

Mujer actual

Marzo 2018 | Año 10, Edición 125 | 72 págs.

MUJER ACTUAL te festeja
con el primer Foro-Expo
+ PÁGINAS 6y7



ROBERTO LYLE
Empresario Visionario que
le apuesta a la educación

Las mujeres inspiradoras de
VALLE DE GUADALUPE

Rashel COHEN LAN

Transformando la vida
de las mujeres y
sus hijos en prisión

**Ejemplar
GRATIS**

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

**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**



Marzo 2018

CUMPLIMOS 11 AÑOS

Y TE FESTEJAMOS CON EL PRIMER FORO-EXPO

En Mujer Actual, todos los meses son de nosotras las mujeres, como es nuestra genuina y verdadera convicción. No creemos que debería haber un mes o un día en el que se nos amara y tratara bien, mientras que el resto del tiempo se nos sobaje, humille o discrimine. Sin embargo, este mes es especial, porque se conmemora la lucha de mujeres que dieron incluso su vida, por los derechos de las mujeres en futuras generaciones.

Por ello es que adicional a los temas que abordaremos para ti en esta edición, organizamos en el cubo del Centro Cultural Tijuana, un Foro-Expo para festejarte, ofreciéndote contenido utilitario para tu vida profesional y personal a través de nuestros conferencistas invitados. Un evento en el que además apoyaremos el consumo local, y buscaremos tejer redes, entre ustedes, y pequeños y medianos negocios de nuestra localidad que expondrán sus productos en el evento. Así que este mes, sí que echaremos la casa por la ventana, porque además cumplimos nuestro 11vo aniversario.

En nuestra portada, llevamos a Rashel Cohen quien es la fundadora y directora de la fundación Rebeca Lan que busca hacer la diferencia con las mujeres recluidas en prisión y sus hijos. Te contaremos cuál es su labor al interior de los penales.

Además te contaremos la historia de Luisa Ruiz, una mujer multifacética, escritora y premio Estatal de Literatura, maestra de natación y de lectura en las cárceles, además de editoralista. Su vida te alentará sin duda.

Nuestro hombre destacado es el Contador Público Roberto Lyle para quien la educación es la mejor herencia que se le puede dejar a los hijos, además de que diversificar sus negocios es para él, clave en el mundo empresarial.

Te daremos consejos de Feng Shui, de cómo mejorar tu atuendo con accesorios, y de cómo saber si ella o él, son lo los idóneos para dar el siguiente paso ¡y CASARSE!

Hablaremos también sobre el Festival Latino en San Diego, y de cómo se enfrenta a el mundo laboral una Mujer Actual entre otras cosas.

Así que esperemos que disfrutes mucho de esta edición que preparamos con mucho cariño para ti, y te esperamos este 20 de marzo en el Cubo del CECUT de 8 a.m. a 8 p.m. para que te nutras de los expositores, y conozcas el producto local. La entrada es gratuita.

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

SAIDA *Muriel Hid*



Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hijar
Becky Krinsky
Nicole Aguirre
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Alejandrina Seaman
Alejandra Enciso
Carlos Gutiérrez
Ana Galena
Maritza González
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
info@victorphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

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 10, edición 125, inicio de impresión el 15/02/2018.** 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 distribuido de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TOYOTA
TIJUANA

HIGHLANDER
2 0 1 8



TOYOTA
FINANCIAL SERVICES

DTM
Distribuidores Toyota México

Tel. (664) 103 66 99
Vía Rápida Pte. #15155 Zona Urbana Río Tijuana



FORO DE EXPOSITORES EXHIBICIÓN Y VENTA DE PRODUCTOS

• Salud • Marketing Digital • Negocios • Moda • Gastronomía • Altruismo

DÍA **MARTES 20 DE MARZO** LUGAR **EL CUBO DEL CECUT**



BECKY KRINSKY
FUNDADORA EN CONJUNTO
DE RECETAS PARA LA VIDA
"El exilio de la mujer actual"
8:45am a 9:00am



OLIVIA MURILLO
DIRECTORA DE CASA
DE MI PODER INTERNO
"Mi buena actitud se expande"
9:00am a 9:30am



JOANNA ARROYO
DIRECTORA DE STUDIO ARSA
"Marketing digital y su
importancia en la actualidad"
9:40am a 10:10am



MÓNICA PRIETO
EMPRESARIA DE PRANA,
MERCADO ORGÁNICO
"Los secretos para vivir un
estilo de vida saludable"
10:20am a 10:50am



**LOURDES LÓPEZ
MOCTEZUMA**
SOBREVIVIENTE DE CÁNCER
Y EMPRESARIA
"Cómo cambió mi vida para
bien, después del cáncer"
11:00am a 11:30am



ADRIANA MILLANÉS
CIRUJANO DENTISTA
"Rompe el silencio"
11:40am a 12:10pm



LEONEL VALENZUELA MEDINA
DIRECTOR GENERAL Y BUSINESS
COACH, ELEVA ASESORES
"Aceleración empresarial,
factor clave para el éxito
en los negocios"
12:20pm a 12:50pm



LIZA MARÍA POMPA
FUNDADORA Y DIRECTORA DE
LIMARP, CENTRO DE EXCELENCIA
"Innovación en la calidad
de atención médica"
1:10pm a 1:30pm



CECILIA B. DE CASTELLANOS
EMPRESARIA
"La mujer en la vida política"
1:40pm a 2:10pm



GABRIEL BELLO
PSICÓLOGO TERAPEUTA
"Porqué son rebeldes
los adolescentes"
2:20pm a 2:50pm



ROBERTHA MEDINA
PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA
"Autoestima sexual"
3:00pm a 3:30pm



ANA GURRIÁ
COORDINADORA GENERAL
DE INNOVAMODA
"Aquí empieza la moda"
3:40pm a 4:10pm



TATIANA MICHELLE
PRESIDENTA DE LAS DAMAS
VOLUNTARIAS CRM TIJUANA
"El lado divertido del volunta-
riado en cruz roja mexicana"
4:20pm a 4:50pm



MICHELLE BUJAZÁN Y FERNANDA HALE
EMPRENDEDORAS
"Estudiar moda en la frontera"
5:00pm a 5:15pm



CATY TONELLA Y MÓNICA VERDUZCO
EMPRESARIAS
"Cómo impacta en tu
seguridad un buen maquillaje"
5:15pm a 5:30pm



