

Mujer actual



Junio 2021 | Año 14, Edición 164 | 72 páginas

UN CONCEPTO DE LUJO:
Hotel Entre Viñedos



PAPÁ SIEMPRE SERÁS MI HÉROE FAVORITO...
¡Felicidades en su día!

GLORIA PAVLOVICH
Más que una letra bonita

LUPITA JONES

HACE DE LOS RETOS, GRANDES OPORTUNIDADES

VIA CORPORATIVO CON 11 AÑOS
de historia

DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN



Ejemplar GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR ENCONTRARAS SALUD



Y Revista **Mujer** Actual

PRESENTAN A NUESTROS HÉROES FAVORITOS,
PAPÁS QUE HAN DEJADO SU HUELLA
EN LA REGIÓN.

Papá siempre
serás mi
**Héroe
Favorito**

NISSAN
ALTIMA 2021



NISSAN
KICKS 2021



CARLOS RUBIO
EMPRESARIO



JAVIER CARO
CHEF



LUIS GARCÍA
MERCADÓLGO/ EMPRESARIO



HUGO D' ACOSTA
ENÓLOGO



XAVIER IBAÑEZ
NOTARIO



ALBERTO KIBRIT
CEO UL BAJA



**FRANCISCO MORENO
FIMBRES/** RELACIONES
PÚBLICAS GRUPO CALIMAX



ISAAC ABADI
DIRECTOR GENERAL
GRUPO ABADI



FERNANDO BECERRA
DIRECCIÓN MARKETING
GRUPO CALIMAX



ZONA RÍO
664 364 9256



INSURGENTES
664 188 1491



ENSENADA
646 116 9387

NEW



**Global
Program**

**Study in Mexico a
bachelor degree
with classes
100% in English**

**CHOOSE BETWEEN + INDUSTRIAL ENGINEERING
A BACHELOR IN + INTERNATIONAL BUSINESS**

+1 (664) 903.1800 • Follow us at:    
infocetystij@cetys.mx • www.cetys.mx/en

Only university
in Mexico
accredited by



La mejor Red con la mayor Cobertura



Junio 2021

UN MES PARA CELEBRAR A PAPÁ

Es increíble que ya estemos a mitad de este 2021, junio llega con nuevos retos y grandes oportunidades para mantenernos sanos y más fuertes que nunca, unidos en el amor de quienes nos rodean y aplicando en todo momento las normas de sana distancia.

Junio nos trae una celebración muy especial con el Día del Padre, para el cual nuestras colaboradoras han preparado una serie de ideas apapachadoras, regalos especiales, consejos para hacerle saber lo especial que es. Presentamos con este motivo festivo, gracias a Nissan, el especial Papás que nos inspiran.

Junio también nos permitirá adentrarnos en las vidas de mujeres extraordinarias, Lupita Jones nuestro orgullo bajacaliforniano, y mujer del mes, que llevó el nombre de este estado a cumbres y escenarios mundiales, hoy nos comparte qué ha pasado con su vida desde entonces y el nuevo reto que está viviendo como candidata a la gubernatura de Baja California. También desde la plataforma política Adriana Millanés expresa su sentir sobre esta nueva experiencia con la que busca ser la próxima presidenta municipal de Tijuana.

Gloria Pavlovich, por su parte, nos explica cómo nuestra personalidad se refleja en los trazos de nuestra escritura. En el ámbito artístico, conoceremos las grandes experiencias que ha vivido Gris Cuevas y el significado que encierra su firma como Azul. Interesante es también la

historia de nuestra emprendedora del mes Ana Gabriela Viruete y su línea Upness de ropa deportiva. El papel de la mujer en la industria de esta frontera es el tema sobre el cual nos comparte su visión Mariana Montalvo.

La figura masculina en esta ocasión se representa en nuestras entrevistas especiales con Jorge Ramos Hernández e Isaac Abadi Duek, quienes desde sus propias trincheras aportan lo mejor de ellos para contribuir a lograr una mejor sociedad.

Esperamos que disfrutes estos y muchos más contenidos preparados especialmente para ti.

¡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

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Mayra Medina
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez Gardoqui
Mónica Márquez
Janet S.
Mari Carmen Flores
Nelly Castañeda

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Veronika Moreno [664] 165.57.20
David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 14, edición 164, inicio de impresión el 15/05/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. 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.

LA **RAV4** QUE TE MUEVE



VISÍTANOS EN CUALQUIERA DE NUESTRAS 2 AGENCIAS

TOYOTA TIJUANA

Vía Rápida Poniente

Ventas (664) 103 6699

Servicio (664) 231 5133

Whatsapp (664) 219 5757

toyotatijuana.com.mx



TOYOTA TIJUANA ORIENTE

Vía Rápida Oriente

Ventas (664) 423 6050

Servicio (664) 423 6060

Whatsapp (664) 113 8108

toyotatijuanaoriente.com.mx

Contenido

JUNIO 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
El sueño más allá de una
necesidad esencial 6

TU PAREJA

¿Y después del divorcio qué? 8

TUS HIJOS

¿Mujer multitareas? Estrategias
para desestresarte 10

MODA

Leather & luxury, para
la vanguardia de la moda 12

ESPECIAL

"Mi héroe favorito" 14

GASTRONOMÍA

Día del Padre
con pandemia 18

ESPECIAL

• VALLE DE GUADALUPE
Un concepto de lujo:
Hotel entre viñedos 20

UNA VENTANA AL VALLE

El vino en el día del padre 22

HOMBRES EN LA POLITICA

JORGE RAMOS HERNÁNDEZ
Fortalecido con amor
y experiencia 28

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

GLORIA PAVLOVICH
Más que una letra bonita 30

HOMBRES DESTACADOS

ISAAC ABADI DUEK
Un hombre visionario
e innovador 32

PORTADA DEL MES

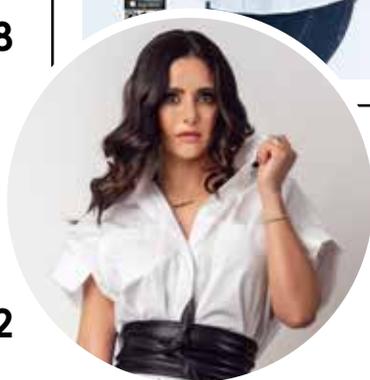


LUPITA JONES

Hace de los retos,
grandes oportunidades

24

FOTOGRAFÍA HÉCTOR MEDINA
@CALLEJEROSHOT
@FOCUSCONTENIDOVISUAL



CIUDAD ACTUAL SD

MARIANA MONTALVO
Impulsando a la mujer
en la industria 34

VALORES Y GENTE

La Familia: el aliento
que los lleva a servir
a la comunidad 36

JÓVENES EMPRENDEDORES

Ana Gabriela Virueta
Upness: Comodidad y estilo 38

HABLEMOS DE CINE

#BOHEMIAENPANDEMIA 40

TEMAS ACTUALES

VIA CORPORATIVO
con 11 años de historia 42

PERFIL Y OBRA

AZUL
Una artista fronteriza
sin límites 44

MUJERES EN LA POLITICA

ADRIANA MILLANÉS
Ama todo lo que hace 46

SOCIALES

48



SOMOS MÁS QUE UNA UNIVERSIDAD.

SOMOS MÁS



ESTUDIA TU LICENCIATURA EN IBERO TIJUANA Y SÉ MÁS PARA LOS DEMÁS

- 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 05 60

atencion.preuniversitaria@tijuana.ibero.mx
www.tijuana.ibero.mx

IBERO TIJUANA:
SOMOS MÁS

IBERO
TIJUANA

#IBEROTijuanaSomosMás

EL SUEÑO

MÁS ALLÁ DE UNA NECESIDAD ESENCIAL

Dormir bien es el principio de la salud, la paz mental y una toma de decisiones efectiva

POR BECKY KRINSKY – LIFE COACH

Es una pesadilla querer dormir y no poder lograrlo. Las noches se tornan eternas, el silencio se convierte en inhóspito y los pensamientos pudieran iniciar una tercera guerra mundial. Cuántas ocasiones

uno se despierta después de dar demasiadas vueltas en la cama, porque no logra conciliar el sueño.

Entre pensamientos, pendientes, malestares, angustias que se cargan durante el día, la tortura de no poder dormir se convierte en un problema espantoso.



“ Dormir bien es una condición básica para tener éxito y disfrutar un mejor día

Este se agrava porque sin querer se crea un círculo vicioso en el cual inicialmente no se puede dormir, entonces se siente angustia por no poder conciliar el sueño y después, se incrementa la angustia, solo por tener angustia y así, el círculo se agrava sin poderlo resolver.

Es alarmante el resultado que se encontró en estudios recientes acerca del insomnio, ya que, según los datos dicen que 1 de cada 3 personas tiene problemas para dormir.

Estos datos tienen graves consecuencias tanto a nivel personal como a nivel social. Quizá uno de los más efectos significativos es que hay una gran mayoría de las personas que no descansan lo necesario; por lo tanto, se alteran más rápido, se distraen y se no tienen buen ánimo durante el día. Como resultado, vivimos en un mundo de neuróticos cansados y con mal humor.

La finalidad principal del sueño es reponer la energía mental y física que se consume durante cada día, con el fin de poder adaptarse continua-

mente a las nuevas circunstancias que se van presentando es necesario poder estar alerta, y con una buena disposición.

A pesar de que este no es un artículo médico, es importante mencionar que el cuerpo, así como el cerebro humano producen ciertas sustancias nocturnas que se liberan por medio del torrente sanguíneo y estas solo se producen después de determinadas horas de sueño nocturno. Cuando este proceso se altera, ya sea por demasiado estrés o trastornos físicos o malestares, el insomnio se agudiza.

A pesar de que el estrés es el factor primordial que espanta al sueño, hay también otros causantes que contribuyen también. Comer en exceso antes de dormir, no hacer ejercicio durante el día y vivir una vida sedentaria, ruido, enfermedades físicas, respiratorias o algunos medicamentos con efectos secundarios...

¿CÓMO SE SABE CUANDO UNA PERSONA DUERME BIEN?

Cuando el ciclo del sueño es normal 6/7 horas corridas sin interrupciones, o cuando uno se despierta relajado y descansado.

Para poder conciliar el sueño y dormir descansando se recomienda tener rutinas establecidas. Tratar de limpiar la mente por medio de respiraciones profundas o meditaciones cortas, agradecer la oportunidad que se tiene por vivir y reconocer que el sueño es fundamental para la salud física y mental.

Para dormir tranquilo uno debe de soltar las preocupaciones, dejar descansar la mente esperando que con el descanso surgirán nuevas ideas para poder resolver el asunto pendiente. 

LA RECETA COMBATIENDO AL INSOMNIO

BUENOS HÁBITOS – hacer ejercicio, dieta sana, evitar cafeína/ alcohol antes de dormir.

MEDITACIÓN – relajar la mente por medio de respiraciones profundas y continuas.

ORDENAR LAS IDEAS – enlistar los pendientes en un papel y liberarlos para poder descansar.

GRATITUD – agradecer lo que se hizo, lo que se tiene y lo que se dejó de hacer cada día.

LUGAR CÓMODO Y SEGURO – cuidar la temperatura del cuarto, evitar ruido o luz en exceso.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA PODER DORMIR CON TRANQUILIDAD

>> Reconozco que dormir es algo necesario e importante para mi salud. Respiro profundamente lleno mis pulmones de aire y los desplazo por todo mi abdomen. Relajo mi cuerpo y estiro mis articulaciones para des-tensionar mi cuerpo. Agradezco la oportunidad que tengo para vivir. Visualizo un lugar tranquilo, bello y silencioso el cual me ayuda a sanar, descansar y reponer mi energía. Disfruto de mis horas de descanso.

CÓMO CONCILIAR EL SUEÑO Y PODER DESCANSAR

1. HACER LO CORRECTO Y TENER UNA MENTE TRANQUILA PARA DORMIR EN PAZ. Cuando tienes el sentimiento que has actuado por convicción e integridad y sin dañar a otros. Cuando no estás esperando que otros te validen o te critiquen es más fácil poder dormir bien.

2. DORMIR BIEN REQUIERE ESTABLECER UNA RUTINA CON DISCIPLINA. Hay que desarrollar hábitos constructivos y rutinas claras para ayudarlo al cuerpo a poder descansar, aunque el descanso parece ser algo natural, es necesario establecer rutinas que lo faciliten.

3. EL DESCANSO DEBE SER UNA PRIORIDAD Y NO UN LUJO. Hay que reconocer que el descanso es una parte esencial de la salud mental y física. Descansar es una parte integral para restablecer, energía utilizada y para aligerar los sentimientos acumulados.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

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

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

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

¿Y DESPUÉS del DIVORCIO qué?

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Aunque en el matrimonio en que estemos nos sea muy difícil permanecer más y el divorcio llega, eso no evita que sintamos un profundo dolor. Es uno de los duelos por los que gran parte de las personas acuden a terapia psicológica e intervenciones tanatológicas.

Y DESPUÉS DEL DIVORCIO...

Hay que enfrentarse a diferentes circunstancias, una de las más difíciles de adaptarse ocurre cuando hay hijos, sobre todo muy pequeños, la pareja se sigue viendo

debido a la custodia, los tiempos de visita, alimentos, etc. Estos encuentros generan en los recién divorciados, un ambiente bastante tenso y de mucho estrés.

Otro entorno difícil sucede cuando el miembro de la pareja que no fue el

iniciador del proceso de divorcio o aquel que no se vuelve a casar, tarda un poco más en sentirse bien emocionalmente, comparado con el otro miembro de la pareja. Aunque esto es sólo subjetivo, pues ambos a su estilo, viven un duelo.

En caso de un divorcio tras un matrimonio "muy infeliz", a largo plazo trae bien-

DATOS DE CONTACTO

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

Ajustarse al divorcio puede ser muy doloroso, pero al mismo tiempo es una oportunidad de madurez

estar a ambos, sin embargo, en algunos matrimonios "muy felices" cuando estaban casados, una vez divorciados, les resulta más difícil y lento adaptarse al nuevo estado civil, sobre todo si lo viven sin apoyo psicoterapéutico profesional adecuado.

ALGUNAS CAUSAS DEL DIVORCIO

Hay varios motivos que las personas refieren en consulta como causa de su divorcio, algunos de ellos son:

- » Incompatibilidad.
- » Infidelidad.
- » Falta de apoyo moral y emocional.
- » Falta de apoyo en el desarrollo profesional y/o académico.
- » La violencia y maltrato.
- » Antecedentes familiares de divorcio.

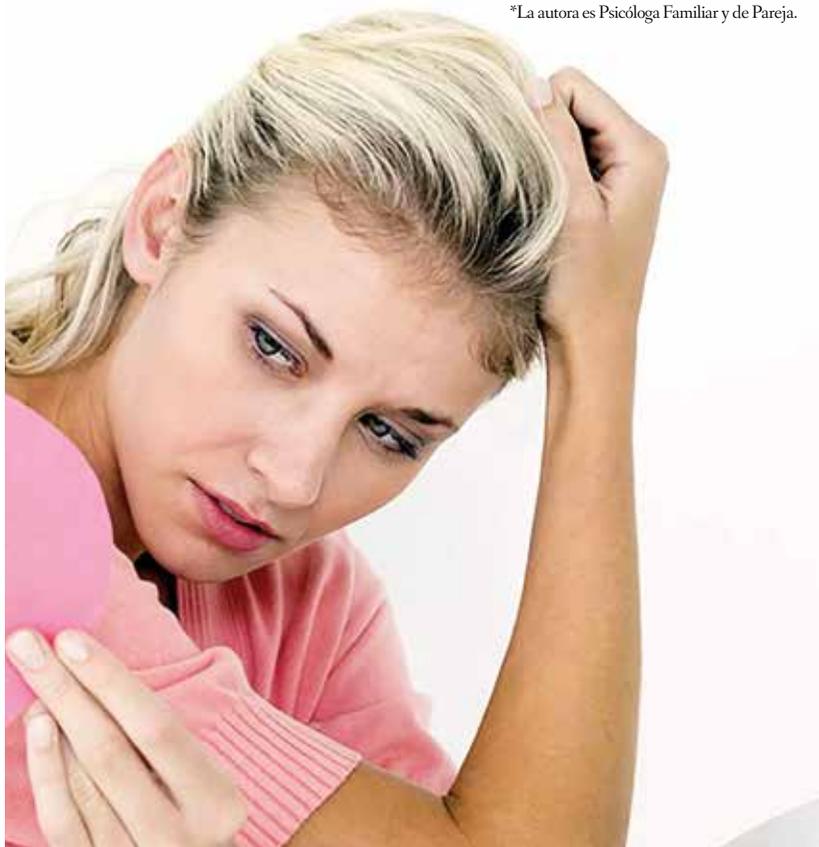
¿CÓMO AJUSTARSE A LA NUEVA ETAPA?

Con tiempo de calidad y como lo mencioné antes, con apoyo profesional. Muchas personas se casan muy pocos años después de divorciados, y esto resulta en un nuevo matrimonio menos estable que el primero, por ello, es de gran ayuda "una vida social activa, tanto en el momento del divorcio como después". (Lucas, 2003)

Si usted continúa discutiendo con su ahora excónyuge, si no tiene una nueva pareja o cónyuge,

estará seguramente experimentando más estrés de lo normal. Ajustarse al divorcio puede ser muy doloroso, pero al mismo tiempo es una oportunidad de madurez. Mantenga y permítase una distancia emocional sana con su excónyuge, esto es determinante en el acomodo a la nueva etapa de vida. Empecemos por ahí.

*La autora es Psicóloga Familiar y de Pareja.



SANTAELLA



ALL LEATHER & LUXURY
FOR THE

fashion forward



@allsantaella



@all_santaella

www.allsantaella.com

¿MUJER multitareas?

ESTRATEGIAS PARA DESESTRESARTE

POR **GABRIEL BELLO**

En el trabajo. - resolver, ayudar, arreglar, dar ánimo, llevar, traer, confrontar, suplir, etc.

En casa. - Desde hacer la comida, hasta lavar la ropa, pasando por limpiar las recamaras, lavar los trastes, limpiar la sala, barrer el patio, darle de comer a los perros, etc.

Estas sin exagerar, son las típicas acciones de la mayoría de las muje-

res: casadas o solteras, con o sin profesión, trabajando en casa, o en casa y en la oficina.

Con una dinámica así de intensa, es muy fácil encontrarla irritable, intole-

rante, estresada, enojada, cansada, con sueño, ansiosa, de "mecha corta", harta, etc.