CECILIA CASTELLANOS BARONE
CATEDRÁTICA
"Liberarnos de los prejuicios"
5:40pm a 6:10pm



RAMÓN TOLEDO
EMPRESARIO
"Plataformas Digitales,
un modelo de negocio
en constante cambio"
6:20pm a 6:50pm



PABLO BARRAGÁN
COMUNICADOR Y MAESTRO
EN COCINAS DE MÉXICO
"Cocina tradicional mexicana,
patrimonio de la humanidad"
7:00pm a 7:30pm



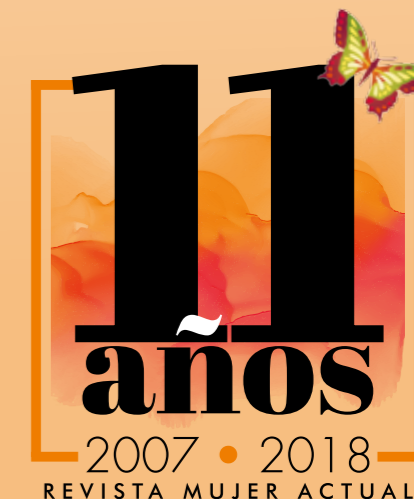
DENISSE ROA
CHEF EJECUTIVO
"Bienestar y salud, beneficio
de la comida orgánica"
7:40pm a 8:10pm

CONDUCTORAS
DEL EVENTO
ANA PATRICIA VALAY
ALEJANDRA GAXIOLA
ROCÍO GALVÁN

¡ENTRADA LIBRE!



RENDICHICAS



Contenido

MARZO 2018

SABÍAS QUE...

Feng Shui



TU PAREJA

La Construcción del amor en pareja

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo resuelve la Mujer Actual los problemas en su trabajo?



TUS HIJOS

Mami, mojé la cama

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Complementos al Rescate



10

PORTADA DEL MES

RASHEL COHEN LAN
Transformando la vida de las mujeres y sus hijos en prisión

30

FOTOGRAFÍA PORTADA
Abigail Fotografía



12

ESPECIAL GASTRONOMÍA

Nueva Generación de Chefs en BC

20

RECETAS ACTUALES

Tamal de limón

24

16

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Vinos Dulces Nobles

26

18

UNA VENTANA AL VALLE

La brotación de Marzo, y las mujeres inspiradoras de Valle de Guadalupe

28

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

LUISA RUIZ

Escritora-Instructora de natación-Altruista... Multifacética y camaleónica

34

HOMBRES DESTACADOS

ROBERTO LYLE FRITCH

Empresario, la clave de su éxito es la educación

36



CIUDAD ACTUAL SD

Festival de Cine Latino de San Diego

38

LECTURA ACTUAL

Descifrando las "Lunas de Estambul"

40

EXPERTOS

• TUS DERECHOS FISCALES
Las Reformas fiscales y el Divorcio en USA

41

PERFIL Y OBRA

ANNA ROSA PELAYO

Amaitée y sus mensajes a través del lienzo

42

DECORACIÓN

Las flores y la Consciencia Plena

44



SOCIALES

52

www.revistamujeractual.com

ORIGINAL O SIN AZÚCAR

¿CUÁL ELIGES HOY?



HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800 204 4400. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
D.R. © 2017 The Coca-Cola Company. COCA-COLA SIN AZÚCAR, la onda dinámica y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company. *un producto de The Coca-Cola Company*



POR DIOSA DOMÉSTICA
SabíasQUE...
*Experta en cuidado del hogar y la familia.



Feng Shui

El Feng Shui es una filosofía oriental que ayuda al flujo correcto de energía en nuestro hogar o lugar de trabajo, basándose en la correcta colocación de los objetos, y algunos detalles que ya cuando los analizamos, son de sentido común

La entrada de la casa debe estar libre de objetos que obstaculicen, limpio e iluminado, y con objetos bellos. En la entrada también debe haber un perchero, paraguero y cestos donde la gente pueda dejar llaves, bolsa, sacos y cartera. Si pudieras tener un closet a la entrada sería lo ideal. La cocina es el sitio de fuego y agua, por eso debemos evitar los colores azules o rojos, para que estas energías estén balanceadas; los colores neutros son ideales. Todos los objetos deben ser colocados cerca de donde se utilizan. Esta re-

gla por sentido común aplica a toda la casa. En los baños se deben guardar los rollos extras de papel sanitario, jabones, toallas y pasta de dientes. En la recámara no debe haber televisión, computadora, ni equipo de ejercicio. Lo siento, la recámara es para descansar y para amar. Si no hay más remedio, hay caminadoras que se colapsan o guardan en la pared. Los objetos deben estar acomodados de manera armoniosa. Un ejercicio frecuente debe ser vaciar cajones y closets, y eliminar lo roto o superfluo. El Feng Shui es independiente del estilo o decoración. En todos los estilos se pueden aplicar sus principios. **M**



Porque **TÚ** lo ordenaste

**Modernizamos el Bulevar
Lázaro Cárdenas en Otay**
550 mil tijuanaenses beneficiados

Se reducen congestionamientos, tiempos de traslado y se facilita la circulación vial.

Más seguridad
y comodidad



BAJACALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO
CONSTRUIMOS OPORTUNIDADES

Tú
PAREJA

LA CONSTRUCCIÓN del AMOR en la PAREJA

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Para un servidor es muy difícil describir el amor, y en la mayoría de las ocasiones me gustaría ser poeta para lograr tan difícil tarea.

Pero para hacerme la idea más sencilla, describo el amor como sinónimo de servicio y altruismo en donde se da sin esperar nada a cambio. Entonces entiendo la recompensa de amor como el amor mismo, "el amor que emana de mí".

¿CON QUÉ TANTO TIENE QUE VER EL AMOR?

Pero la cuestión es más difícil cuando se trata de una pareja, porque amar en una relación también tiene que ver con dignidad, equidad, derechos, obligaciones, compromisos, fortaleza, lealtad, compañerismo, honorabilidad, resiliencia, buen humor, firmeza, y muchas más cualidades personales que vamos aprendiendo durante el transcurso de nuestra vida.

Imagínese usted el amor en pareja como un conjunto de emociones, habilidades y estados de conciencia, todo mezclado.

Mire, por ejemplo, para tener una buena relación de pareja usted debe saber comunicarse, y eso requiere conocimiento y claridad de pensamiento, además de saber escuchar.

SIEMPRE COMUNICAMOS

Si hace memoria, usted o alguna de sus conocid@s habrán dicho la famosa frase de "No nos podemos comunicar" ¿Y qué cree? Esa frase es muy errónea en la pareja porque "es imposible NO comunicar".

Sí, así como lo lee aunque usted esté callada le está comunicando algo a su pareja, que puede ser su estado de ánimo; que esta distraída; que no quiere hablar, etcétera, pero la cuestión se pone todavía más complicada porque su pareja puede interpretar su silencio de la forma que sea., y entender que está enojada, que lo odia, que lo ignora, que no le interesa lo que él dice... en fin, lo que él crea que su silencio diga.

¿Y QUÉ CON LA INTIMIDAD Y LAS FINANZAS?

Ahora bien, la vida sexual, ese es otro tema y de mucha amplitud en el que usted debe informarse profundamente. ¿Qué pasa si en el área sexual usted o su pareja se sienten insatisfechos? ¿Qué pasa si uno de los dos tiene poco o mucha libido? ¿Qué pasa si los dos se entienden? ¿Quiere más problemas? La economía ¿Se ha fijado que no reciben los mismos comentarios los hombres que no trabajan a la par de las mujeres que están en la misma situación? Debemos notar que la economía también tiene que ver con "los constructos morales y sociales", de tal forma que la mayoría de las mujeres se desilusionan de un esposo que no trabaja, pero se regocijan al decir: "¡Qué bien me tiene mi marido!". También recuerde el dicho "Cuando la pobreza entra por la puerta el amor sale por la ventana". Por eso también debemos tener en cuenta la economía como un principio de equidad en la pareja.

Déjeme darle más problemas en que pensar: los hijos. La maternidad y la paternidad son una práctica tremendamente requirente que en la mayoría de los casos deja agotados a los miembros de la pareja, y en muchos casos, aparecen conflictos por el estilo de autoridad y disciplina de uno o de otro padre.

CONTACTO


CORREO

carlosgutierrezc@gmail.com

CELULAR

664.174.42.30

Bueno, ya con esos problemas tiene suficiente, pero ahora déjeme explicarle cómo puede usted hacerle para construir el amor en la pareja:

- 1. ÁMESE Y RESPÉTESE A SÍ MISMA**, de tal manera que pueda distinguir la forma correcta de ser con otras personas, principalmente con su pareja.
- 2. SEA EMPÁTICA CON SUS NECESIDADES Y CON LAS DE SU PAREJA.** Conceda y concédase cosas, tiempos, gustos, caricias y todo lo que usted esté dispuesta a dar y recibir.
- 3. SEA EQUITATIVA.** Aporte a la relación igual que su pareja lo hace. algunas veces dará más, otras veces menos, pero al final siempre busque el equilibrio.
- 4. INTERÉSESE EN SU VIDA SEXUAL Y APRENDA** de sus gustos y los de su pareja, el sexo es el mejor aliado en la relación.
- 5. CUIDE SU CUERPO Y SALUD**, recuerde que una mente sana habita en un cuerpo sano. Controle sus celos e inseguridades, no consuma su tiempo en pensar cosas que no existen ni agote su relación con expresiones de celos infundadas.
- 6. ESCUCHE A SU PAREJA EN SUS IDEAS, DESEOS, PROYECTOS, PROBLEMAS Y NECESIDADES**, aunque usted no tenga las respuestas. Hablar y ser escuchado nos permite encontrar soluciones más fácilmente.
- 7. CUIDE SU ECONOMÍA Y LA DE SU PAREJA.** No gaste en objetos que pronto se harán inútiles, mejor administre su dinero y sus bienes para cosas importantes como: viajes, seguridad familiar, una casa mejor. No le apueste a las deudas.
- 8. MANTÉNGASE ENAMORADA DE SU PAREJA.** Recuerde que amar no es lo mismo que enamorarse. Sea coqueta, sedúzcalo, imagínese en situaciones agradables y satisfactorias, eso mantendrá la chispa y el deseo del uno hacia el otro.
- 9. SEA HONESTA CON SU PAREJA Y DIGA LO QUE SIENTE** de manera asertiva sin mezclar en sus palabras reproches o problemas añejos.
- 10. CAPACÍTESE PARA UNA BUENA MATERNIDAD** y exija a su pareja lo mismo, pero debe recordar que no es lo mismo ser pareja que padres. El mejor ejemplo sería imaginar que ese amor es igual a bailar, en donde ambos aportan movimiento, ritmo, gusto y picardía, en donde se sabe que podemos darnos algún tropiezo pero que con cariño, paciencia, conocimiento y amor, podremos hacer la mejor danza del mundo. 

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

ENCUENTRA
el Estilo
PERFECTO PARA TI




VOGA
boutique

LUCE GUAPÍSIMA ESTA TEMPORADA
CON NUESTRAS MARCAS EUROPEAS
Lolitas&L y Paz Torras

CONTAMOS CON
Renta de Vestidos

LUNES-VIERNES DE 10:00 A.M A 7:00 P.M.
SÁBADO DE 10:00 A.M A 6:00 P.M.
DOMINGO DE 10:00 A.M A 3:00 P.M.

 CALLE BRASIL 183-3
COL. FCO I MADERO, TIJUANA

 6 34 17 24  664 36 36 751

¿CÓMO RESUELVE la MUJER ACTUAL los problemas en su TRABAJO?

La mujer emprendedora y exitosa también tiene malos entendidos, envidia, competencia, y lucha de poder que le complican su desempeño y el crecimiento en el trabajo

POR BECKY KRINSY

La Mujer Actual que trabaja sabe que el éxito depende de su actitud y compromiso personal, pero también reconoce que el ambiente donde trabaja y las personas que la rodean juegan un papel importante para que pueda lograr sus metas. Un ambiente sano puede ser el motor que la impulse a triunfar, así como por el contrario, un ambiente complicado puede tropezar su desempeño.



Cuando las cosas no funcionan bien la Mujer Actual se comporta como una persona íntegra, inteligente; como una persona lógica orientada a lograr resultados. Así se logra apartar de malos entendidos y de los problemas emocionales que sólo contaminan el ambiente y complican las cosas, ya que es difícil trabajar donde hay conflictos y las personas no se sienten apreciadas ni se les reconoce el trabajo y esfuerzo que realizan.