Hay muchísimas sugerencias para mujeres multitareas como tú, pero comienza con estas; la meta, hacer lo mismo pero relajada.

PSIC. GABRIEL BELLO

WHATSAPP
664.386.9773



Qué hacer para relajar y hacer más funcional este estilo de vida estresante:

NO PIERDAS TU TIEMPO; ORGANÍZATE

- » Manéjate organizadamente, no importa que tus actividades sean pocas. Acostúmbrate a utilizar agenda, itinerario, check-list, "cosas por hacer hoy", etc.
- » Cuando te acostumbras a realizar las actividades o tareas según "te vas acordando", generalmente pierdes el tiempo, y aquellas que eran importantes, o que no podía pasar el día sin habértelas hecho, no las realizas.
- » Haz una lista de lo que tienes que hacer hoy y hazlo.
- » Los pendientes acumulados, hablan de un estilo de vida desorganizado y generan estrés.

RÍE MÁS, ENÓJATE MENOS; TEN UN BUEN SENTIDO DEL HUMOR

- » El buen humor, estimula la producción de la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, conocidas como las hormonas de la felicidad.
- » El buen humor, libera la tensión y evita la ansiedad, reduce la actitud agresiva, y disminuye la sensación de tristeza.
- » El buen humor, genera un estado de relajación total.
- » El buen sentido del humor, es una facultad que puedes activar cuando quieras.

DISFRUTA EL TRAYECTO; NO VAYAS ESTRESADA

- » Programa más tiempo del básico, para ir y venir a tus pendientes, y de esta manera no manejes estresada.
- » Usa el tiempo del viaje para aprender, escuchando algo educativo en la radio, pero enlazados desde tus dispositivos electrónicos; conferencias, consejos, vivencias, historias, etc.
- » No te llenes de más estrés, escuchando chismes, o problemas de otros por la radio, hay programas que tienen esa especialidad, el chisme; pero tampoco optes por consejos o "psicología" barata.

NO TE SOMETAS POR LA COMODIDAD DE LOS DEMÁS; DELEGA

- » Delegar significa, darle a otra persona, una tarea o responsabilidad para que la ejecute, como si tú lo estuvieses haciendo.
- » No delegamos porque está muy chico, está muy grande, no lo sabe hacer, lo echará a perder, nunca hace bien las cosas, mejor que se ocupe de sus tareas escolares, lo hará tan mal que me veré en la necesidad de volverlo hacer yo, etc.
- » Cuando delegas tareas, se hacen más cosas en menos tiempo, todos hacen algo, aumenta en sentido de pertenencia, se reduce el estrés, mejora el ambiente, mejora el estado de ánimo de mamá.

NO TE COMPROMETAS MÁS DE LA CUENTA; APRENDE A DECIR NO

- » Antes de decir "sí voy, si puedo, yo lo hago, no te preocupes, yo me encargo", chequea tu agenda.
- » Deja de forzar actividades en tu día, "no tengo espacio, pero a ver cómo le hago, no te preocupes", si tu agenda dice no, pues di NO.

EXPRESA TU IRA REPRIMIDA; GRITA, LLORA, PATALEA

- » Lo que reprimimos llega a ser una poderosa fuente de frustración interiorizada; la ira, el enfado, la tristeza, el sufrimiento, son emociones que si las mantienes mucho tiempo reprimidas, alteran tu estado de ánimo, tu actitud, tu comportamiento.
- » Aprende a ser asertiva; dile a quien le tengas que decir, lo molesta que te encuentras por los comentarios que hizo de ti. 



PHOTOGRAPHY TIJUANA
SAN DIEGO

US. 619 841 6141
MX. 664 225 0400
www.garagephotostudio.com
garagephotostudio@hotmail.com



Bosdet
Decoración

EMPRESA
TIJUANENSE
DESDE 1970

LÍDER EN
DECORACIÓN

f: Bosdetdecoracion

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO
Especialistas en toda clase de:

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

TELÉFONO (664) 683 6000 WhatsApp (664) 374 6232
info@bosdetdecoracion.com Aceptamos tarjetas de crédito

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

LEA THER & LUXURY

PARA LA VANGUARDIA
DE LA MODA

“La clave está en atreverse a mezclar lo clásico y sofisticado. Ambos van de la mano, los juntas y hacen combinaciones perfectas, por supuesto siempre atendiendo el buen gusto y los consejos de los expertos”
All Santaella





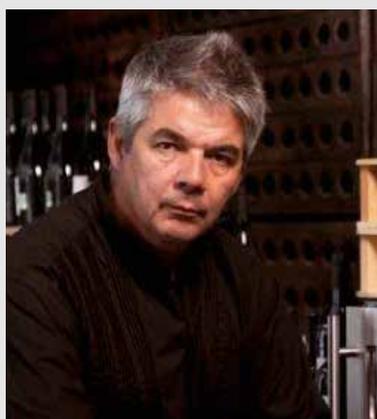
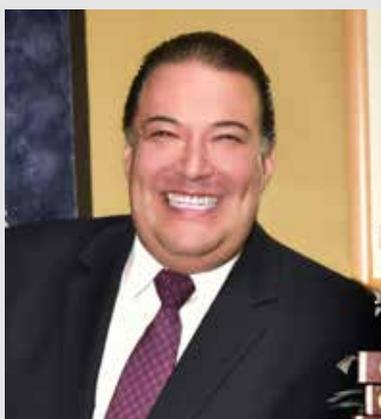
**VANESSA
SANTAELLA**
FACEBOOK
@allsantaella
PORTAL
www.allsantaella.com



+

Mujer actual

POR TI PAPÁ



La palabra padre encierra en sí misma, muchos atributos: amor, protección, guía, consejo y ejemplo. Ocho empresarios distinguidos de la Baja nos comparten cómo honran el legado de su papá y cómo a ellos les cambió la paternidad

“Me hace feliz el ver una trascendencia, pero sobre todo me hace feliz el poder formar a una persona en un hombre de bien, me hace feliz que mi hijo sea feliz y que genere alrededor de todos los que lo rodeamos un ambiente de paz ”

FERNANDO BECERRA
DIRECCIÓN DE MARKETING EN CALIMAX



“ Ver a mis hijos crecer sanos y contentos, irse formando con los valores que como papás les damos, aprender de ellos todos los días y estar juntos como familia sin duda es lo mejor del mundo ”

ALBERTO KIBRIT
CEO DE UL BAJA

“ El ver a mis hijos desarrollarse en lo que los hace felices. Poder guiarlos y aconsejarlos, que sepan que los amo y me puedan enseñar ese mismo cariño de regreso ”

ISAAC ABADI
DIRECTOR GENERAL DE GRUPO ABADI



“Lo que me hace feliz es ver primeramente ver a mis tres hijas con salud, tanto física como mental, también verlas que se están preparando en lo académico (Universidad). Felices y satisfechas con la decisión que tomaron con su carrera y eso me da mucha tranquilidad que Beatriz y yo estamos formando mujeres de bien y preparadas para los retos de los próximos años. Y principalmente con valores y principios que ellas puedan transmitir a su familia en un futuro”

CARLOS RUBIO
EMPRESARIO

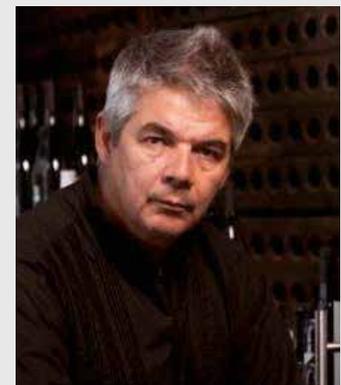


“Ver a mis cinco hijos, verlos sobresalir en las cosas que les gusta hacer”

XAVIER IBÁÑEZ
NOTARIO

“Ver a mis hijos felices, activos e independientes”

HUGO D' ACOSTA
ENÓLOGO



Y Revista



PRESENTA



“La felicidad de ser papá no se compara con nada en el mundo, para mi es un sentimiento único y es algo que me motiva día con día para dar lo mejor de mi”

LUIS GARCÍA MANRÍQUEZ
MERCADÓLOGO / EMPRESARIO



“Ver a mis hijos crecer para convertirse en su propias personas es asombroso; ver cómo se desarrollan sus intereses, personalidad y carácter es algo que aprecio mucho. Verlos aprender y crecer, desarrollar su sentido del humor y su yo, y ver el mundo a través de sus ojos cuando vivimos las cosas en familia. Ser un papá ejemplar es mi gran privilegio y responsabilidad moral. Ellos me inspiran y motivan a luchar diario para convertirme en un mejor ser humano”



FRANCISCO MORENO FIMBRES
RELACIONES PÚBLICAS GRUPO CALIMAX

“La felicidad y el amor que me da al ver a mis hijos y la satisfacción de expresarles cariño día a día”

JAVIER CARO
CHEF



NISSAN
KICKS 2021



NISSAN
ALTIMA 2021



DÍA DEL PADRE CON PANDEMIA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

El día del padre no tiene una fecha exacta para festejarse, como pasa el 10 de mayo con el Día de la madre, sin embargo, se ha establecido que el tercer domingo del mes de junio sea dedicado a los padres de familia.

Esta fecha conmemorativa tiene su origen gracias a que una mujer de nombre Sonora Smart Dodd propuso festejar a los padres, que también toman el rol de madres y reconocer la labor que realizan como padres.

Sonora, originaria del estado de Washington, propuso en 1909, después de escuchar un discurso por el Día de las Madres, celebrar también a los papás, pues ella y sus cinco hermanos habían sido criados por un hombre viudo: William Jackson Smart, un veterano de la guerra que, se hizo cargo de sus hijos, después de que la madre murió al dar a luz a su último hijo.



Smart Dodd realizó una campaña para difundir la idea y gracias a esos esfuerzos el primer Día del padre se llevó a cabo en Spokane, Washington el 19 de junio de 1910. Tuvieron que pasar varias décadas para que se festejara a nivel nacional en Estados Unidos y fue hasta 1966 cuando el presidente Lyndon Johnson proclamó que el Día del Padre se celebrara el tercer domingo de junio.

En México, la celebración del día del padre comenzó a generalizarse en los centros escolares hacia la década de 1950, aunque en los años posteriores se fue convirtiendo en una fiesta de consumo patrocinada por las grandes cadenas comerciales. Sin embargo, en muchos hogares de nuestro país, la fiesta es una ocasión para la reunión familiar y para el reconocimiento a los papás.

Sin duda, el festejo más esperado en el mes de junio es el Día del Padre, el cual celebraremos en medio de la actual contingencia sanitaria.

La celebración se da en medio de la pandemia por coronavirus y en la llamada "nueva normalidad", y aunque algunas actividades esenciales ya están permitidas, es importante recordar que el semáforo epidemiológico aún se mantiene en la mayor parte del país en color amarillo o naranja, lo que significa que los contagios están presentes, por lo que te recomendamos celebrar a papá desde casa o con la menor cantidad de gente posible.

AQUÍ TE COMPARTIMOS ALGUNAS IDEAS PARA CELEBRARLO ESTE AÑO:

ENVÍALE EL DESAYUNO

¿A qué padre no le gusta ir a desayunar al bar y leer el periódico? Ahora que el confinamiento les ha privado de este pequeño placer, devuélveselo enviándole un desayuno a través de alguna de



las páginas web especializadas en esto. Puedes hacerle el menú a tu gusto y que se lo entreguen a la hora que desees, también puede ser una comida.

SESIÓN DE JUEGOS DE MESA

Quizá no todos, pero la mayoría de los papás disfrutan de sobremana una reunión familiar donde, además de la convivencia, reine el espíritu de la competitividad y de los acostumbrados juego de barajas o dominó.

BUENA MÚSICA

En el Día de la Madre las serenatas no pueden faltar pero para el Día del Padre la situación es diferente. Por supuesto que las serenatas gustan, pero si los homenajeados son de aquellos que les gusta la música y además tocan algún instrumento musical, deja que sean ellos los anfitriones y los reyes de la fiesta.

REGALOS VIRTUALES

Una tarjeta de regalo nunca había sido tan necesaria. Ahora es el momento de regalar un bono para gastar en Amazon, Liverpool, Mercadolibre... También puedes regalar una cuenta premium de Spotify, una suscripción a un canal de pago o a su diario favorito...

EL TOQUE BBQ

Te compartimos la siguiente receta, para hacer la tradicional salsa BBQ:

- » 3 cucharadas de azúcar
- » 2 cucharadas de salsa maggie
- » 1 taza de catusp
- » 1 cucharada de paprika
- » 1 cucharada de ajo en polvo
- » 1 cucharada de salsa inglesa
- » 2 cucharadas de aceite
- » 1/2 cucharadita de pimienta cayena

INSTRUCCIONES:

» Licúa todos los ingredientes y ponlos en un recipiente. Si quieres darle el toque BBQ a tu carne o costillas, te recomendamos que la dejes marinar por lo menos durante cuatro horas, para que absorba y penetre el sabor. En cuanto a las bebidas; la cerveza siempre es una buena opción para una parrillada; incluso hay presentaciones sin alcohol.

CENA FAMILIAR... VIRTUAL

Recuerda que la compañía familiar tendrá que ser programada a tiempo, pero para los que no pueden asistir a la celebración presencialmente existen muchas opciones digitales para realizar video llamadas, regalar alguna tarjeta personalizada y hasta invitar a papá a un buen concierto digital.

Finalmente en cuanto a la comida para ese día especial, es importante saber cuántas personas estarán en la celebración, a partir de ahí, calcula que cada quién puede comer medio kilo de carne, aproximadamente; si a tu familia le gustan las costillas, chorizo, cortes de carne, cecina u otro tipo; puedes preguntar cuál prefieren, para que no compres de más.

Puedes hacer brochetas con cebolla, pimiento morrón -verde, rojo y amarillo- piña y trocitos de carne o salchicha para asar. Ponlas donde no les de el fuego directo, para que no se quemen.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

¡BUEN PROVECHO!

UN CONCEPTO DE LUJO: HOTEL ENTRE ~ VIÑEDOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En el corazón de la Ruta del Vino en Ensenada, Baja California, se encuentra un oasis en medio de montañas, rocas y clima seco, nos referimos al hotel Entre Viñedos, un concepto de lujo que te hará sentir al borde de la naturaleza, seguro y relajado.

“Entre Viñedos es una sección de hos-

pedaje de lujo y experiencia en el Valle de Guadalupe, donde el huésped tiene la cercanía de estar en el campo rodeado de montañas y con las amenidades de un hotel boutique, en este caso tenemos jacuzzi, alberca, clases de equitación, cabalgatas, restaurante y seguridad las 24 horas”, explicó Roxana Lyle, gerente general del hotel Entre Viñedos.

En el 2017 abrió sus puertas el hotel Entre Viñedos, un concepto

de exclusividad que posee una arquitectura “antihotel”, explicó, que no te hace pensar que hay un hotel, solo distingues a lo lejos árboles y naturaleza, es como toparse con un oasis en medio de un lugar rocoso, montañoso y con clima seco.

“Este lugar de lujo nace porque quisimos integrar todo nuestro conocimiento,

experiencia en hotelería boutique y crear un prototipo o

experiencia realmente

auténtica, usando todo

el conocimiento que

aprendimos del ho-

tel Boutique, el cual

nace de una hacienda

familiar”, precisó.

CONTACTO

PORTAL

www.hoteldelvalledeguadalupe.com

INSTAGRAM

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

HOTEL BOUTIQUE

646 155 21 65

RESTAURANTE FUEGO

646 155 17 12



Es una sección de hospedaje de lujo y experiencia en el Valle de Guadalupe, donde el huésped tiene la cercanía de estar en el campo rodeado de montañas y con las amenidades de un hotel boutique: jacuzzi, alberca, clases de equitación, cabalgatas, restaurante y seguridad las 24 horas

DISEÑO DE SUS HABITACIONES

El hotel Entre Viñedos, que se encuentra a 3 minutos de casas vinícolas de renombre como Quinta Monasterio, Monte Xanic, Emeve, entre otros, posee 16 habitaciones, todas con un diseño fresco, mediterráneo, en el que predomina el uso de la piedra, la madera, el concreto y poseen uno de sus atractivos más grandes: la mayoría tiene 180 grados de ventanales, teniendo la fabulosa vista hacia los viñedos.

Se distingue por ser un área exclusiva y pequeña, que consta de 16 habitaciones: 4 Villas Deluxe, 8 Máster Grand Deluxe, 2 Penthouse, 1 Garden Máster Villa y una suite presidencial, precisó Roxana Lyle.

La Villa Deluxe es un espacio confortable, ideal para una pareja que desea pasar momentos de relajación y bienestar, mientras que la Máster Grand Deluxe cuenta con una cama King y un sofá cama, creada especialmente para una pareja que lleva uno o dos niños, ambas opciones rodean la alberca.

El Penthouse puede ser con una o dos camas king size, estas habitaciones tienen una terraza exclusiva y con vistas a las montañas, que permitirá admirar la naturaleza y sentir el aire fresco de la zona. En tanto, la Garden Máster Villa posee 2 camas king size y terraza con jardín.

Para que los huéspedes se sientan como en casa, en Entre Viñedos tiene una suite presidencial con un diseño exclusivo que consta de sala, comedor, cocina completa, patio exclusivo, con la opción a tener una habitación adicional de 2 camas King.

Los huéspedes podrán disfrutar de un desayuno continental del restaurante Fuego que consiste en pan hecho en casa, café y fruta fresca de temporada.



RESTAURANTE FUEGO COCINA DEL VALLE

Para complementar esta experiencia de hospedarse en el hotel Entre Viñedos, los huéspedes pueden disfrutar de la cocina del Restaurante Fuego, ubi-

cado a unos metros del hotel. Su gastronomía está a cargo del chef Alberto Ayala, un joven ensenadense, fiel a la cocina de la Baja y mexicana.

Roxana explicó que, en Fuego, apoyan la propuesta de aprovechar el encanto mediterráneo en Baja California, para ello sus proveedores son ganaderías locales, la pesca es sustentable, tienen su propio huerto orgánico, además de contar con el concepto de la granja a la mesa y el consumo de productos locales.

“Siempre usamos ingredientes de temporada, aunque tenemos nuestros platillos consentidos que están todo el año, pero en invierno vas a encontrar unos adicionales distintos a los que se encuentran en verano, dadas las cosechas de temporada”.

De acuerdo con Roxana Lyle, sus platillos estrellas son: pulpo a las brasas, aguachile negro, ostiones, cortes rib eye, taquitos de borrego y carnitas, así como sus deliciosas pastas, solo por mencionar algunos.

En junio, se inaugurará el asador camppestre de temporada en el jardín del restaurante. 

EL VINO

EN EL DÍA DEL PADRE

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Este es un día para celebrar y agradecer a nuestros padres, brindar por habernos dado la vida y descorchar una botella de ese vino especial con el que vamos a chocar las copas para desear lo mejor y simplemente decir gracias.

El vino es siempre un buen regalo porque lleva implícito el pasar un buen rato.

ALGUNOS CONSEJOS PARA ELEGIR EL VINO A REGALAR:

Guiarse por el precio no es un buen parámetro, por supuesto que es bueno saber con qué presupuesto se cuenta, pero más importante es saber que el precio de un vino está determinado por muchos factores que pueden ir desde las certificaciones como la orgánica hasta impuestos de cada país.

Los vinos como las personas tienen personalidades y carácter, por eso es importante que distingas los rasgos del papá a quien va destinado tu regalo para que vaya acorde con su estilo de vida:

» **LOS VINOS CLÁSICOS**, orgánicos, naturales, de autor, con o sin guarda en madera.
» **SI EL PAPÁ AL QUE VAS A REGALAR ES UN HOMBRE DE TRADICIÓN**, un vino con crianza en madera puede ser una buena alternativa les gusta lo clásico y definido.

» **SI ES DEPORTISTA**, un espumoso es una buena idea.
» **SI LE GUSTA LA PESCA**, disfrutará de la compañía de un refrescante blanco o rosado, tranquilo o espumoso.
» **SI LE GUSTA LA CAZA**, un vino potente desafiante será una buena recomendación.





CORREO
 analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

» **SI ES GOLOSO Y DISFRUTA LOS POSTRES**, no hay pierde, una cosecha tardía o un oportu.

» **SI ES MODERNO Y ACTIVO** por lo general disfrutará de las novedades del mercado.

» **SI EL VINO ES PARA CONSUMO INMEDIATO** o si el papá que lo va a recibir tiene una cava y colecciona etiquetas esto marcará tu decisión. Por ejemplo puedes comprar un vino de cosecha joven que tenga buen pronóstico de guarda.

» **LOS SABORES O TIPOS DE COMIDA** de preferencia del papá en cuestión nos pueden dar pistas para la selección del vino, es decir si le gusta la carne asada, los guisos picantes, la comida oriental o disfruta de una tabla de quesos, tienes ahí ya diferentes criterios para la compra.

» **AUNQUE MUY SUBJETIVO, HAY ETIQUETAS O NOMBRES DE VINO QUE TIENEN UN SIGNIFICADO ÚNICO**, hay historias en los vinos que también son interesantes de contar y compartir. Algunas etiquetas han sido diseñadas por artistas famosos o tienen algún objeto, animal o símbolo que pueda ser muy personal para el receptor del regalo. A veces las apariencias engañan por lo que revisar la contraetiqueta puede dar más información como el origen, método de producción. Solo recuerda que quien hizo el vino no hizo la etiqueta.

» **SI EL PAPÁ FESTEJADO** tiene un país, una región o una cepa especial no hay pierde esa es una gran idea para el regalo.

» **HAY VINOS DE EDICIÓN LIMITADA**

o de producciones únicas que incluso llevan el número en la etiqueta, eso es un regalo único.

» **TAMBIÉN UNA BOTELLA QUE LLEVE LA FIRMA** original del enólogo, es de esos detalles que remarcan el que no es una botella de vino común y corriente, que es un regalo pensado y elegido con cariño.

» **DEPENDIENDO DEL PRESUPUESTO** puedes agregar algún queso, embutido, pan, postre o comida especial que haga buena afinidad o contraste con el vino.

» **POR EJEMPLO UN COSECHA TARDÍA** y un queso azul

» **UN VINO ESPECIAL** como un manzanilla o fino y jamón serrano

» **UN SAUVIGNON BLANC O CHARDONNAY** con un queso Camembert

» **UN TEMPRANILLO** y paella valenciana

» **LAS COPAS ESPECIALES** para el vino favorito de papá también son un detalle de mucha delicadeza.

» **UN CURSO EN LÍNEA** como los que tiene Culinary Art School para aficionados y también para quien quiere profundizar online, o semipresencial.

» **SI A PAPÁ LE APASIONA EL MUNDO DEL VINO**, un libro especializado, algún accesorio para seguir construyendo su afición: decantador, aireador, descorchador, cubitera.

» **TAMBIÉN PUEDES REGALARLE EL VINO DE SU PREFERENCIA** con una playlist de música que hayas preparado para este 2021, será única la experiencia del vino con música de fondo para hacer la experiencia sensorial de lujo. Ya que el vino y la música nos hacen sentir, sentir vivos y es la música ese elemento que es capaz de influir en nuestros ánimos.

Algo que sí he comprobado es que mientras más se disfruta la música más se disfruta el vino y viceversa, es un efecto de transferencia de sensaciones que te invito a compartir este día del Padre con ese ser especial. 

¡SALUD, MUCHA SALUD!



LUPITA JONES

Hace de los retos
grandes oportunidades

POR JANET S.
FOTOGRAFÍA HÉCTOR MEDINA

María Guadalupe Jones Garay es un nombre que ha dado la vuelta al mundo desde 1991 cuando fue pronunciado desde el escenario del Aladdin Theatre for the Performing Arts en la Las Vegas, Nevada como la primera mexicana en colocarse la corona de Miss Universo, ese hecho la llevó a emprender una trayectoria llena de logros, innovaciones e impacto sobre miles de mujeres en México y el mundo, donde la firmeza de su carácter y su profundo compromiso con las causas le abrieron las puertas de organismos e instituciones internacionales.

Conocida como Lupita Jones, autora de tres libros y conductora de televisión, la cachanilla afirma que para ella cada nuevo compromiso no representa un reto, sino una oportunidad de crecimiento y aprendizaje y es así cómo vislumbra su candidatura por la gubernatura de Baja California, un estado al que ha representado desde sus primeros años de vida, primero desde la charrería y luego desde importantes cargos honorarios y como embajadora tras su coronación universal.



“Me siento comprometida de seguir representando a la mujer bajacaliforniana, nos toca a nosotras en este momento histórico honrar el sacrificio y el trabajo que en el pasado se hicieron para que nosotras tengamos hoy esta gran posibilidad de tomar posiciones donde se decide el rumbo de una entidad tan importante como Baja California

“En este momento me da gusto que la gente, los bajacalifornianos, están volteando a ver otras cualidades, no solo soy la Miss Universo, eso fue en 1991 y desde entonces a la fecha he consolidado una trayectoria internacional, donde he atendido una plataforma para el desarrollo y el crecimiento de las jóvenes mexicanas, donde se les brindan todas las herramientas para que tengan toda la proyección necesaria a nivel internacional y eso es una labor ardua que exige el dominio de aspectos de gestión, negociación. La gente ve el glamour y todo lo bonito de la noche final, pero detrás de eso hay un enorme trabajo de equipo en logística, planeación, organización todo eso fue mi trabajo”.

“Mi incursión en la política es un asunto que tiene una historia de varios años atrás, con varias invitaciones a participar por diputaciones y otras posiciones en las que no me llamó la atención estar, pero sí pasaba por mi mente que, si un día me invitaban a participar por la gubernatura de mi estado, aceptaría”.

“Ahora que se da esta posibilidad, trabajo en torno la idea plasmada en mi eslogan de campaña, que es de mi autoría, yo lo pensé hace años, así tal cual: Hagamos de Baja California un estado modelo; quiero demostrar que aquí se pueden hacer las cosas bien, tengo una ruta trazada a partir de cinco premisas: demostrar que las cosas si se pueden hacer bien, que el manejo de los recursos se puede hacer de forma transparente y eficiente para dedicarlos a lo que el estado necesita que es la reconstrucción social, que el estado se convierta en gestor y facilitador para

EN BREVE...

» **NACIMIENTO:** 6 de septiembre de 1967

» **ESTUDIOS:** licenciatura en Administración de Empresas y posgrado en Administración Industrial

» **HIJO:** Simón Charaf Jones

que las cosas si pasan, ser un estado modelo en la erradicación de la violencia y que las decisiones se tomen pensando en el bienestar de todos y no solo de unos cuantos, esa es mi visión y el equipo que va a trabajar conmigo debe hacerlo desde estos ejes”.

SER MUJER ES SU FORTALEZA

La también maestra en Administración Industrial analiza sus primeros años de vida y reconoce que, sin duda, la firmeza de su carácter la desarrolló sin duda por el entorno familiar. “Crecí con cuatro hermanos, fui la única mujer, y eso te forma en un ambiente de lucha constante para hacerse escuchar, por no quedarse atrás, eso me hizo no conocer el miedo, debía resolver mis situaciones al mismo ritmo que mis hermanos, tres de ellos mayores y uno menor que yo”.

“Creo que eso me ayudó a forjar una personalidad muy fuerte y el interactuar con hombres no fue un tema que me intimidaba, al contrario, crecí viéndolos como iguales, considero además que mis papás fueron muy inteligentes al no sobre protegerme, si obviamente en temas de privacidad me tenían consideraciones, pero en general me criaron en un ambiente de igualdad, sin compe-

tencias entre uno u otro, crecí con una visión muy equilibrada en ese sentido”.

Otra experiencia que forjó su carácter fue el pertenecer a la Escaramuza Charra de Mexicali durante al menos 14 años. “Fue una actividad que me ayudó mucho a formar mi personalidad, a confiar mucho en mí misma, me convertí en una mujer arriesgada para tomar retos, de ahí en adelante todas las decisiones que he tomado en mi vida me han marcado el camino hasta llegar a ser la mujer de este momento”.

APOSTAR POR LA IGUALDAD

Fundadora de la empresa Promocertamen, organizadora y creadora del concurso Nuestra Belleza México, Jones se sabe privilegiada por no haber enfrentado a lo largo de su vida profesional y personal ninguna clase de limitación o discriminación por cuestiones de género.

“Por encima de ese clima que envuelve la realidad de la mujer, no sólo en México sino en el mundo, en cuestiones de desigualdad o discriminación, debo decir que en mi caso no me he sentido limitada, tal vez en el hecho de cargar con un estereotipo en el que me quieren encasillar, eso sí, y ha sido un reto, el que consideren que por esa experiencia no puedo desarrollarme y destacar en otras cosas y eso se marcó mucho en el inicio de esta contienda electoral”.

“Pero en otros aspectos de mi vida no me he sentido ni limitada, ni discriminada, tampoco me he sentido temerosa de decir lo que pienso, de luchar por conseguir mis metas. Pretender señalarme o

“Crecí con cuatro hermanos, fui la única mujer, y eso te forma en un ambiente de lucha constante para hacerte escuchar, por no quedarte atrás, eso me hizo no conocer el miedo, debía resolver mis situaciones al mismo ritmo que mis hermanos, tres de ellos mayores y uno menor que yo

encasillarme es una acción retrógrada, porque desde hace varios años las mujeres hemos luchado y alzado la voz por la igualdad y el respeto a nuestro derecho por desarrollarnos en todos los ámbitos y por el respeto que cualquier actividad merece”.

Lupita Jones está muy familiarizada con la causa en pro de la igualdad de género, pues en el 2000 fue nombrada por el Fondo de Población de las Naciones Unidas como Embajadora de Buena Voluntad, del programa Face to Face que tiene como objetivo la defensa de los derechos humanos de la mujer. Además, fundó Ayuda y Solidaridad con las Niñas de la Calle IAP, una fundación que promueve, entre las niñas y jóvenes maltratadas, mensajes para reforzar su autoestima, seguridad y deseos de superación motivando su reintegración social sana y positiva.

DE ALTO COMPROMISO Y PROFESIONALISMO

Para Lupita no es ajena una vida de sacrificios y ardua entrega en cada uno de sus compromisos, al crecer en una familia de clase media, desde joven demostró una gran capacidad para lograr sus metas. “Recuerdo que mi papá se angustiaba porque quería inscribirme en la preparatoria del Cetyts en Mexicali y en esos momentos la situación económica no era óptima, así que me preparé y concursé por una beca, obtuve el puntaje más alto y logré mis estudios; y ahí mismo en Cetyts logré otra beca para estudiar la licenciatura en Administración de Empresas y posteriormente la maestría en Administración Industrial”.



La primera embajadora mexicana de L'Oréal Paris sabe que visualizar una meta es también trazar el plan de acción para lograrla. “Yo llegué a los concursos de belleza por curiosidad, pero no por ello minimice mi compromiso, me preparé y trabajé duro por tener un buen desempeño, no era mi objetivo ganar, sino aprender de la experiencia, sin embargo, al ser ganadora adopté mi responsabilidad de representar primero a mi estado y luego a mi país de la forma más digna, esa ha sido una filosofía en mi vida, entregar lo mejor y ser ejemplo”.

“Ser Miss Universo te convierte en una embajadora de buena voluntad que debe gestionar causas a nivel mundial, no hay una razón de ser para los estereotipos que en un tiempo rodearon a las reinas de belleza, es un trabajo arduo por la imagen de tu país”.

Hoy Lupita toma un nuevo compromiso al ser candidata a gobernadora de Baja California luego de aceptar la in-

vitación de la coalición Va por México, conformada por el Partido Acción Nacional (PAN), el Partido Revolucionario Institucional (PRI) y el Partido de la Revolución Democrática (PRD).

“Me sorprendió, mas no me asustó, lo analicé porque no podía ser una decisión a la ligera, platicué con los dirigentes de los partidos a representar para conocer las condiciones y coincidimos en el valor que tiene en estos momentos una candidatura ciudadana, llegamos a los acuerdos necesarios para que se respeten mis decisiones, obviamente en consenso y con el acompañamiento y las asesorías necesarias, porque es un trabajo de equipo, pero con autonomía”.

Como empresaria, mujer altruista y embajadora de buena voluntad por México en el mundo, Lupita tiene muy claro que Baja California es un estado que debe aprovechar más su ubicación geográfica. “Se ha desaprovechado su vecindad con California, debemos trabajar para fortalecer una dinámica comercial, educativa, de salud que nos impacte como mega región. Debemos potencializar que la población bajacaliforniana tiene a miles de ciudadanos modelo, expertos en todos los sectores con quienes sin duda lograremos la reconstrucción de nuestro estado”.

“Me siento comprometida de seguir representando a la mujer bajacaliforniana, nos toca a nosotras en este momento histórico honrar el sacrificio y el trabajo que en el pasado se hicieron para que nosotras tengamos hoy esta gran posibilidad de tomar posiciones donde se decide el rumbo de una entidad tan importante como Baja California”. 



“ Ser Miss Universo te convierte en una embajadora de buena voluntad que debe gestionar causas a nivel mundial, es un trabajo arduo por la imagen de tu país

JORGE Ramos Hernández

FORTALECIDO CON AMOR Y EXPERIENCIA

POR JANET S.

El orgullo se le nota en la mirada a Jorge Ramos Hernández cuando habla de su natal Tijuana, de su vida familiar, de sus orígenes y de sus planes de vida; siempre sonriente y con un gesto amable para quienes lo saludan al caminar, fija su mirada en quien le habla, no evade, precisa los detalles, se mueve con soltura en los sitios que visita y entre los grupos que frecuenta, hoy con una agenda llena de compromisos se da tiempo para conversar.

Sabedor de su liderazgo y de la importancia que tuvo en la formación de su carácter la numerosa familia donde creció, así habla de sus recuerdos.

"Nací en Tijuana en 1968, soy de la colonia Obrera, soy uno de 30 nietos, tuve una infancia muy familiar, apegado a la abuela materna, mi madre creció entre 8 hermanos, éramos un familión y eso me permitió tener una vida de mucho amor, mucha diversión, recuerdo que me iba caminando a la primaria, era un niño de transporte público que viajaba con su perro, disfruté la ciudad como niño y adolescente, no recuerdo algún evento que me marcara negativamente, crecí siendo muy sano en todos los aspectos".

"Soy hijo de un maestro universitario que me educó apegado a principios y valores, mi madre es una mujer admi-



EN BREVE...

- » **ESTADO CIVIL:** casado
- » **HIJOS:** cuatro
- » **DEPORTE:** ráquetbol
- » **NACIMIENTO:** 11 de julio de 1968
- » **MAYOR FORTALEZA:** competitividad y disciplina

nable que nos ha dado todo lo mejor que ha podido, ya en la adolescencia mi mayor pasatiempo fue el ráquetbol, lo practiqué desde los 9 y hasta por ahí de los 17 años, sin parar, llegué a ser un deportista de alto rendimiento, logré trofeos locales, nacionales y alguno internacional, incluso".

"La disciplina del deporte me mantuvo

al margen de un ambiente muy duro que proliferó en la ciudad en mis años de adolescencia, cuando empezaron a surgir los llamados narcojunios, para esos años yo vivía en la colonia Hipódromo, y creo que en ese tema logré estar al margen de ese ambiente nocivo, yo estaba metido al cien por ciento en el deporte y creo que eso sentó las bases de mi carácter actual. Me considero un hombre disciplinado, que no teme a las competencias".

CONFIANZA EN SU EXPERIENCIA

Para el tijuanense, que cumple años el mismo día del aniversario de fundación de esta ciudad, el 11 de julio, la activi-

dad política es parte de su vida, primero en el seno familiar cuando su tío abuelo y su padre llevaban estos temas a la mesa y él escuchaba sus planteamientos, despertando en él un gran interés.

“Al tener un tío abuelo y un padre muy activos en la política, yo crecí desayunando y comiendo política en la casa, y a mí me llamaba mucho la atención, quería cumplir 18 años para ya poder participar, un poco con ese entusiasmo decidí estudiar Derecho”.

Los inicios de su carrera pública se remontan a 1998 cuando formó parte del Cabildo de Tijuana, en 2001 se encargó de la dirección de Desarrollo Social Municipal. Luego se postuló como candidato a la presidencia municipal, en 2004 por el Partido Acción Nacional; y en 2005 dirigió la Comisión Estatal de Servicios Públicos de Tijuana; para luego convertirse en alcalde de Tijuana en 2007.

En 2015 fue Diputado federal por el IV Distrito, presidió la Comisión de Seguridad Pública y fue integrante de la Comisión Bicameral de Seguridad Nacional.