NO MEZCLA SU VIDA PRIVADA CON SU TRABAJO

Una mujer exitosa reconoce que el trabajo no es una plataforma para ventilar problemas personales. Sabe también que no es el lugar óptimo para crear relaciones y encontrar nuevas amistades, (increíble si sucede, pero ese no es el objetivo). La efectividad del trabajo de la mujer emprendedora se enfoca en las soluciones a los problemas que puede implementar, en encontrar resultados efectivos y ofrecer mejoras para los clientes o proyectos que tiene.

Tener claridad, conocer los objetivos por los que uno trabaja, ejecutar los planes con disciplina y compromiso, constituyen los ingredientes que determinan el éxito en el trabajo, y también en la vida profesional de todos y especialmente de la Mujer Actual que trabaja con éxito.

Claro que la mujer que trabaja también tiene sentimientos y necesidades, y desde luego, hay ocasiones en que estos sentimientos interfieren con su actitud profesional. Entonces, ¿qué pasa cuando uno no se siente cómoda, querida, aceptada, y respetada? o bien, ¿qué tal si donde ella trabaja es un medio lleno de intrigas, mala comunicación, competencia, mentiras y corrupción? ¿Qué hay cuando el ambiente de trabajo es un infierno?

Esencialmente la Mujer Actual exitosa y segura de sí misma, recuerda el principio básico:

El trabajo es trabajo, soy una mujer eficiente y tengo confianza en mí misma.

Así se sobrepone a sus angustias y conflictos emocionales. Se concreta y se enfoca a dar resultados efectivos.

El respeto que la Mujer Actual se gana cuando trabaja con integridad, dedicación y claridad de pensamientos, fortalece su carácter, la ayuda a sobrepasar los problemas que interfieren en su triunfo y transformación a ser una gran persona, un ejemplo y una mujer de valor.

¿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 RECETA... ÉXITO EN EL TRABAJO

INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE CLARIDAD** – Saber qué se quiere, qué se busca y qué se necesita.
- » **2 MANOJOS DE DETERMINACIÓN** – compromiso y dedicación para conseguir los objetivos.
- » **1 PIEZA DE FLEXIBILIDAD** – adaptarse a los cambios buscar medios para superar la adversidad.
- » **1 LATA DE CONFIANZA** – fe y convencimiento para conquistar las metas.
- » **1 REBANADA DE INTEGRIDAD** – nunca compromete ni corrompe sus principios

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

Recuerda que cuando trabajas buscas resultados efectivos. Actuar lógicamente es más productivo que ser emocional y enfocarse en cosas sin importancia.

CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS EN EL TRABAJO

- 1. VER EL TRABAJO COMO UNA PLATAFORMA** que busca resultados y desempeño es vital para poder dirigir las acciones y ser exitoso. Tomar el trabajo como un ámbito serio y profesional que ofrece la oportunidad para ser mejor persona, evita perderse en asuntos que son irrelevantes.
- 2. TODO LO BUENO O MALO QUE SUCEDE EN EL TRABAJO** se tiene que ver como un beneficio personal. Si es bueno festeja el triunfo pero si fue algo negativo, encuentra la lección, por lo tanto todo lo que pasa se puede aprovechar.
- 3. LAS PERSONAS DIFÍCILES** también tienen sus propios infiernos. Tener compasión y dar espacio a las personas complicadas. Su modo de actuar tiene que ver con sus problemas e inseguridades, más que con la persona que siente que la están molestando e impidiéndole crecer.

GDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MEXICO



Tengo 2 años en el conservatorio. Me gusta y me divierte bailar. También me gusta mucho cuando vamos al teatro"



MIA BONILLA



INSCRIPCIÓN GRATIS
MENCIONANDO ESTE ANUNCIO
CLASES PARA TODAS LAS EDADES A PARTIR DE LOS 3 AÑOS.

CLASES:

- Ballet | Jazz
- Danza contemporánea
- Flamenco | Ballet fit
- Iniciación al movimiento
- Acondicionamiento físico
- Danza Fusión

Informes: 976-33-00

www.conservatoriodedanza.com.mx

Calle 11 Plutarco Elias Calles #2011
a 3 minutos de Zona Río.





“Mami, mojé la cama”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

A la pérdida de control de la necesidad de orinar se le conoce como: ENURESIS. La mayoría de los niños entre 3 y 5 años de edad logran tener buen control en el día y por la noche mientras duermen. Alrededor de los 5 años, principalmente a los varones, les sucede que durante el sueño más profundo llegan a mojar su cama. En todos estos casos no es inusual que ocurra.

Por otra parte, existen muchos papás que piensan que “hacerse pipi” en la cama, es algo que el niño hace a propósito, pero no necesariamente es así. Llegan a premiar o a castigar la conducta, sin detenerse a pensar qué es lo que lo está detonando, además de que depende mucho del nivel de desarrollo del niño, aunque también se puede presentar por otras causas.

Existen muchos papás que piensan que “hacerse pipi” en la cama, es algo que el niño hace a propósito, pero no necesariamente es así. Llegan a premiar o a castigar la conducta, sin detenerse a pensar qué es lo que lo está detonando

¿CUÁNDO ES ENURESIS?

Primeramente, la enuresis es involuntaria e inconsciente. Si un niño que a partir de los cuatro-cinco años ya controla por sí mismo esta necesidad, NO llega a retener su orina mientras duerme o NO se despierta por las noches cuando la necesidad es muy urgente, entonces estamos hablando de enuresis.

NO TODOS LOS CASOS SON IGUALES

No es lo mismo que se trate de un niño mayor de edad a uno menor, ni si el caso es sobre un niño que un par de veces a la semana moje la cama, contra otro que lo haga una vez cada uno o dos meses. Ni aquel que siempre lo hace y no controla, es igual a otro niño, a quien teniendo control previo, de pronto le suceda; cada caso es diferente.

¿POR QUÉ SUCEDE?

Diversos autores mencionan que existen cuatro factores principales que ayudan a entender las causas de la enuresis.

1. HERENCIA GENÉTICA:

Si uno o ambos padres presentaron enuresis durante su infancia, es muy probable que el hijo la padezca.

2. FACTORES ORGÁNICOS:

Puede ser por alteraciones del sistema urinario o malformaciones físicas, insuficiencia renal crónica, infecciones, inflamaciones, o diabetes mellitus, entre otros.