“La experiencia que tengo fortalece el trabajo que ahora propongo realizar en mi ciudad, con temas prioritarios como la seguridad, los servicios públicos, la cultura, la educación, la salud, principalmente, todo lo que permita regenerar el contexto social que tanta falta hace”.

SENSIBLE A LOS PROBLEMAS SOCIALES

Ramos Hernández sabe lo que es trabajar desde la iniciativa privada, actualmente acompaña a su esposa en la dirección de una clínica de rehabilitación en la que ofrecen servicios integrales y en otro tiempo dirigió un centro de rúquetbol.

“Mi esposa tiene una maestría en Terapia Familiar con especialidad en adicciones y nos hemos dedicado en los últimos años a este proyecto, donde hemos podido ver de cerca todo el daño y alto impacto que tienen las adicciones no solo para quien las consume, sino para todo su núcleo familiar y su entorno social, eso me ha permitido reconocer los asuntos urgentes que se deben tratar en el tema del narcomenudeo y lo que le rodea”.

Al ver de cer-

“ La historia de mi vida ha sido estar rodeado de mujeres especiales, tres de mis cuatro hijos son mujeres, mi esposa, mi madre, mis tías, mi abuela, todas han aportado lo mejor a mi vida, son mi razón de se

ca la lucha que enfrentan las familias, pero especialmente las madres de familia, las mujeres trabajadoras, las jóvenes estudiantes, que día a día buscan salir adelante, y vencer los obstáculos que el contexto social les presenta, el hoy candidato al gobierno municipal se ha trazado un serio compromiso.

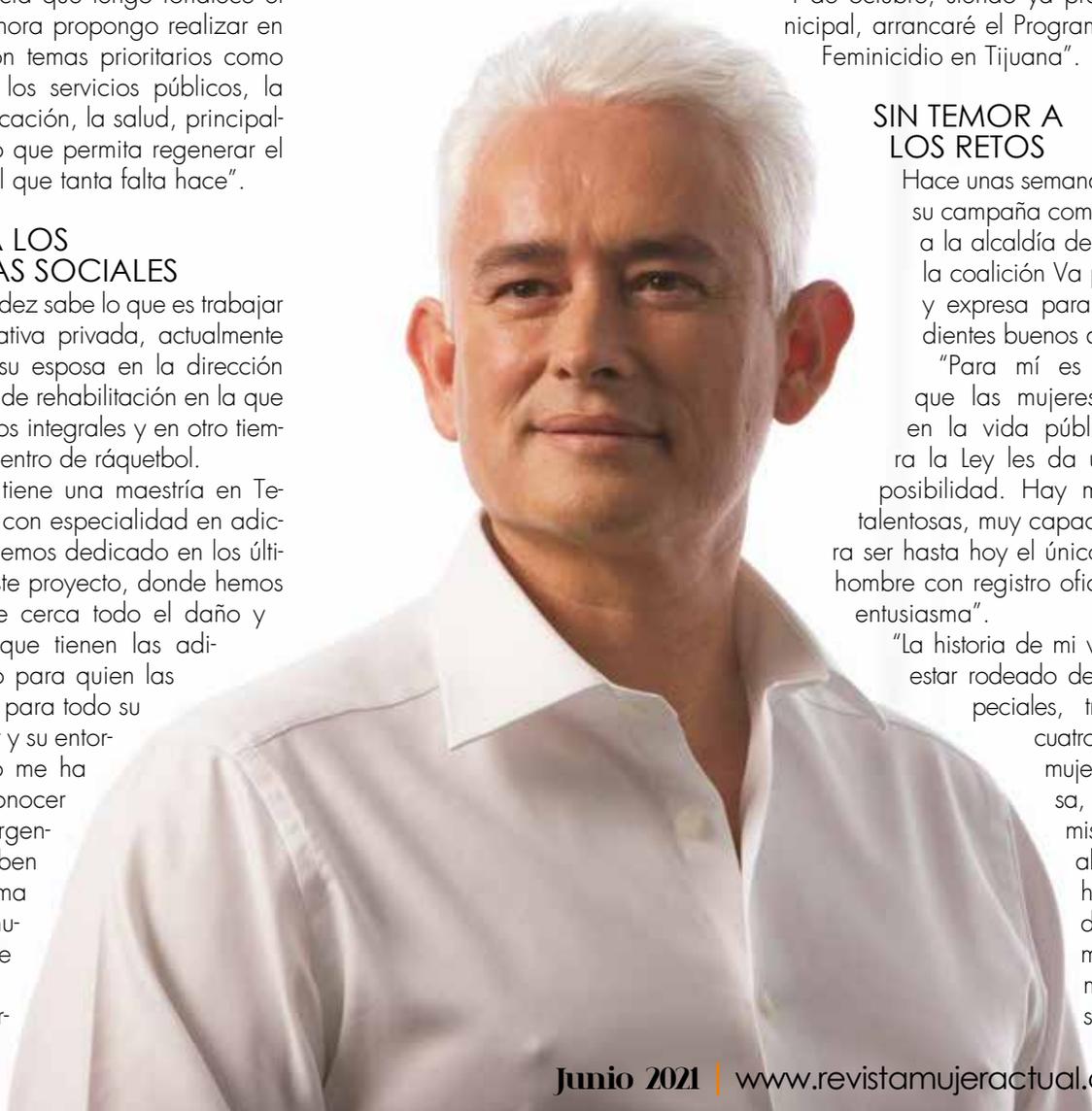
“Estoy comprometido para proteger a las mujeres de la terrible violencia que se ha desatado contra ellas, es lamentable que el feminicidio tenga esas cifras alarmantes, eso habla de un abandono sistemático en el país. Mi compromiso es con todas las mujeres y así lo tengo plasmado en mi plan de trabajo, justamente en esta agenda de acciones el próximo 4 de octubre, siendo ya presidente municipal, arrancaré el Programa contra el Feminicidio en Tijuana”.

SIN TEMOR A LOS RETOS

Hace unas semanas que inició su campaña como candidato a la alcaldía de Tijuana por la coalición Va por México, y expresa para sus contentos buenos deseos.

“Para mí es maravilloso que las mujeres participen en la vida pública, y ahora la Ley les da una enorme posibilidad. Hay mujeres muy talentosas, muy capaces, me honra ser hasta hoy el único candidato hombre con registro oficial, eso me entusiasma”.

“La historia de mi vida ha sido estar rodeado de mujeres especiales, tres de mis cuatro hijos son mujeres, mi esposa, mi madre, mis tías, mi abuela, todas han aportado lo mejor a mi vida, son mi razón de ser”. 



MÁS QUE UNA LETRA BONITA

GLORIA

PAVLOVICH

“ Fue algo no planeado, yo creo que ya estaba escrito que yo tenía que compartir lo que sé e inspirar a tantas almas. Ha sido para mí muy sorprendente el impacto que tengo de todos los mensajes que recibo; quieren ver la belleza de este arte, que lo tenemos olvidado por la tecnología ”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Creadora del Método Pavlovich, tallerista e influencer, además de personalizar importantes marcas, Gloria Emma Pavlovich representa a la mujer no solo que escribe bonito sino a aquella que tiene sed de compartir su don y de que sus letras lleguen hasta el último rincón.

Desde muy pequeña, Gloria Emma adquirió el gusto por la buena escritura, pero nunca se imaginó que se convertiría en su pasión. A los 13 años, inició con esta carrera que le ha dado tantas satisfacciones, empezó rotulando invitaciones de bodas.

Desde entonces, no ha parado de hacer invitaciones de boda, diplomas, murales, pizarrones, tatuajes, espejos y hasta personalizar marcas reconocidas como Gucci, Tiffany, Marc Jacobs, Burberry, entre otras.



Aunque hace cuatro años, sintió la necesidad de darle un giro a su vida, ya que por 18 años se dedicó más al cuidado de su familia, conformada por su esposo Adolfo Labastida y sus hijos Ivanna Lucía, Adolfo y Bernardo.

Ella sentía que debía salir de la rutina, quería hacer algo diferente, por lo que decidió abrir un curso de caligrafía para compartir lo que sabía; el plan era un curso, pero fue tan buena la respuesta de la gente que desde entonces no ha dejado de impartirlo. Su curso lo ha llevado a Mexicali, Tecate, San Diego, La Paz, entre otros.

Para conocer más sobre su pasión, gustos y satisfacciones, Mujer Actual platicó con Gloria Emma Pavlovich.

¿CÓMO NACE SU GUSTO POR ESCRIBIR BIEN?

A los 7 años, recibí una cartita de una de mis madrinas de primera comunión y estaba mi nombre escrito super bonito, derecho y decía Glorita y yo ahí fue donde me enganché y dije: 'yo quiero escribir así de bonito', me agarré un lápiz y me puse a hacer mi nombre. Algo que tengo en mis talleres es que les escribo su nombre en el manual y, aparte, adentro para que lo practiquen.

Yo fui autodidacta, antes no había internet ni tutoriales, yo ni sabía que se llamaba caligrafía, solo sabía que quería hacer la letra bonita, por eso mi curso de llama Escríbelo Bonito. Desde chiquita tuve la claridad que Dios me dio para apasionarme con algo y poder lograrlo.

¿QUÉ PODER TIENEN LAS LETRAS SOBRE GLORIA PAVLOVICH?

El poder que tienen las letras de conectar y transmitir es impresionante, he tenido unas experiencias muy bonitas, mi letra anda por muchos países gracias a las redes sociales. Siempre me han dicho 'qué bonito escribes, qué bonita tu letra', pero mi letra no es perfecta. Yo he descubierto que a través de las letras se trasmite la personalidad.

Veo mi letra de cuando era adolescente y era bonita, pero veo cómo ha cambiado según las emociones, los rasgos y la intensidad; las letras son como claves o símbolos de muy adentro, es la manera en cómo nos comunicamos. Creo mucho en el poder de las letras, son como dejar un pedazo de ti en un papel.

Mis ganas de compartir esto es porque la tecnología nos ha alejado de escribir, hemos cambiado la pluma por el teclado. Las mejores recetas y canciones se han escrito a mano, los tratados y documentos importantes se han escrito a mano... Para mí, nunca va a ser lo mismo un "te amo" escrito a mano que impreso.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESCRIBIR?

Te ayuda a ordenar tu cerebro para que tenga un equilibrio, a tener consistencia en tus pensamientos. A los niños, en el desarrollo motriz, por ejemplo, cuando van a empezar a escribir, les ayuda mucho el unir una letra con otra. En las personas mayores, ayuda a regenerar las neuronas, previniendo la demencia senil.

En el momento que empieza uno a escribir, se empieza a detonar la creatividad porque ves las letras equilibradas y ya cualquier cosa la puedes acomodar. No solo es aprender a hacer una letra sino a hacerla bonita y equilibrada, esto ayuda mucho a organizar mejor las ideas.

DE ESCRIBIR BONITO A CONVERTIRSE EN



INFLUENCER, ¿QUÉ REPRESENTA ESTO PARA USTED?

Fue algo no planeado, yo creo que ya estaba escrito que yo tenía que compartir lo que sé e inspirar a tantas almas. Ha sido para mí muy sorpresivo el impacto que tengo de todos los mensajes que recibo; quieren ver la belleza de este arte, que lo tenemos olvidado por la tecnología.

De un día para otro subí de seguidores y me convertí en parte de esta plataforma de Tik Tok; ha sido una gran aventura, las letras me han dado tanto, nomás por el hecho de escribir bonito y lo disfruto mucho.

¿CÓMO NACE LA IDEA DE CREAR EL MANUAL DEL MÉTODO PAVLOVICH?

El manual lo hice con los trazos que yo hacía de niña, nunca nadie me enseñó; si andaba en la calle y veía un letrero que me gustaba, llegaba a la casa y lo hacía... Traté de seguir el estilo de la caligrafía inglesa, porque yo creía que era la reina de las caligrafías, pero no me fluía ni me provocaba nada, así que decidí hacer mi propio estilo y crear con todo esto mi Manual del Método Pavlovich.

Viene la pandemia y ya no pude dar talleres, así que se me ocurrió hacer unos

videos caseros para que tuvieran apoyo. Me empezaron a pedir el manual de otros países, pero sale muy caro, así que mejor saqué un pdf y lo mandé a Panamá, Chile, Honduras, España... Después, se me presentó la oportunidad de que hiciera el curso en línea.

¿QUÉ MENSAJE LES DARÍA A LAS MUJERES QUE DESEAN EMPRENDER UN PROYECTO, PERO TIENEN MIEDO?

Nunca es tarde para aprender cosas nuevas, la práctica hace al maestro.

Animense, porque si no, no sabrán qué hay del otro lado. Sentirte útil y capaz y desarrollar cualquier habilidad que tengas, te hace sentir muy bien. La mujer que traiga una inquietud por hacer algo, que lo haga. **M**

CONTACTO
CLASES EN LÍNEA
xxxxxxx

EN BREVE...

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Una pluma y el celular

» **MÚSICA FAVORITA:** Baladas y Cinema Paradiso

» **MAYOR DEBILIDAD:** La impaciencia

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi mamá

» **LIBRO FAVORITO:** Muchas vidas, muchos maestros de Brian Weiss

» **FRASE FAVORITA:** "Esto también pasará"

UN HOMBRE VISIONARIO E INNOVADOR

ISAAC ABADI DUEK

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Su lema es: "Si lo crees, lo creas" y lo aplica de manera tan perfecta en su vida, que hoy por hoy Isaac Abadi Duek, director general de Grupo Abadi, se destaca como importante empresario de la ciudad, un hombre visionario, innovador y empático.

Isaac es originario de Panamá, pero a partir de los 3 años vivió en la Ciudad de México. A los 21 años, empezó a trabajar en San Isidro Corporate Housing, un negocio familiar que lo convirtieron en un hotel de 127 habitaciones; ahí laboró durante 3 años, hasta que decidió trasladarse a Tijuana para unirse a su papá Moisés Abadi en el proyecto de New City.

En el 2009, cuando hubo la crisis en el sector inmobiliario, Grupo Abadi había construido 2 de las 7 torres proyectadas y tuvo que parar la construcción, las ventas se frenaron y la economía se vio afectada, por lo que Isaac decidió diversificar en el área financiera y abrir la empresa Dinero Fácil y Rápido en el 2010.

SU DIVERSIFICACIÓN FINANCIERA

Para continuar con su diversificación financiera, en el 2015 abrió unos parques de trampolines en la Ciudad de México, de los cuales a la fecha tiene



“ Mi compromiso con la sociedad es crear una sociedad empresarial, impactar en mis colaboradores, que mis colaboradores a la vez impacten en su gente, en su familia y en sus amigos y que la conciencia de la ciudad cambie

9 sucursales; ese mismo año, inició el proyecto New City Medical Plaza.

A partir de esto, Grupo Abadi desarrolló el concepto: un hotel de lujo con 30 de los cuartos para postoperatorios, una plaza comercial que cuenta con varios de los mejores chefs de Tijuana y la franquicia de Farmer's Table.

LA CLAVE DEL ÉXITO

En el 2010, Isaac Abadi, quien estudió Finanzas y Economía en la ciudad de Boston, tomó la dirección de Grupo Abadi y ha ido creciendo enormemente conforme transcurren los años; en sus inicios, era una empresa inmobiliaria y hoy se ha diversificado.

“Una de las claves del éxito de Grupo Abadi es contar con gente comprometida, con capacidad y ese amor a la empresa; comprometida porque sabe que la empresa es parte de su familia y ellos son parte de la familia de la empresa. La clave del éxito es el arraigamiento que tienen los colaboradores con la empresa y la empresa con los colaboradores”, consideró.

SU ESENCIA

Sin duda, parte de la esencia de Isaac Abadi es su sencillez, empatía, perseverancia y espiritualidad, valores que fueron transmitidos por su madre, padre y abuelo, personas indispensables en su vida.

“Yo tengo tres pilares muy importantes en mi vida: mi mamá, que era una persona muy humana y espiritual, se desvivía por ayudar a los demás; mi papá era una persona muy movida, hacía muchas relaciones públicas, sabía cómo resolver los problemas, muy mundano... Mi abuelo era muy dadivoso, alegre y cariñoso... Esos tres pilares son quienes me han formado a mí y a ser



FRASE FAVORITA:
“Si lo crees, lo creas”

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Muchas Vidas, Muchos Maestros de Brian Weiss
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** De relajación
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser ejecutor
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi carácter explosivo

quien soy”, expresó el director general.

SU COMPROMISO CON LA SOCIEDAD

Agradecido con esta ciudad y con Dios por todo lo que le han brindado, Isaac Abadi tiene un compromiso con la sociedad tijuanense: devolverle algo de lo que le brindó, por ello creó el Club de Empresarios en el 2015.

“Mi compromiso con la sociedad es crear una sociedad empresarial, impactar en mis colaboradores, que mis

colaboradores a la vez impacten en su gente, en su familia y en sus amigos y que la conciencia de la ciudad cambie. Mi responsabilidad es generar empleos y desarrollo económico, pero al final del día creo que el dinero no crea la felicidad, y la gente viene a este mundo para aprender y ser feliz”, puntualizó.

MENSAJE FINAL

“Estoy muy agradecido con mi esposa porque confía en mí, me apoya y creemos juntos, aparte de cuidar a mis hijos.

“Otro mensaje es que todo se puede... Un lema que tenemos en esta empresa es que “si lo crees, lo creas”. Definitivamente, si los creemos, lo creamos y trabajamos por eso, lo podemos lograr; somos seres de luz que no tenemos restricciones, sólo las que nos ponemos a nosotros mismos. Nuestra mente es una herramienta muy poderosa que nos ayuda o nos frena”, concluyó. 

IMPULSANDO A LA MUJER EN LA INDUSTRIA

MARIANA MONTALVO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Conozcan la historia de Mariana Guadalupe Montalvo Martino, una mujer tijuanaense que se ha desarrollado profesionalmente en ambos lados de la frontera; actualmente, lidera la empresa Galvanizadora Tijuana, participa en los consejos directivos de Canacintra Tijuana e Index Zona Costa y actualmente es presidenta de la Comisión de Mujeres en la Industria de Canacintra Tijuana.

Mariana es una mujer perseverante, trabajadora, soñadora, paciente y con mucha visión empresarial, tiene 41 años y es hija de Miguel Montalvo y Linda Martino. Desde su edad escolar, destacó por su buen desempeño, el cual le permitió egresar de la preparatoria federal Lázaro Cárdenas con mérito académico e ingresar al Tecnológico de Monterrey con beca de excelencia a Ingeniería Industrial.

Su primera experiencia laboral fue en la empresa Caterpillar, donde tuvo un importante crecimiento y ocupó diversos cargos, que le permitieron realizar negociaciones en México y Estados Unidos.

SU TRABAJO INTERNACIONAL

“ Me visualizo con buena salud, si algo me enseñó esta pandemia es que la salud es lo más importante

Luego de 3 años en Caterpillar, Mariana decidió irse a Inglaterra a estudiar la maestría en Administración de Operaciones en la Universidad de Birmingham. Un año más tarde, volvió a Tijuana, pero finalmente decidió regresar a Monterrey y laborar en la empresa Honeywell Aerospace.

En el puesto de Líder de Demanda de dicha empresa, Mariana viajaba mucho a Arizona, Washington y Ohio, donde tenía oportunidad de interactuar con equipos de manera internacional, “era interesante trabajar con esos equipos, de los cuales aprendes mucho de su cultura”.

“Culturalmente se trabaja distinto en Estados Unidos, aquí (México) somos más

relajados y allá más lineales, terminan su trabajo y se van. Aprendí mucho a respetar el tiempo de otros”, compartió la actual presidenta de la Comisión de Mujeres en la Industria de Canacintra Tijuana.

Finalmente, en agosto de 2010 se unió el equipo directivo de la empresa familiar, Galvanizadora Tijuana, una empresa dedicada al galvanizado y recubrimientos metálicos de piezas metálicas, sirviendo principalmente a la industria maquiladora de la región.

LÍDER EN LA GALVANIZADORA

De su ingreso a la fecha, han transcurrido 11 años de mucho trabajo y proyectos, que para Mariana han representado años de esfuerzo, de modernización y complejidad por todo lo que representa la empresa.

Durante su administración, logró la apertura de una nueva planta e incrementar de 45 a 90 empleados, siempre con una actitud de diálogo y paciencia, atenta a las necesidades de su personal.

DESAÍOS IMPORTANTES

Para llegar hasta donde hoy se encuentra, Montalvo Martino ha tenido que superar diferentes desafíos, como su edad y el hecho de ser mujer y liderar ciertas áreas dominadas por el sector masculino.

“ Quiero que se vea el éxito que está teniendo la mujer en la industria. La mujer se está abriendo brecha en el camino, pero aún le falta camino por recorrer debido a diversos factores: apoyo de la iniciativa privada, de gobierno; que la mujer levante la mano para participar en la industria, ¡sí se puede!

“Cuando yo entré hace 10 años, no me tomaban como líder otros líderes, tal vez me veían muy joven y no creían que yo fuera capaz de tener un buen desempeño. En una ocasión, fui a ver un tema de un negocio potencial y esta persona era asiática y me decía: “le vas a decir a tu jefe...”, cuando en realidad yo era quien tomaba las decisiones”, compartió.

SU TRABAJO EN LA COMISIÓN DE MUJERES EN LA INDUSTRIA

Mariana Montalvo tiene diversos temas de interés, entre ellos la Comisión de Mujeres en la Industria de Canacintra Tijuana, la cual este año preside, teniendo el objetivo de apoyar a la mujer industrial con entrenamiento, información de primera mano de varios temas y aforo, además de invitar a las mujeres industriales a sumarse a este proyecto.

La entrevistada expresó que compartirá experiencias y buenas prácticas, a fin de ejecutarlas y que todas las afiliadas se nutran entre sí.

“Quiero que se vea el éxito que está teniendo la mujer en la industria. La mujer se está abriendo brecha en el camino, pero aún le falta camino por recorrer debido a diversos factores: apoyo de la iniciativa privada, de gobierno; que la mujer levante la mano para participar en la industria, ¡sí se puede!”

¿CÓMO TE VISUALIZAS EN 10 AÑOS?

“Me visualizo con buena salud, si algo me enseñó esta pandemia es que la salud es lo más importante. Me visualizó habiéndome diversificado en el negocio, tener un corporativo, hacerla crecer. Lo primero que quiero hacer es un laboratorio de análisis y expandirse a otro estado”.



LA FAMILIA

EL ALIENTO QUE LOS LLEVA A SERVIR A LA COMUNIDAD

Servicios gratuitos de psicología y tanatología

Matrimonio laico impulsa servicios educativos y terapéuticos

Se sostienen con donativos, pero a nadie dejan sin servicio

POR MARI CARMEN FLORES

Inspirados por el la exhortación apostólica Familiaris Consortio "La comunión de la familia en los tiempos modernos" (documento del magisterio de la Iglesia) de su Santidad Juan Pablo II promulgada el 22 de noviembre de 1981, surge en febrero de 1999, el servicio de la Consultoría y Orientación Familiar Arquidiocesana de Tijuana (COFAD) bajo la guía y respaldo del Arzobispo Don Rafael Romo Muñoz y el Presbítero (+) Juan Carlos Delgado Jefe eclesial de la Pastoral Familiar.

Primero operaron en una casa en el centro de Tijuana, pasaron por diferentes lugares y desde el 2015 se ubican en el fraccionamiento Montebello, bajo la guía del Pbro. José Antonio Ochoa Maldonado, apoyado por el matrimonio laico de los maestros José Luis y Ma. Rafaela Velarde Rangel. 

SU LABOR SE DIVIDE EN CUATRO APOSTOLADOS AL SERVICIO DE LAS FAMILIAS:

» LA CONSULTORÍA Y ORIENTACIÓN FAMILIAR

Arquidiocesana (COFAD) proporciona servicios educativos, de asesoramiento y terapéutico.

» TALLERES ARQUIDIOCESANOS PARA FAMILIAS EN DUELO

(TAFED) proporciona servicios educativos, de asesoramiento y terapéutico.

» DIVORCIADOS Y/O VUELTOS A

CASAR (DVC) proporciona servicios educativos y de asesoramiento.

» ORIENTADOR CANÓNICO PARA LA FAMILIA EN CASOS ESPECIALES

(OCAF) proporciona servicios de asesoramiento, acompañamiento en temas relacionados con la posible declaración de nulidad matrimonial.

APOYO

COFAD (99)

- » 9 Orientadores Familiares en Casa Betania
- » 60 Orientadores Familiar distribuidos en las parroquias y movimientos eclesiales
- » 20 Psicólogos en Betania
- » 10 Familiólogos en Betania
- » Actualmente están en el servicio en línea

17; 11 psicólogos y 6 Familiólogos

TAFED (78)

- » 6 Facilitadores en duelo en Casa Betania
- » 72 Facilitadores en duelo distribuidos en las parroquias
- » Actualmente están en el servicio en línea 41 facilitadores; 28 para casos COVID y 13 para casos no COVID

DVC (10)

- » 10 facilitadores en Casa Betania
- » Actualmente están en el servicio en línea 2 facilitadores.

OCAF (54)

- » 54 Orientadores
- » Actualmente están en el servicio en línea 42 facilitadores.



ATENCIÓN EDUCATIVA

Se ofrece a través de Facebook en Arquidiócesis de Tijuana en Espacio Digital del programa "Familia y Actualidad":

HORARIO

Miércoles de 8:00 am a 9:00 pm

CORREO

betania.casadela.familia@gmail.com

FACEBOOK

Betania, casa de la familia

LOS NIVELES DE ORIENTACIÓN FAMILIAR SON LOS SIGUIENTES:

“ La dimensión Diocesana para la familia y la vida cerca de la comunidad acompaña a las personas y familias que soliciten apoyo ofreciendo “Talleres de duelo por Covid-19”

- » **EDUCATIVO.** Este nivel trata de proporcionar a la familia los medios adecuados para la realización de su misión educativa en todos los frentes y objetivos que les corresponden a través de cursos, talleres, conferencias.
- » **ASESORAMIENTO.** Se ofrece a las familias criterios de funcionamiento tanto para las situaciones normales de la dinámica familiar, como para aquellas que produzcan dificultades que obstaculicen los objetivos educativos y formadores de la familia.
- » **TRATAMIENTO TERAPÉUTICO.** Es cuando la familia se pone en manos de especialistas en técnicas adecuadas para el trabajo de elaboración y/o reestructuración de aquellos aspectos que suponen una amenaza seria de los dinamismos del sistema familiar. Quienes integran los grupos de ayuda: 241 personas forman parte del proyecto: ¿Cómo sostiene sus actividades de ayuda? Con donativos no hay cuota, es lo que el paciente quiera y pueda donar. Pero ningún paciente se quedará sin atención por falta de dinero. La pandemia les obligó a crear nuevas formas de servicio: En abril del 2020 iniciaron con atención a pacientes COVID y se amplió a casos no COVID.



ANA GABRIELA VIRUETE

UPNESS: COMODIDAD Y ESTILO

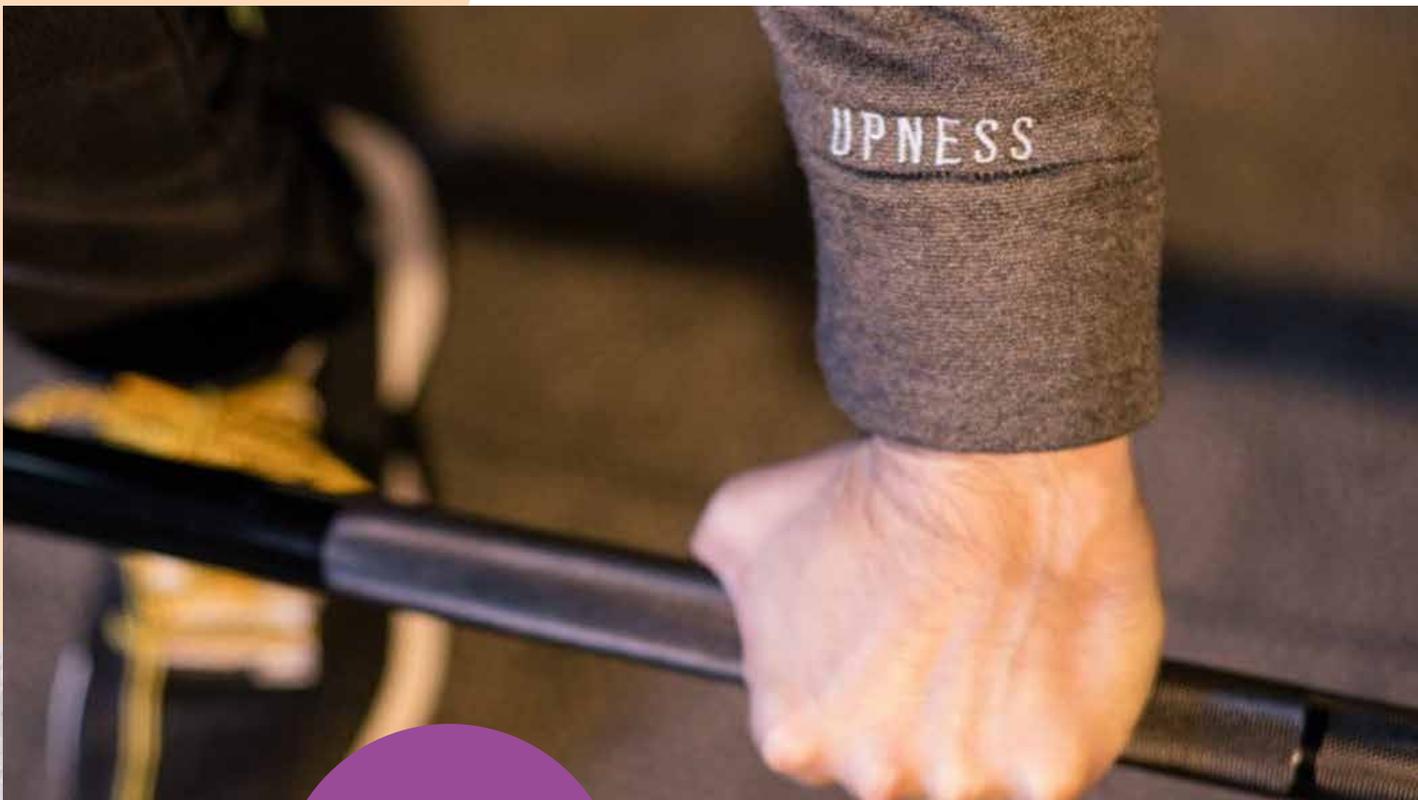
POR JANET S.

La idea de emprender en el ámbito textil llevó a Ana Gabriela Viruete Méndez a explorar todo un mundo detrás del diseño y producción de ropa deportiva. Ella afirma que haber crecido en una familia que le inculcó la práctica deportiva desde pequeña la impulsó a desarrollar un concepto en torno a ello.

“Mi papá siempre ha sido un hombre activo y por su trabajo está ligado a la actividad textil; así que, tras estudiar mi carrera de Mercadotecnia, laboré un tiempo en una reconocida empresa de educación, y desde ese tiempo ya tenía la idea de generar mi propia línea de ropa, sin imaginar todo el camino de aprendizaje que me esperaba”.

Explorar los procesos de posicionamiento, tendencias de moda fitness, composición de telas, técnicas de costura, elaboración de patrones, conocimiento del movimiento y fricción fue toda una experiencia para Ana, quien reforzó todo ello con su experiencia como mercadóloga.





CONTACTO
FACEBOOK
@UpnessMexico

“Tuve la oportunidad de aprender sobre todos estos aspectos de gente experta y logré fusionar cada aspecto con mi idea de conceptualizar mi línea de ropa con el sano cuidado del cuerpo y la salud a través de la nutrición y la autoestima”.

“En 2018 iniciamos con una línea de sudaderas, en ella pude aplicar un diseño único, de producción limitada, con un corte muy original, esas son características que identifican a mis diseños, porque la idea es ofrecer prendas que te hagan sentir especial, que no las encuentres en serie o producción masiva”.

Ante el impacto que llegó al país y a la región en marzo de 2020 con los primeros casos de COVID-19 y el inicio del confinamiento, Ana sufrió pérdidas ante el cierre de gimnasios, pues en ese momento eran puntos de venta para su línea.

“Debimos generar de inmediato una estrategia para no quedarnos sin ventas, vivimos en carne propia la importancia que tiene para cualquier empresario la visión ante las amenazas, creo que casi nadie contempla

una pandemia como amenaza, y eso seguro ya cambió. Apostamos por la venta digital en un primer momento, pero debimos generar poco a poco una estrategia más completa y de mayor penetración”.

Ana y su equipo idearon formas de sumar esfuerzos, abrir puertas y trabajar en fusión con otros emprendedores afines a la actividad física y con ellos anunciarse desde sus redes sociales.

“Luego trabajamos en la atención personalizada y líneas de camisetas y sudaderas apegadas a conceptos representativos como ciclismo, senderismo, de fechas especiales, eso nos funcionó muy bien, ampliamos el mer-

“Hoy, mi consejo es no dudar del potencial personal, estar abiertos siempre a nuevas posibilidades y a brindar lo mejor de nosotros mismos. Vamos a motivar el consumo local con productos de calidad e ideas frescas”.

cado y logramos sostenernos”.

Para la egresada de la UABC la pandemia ha sido una prueba a su capacidad, resistencia y creatividad. “Hoy estamos más conectados con nuestros clientes, hemos aprendido a trabajar a distancia y vamos por la expansión a otros estados de la república, tener presencia de boutiques y el próximo año pensar en tiendas departamentales”.

“Hoy, mi consejo es no dudar del potencial personal, estar abiertos siempre a nuevas posibilidades y a brindar lo mejor de nosotros mismos. Vamos a motivar el consumo local con productos de calidad e ideas frescas”. 



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

#BOHEMIAEN PANDEMIA

La Pandemia nos obligó a reinventarnos, y fue así como entendimos que en un segundo todo cambia, menos nuestras ganas de seguir viviendo felices, con salud, trabajo, con los amigos y así disfrutar junto a los que amamos la magia del entretenimiento.

Muchas plataformas se dieron a la tarea de seguir llevando hasta la comodidad de nuestros hogares el escaparate perfecto a la terrible situación que vivimos actualmente ante este enemigo invisible Covid19.

La cadena de salas de cine mexicana más importantes a nivel mundial llevó la creatividad a otro nivel. Ahora por medio de Cinépolis Klic podemos ver desde una buena película, documental, pláticas motivacionales, stand up Comedy, obras de teatro hasta un concierto de primer nivel pero con la gran diferencia de no contar con público de manera presencial, pero los artistas han tenido que ser aun más activos para poderle brindar al público que los disfruta desde sus hogares la misma energía que



te incita a gozar y llenarlos de aplausos.

Con todo el cariño y el afecto que el gran cantautor mexicano, Marco Antonio Solís mejor conocido como "El Bukí" tiene para su público, llega por medio de Cinépolis Klic, un evento digital como ningún otro se ha visto. #BohemiaEnPandemia, un

concierto vía streaming que se presentará el día.

El pasado 9 de mayo del presente año, se transmitió a las 20 horas de la Ciudad México y con el respectivo ajuste de horario para el resto del mundo.

En el marco de los 45 años de carrera del compositor, músico e intérprete, esta magna producción se anunció como uno de los conciertos digitales más importantes de la era moderna, donde una de las casas productoras es



Baja Films quien siempre lleva la como representación a Tijuana a todas partes de México y el mundo.

En el marco de los 45 años de carrera del compositor, músico e intérprete, se anunció como uno de los conciertos digitales más importantes de la era moderna, donde una de las casas productoras es Baja Films quien siempre lleva la como representación a Tijuana a todas partes de México y el mundo

de pandemia sigan sirviendo para disfrutar de los nuestros en nuestras casas, cuidándonos y con un gran entretenimiento el cual nos une.

A través de esta presentación, Su Majestad, El Buki, la icónica estrella de música latina se hizo presente en los miles de hogares de quienes guardan en su corazón y en su memoria el enorme legado del artista. La selección musical interpretada por Marco Antonio Solís durante el concierto contó con algunas de los más célebres sencillos de su trayectoria; canciones que forman parte inseparable del imaginario cultural de México y Latinoamérica.

En esta espectacular producción grabada en su natal estado y donde además del concierto se pueden apreciar imágenes y tomas de Marco Antonio Solís en emblemáticos espacios de la capital michoacana donde interactúa con elementos artísticos y culturales, así como pudieron deleitar a todas las familias hispanoparlantes para celebrar en muchos países el día de las madres y en muchos otros para poder pasar un excelente domingo en compañía familiar y de aquellas personas más queridas.

Permite que la voz y la música de Marco Antonio llene cada rincón de tu hogar; que estos momentos



COPARMEX
TIJUANA



NUESTROS SERVICIOS

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

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



EMAIL MARKETING

AUMENTA TUS VENTAS...