3. MADURACIÓN RETRASADA:

No todos nos desarrollamos al mismo tiempo. Hay rangos de edad dentro de la norma, para que los cambios físicos ocurran, y uno de ellos es la maduración del mecanismo que permite controlar la necesidad de orinar. Por más que se presione, castigue o premie a un niño, sólo porque ya está “grandecito” a que no moje la cama, o al contrario, “entrenándolo” desde muy pequeño, mucho antes de que física y neurológicamente esté maduro, puede llegar a alterar y descontrolar más la situación, sobre todo emocionalmente.

4. FACTOR EMOCIONAL/PSICOLÓGICO:

Este factor, de acuerdo



a diferentes autores, es una de las principales causas de enuresis en aquellos niños o adolescentes que mojan de manera esporádica (un par de veces a la semana o una vez al mes), o en aquellos niños o adolescentes que de tener un correcto control, de pronto y sin razón “aparente”, presentan enuresis por tiempo indefinido.

PARA TOMAR EN CUENTA

» Si tu hijo presenta enuresis actualmente, acude de inmediato con un

especialista. Recuerda siempre consultar a tu médico, inicialmente para descartar cualquiera de los tres primeros factores físicos mencionados.

Pero, si después de descartar los tres primeros factores te informan que la enuresis es por aspectos emocionales o psicológicos, y además sabes que su ambiente familiar/escolar está próximo a verse alterado o ya lo está, como por ejemplo: por cambio de escuela, divorcio o separación de los padres, entorno violento en casa, llegada de un padrastro/madrastra, un nuevo hermanito, muerte de un familiar o mascota, etc., entonces busca ayuda psicológica en lo familiar.

Tanto si la enuresis es física como emocional, los especialistas y tú como padre/madre, podrán tomar la mejor decisión para tratar la enuresis con efectividad y respeto al sano desarrollo tanto físico como emocional de tu hijo. No te desesperes, no presiones, no te burles, no humilles, no castigues, no premies, no ignores... y sí, busca ayuda profesional.

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

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



Hannah Anna

Realizando tus sueños...

Colección Primavera 2018




Av. de las Ferias local #5,
Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, BC

Teléfono 608 99 01

f :hannahannatijuana

10%
de descuento
AL PRESENTAR
ESTE ANUNCIO

COMPLEMENTOS AL Rescate

POR HECHO CON CHE CHÉ

A veces no es necesario tener prendas que causen impacto, o tener mil abrigos de diferentes colores y formas, para lograr looks únicos y llenos de estilo en el día a día. Basta con saber complementar nuestras prendas básicas, agregando accesorios que realcen nuestro atuendo sin tanto esfuerzo.

Existen muchos complementos en miles de formas, colores y estilos, de acuerdo a lo que desees resaltar, o con lo que te sientas

'más tú'.

Un simple look monocromático negro puede volverse divertido con un toque de color dado por los accesorios estampados, o de algún color estridente que cambie por completo el atuendo.

Sin importar tu edad, tipología o colorimetría, estos consejos pueden salvarte más de una vez cuando no sepas que ponerte, o sientas que te ves "muy sencilla". Sólo encuentra el complemento adecuado, y tenlos a la mano para cuando a tu look le falte algo más.

CONTACTO
MA. FERNANDA
HALE ALCAZAR
(664) 368.62.72
MICHELLE A.

SANTANA BUJAZAN
(619) 598.38.17

CORREO

hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche

ARETES GRANDES

Los aretes son un accesorio básico que todas tenemos, por lo menos un par. A veces es bueno salirse de lo simple y atreverse a tener algo más divertido lleno de personalidad, que le de vida a un cabello messy o a una simple camisa blanca.

Cuidando que vayan con tu tipo de rostro, puedes usar aretes de un tamaño diferente, exagerado, que llame la atención y realce la belleza de tu rostro y cuello.

Son el aliado perfecto para cuando quieres usar poco maquillaje y cabello sencillo, para el día a día.



MASCADAS

A pesar de que son tendencia desde hace tiempo, pocas personas se atreven a agregarlas en su atuendo, lo cual no debería ser así pues son muy versátiles. Tanto en el cuello como en la cabeza, o incluso en muñecas como brazalete. Te darán vida y color fácilmente.

Si eres de cuello muy corto utilízalas sin ajustar mucho dejando caer la tela en forma de pliegues o bien en la cabeza adornando tu cabello.



PANTIMEDIAS

Otro complemento básico, que a veces logra atraer la mirada de todo tu look.

Existen de muchos grosores, colores y formas para que encuentres la que mejor le va a tus piernas.

Si eres de pierna muy ancha, evita que tengan mucho detallado o estampado, y usa de preferencia colores oscuros en material liso.

Las pantimedias color nude, le dan sutilmente un toque de sensualidad a un look de falda corta, además de que nos protege del frío.

Si eres de pierna delgada o media, con mayor facilidad puedes combinar un par de medias detalladas o con textura, con un vestido o falda sencilla para verte chic.

SOMBREROS /BOINAS

Es el complemento más versátil de todos. Demasiado fácil de combinar casi con cualquier tipo de outfit.

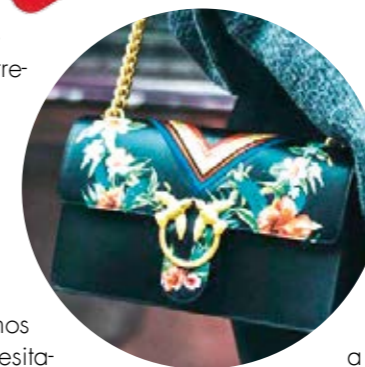
No tengas miedo de usar sombrero, le da mucho estilo a cualquier look en cuestión de segundos, además de disimular si no tuviste tiempo de arreglar mucho tu cabello.



BOLSA ÚNICA

La bolsa es nuestra fiel acompañante todo el tiempo y a todas horas.

Este importante accesorio que nos ayuda a llevar las cosas que necesitamos durante el día, también es un complemento que debe proyectar nuestra personalidad.



En ocasiones la bolsa lo es todo.

Agrega vida a todos tus looks con una bolsa divertida y única, ya sea con estampados, texturas, o de algún color intenso.

LENTE

Todas hemos recurrido a este accesorio en días soleados para proteger nuestros ojos, pero hay que aceptar que le dan un toque súper chic a cualquier persona, cuando usas los correctos.

A veces basta con agregar unos lentes fabulosos a un buen outfit, para engrandecerlo aún más.

NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS EN BC

Protagonistas del SABOR que enriquece
y adereza a esta Tierra

POR ANA PATRICIA VALAY
CUARTA Y ÚLTIMA PARTE DE CUATRO

Tecate, Baja California, denominado Pueblo Mágico de México por la Secretaría de Turismo en 2012, es territorio que destaca por dos cosas en particular, sin tomar en cuenta a su linda y hospitalaria gente. Las artesanías y la gastronomía.


En cuanto a las artesanías, destacan los productos de barro y todo tipo de vidrio, cuyo destino principal son los Estados Unidos, y cuyo Centro de Artesanías de Tecate, fue fundado en 1970 por el Sr. José Salazar, originario de Puebla.

En cuanto a la gastronomía, Tecate se distingue por ser un pueblo autónomo que cultiva y cosecha sus propios productos. Tanto en los puestos del Parque Miguel Hidalgo, como en las cavas y en las bodegas de los alrededores, encontrarás quesos, miel de

rancho, vinos de la región y su tradicional cerveza artesanal.

Desde luego nos encontramos con el famoso pan dulce y salado que se elabora en las panaderías de Tecate que, según cuentan, debe su textura suave y particular a los minerales del agua, los cuales también benefician a la levadura usada en la preparación de la cerveza.

Como plato fuerte se encuentra la exquisita comida mexicana, pasando por la frescura de los mariscos y los platillos de especialidad, y por supuesto que la propuesta del nuevo ta-

lento culinario de la Baja, también se deja sentir en Tecate. Aquí un vivo ejemplo de ello con estos dos jóvenes chefs, Reyna y Marcelo, quienes además de compartir su gusto por la gastronomía, son esposos. 

GRUPO AMORES DIRECCIÓN
Adolfo de la Huerta 42
Zona Centro, Tecate BC
TELÉFONO (665) 122 13 23
OFICINA (665) 654 70 52
CELULAR (665) 108 34 02
CORREO
restauranteamores@gmail.com



Reyna Alicia VENEGAS DE HISAKI

Especialidad
PASTELERÍA CONTEMPORÁNEA BASADA
EN FRUTOS DE TEMPORADA | *Amores Cocina de Inspiración*

—¿POR QUÉ ELEGISTE
SER CHEF?

—Creo que desde pequeña me encantaba compartir con mis seres amados lo que cocinaba, y mis padres siempre me han alentado a alcanzar mis sueños.

—La palabra Chef, significa "Jefe" en francés, es una labor que uno ejerce cuando ha trabajado lo suficiente y ha adquirido la experiencia necesaria para liderar una brigada de cocina o pastelería.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE
Y A QUIÉNES CONSIDERAS
TUS MENTORES?

—Soy egresada de Culinary Art School, y he trabajado dentro de la brigada del reconocido Alain Ducasse, aprendiendo de los chefs pasteleros Frank Madala, Edouard Morand y Olivier Berger. Hice prácticas en Lyon, Francia con el Chef Philippe Gauveau y he trabajado recientemente en el prestigioso Rancho la Puerta con la Chef Denise Roa.

—Soy ex-becaria de la prestigiosa Fondation Turquoise, en donde conocí a Marcelo, mi esposo, y donde juntos estudiamos

y realizamos prácticas profesionales en el Principado de Mónaco.

—¿HAS CREADO UN
PLATILLO PROPIO?

—Un platillo propio aún no. Creo que es un ejercicio complicado que se va dando a través de los años.

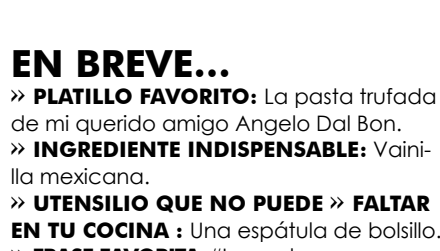
—Me gusta basar mi propuesta de sabores en la fruta de temporada, y combinar diversas texturas, colores y sabores en los postres.

—¿QUÉ ES LO QUE
MAYOR SATISFACCIÓN
TE HA DEJADO DEL
SER CHEF?

—Lo más importante es siempre enviar un mensaje real a través de lo que hacemos, ayudar a los que lo necesitan, enseñar a las nuevas generaciones y apoyar al desarrollo de nuestra localidad, sobre todo compartir con los niños y jóvenes

—¿QUÉ OPINAS DEL BOOM
GASTRONÓMICO QUE
SE ESTÁ VIVIENDO
EN BC?

—Considero que es una excelente oportunidad de escribir un capítulo en la historia de nuestra cocina. Somos privilegiados de haber nacido y crecido en una tierra tan noble y en un tiempo en el cual se comienza a dar un valor real a nuestro oficio.

Creo que es tarea de todos el seguir dignificando nuestra profesión, y el seguir desarrollando creativa y conscientemente nuestra industria. 

EN BREVE...

- » **PLATILLO FAVORITO:** La pasta trufada de mi querido amigo Angelo Dal Bon.
- » **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** Vainilla mexicana.
- » **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Una espátula de bolsillo.
- » **FRASE FAVORITA:** "La gente que ama comer siempre es la mejor gente".- Julia Child

Marcelo Kenji HISAKI ITAYA



Especialidad
COCINA CONTEMPORÁNEA, BASADA
EN LOS INGREDIENTES DE TEMPORADA
DE LA REGIÓN | *Amores Cocina de Inspiración*

—¿POR QUÉ ELEGISTE SER CHEF?

—Para mí la cocina siempre ha sido un espacio de recreación y expresión personal, desde muy pequeño la cocina me ha ayudado a formarme como ser humano, ya que la enseñanza más importante que la cocina le deja a uno es el amor por compartir. Siempre he dicho que la cocina, antes que el arte de preparar alimentos, es el arte de compartir.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE Y A QUIÉNES CONSIDERAS TUS MENTORES?

—Al igual que mi esposa, soy ex-becario de la prestigiada Fondation Turquoise, la que nos permitió conocernos, estudiar y realizar prácticas profesionales en el Principado de Mónaco.

—Soy cocinero empírico y autodidacta. Me he formado leyendo y trabajando muy duro tras los fogones de chefs como Miguel Quezada, Vicente Torres, Matteo Salas, Takeo Yamazaky, Christophe Cussac y Jöel Robuchon.

—En 2017 fui representante de Baja California en el reconocido concurso internacional Bocuse d'Or, que es considerado como las olimpiadas de cocina, quedando en esta ocasión en 3er lugar a nivel nacional.

—¿HAS CREADO UN PLATILLO PROPIO?