...Y GENERA PROSPECTOS

Llega directo
a nuevos
clientes



¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:

Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766

Correo: ventasdragonmail@gmail.com

VIA CORPORATIVO

CON 11 AÑOS DE HISTORIA

VIA CORPORATIVO es un edificio sustentable e innovador que promueve un desarrollo con visión a futuro para la ciudad, y a la altura de los mejores edificios del mundo.

EL CONCEPTO

VIA CORPORATIVO es un edificio en donde además de contar con ventilación natural, tienes una de las mejores vistas de la ciudad, donde puedes recibir a tus clientes sin preocuparte por tu seguridad ni la de ellos. Antes de tu jornada, puedes hacer ejercicio o llevar a cabo juntas y cerrar tratos en un maravilloso jardín con flora de la región o en VIA gourmet, disfrutando de la gastronomía local.

Todo esto es VIA CORPORATIVO, el primer edificio que además de ofrecer todas estas facilidades, es un inmueble sustentable que protege la calidad de vida de sus miembros, promueve el ahorro de energía y agua; es un edificio responsable para gente comprometida con el planeta y con la sociedad, y que busca hacer de sus miembros, personas más sanas, más productivas y más eficientes.

UBICACIÓN PRIVILEGIADA

El edificio está ubicado a tan solo cinco minutos de la garita Internacional Tijuana-San Diego, en una zona segura y distinguida, rodeado de grandes empresas, hoteles



y comercios con acceso inmediato a las vías de comunicación y redes de transporte más importantes de la ciudad de Tijuana.

DISEÑO EFICIENTE

El diseño de VIA CORPORATIVO proporciona el uso eficiente de los espacios permitiendo una reducción de áreas rentables de un 15% a 30%. Además de los niveles de estacionamiento, comercial y equipa-

miento, ofrece siete pisos de oficinas AAA, las más eficientes del mercado. Sus plantas cuentan con una dimensión promedio de 1,100 metros cuadrados, libre de trabes, con marcos estructurales amplios y una altura mínima de 3.50 metros.

VIA Corporativo cuenta con certificaciones internacionales y además ofrece servicio de wedding planning, pues ellos se encargan de todo tu evento. Es un espacio único en la región, y es por eso que tu boda tendrá un toque elegante y moderno

11 AÑOS SIENDO PARTE DE TUS MOMENTOS ESPECIALES

A la altura de los mejores edificios del mundo, VIA Corporativo está ubicado a tan sólo cinco minutos de la garita internacional Tijuana - San Diego. Se encuentra rodeado de comercios con acceso inmediato a las vías, hoteles y grandes empresas. De lo más práctico para invitados, proveedores, y por supuesto, para ustedes, los novios.

ELIGE ENTRE 4 ESPACIOS

Según tus gustos y las necesidades de tu boda, VIA Corporativo te ofrece cuatro opciones, todas con características que valen muchísimo la pena que revises y ponderes. Cuentan con cámara de luz y aire, salón terraza con exclusividad, sky garden con la mejor vista de la ciudad, y centro de eventos y conferencias. En este momento disponen de capacidad para celebrar bodas de entre 30 y 250 personas, y los novios pueden elegir su propio catering y proveedores, pues todos sus paquetes son prepara-

dos a medida y gustos de las parejas.

DISFRUTA DE SU EXCLUSIVIDAD

VIA Corporativo cuenta con certificaciones internacionales y además ofrece servicio de wedding planning, pues ellos se encargan de todo tu evento. Es un espacio único en la región, y es por eso que tu boda tendrá un toque elegante y moderno. Hospedaje para invitados, espacio histórico, vista panorámica, estacionamiento, pista de baile y capilla, son algunas otras amenidades que podrás disfrutar si te casas aquí.

El equipo está para servirte y puedes llegar a un acuerdo sobre un paquete especial de descuento para novios. Algo que es muy importante mencionar es que también es un edificio responsable con la sociedad y el planeta, pues protege el ahorro de agua y energía, y la calidad de vida de sus miembros. Imagina contar con todos los servicios y comodidades que hacen a VIA Corporativo único en su rubro. Sin duda esto garantizará que tu boda sea todo un éxito. 



PRODUCTIVIDAD

» El conjunto de instalaciones de VIA CORPORATIVO tienen como objetivo ser un aliado en el incremento de la productividad de las empresas.

ELEVADORES DE ALTA VELOCIDAD: Se cuenta con cuatro elevadores de alta velocidad que reducen el tiempo de tránsito en un 33%. Contribuyendo así a optimizar los tiempos de clientes y empleados.

AMBIENTE SALUDABLE: A través de su diseño y sistema de administración de edificio (BMS), VIA CORPORATIVO ofrece un ambiente de trabajo saludable, optimizando la ventilación e iluminación natural en todos sus niveles. La piel metálica que cubre el edificio y su vidrio doble permiten un aislamiento importante al calor, rayos ultravioleta y ruido.

INFRAESTRUCTURA: VIA CORPORATIVO, tiene toda la infraestructura necesaria para satisfacer las necesidades y exigencias de los corporativos actuales. Las conexiones de electricidad, aire acondicionado, telecomunicaciones y contra incendio, están ubicadas en cada nivel del edificio.

SISTEMAS DE SEGURIDAD:

» Vigilancia especializada y sistema de circuito cerrado

» Control de Accesos por medio de tarjeta electrónica

» Sistema de administración de edificio (BMS)

» Sistema de preservación Humana (contra incendio, alarmas, monitoreo)

AUTOMATIZACIÓN: VIA CORPORATIVO está administrado por un sistema (BMS) Building Management System, un sistema inteligente que controla todas las instalaciones y equipos de forma eficiente.

CARACTERÍSTICAS

» Construcción Sustentable

» Utilización de materiales reciclados.

» Separación de materiales utilizados para su reciclaje.

» Maderas certificadas por FSC (Forest Stewardship Council).

» Pinturas bajas en componentes volátiles orgánicos (VOC's).

» Ahorro de agua equivalente al 60%.

» Recolección de agua pluvial para uso en la jardinería.

» Ahorro en consumo de energía equivalente al 30%.

» Estructura y Cimentación

» Columnas y travesaños de concreto (marco sísmico).

» Travesaños de acero con Steel Deck en losa.

» Losa de cimentación con muros de concreto de contención.

» Recepción

» Acceso peatonal

» Cuatro elevadores con tecnología Miconic 10.

» El vestíbulo cuenta con doble altura e iluminación natural.

» Diseño interior con madera certificada.

» Área de Oficinas

» 1,100 m² por nivel.

» Subdivisiones de 1,100m², 500 m², 250 m², 125 m²

» Cada piso cuenta con espacio de terraza.

» Cada piso cuenta con un módulo de servicios.

» Estacionamiento

» Cuatro niveles con sistema de doble T prefabricados.

» Elevadores de automóviles.

» Área exclusiva para transporte colectivo y autos eficientes.

» Estacionamiento para bicicletas.

» Entrada de iluminación y ventilación natural.



Azul

UNA ARTISTA FRONTERIZA SIN LÍMITES

POR JANET S.

La suma de pasión, esfuerzo y una gran entrega ha llevado a Gris Cueva a posicionarse como una artista plástica destacada en la región y con presencia en países como España, Francia y Alemania.

La originalidad y el colorido de su obra la han llevado por un camino lleno de sorpresas y enormes oportunidades logrando una excelente aceptación tanto del público como de galeristas y coleccionistas.

Hoy la vida de Gris ha tomado un nuevo rumbo, su crecimiento como artista se ha dado incluso por encima de las catastróficas consecuencias de la pandemia por la COVID-19, y por si fuera poco se convirtió en mamá por tercera vez.

“Cuando yo soñaba con ser mamá, elegí el nombre de Azul para cuando tuviera una hija, la vida me envió dos hijos hombres maravillosos que me han hecho sentir plena; entonces yo adopté el nombre de Azul para firmar mis obras; ahora en mi tercer embarazo llega una hermosa niña y cumplo mi sueño de nombrarla así, Azul. A la par, en esta época, se llevó a cabo de forma virtual una exposición colectiva en Alemania, donde estuvo presente mi obra. No puedo pedir más”.

AZUL 7
FACEBOOK
@Azul7arte
INSTAGRAM
@Azul7arte
CORREO
grisca.79@gmail.com

UN CAMINO MARCADO

Conocida como Azul 7, por firmar así cada una de sus obras, Gris está convencida de que el arte llegó a su vida en el momento perfecto. “Creo que Dios me tenía marcado este camino, porque las oportunidades se dieron de forma casi fortuita y poco a poco el alcance de mis exposiciones

llegó al ámbito internacional”.

Azul recuerda con cariño su primera exposición, una colección en los pasillos del Centro Metropolitano de Convenciones de Baja California, en Playas de Rosarito, en el marco del concierto de los Gypsy Kings, luego expuso en Cosmopolitan Gallery en Tijuana por invitación del empresario Saúl Guakil.

“Mi emoción por exponer en esa ga-



“Creo que Dios me tenía marcado este camino, porque las oportunidades se dieron de forma casi fortuita y poco a poco el alcance de mis exposiciones llegó al ámbito internacional



lería me impulsó a crear una serie especial, pues me pedían un número importante de obras en gran formato, entré a mi estudio y la inspiración me llevó a tener listas 23 obras, todo un reto; ahí conocí esos nervios previos a la inauguración, y me emociono aún al platicar que recibí comentarios muy positivos, ya no de familiares que son muy apapachadores, ya eran comentarios de gente que gusta de ir a exposiciones, que conocen del tema, algunos de ellos coleccionistas o artistas mismos. Fue muy motivante”.

Esa experiencia provocó en Gris un compromiso por definir su estilo como artista, por trabajar en su capacidad creativa y reforzó su confianza para la siguiente exposición que, sin imaginar, le permitió desarrollar nuevas aptitudes en torno al trabajo de montaje y curaduría.

“Tuve la invitación de Grupo Caliente, con ellos curiosamente mi experiencia estuvo muy enfocada al proceso de montaje, a la curaduría de la exposición, pues yo misma le di un lugar a cada obra, generé de cero su acomodo, guiada solo por mi intuición, fue una experiencia de mucho aprendizaje”.

Más recientemente su obra se ha exhi-



bido en Hotel Quartz y el Club de Empresarios en Tijuana.

DE PRESENCIA INTERNACIONAL

Como artista emergente Azul 7 se mostró asombrada por la invitación, a principios del 2020, de la Galería Gaudí de Madrid, España para representar a México en Art3f: Salon International d'art Contemporain de París. Posterior a ello su obra se mantuvo como parte

de los artistas representados por la galería madrileña durante el 2020.

“Este 2021 se concretó un proyecto en Alemania, que estuvo detenido por la pandemia, pero que se resolvió en una muestra colectiva virtual titulada Abriendo Fronteras en el Arte, realizada entre marzo y abril pasados, en la Sala de Arte Gerdi Gutperle de Alemania, con obra de 100 artistas internacionales, entre las cuales orgullosamente está mi obra”. 

Adriana Millanés

AMA TODO LO QUE HACE

“ Todos los días es un reto, es una nueva oportunidad, soy una mujer de retos porque me gusta vivir esa adrenalina de ‘sí lo voy a lograr’, es parte de mi esencia que me gusten los retos; se me mete una idea en la cabeza y hasta no verla materializada estoy tranquila y puedo empezar otra actividad

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Una mujer multifacética, a la que le gustan los retos y, sobre todo, siempre ayudar a los demás, así es Adriana Millanés Salas: imparabile, alegre, decidida y con objetivos muy claros.

Actualmente, es candidata a Presidenta Municipal por Movimiento Ciudadano, uno de sus retos más importantes y una nueva faceta con la que desea alzar la voz de la mujer en la política.

Sin duda, Adriana es multitask: es dentista y abogada de profesión, productora de teatro, fundadora de Manos Entrelazadas, mamá de dos hijas: Ximena y Romina; cada uno de sus roles los desempeña sin ningún problema.

“Tengo la capacidad de poderme multiplicar y organizar mis tiempos, los límites se los pone cada uno, pero si tú te ordenas y trazas una metodología en tus horas de trabajo, alcanzas a hacer todo, porque lo hago. El que quiere puede, la clave es organizarse bien”, expuso Adriana Millanés.

AMA TODO LO QUE HACE

Ella ama todo lo que hace, cada una tiene un significado importante en su vida:

“Amo a mi familia, es mi núcleo y motor para hacer todo lo que tengo pendiente. Amo mi carrera, la odontología me ha hecho la mujer que soy porque va muy de la mano con toda la labor altruista, de ahí surge Manos Entrelazadas.

“Mi profesión me dio la oportunidad de llegar a una casa hogar y ver la problemática que tenían, me hizo estudiar la abogacía para poder ayudar a mujeres y niños víctimas de abuso sexual y violencia intrafamiliar.

Sin imaginarlo, poco a poco una situación la ha llevado a otra, entrelazándose y con un mismo objetivo: ayudar a los demás.

GRANDES SATISFACCIONES

Cada uno de sus roles lo ejecuta de la mejor manera, generando la satisfacción de dejarles a sus hijas un legado: “todo lo que sueñen, lo pueden lograr si se enfocan y apasionan; los límites se los pone cada uno”.

Como en todo, también se enfrenta a retos: “Todos los días es un reto, es

una nueva oportunidad, soy una mujer de retos porque me gusta vivir esa adrenalina de ‘sí lo voy a lograr’, es parte de mi esencia que me gusten los retos; se me mete una idea en la cabeza y hasta no verla materializada estoy tranquila y puedo empezar otra actividad”, puntualizó.

“No dejen de soñar, de luchar por lo que se propongan, todo se puede lograr con disciplina, organización y valor”, concluyó. **M**



¿La mejor *Coca-Cola*
de todas?

NUEVO
MEJOR
SABOR*

Coca-Cola®
SIN AZÚCAR

Primero pruébala

PROMUEVEN GASTRONOMÍA EN ROSARITO CON "CENA GOURMET"

ANFITRIÓN: Hacienda de Badú
 En conferencia de prensa dieron a conocer el evento que se llevó a cabo del 18 al 21 de abril, denominado "Cena Gourmet".

El evento contará con la participación de siete reconocidos Chefs, siendo ellos; Josefina Sánchez Aguirre, Ariosto Camacho, Mario Medina, Ana Arvizu, Dany Montero, Ángel Bohon, Wilson Alonzo y José Ochoa.

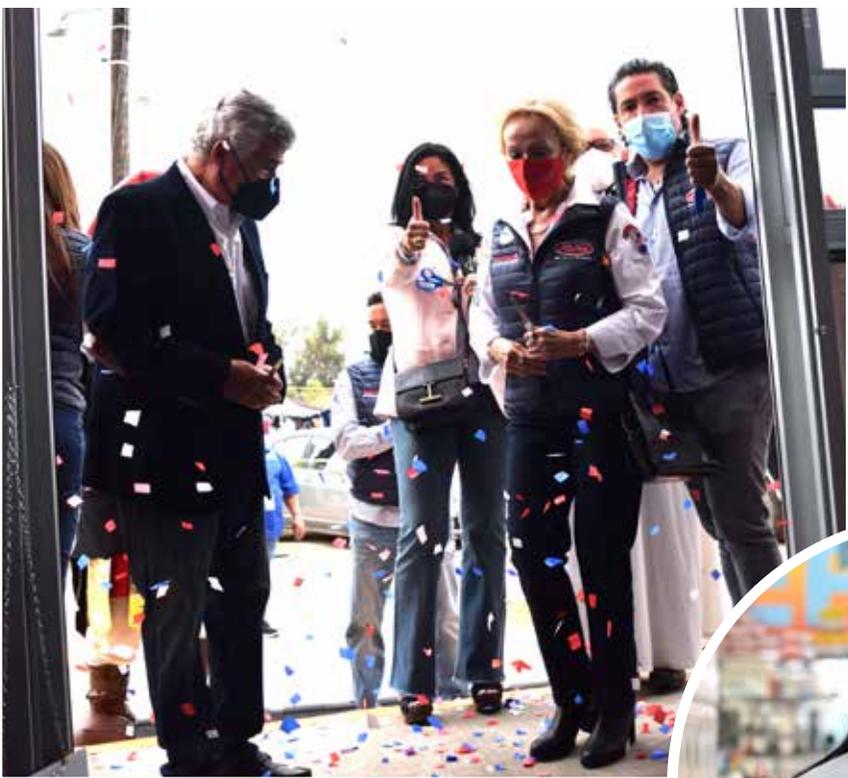
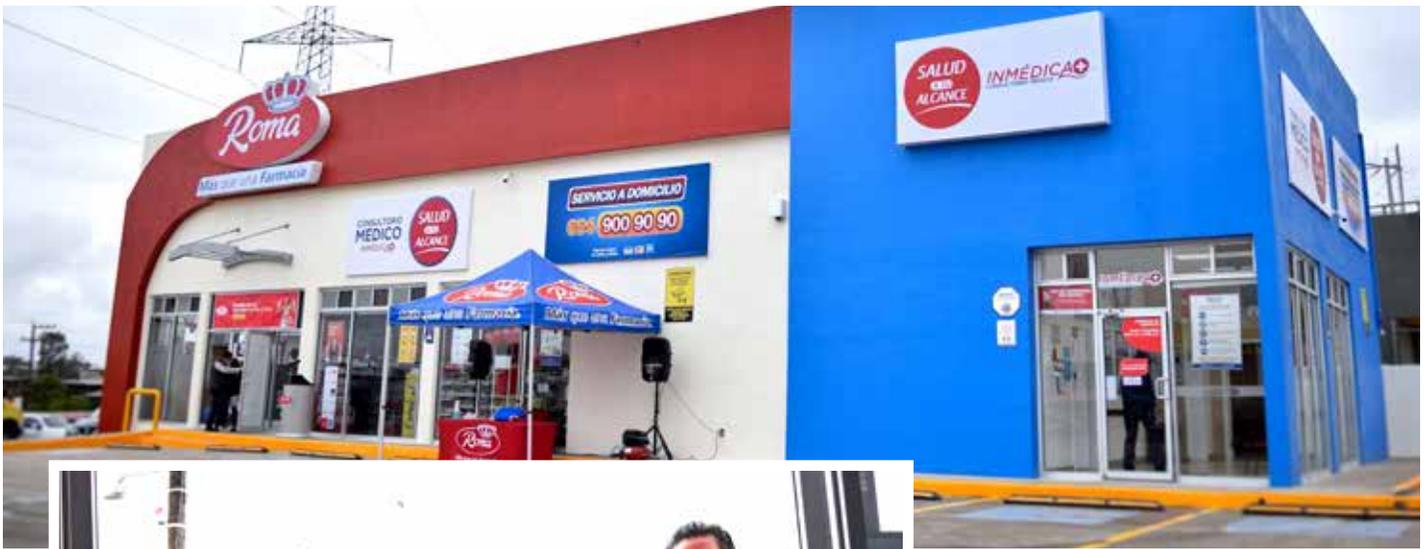


Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...
CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



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





ABRE SUCURSAL EN NIDO DE LAS ÁGUILAS

ANFITRIÓN: Farmacias Roma
 Farmacias Roma inauguró una nueva sucursal en la colonia Nido de las Águilas, un lugar donde la comunidad podrá aprovechar sus ofertas y servicios. El concepto de Farmacias Roma motiva en sus clientes la confianza de tener al alcance un gran surtido de medicamentos o artículos de uso básico. Invitados especiales y comunidad se reunieron para celebrar esta apertura atendiendo las normas de sana distancia.



ESTUDIO FLORAL

OLEANDRA

POR ALVARO ÁVILA

COLECCIÓN

Día de las Madres

Ordena tu arreglo

t. 664 518 0085
@oleandramx



Comex

¿Calor intenso y lluvia?

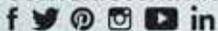
Protégete fácil con TOP®

20%

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



comex.com.mx



Atención al consumidor

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

Promoción válida en Tiendas Comex participantes, del 19 de Octubre del 2020 al 30 de junio del 2021. Productos participantes en todas sus capacidades. 20% de descuento. Impermeabilizantes Top acrílicos, epóxicos, prefabricados Impercomex, membranas de refuerzos, acabados reflectivos y selladores. Complementos (productos seleccionados) pregunta precio en tienda. No aplica con otras promociones. Productos sujetos a disponibilidad en tienda. Consulta las bases en tienda. Consulta tiendas participantes en www.comex.com.mx.



3 y 6 meses sin intereses



A domicilio gratis



El Florido
Abarrotes y Carnes



¡AHORA HAZ TUS PEDIDOS POR WHATSAPP!

**ENTREGA A DOMICILIO O
RECOGER EN TIENDA**



664 386 9475



LINCE MARKETING

SALUD

Año 6, Edición no. 106 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2021

actual

**CÁNCER DE PRÓSTATA,
UN MAL SILENCIOSO**

**EFFECTOS DE LOS VIDEOJUEGOS
EN LAS EMOCIONES**



ALIMENTACIÓN HOY EN DÍA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

UN MES DEDICADO A ELLOS

Si bien en el tema social y familiar junio representa el mes de los papás, en el ámbito de la salud hay una fecha dedicada a concientizar sobre su bienestar, hablamos del 11 de junio Día Mundial del Cáncer de Próstata, y en torno a este tema dedicamos un artículo que nos ayudará a obtener información básica al respecto.

Nuestros colaboradores y expertos también nos proporcionan datos importantes sobre diversos temas, destaca, por ejemplo, el artículo sobre el impacto de los videojuegos en las emociones, especialmente durante los primeros años de vida. Nos detallan también sobre los beneficios de consumir sandía, esa deliciosa fruta cuyas propiedades nos ayudan a mantener sanos el corazón, la vista, la piel y más.

En esta edición también podremos leer sobre la importancia de mantener una postura correcta al momento de sentarnos, pues de lo contrario el impacto en nuestra columna vertebral puede ser muy negativo. Además, conoceremos un poco más de la vida del doctor Alonso Pérez Rico, titular de la Secretaría de Salud de Baja California.

Estamos seguras de que los temas te encantarán y te aportarán información valiosa que te ayude a consultar sobre ellos con tus médicos y expertos de confianza.

Junio es el mes del papá, de la salud masculina, pero también es buen momento para estar alerta en la salud de toda la familia, especialmente en esta época donde hemos visto que el impacto de los virus y bacterias puede llegar a niveles preocupantes.

A cuidarnos y a disfrutar de la vida en salud.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Munel Hidalgo
saida@vismujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soñá Ruiz
lore@vismujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
dianamorenog@vismujeractual.com

COLABORADORES
Melissa Herrera
Mónica Márquez
Brenda Colón
Mari Carmen Flores

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@gmail.com
Abigail Fotografía [664] 210.63.88

Andrés Ruiz
rafael.ramirez

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 67.457.66
vismujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.03.08
y [619] 585.9463
637 3rd Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
sds@vismujeractual.com



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251 local B-14 P.O.C. La Escondida La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV. Certificado de Reserva de Derechos del Autor de 2018-CP02030600-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43707. Certificado de Salud de Título y de Contenido (EN TRÁMITE). AÑO 8, edición 108, inicio de impresión el 5/05/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud Actual investiga la veracidad de sus anuncios, pero no es responsable por los errores o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud 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 00044-81ff emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.





LOONA

FOOD FOR SOUL

COMING SOON
SUMMER 2021

  @loona.restaurante

LA SANDÍA

DELICIOSA Y NUTRITIVA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

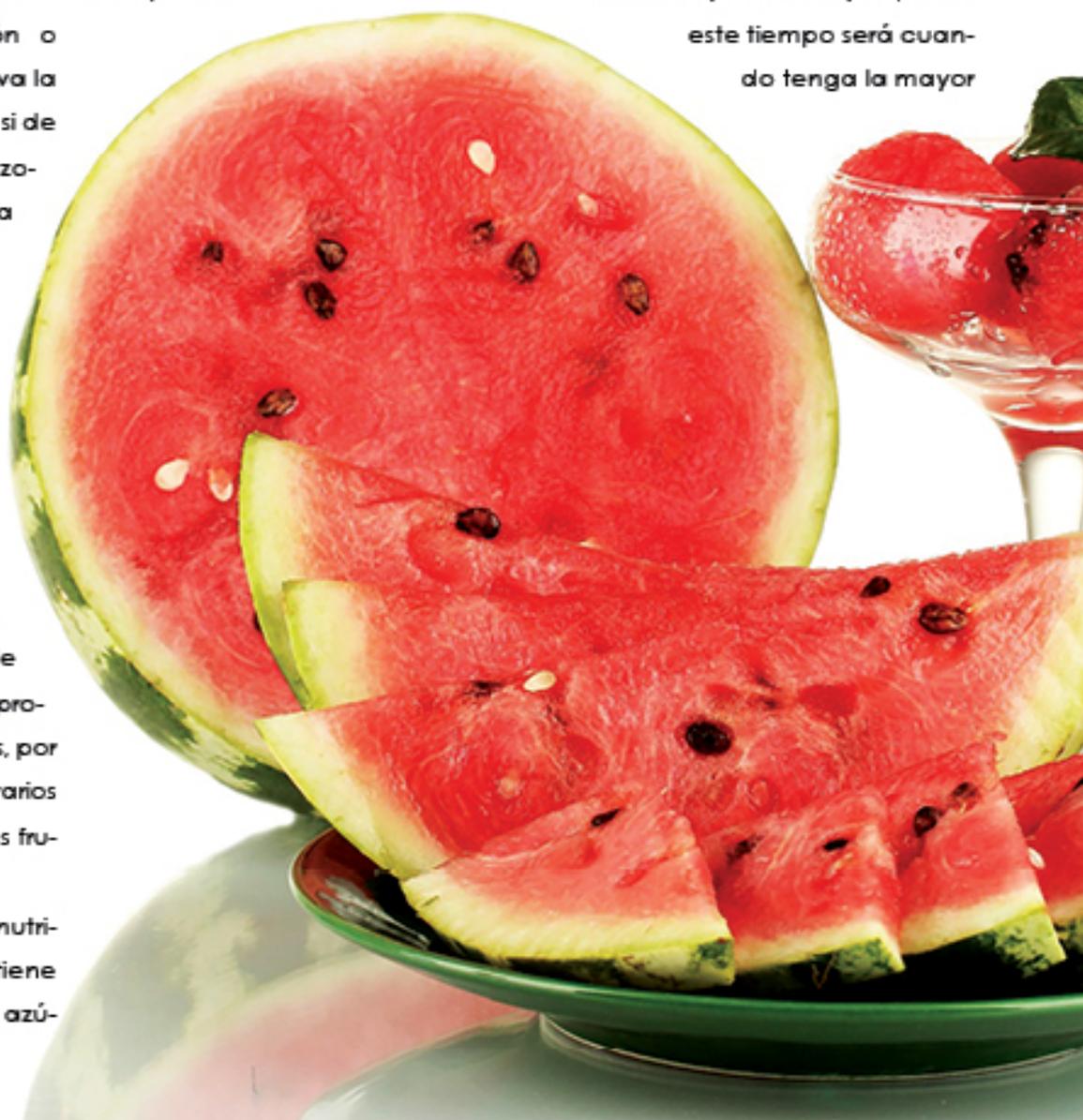
¿Con quién te vas? ¿Con melón o con sandía? Así va la famosa canción infantil, pero si de salud hablamos, hay varias razones por las cuales elegirle ya que esta peculiar fruta está llena de beneficios para nuestro cuerpo.

Hagamos un poco de historia. La sandía es originaria del África, es muy popular en Asia y se consume en gran parte del mundo. Conocida científicamente como "Citrullus Lanatus", además de ser un delicioso alimento sus propiedades nutritivas son muchas, por lo que en México es parte de varios remedios de salud y una de las frutas favoritas de la población.

Si pensamos en su valor nutricional, la sandía contiene alrededor de un 6% de azú-

cares y un 91% de agua, contiene grandes cantidades de vitamina C, vitamina A, potasio, magnesio y otros. Gracias a la presencia de licopeno,

beta caroteno y otros antioxidantes cuenta con potencial para reducir el riesgo de cáncer. La recomendación es comerla cuando está muy madura, ya que en este tiempo será cuando tenga la mayor



¿QUIERES CONOCER PROPIEDADES MÁS ESPECÍFICAS?

BONDADES PARA EL CORAZÓN: Gracias a que la sandía contiene citrulina y esta se transforma en arginina, estos dos aminoácidos ayudan a mantener las arterias en buen estado, el flujo sanguíneo y la función cardiovascular en general.

BENEFICIOS PARA LA VISTA: La presencia de caroteno, sustancia que se convierte en vitamina A, ayuda a producir los pigmentos en la retina del ojo y protege contra la degeneración macular relacionada con la edad, también previene la ceguera nocturna y reduce el riesgo de desarrollar cataratas.

EMPLEADA POR LOS ATLETAS: Varios deportistas acostumbran beber agua de sandía antes de sus actividades ya que esta mejora su condición física y mental, también contiene propiedades que ayudan a calmar la sed.

REJUVENECE LA PIEL: El licopeno que contiene la sandía combate los daños en la piel. Al consumir 2 tazas de sandía al día podremos reducir los daños del sol hasta en un 40%.

cantidad de antioxidantes.

Así que ahora te invitamos a consumir más sandía, con la llegada de la nueva estación se convierte en un alimento ideal para disfrutar por las tardes de calor.



PREPÁRATE PARA VACACIONES DE VERANO

- Paquetes Reductivos, modelantes
- Depilación permanente

☎ 608 2541 / 664 634 2639

📞 664 366 1624

HASTA
50% DE DESCUENTOS
DURANTE JUNIO

(Aplican restricciones, descuento no válido en paquetes)

ALIMENTACIÓN

HOY

EN DÍA

El uso de prebióticos también es importante en el tratamiento, ya sea en alimentación como en suplementación, estos favorecen a la microbiota antes llamada flora intestinal

POR MELISSA HERRERA

Continuamos en contingencia sanitaria y una de las enseñanzas que nos ha dejado este gran reto es que lo más importante es la SALUD, y aunque actualmente no existe tratamiento nutricional específico que prevenga o cure el Covid-19: la mejor manera de estar protegidos es una buena alimentación y estilo de vida, hay nutrientes específicos, vitaminas A, B12, B6, C y D algunos minerales, que favorecen al buen funcionamiento inmunológico.

De los hábitos que no pueden faltar hoy y nunca es mantener una buena hidratación. En promedio de 1.5 lts a 2 por día, más en grupos vulnerables como adultos mayores

CONSUMO DE FRUTAS DEBEN DE SER UN SI O SI

En el tratamiento, incluye gran variedad en colores, nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y su contenido de agua.

Los carbohidratos integrales y legumbres son también piezas claves de incluir de manera diaria en la dieta tales como pan integral, arroz integral, pasta integral, quínoa, frijoles, garbanzos y lentejas.

RECOMENDACIONES.

Es muy importante mencionar que la cantidad dependerá siempre de forma individual, así es que hay que revisar con un profesional en el área de salud:

- » Vitamina para mujeres 700 mcg
- » Vitamina B6 1.3 mg
- » Vitamina D 600 UI
- » Vitamina E 15 mg.
- » Zinc para mujeres 8 mg.

LOS LÁCTEOS

Incluir los más magros como panela, fresco, Oaxaca, cottage, requesón.

EN CUANTO A LA PROTEÍNA

Es importante elegir también las que su contenido en grasa sea bajo como pollo, pavo, res baja en grasa, sardinas, huevo, hígado, camarón.

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y GRASA SALUDABLE

Tienen un excelente impacto en el cuerpo humano además que tienen potasio, magnesio, ácido fólico, fibra: por ejemplo el aceite de olivo tiene polifenoles que ayudan a reducir un proceso inflamatorio, nueces, almendras, pistachos, coco rallado.

VERDURAS

Chiles morrones, rojo y verde, brócoli, col rizada, coles de Bruselas, repollo, acelgas, espinacas, zanahoria, calabaza.

LAS FRUTAS QUE NO DEBEN DE FALTAR

Guayaba, mango, frutos rojos, tomate, toronja, naranja.

Otro punto importante, es que al momento de consumir aspirina como parte del tratamiento en cuanto alimentación, se sugiere administrar con agua o leche y acompañar de alimentos de preferencia ricos en vit C y folatos. Y evitar el consumo de cafeína o disminuir.

El uso de prebióticos también es importante en el tratamiento, ya sea en alimentación como en suplementación, estos favorecen a la microbiota antes llamada flora intestinal y que favorecen al proceso antiinflamatorio.

Todas estas recomendaciones pueden hacerse de forma más personalizada cuando se trabaja de manera interdisciplinaria con un equipo médico, nutrición, psicología y licenciada en actividad física, así se podrá favorecer en todas las áreas el estado óptimo de cada paciente buscando el bienestar integral.

Seguimos cuidándonos con el uso del cubreboca, lavando constantemente de manos, y todas las medidas posibles para salir juntos y pronto de esto.

TRAZARSE METAS

ES FIJAR LA MIRADA EN EL FUTURO

*"Quiero ser candidato": Alonso Óscar Pérez Rico
Entre la salud y su vida personal celebrará el día del padre*

POR MARÍ CARMEN FLORES ÁVILA

El ayudar fue lo que aprendió de niño. Travesía al lado de sus 5 hermanos, su madre y su papá –quien trabajó toda su vida del otro lado de la frontera-, la familia en Tijuana lograba salir adelante. "A mi padre le debo haber concluido mi carrera y a mi mamá la formación que me dió". En la época de preparatoria por el joven rondaron en su cabeza las carreras de ingeniería en propulsión hidromecánica o veterinaria, sin embargo al poner los pies en la tierra la realidad le demostró que no contaba con los recursos económicos ya que Veterinaria se imparte en Mexicali y entonces aprobó el examen para ingresar a medicina en la UABC. "El primer día



de clases un maestro preguntó: ¿hasta dónde quieren llegar? – yo respondí: Quiero ser secretario de salud en México", se trata del doctor Alonso Óscar Pérez Rico.

Cuando estudiaba el tercer semestre de la especialidad de Medicina Familiar en el Instituto Mexicano del Seguro Social co-

noció a Diana Baro, joven en la misma especialidad pero del primer semestre a quien tras seis meses de haberla invitado a salir le propuso matrimonio y seis meses después –cuando recién había cumplido 30 años de edad-, se casaron. Tienen dos pequeños hijos, un niño que se ha convertido en el cuarto Alonso Óscar de la familia del doctor; de 4 años de edad y de 7 meses de nacida la pequeña Daniela. Diana su esposa –dijo-, lo reta; lo impulsa "es la mejor del mundo. Es destino porque ella siempre me pone a trabajar; es exigente, buena madre. Él, se define como perseverante ya que "a pesar de poder tener todo en contra nunca flaqueas para salir adelante".

Estudiar fue la clave para salir adelante porque pensaba ¿dónde voy a trabajar sino estoy pre-

“A mi padre le debo haber concluido mi carrera y a mi mamá la formación que me dio”

parado? Y a cita a su mamá “se tiene que planear y tener la voluntad de hacerlo” aunque al inicio las áreas quirúrgicas fueron su prioridad al pasar por ellas se dio cuenta que la formación como administrador médico para optimizar y mejorar los niveles de atención era lo que deseaba hacer. Para estar al frente de la Secretaría de Salud cuenta con un permiso de parte del IMSS a donde podría regresar a consulta al término de la administración.

“La peor receta que han tenido los servicios de salud han sido aquellas donde los políticos nombran como titulares a los amigos o aquellos que quizá son buenísimos al hacer cirugías, pero en realidad en las instituciones se requiere de los administradores médicos

El 2018 como Jefe de prestaciones médicas del IMSS hizo una presentación sobre el caso de los



Baja California y así ingresó como primero como al grupo que buscaba la gubernatura “sin aspirar a una chamba”.

De aquellos años en las aulas y ahora la experiencia que vive “He avanzado y mire, no estaba tan mal aquella mañana que dije iba tras la titularidad nacional. Ya avance ¿qué no? Soy técnico, lo mío no es la política pero la perseverancia, la experiencia y no doblegarme podría llevarme hasta la ciudad de México”.

Su abuelo y su padre fueron Alonso Óscar. La herencia de los nombres ya en la cuarta genera-

migrantes haitianos, luego lo invitaron a presentar un plan de salud para

ción con su hijo.

Ingresó al IMSS en la época del delegado Francisco Beltrones. El día del padre quiere pasarlo con su familia. “Este trabajo es de entrega total, no he podido llevar a mi familia de vacaciones, ¡claro también por la pandemia! Pero más que proveedor, quiero y debo pasar más tiempo con ellos. Un día me preguntaron ¿quiere ser candidato? Y respondí Sí, cómo que no. Pero quiero la candidatura de mejor papá y esposo del mundo “Entonces al lado de Diana, Alonso Óscar y Daniela el joven Cimarrón celebra la vida, tener una carrera y poder dejar un camino abierto para que los que lleguen le entren a la etapa post covid que sin duda será difícil y de constantes cambios”.