—Más que un platillo, mi cocina es una expresión basada en las técnicas aprendidas y transmitidas a lo largo del tiempo, combinadas con los ingredientes que nuestra tierra baja californiana nos provee gracias a las manos de los apasionados trabajadores del campo y del mar.

—Me encanta por ejemplo nuestro mole cervicero, la crema de tomate con pulpo, como algunos clásicos, sin embargo es importante mencionar que nuestro menú cambia tan constantemente que hemos perdido cuenta de los platillos que han salido de los fogones de Amores.

—¿QUÉ ES LO QUE MAYOR SATISFACCIÓN TE HA DEJADO DEL SER CHEF?

Al final todo se vuelve más que en cocinar, en formar una familia tras fogones, ya que convives la mayor parte de tu vida con tu brigada. Llegas a crear en conjunto experiencias invaluable para los comensales, y en el proceso aprendes grandes lecciones de vida.


—¿QUÉ OPINAS DEL BOOM GASTRONÓMICO QUE SE ESTÁ VIVIENDO EN BC?

Es un crecimiento de enorme importancia e impacto tanto cultural, social y económico

que va de la mano de valorar nuestra tierra, gente y tradiciones. Por lo que podemos decir que orgullosamente Baja California es ahora uno de los espacios de exposición gastronómica en México y en el mundo.

Y aunque la propuesta de sabores es muy rica, tenemos un gran problema hablando de servicio, ya que hay muchos cocineros y pocos anfitriones.

Es momento de reflexionar y aprender que no todo en esta industria se basa en los cocineros, ya que el oficio del mesero o anfitrión también es una difícil e indispensable labor dentro de la industria.

Sin lugar a duda debemos dignificar la labor de servicio dentro de nuestra industria gastronómica en Baja California. 

EN BREVE...

» **PLATILLO FAVORITO:** No puede haber un platillo favorito ¡hay demasiada comida buena en este mundo!. Eso sí, me encantan los mariscos frescos.

» **INGREDIENTE INDISPENSABLE:**

Sal de mar

» **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Un buen cuchillo bien afilado.

» **FRASE FAVORITA:** "Se requiere de gran valor y conciencia para comer y entender lo que nos beneficia a todos como comunidad".

Galerías Hipodromo

Umbrella Fashion Hall

SPRING 2018

photozone

GaleríasHipodromoOficial



POR ANAVEL OLMEDO

RecetasACTUALES

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

TIP DE KOKIS OLMEDO

Lo puedes servir con un topping como la crema batida de espuma o con nieve de vainilla, y todo listo para saborear este delicioso tamal.

Tamal de limón

INGREDIENTES

- » 1 Kg de masa para tamales quebrada.
- » 1/4 Kg de Manteca de Puerco Quemada.
- » 250 g de Mantequilla.
- 2 Cucharadas de Concentrado de Vainilla.
- » 3 tazas de Azúcar.
- » 1 Colorante Vegetal Verde.
- » Jugo de 5 limones y Ralladura.
- » 1 cajita de Queso Philadelphia.
- » Arándanos (al gusto).
- » 1 Kg de hojas de elote fresco.

PREPARACIÓN:

» En un amplio envase batir la manteca durante 15 minutos o hasta esponjar. Agregar el azúcar, la mantequilla y la vainilla, y seguir batiendo. Añadir a la masa gotitas de colorante vegetal (hasta detectar color favorable), y la ralladura de limón. Seguir batiendo hasta que los ingredientes se integren en su totalidad y se logre una consistencia más sólida. Para identificarlo se puede dejar caer una pequeña



porción de ésta en un vaso con agua, si flota y no se desintegra, está lista. Si se siente muy seca, agregar un poco de agua tibia.

Lista la masa, dejarla reposar por 2 horas o ponerla a congelar. Esto para que los tamales tengan una consistencia

de pastel cuando estén listos. Colocar la cantidad de masa deseada en las hojas de elote. Como relleno agregamos queso philadelphia y arándanos al gusto. Colocar los tamales en una vaporera con suficiente agua, y cocer entre 45 - 60 minutos aproximadamente, o hasta que el tamal se desprenda fácilmente de la hoja.

LA PREPA DEL CETYS

Es mucho más.

Bachillerato

- General
- Internacional



Sistema Nacional de Bachillerato



CAMPUS TIJUANA (664) 903.1800



Aprende a hablar, leer y escribir
INGLÉS
en Lang-Lab
50
años de experiencia nos respaldan

www.langlab.com

Calle Fresnillo #2500 Col. Cacho, Tijuana Baja California

INSCRÍBETE PARA EL TRIMESTRE MAYO-AGOSTO

Inscríbete del 1^{er} al 17 de marzo y aprovecha un descuento de

\$1,000.00

VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA LANG-LAB TIJUANA | APLICA SÓLO PARA EL TRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2018

La institución más
recomendada
en la región Tijuana/San Diego



Tijuana (52 664) 634 1709
San Diego (1 619) 424 7712



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

*Luis Miguel Auza es Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.

VINOS *Dulces Nobles*

“La belleza complace
los ojos; la dulzura encadena el alma”

VOLTAIRE

Le debemos a la indecisión del ejército turco el descubrimiento de lo que un hongo puede hacer para producir, en forma natural, los mejores vinos dulces del mundo. El año, 1650. Mientras los húngaros velaban armas esperando la llegada de los otomanos, dejaban abandonados sus viñedos para defenderse del inminente ataque de sus enemigos. La invasión nunca sucedió. Entonces, al regresar a sus tierras de cultivo, cayeron en la cuenta de que sus plantas habían sido atacadas por un hongo diminuto de nombre inquietante: botrytis cinerea. Este rapazuelo había hecho de las pieles de las uvas su hogar, aprovechando las condiciones climáticas de la zona. Así nada más, en su calidad de agresor desalmado puede ser devastador, sin embargo, y ahí viene la parte más interesante de la historia, los efectos de este tenaz invasor pueden ser controlados si los racimos de las uvas son cortados antes de que termine con su voraz cometido. Resultado: el hongo elimina el agua, conserva los azúcares manteniendo un alto nivel de acidez e incrementa los niveles de glicerina, lo que en lenguaje simple y llano quiere decir que ayuda a producir unas uvas extraordinariamente