EFFECTOS DE LOS VIDEOJUEGOS EN LAS EMOCIONES

“ Cuando los padres vean que sus hijos se enojan mientras juegan, lo primero que deben intentar es conectar con el niño y hacerle ver que está enojado o frustrado para que identifique lo que está sintiendo y por qué, muchas veces, ellos no saben lo que están sintiendo. Después, traten de ponerle un límite y darle una advertencia ”

POR MÓNICA MÁRQUEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

Son las 3:00 p.m., Juanito y sus amigos están listos para enfrentarse en una partida de Fortnite. Todo empieza muy tranquilo, transcurre la misión y Juanito se da cuenta que está a punto de ser eliminado y nadie lo ayuda, a gritos les dice: ¡para, para, me van a matar! Mmeeeeee mataron y ustedes no me ayudaron!.. Acto seguido, Juanito, de 9 años, avienta el control, pateo la puerta, grita y se desquita con todo el que se le atraviese.

Al siguiente día y a la misma hora, se vuelven a conectar, solo que esta vez Juanito ganó, así que todo terminó en calma.

¿Qué sucede con Juanito? ¿Por qué reacciona de esta manera cuando pierde o gana en un videojuego? ¿qué deben hacer sus papás? A estas y otras

FOCOS DE ALERTA

Existen algunas situaciones que son focos de alerta y podrían indicar a los padres que su hijo está teniendo una conducta adictiva frente a los videojuegos. A continuación, algunos de ellos:

- » El niño deja de hacer actividades importantes y saludables para él, como dormir, comer, bañarse o estudiar.
- » Se comporta irritable si no está en interacción con el juego.
- » Es más contestón.
- » Se muestra desesperado por tener su tiempo frente a la pantalla.
- » Tiene cambios de comportamiento abruptos. Incluso jugando en la pantalla, pareciera que nada le satisface; pierde su calidad de vida.

interrogantes nos dará respuesta la psicóloga infantil, Paulina Sánchez.

Lo primero que hay que analizar es por qué Juanito está eligiendo jugar siempre videojuegos y no fútbol, por ejemplo. Muchos niños eligen jugar porque de esta manera llenan un vacío o situaciones que no están teniendo en casa.

“Muchos niños usan los videojuegos para no sentirse solos o rechazados

por otros niños, porque aquí encuentran un lugar donde pueden tener un avatar y así manipular y controlar un poco más a su antojo su entorno, y eso les genera cierta satisfacción ante el estímulo”, explicó.

¿Quiénes son más susceptibles a refugiarse en los videojuegos? Si bien no es un patrón, sí tienen algunos rasgos en común; por ejemplo, los niños más introvertidos, no todos, aclaró, puede que se vean refugiados en estos universos porque son menos amenazantes.

Está el otro lado de la moneda: algunos niños muy sociales encuentran en los videojuegos una manera de ampliar su red de amigos, que puede, incluso, ser de otros países, más en estos tiempos en que se juega en línea.

“Esto es un arma de dos filos: es bueno para trabajar su socialización, pero es malo cuando se vuelve una obsesión o necesidad, generando disfuncionalidad en su

ambiente real”, puntualizó.

Los niños ansiosos, no todos, también son susceptibles a pasar horas con los videojuegos, porque los encuentran como un escape donde pueden alterar el universo, a la persona o personaje, sus reacciones, continuó, por eso el tener tanto control de ahí puede alterar mucho a los niños cuando no logran lo que ellos quieren, se frustran y se enojan.

“Cuando los padres vean que sus hijos se enojan mientras juegan, lo primero que deben intentar es conectar con el niño y hacerle ver que está enojado o frustrado para que identifique lo que está sintiendo y por qué; muchas veces, ellos no saben lo que están sintiendo. Después, traten de ponerle un límite y darle una advertencia”, puntualizó.

QUÉ HACER

Si papá o mamá notan estos focos de alerta, es trascendental que primero identifiquen qué es lo que el niño está sustituyendo con el videojuego, cuál es su necesidad real detrás, la mayoría de las veces eso tiene que ver con alguna necesidad afectiva, consideró Paulina Sánchez.

También es importante que los padres analicen qué es lo que no le está generando satisfacción al niño que quiere refugiarse en los videojuegos, expuso, tal vez hay algún problema o dificultad

en casa y no se han dado cuenta, o bien, el niño está teniendo un conflicto en la escuela; hay que investigar a fondo la causa.

“También pudiera ser que no estoy pasando suficiente tiempo con mi hijo que hace que él se refugie en sus juegos, eso es algo que deben preguntarse”.

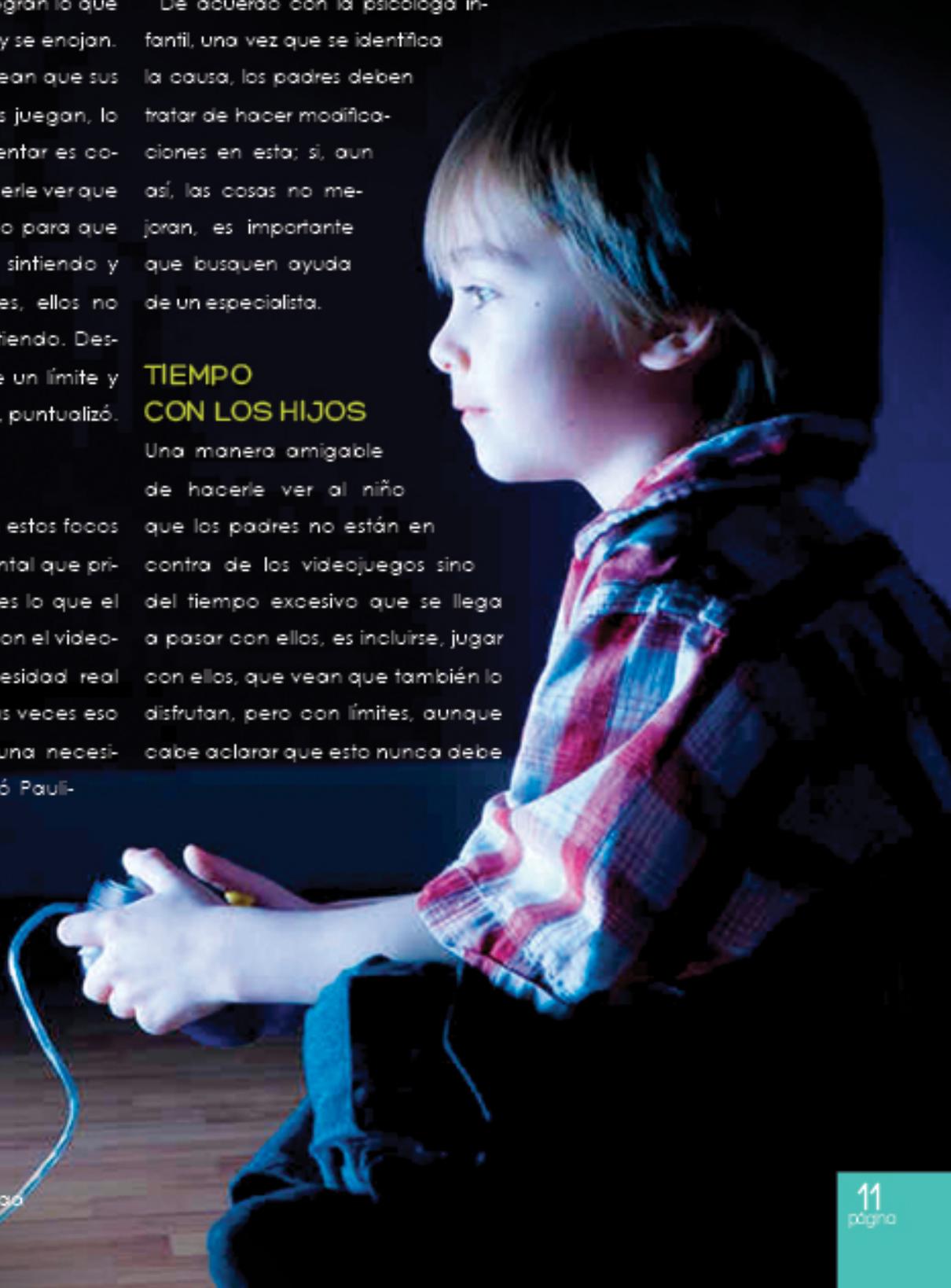
De acuerdo con la psicóloga infantil, una vez que se identifica la causa, los padres deben tratar de hacer modificaciones en esta; si, aun así, las cosas no mejoran, es importante que busquen ayuda de un especialista.

TIEMPO CON LOS HIJOS

Una manera amigable de hacerle ver al niño que los padres no están en contra de los videojuegos sino del tiempo excesivo que se llega a pasar con ellos, es incluirse, jugar con ellos, que vean que también lo disfrutan, pero con límites, aunque cabe aclarar que esto nunca debe

sustituir el jugar en persona, el interactuar y conectar.

“Lo importante de esto es, aparte que conectamos con ellos y no rivalizan, es que podamos ser un buen ejemplo de cómo se hace y se disfruta el juego sin excederse”, puntualizó.





MITOS DE SALUD EN LA INFANCIA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

En nuestro país así como en muchos otros, los mitos de salud están presentes, probablemente existen desde el inicio de todos los tiempos y tenemos que reconocer que aunque pueden llegar a ser aterradores, también son divertidos, sobre todo cuando caemos en cuenta que no tienen absolutamente nada de cierto.

Mujer Actual se dio la tarea de investigar sobre los mitos o suposiciones de salud más comunes de la infancia. Te

presentamos cuatro que seguramente has escuchado por ahí y dado como verdadero, o al menos, obsequiado el beneficio de la duda.

1. LA LECHE MATERNA NO ES TAN NUTRITIVA

Aunque muchas mamás pueden creer que la leche materna no es nutritiva para su bebé, este tipo de leche contiene todo los nutrientes requeridos para el crecimiento adecuado del niño. La pediatra Jenny Paniagua, especialista en hematología y oncología, declaró a esta revista que la leche materna es indispensable para el desarrollo del menor pues contiene todas las defensas para evitar distintas infecciones.

2. SE DEBE RETRASAR LA INTRODUCCIÓN DE UN ALIMENTO ALÉRGICO

La mayoría de las mujeres esperamos a que nuestro bebé cumpla un año para comenzar a darle alimentos como huevo, pescado, o distintas frutas como la fresa y el mango, a los cuales se puede volver alérgico si los come antes de esa edad. Según la doctora esto depende de los antecedentes familiares: "Si el papá, mamá o hermanos son alérgicos a un alimento en particular es cierto que es más probable que el infante reaccione igual si lo come antes del año, pero si no es así, puede comenzar a comerlo desde los siete meses ya que no se encuentra ningún historial que aliente el surgimiento de alergia".

La leche materna contiene todos los nutrientes requeridos para el crecimiento adecuado del niño

3. EL AZÚCAR VUELVE HIPERACTIVO A LOS NIÑOS

La creencia popular afirma que un caramelo es capaz de transformar al niño más tranquilo en un verdadero monstruo, esta suposición es falsa, ya que el azúcar no altera el comportamiento de los menores. "Cuando se consume azúcar, un dulce o una refresco, los niveles de glucosa se elevan y hay un efecto de activación en el organismo que puede durar de una a dos horas, pero esto no tiene relación con la hiperactividad pues este proceso sucede de igual forma en niños y adultos", mencionó la especialista.

4. LA MOLLERA

Probablemente los mitos que surgen a partir de la mollera son los más escuchados, sobre todo en los primeros meses de vida. Es tanto lo que se habla de ella y del cuidado con que debe tratarse que la mollera es famosa desde tiempos inmemorables; seguramente tu mamá, tu abuelita, tu bisabuela, te han dado consejos sobre ella, algo así como que el masajearla ayuda a que se cierre más rápido o que si no tienes cuidado puede caerse. Esto también es falso.

La mollera también conocida como fontanela, es la parte de la cabeza del bebé donde los huesos del cráneo todavía no se han juntado, regularmente ésta se cierra hasta comienzos del primer año de edad. No se cae y no se acelera el proceso de cierre si le das masajes. Lo que sí puede pasar es que ésta se hunda, aclaró la experta, el hundimiento puede deberse a una deshidratación severa, en este caso, es necesario acudir a un médico y no realizar ningún tipo de remedio casero.

Para nosotras lo más importante siempre será la salud de nuestros pequeños, probablemente por eso

DATOS

>> El consultorio de la doctora Jenny Paniagua está ubicado en Av. Ensenada #2213 Col. Cacho

tenemos mucha precaución en su cuidado; la mayoría de las veces queremos tener el control de todo lo que hacen o tienen, pero debemos recordar que siempre será mejor contar con la

opinión y diagnóstico de un profesional a creer lo que otros nos dicen o leemos en internet.

Spa médico enfocado a la salud, belleza, bienestar facial y corporal.



Skin Lab
MEDICAL

Contamos con tecnología italiana de última generación y procedimientos de mínima invasión médico estéticos.



- Esculpe tu figura
- Reafirma la piel
- Elimina la celulitis
- Reduce grasa localizada
- Delinea el cuerpo

Ven y conoce T-Shape, el equipo galardonado y premiado en Europa, gracias a sus beneficios en reducir, reafirmar y remodelar la figura y rostro de nuestros clientes.

☎ 6941041822

✉ info@skinlabmedical.mx

📍 Blvd. de Las Americas 5086

CÁNCER DE PRÓSTATA, UN MAL SILENCIOSO

POR BRENDA COLÓN

El cáncer de próstata afecta a un gran número de varones mayores de 40 años, se trata de un padecimiento que al ocasionar pocas molestias, avanza sin emitir señales de alerta.

Para hablar sobre su prevención, diagnóstico y tratamiento, Salud Actual charló con el doctor Andrés Hernández Porras, especialista en urología.

En la actualidad es difícil que el hombre acuda al urólogo, muchas veces por pudor, retrasan la visita al médico hasta el momento en que presentan molestias. La realidad es con una cultura de prevención y de revisiones periódicas, pueden evitarse graves consecuencias.

SU IDENTIFICACIÓN

"No hay síntomas, cuando hablamos de cáncer de próstata si el paciente tiene síntomas ya es muy tarde, cuanto tiene síntomas urinarios es diferente, pueden ser síntomas de un cre-

cimiento de próstata, algo muy diferente al cáncer, aquí generalmente se afecta el centro de la próstata, tapa la salida de la orina y se observa un chorro delgado. Por otra parte, el cáncer suele presentarse en la parte periférica, 7 de cada 10 cánceres están en esta parte, crece lejos de la uretra por lo que no hay síntomas”, detalló el especialista.

El doctor Hernández Porras agregó que anteriormente se pensaba que con el examen de sangre se podía obtener un resultado pero hoy en día se ha comprobado que la revisión prostática también debe efectuarse. Con el examen de tacto rectal y con el examen sanguíneo realizado se puede llegar a curar más del 90% de los casos, ambos exámenes se complementan.

El cáncer de próstata puede confundirse con otros padecimientos como tuberculosis prostática y prostatitis granulomatosa ya que estas enfermedades también pueden detectarse por medio del tacto, aunque cabe destacar que son enfermedades con poca incidencia.

SU PREVENCIÓN

“La importancia de revisar al paciente es que el cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad. Si nosotros tomamos el 50% del cáncer que se presenta en hombres de esa edad, la mayoría es en próstata, el segundo lugar lo ocupa el cáncer de pulmón y finalmente el cáncer de colon. De estos tres,

“ Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo el paciente puede vivir toda su vida sin próstata ”

el 27% es cáncer de próstata, por lo que es importante detectarlo a tiempo para poder curarlo”, explicó el médico.

Se recomienda que después de los 40 años, el hombre se haga una revisión cada dos años, para quienes cuentan con antecedentes familiares la recomendación es iniciar sus revisiones desde los 35 años. Después de los 50 años de edad la revisión debe ser anual y después de los 75 años ya no se recomienda la revisión.

SU TRATAMIENTO

“Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo el paciente puede vivir toda su vida sin próstata”, detalló el especialista. Incluso existe la posibilidad de que el paciente continúe su vida sexual sin problema ya que una cirugía temprana permite al paciente conservar sus nervios.

CÁNCER DE TESTÍCULO, MENOR INCIDENCIA

Si bien el cáncer de testículo es poco común, los especialistas han observado aumento en la tasa de

incidencia, por lo que el doctor Andrés Hernández Porras también emitió algunas recomendaciones.

“Hablando de los testículos, cuando el paciente se baña puede revisarse e identificar este padecimiento que suele observarse como una bolita pero que no provoca dolor”, indicó el especialista. Agregó que cuando el cáncer testicular crece de manera rápida se generan zonas de isquemia, esto es que no llega suficiente sangre a algunas áreas y provoca dolor al paciente, lo que muchas veces puede confundirse con inflamación.

“Es una regla general, el paciente que tiene molestia testicular debe someterse a un ultrasonido”, añadió el médico.

Andrés Hernández Porras indicó que aún cuando el paciente podía identificar la presencia de esta enfermedad, debía acudir al especialista para no correr el riesgo de confundirlo con otro

padecimiento menor.

“Los quistes de epidídimo pueden llegar a ser muy grandes, lo que podría confundirlos con un tumor, el especialista es quien puede

identificar la diferencia ya que presentan una consistencia distinta. El quiste presenta líquido en su interior mientras que el tumor canceroso es sólido”, añadió.

Hoy en día, se estima que 1 de cada 263 varones padecerá cáncer testicular.

DATO DESTACADO

» El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad.

PROGRAMA
ADOPTA
 una esperanza de vida

**EN MÉXICO CADA 2 HORAS
 UN NIÑO ES DIAGNOSTICADO
 CON CÁNCER.**

APADRINA AHORA

Conviértete en madrina o padrino de un paciente con cáncer y apoya su tratamiento con una aportación desde \$150 pesos mensuales.

(664) 409 0098 adopta@fundacioncastrollimon.org

Mujer actual

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
 (664) 681-1469
 total

Plaza Las Palmas

COMIDA CHINA XIN GONG
 681-3291

ESQUEMA DE AUDI
ESQUEMA DE AUDI

Pet Center

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