te dulces sin agregar un solo gramo de azúcar. Es en Hungría donde se produce un vino dulce como nada, el Tokaji, patronímico de Tokaj, su región de origen. A diferencia de otras regiones vinícolas en las que se producen vinos con estas características, los húngaros de Tokaj tienen una peculiaridad: no solo se utilizan las uvas atacadas por el hongo sino que se elabora un concentrado con el mosto obtenido, por lo que, dependiendo del nivel de dulzura en los vinos, se agrega una mayor cantidad de dicho concentrado logrando vinos excepcionalmente dulces. Pero es Francia, dónde más, el país en el que vamos a encontrar los vinos botritizados más finos y elegantes del mundo. En una pequeña región vinícola de Burdeos conocida como Sauternes en Aquitania, departamento de la Gironda, la cosecha de las uvas se lleva a cabo con un cuidado que raya en la obsesión. Literalmente se vendimia uva por uva, seleccionando aquellas que tienen las condiciones ideales para tales efectos. A la acción de la botrytis sobre las uvas blancas (Sauvignon Blanc y Semillón) los franceses le llaman “podredumbre noble”. Además están los vinos pasificados y los llamados de cosecha tardía. Los primeros tienen su origen en antiguas tradiciones árabes. De las pasas que se obtienen al poner las uvas a secar al sol

se produce un vino alegre y sencillo, de bajo contenido alcohólico y muy dulce. Por otra parte, los vinos de cosecha tardía son el resultado de dejar que las uvas maduren en el racimo más tiempo, acumulando gran cantidad de azúcar que las levaduras que intervienen después en la fermentación no pueden transformar en alcohol totalmente. En nuestra región vinícola podemos encontrar algunos vinos dulces de buena calidad, elaborados al estilo de los llamados de cosecha tardía. Pronto encontraremos en el mercado bajacaliforniano otras variaciones de los vinos dulces finos, como es el caso del vino estilo Tokaji mencionado al inicio de este artículo, resultado del atrevimiento y la iniciativa de los enólogos de nueva generación, quienes aprovechan a tope las libertades que presupone una zona de producción sin las limitaciones de aquellas con denominaciones de origen, en las que un Consejo Regulador impone reglas específicas que pueden restringir las incursiones enológicas de tipo experimental. Si las condiciones de clima y suelo lo permiten, buscar alternativas para sumar a la oferta de vino mexicano a los llamados vinos de postre es una apuesta valiosa. Voltaire dijo alguna vez que los vinos dulces están hechos para meditar las cosas buenas de la vida. Los buenos consejos nunca hacen daño.



SIÉNTETE SEGURO A DONDE VAYAS



En la compra de tus **4 LLANTAS MICHELIN** recibe hasta **\$1000 PESOS DE DESCUENTO**

Además participa para **GANAR UN VIAJE EN CRUCERO PARA 2 PERSONAS**



Compra tus 4 llantas BFGoodrich y llévate un descuento de hasta **\$700 pesos**
Y participa para **GANAR UN AÑO COMPLETO DE CONCIERTOS**



PAQUETE VACACIONES SEGURAS

- ALINEACIÓN DE EJE DELANTERO
- BALANCEO DE 4 RUEDAS
- ROTACIÓN DE LLANTAS
- NIVELACIÓN DE PRESIONES DE INFLADO
- PAQUETE ACEITE DE MOTOR Y FILTRO
- LIMPIEZA Y AJUSTE DE FRENSOS
- REVISIÓN DE 10 PUNTOS DE SEGURIDAD
- RELLENO DE NIVELES (FRENSOS, TRANSMISIÓN E HIDRÁULICOS)

PRECIO REGULAR ~~\$2200~~
\$1,795
+IVA



EL MEJOR PRECIO PUBLICADO



PAQUETE MANTENIMIENTO DE LLANTAS

- ALINEACIÓN DE EJE DELANTERO
- BALANCEO DE 4 RUEDAS
- ROTACIÓN DE LLANTAS
- NIVELACIÓN DE PRESIONES DE INFLADO
- REVISIÓN DE 10 PUNTOS DE SEGURIDAD

\$550.55
+IVA

Una ventana
AL VALLE

La brotación de Marzo y las

MUJERES INSPIRADORAS DE VALLE DE GUADALUPE

POR NICOLE AGUIRRE

Marzo es uno de los meses más especiales del año, pues con éste se da la llegada de la primavera, y la vid entra en la etapa de brotación. Aparecen los primeros brotes, y sus hojas se van extendiendo entre sí, dando por ende el comienzo al ciclo vegetativo de la vid.

Dependiendo del sol, del agua de lluvia y de la de riego, es que se dará

su desarrollo iniciando la etapa de floración y cuajado.

También en marzo se da inicio al calendario de festividades empezando por la fiesta de "Las Conchas y el Vino nuevo", que es cuando las bodegas retoman sus actividades y cuando se liberan algunos vinos, que son las nuevas propuestas de los enólogos, quienes trabajaron en sus viñedos para crear los vinos que saldrán a la venta.

Los enólogos, bodegueros, comercializadores y chefs se reúnen con el fin de conocer los frutos del trabajo y del ciclo que culmina, y a darle la bienvenida a las nuevas etiquetas, haciendo además maridaje con la cocina de la región.

FUSIÓN DE LA MUJER Y LA VID

En este 2018 en particular, el tema de la vendimia será sobre la Mujer y la vid, así que no habrá mejor ocasión que ésta para unir la etapa de brotación y floración con el festejo del día de la Mujer, y su papel en el mundo del vino.

Las mujeres toman un papel cada vez más importante dentro de la industria vitivinicultora, así que por ello invité a varias mujeres exitosas e inspiradoras, para que nos compartieron sus testimonios sobre su labor y experiencia en Valle de Guadalupe.

con el Gobierno Federal, logrando con ello el interés del mismo en la inyección de capital, en más de 50 bodegas de vino para equipamiento e infraestructura de las mismas, lo que ha permitido el incremento en la producción de vino en el estado, así como también en el establecimiento de un plan estratégico de

desarrollo del Sector. De manera personal estoy desarrollando el proyecto familiar en donde hemos crecido hasta lograr la producción de 5 mil cajas de vino anuales en este 2017, abriendo el canal de exportación a Estados Unidos, y también a por lo menos 20 estados de la República Mexicana.



ALBERTA CEJA MEDINA EMPRESARIA

Con 25 años de experiencia en la elaboración de Vinos en la industria de Baja California, estuve los últimos 10 años liderando el SPV de Baja California en donde nos enfocamos básicamente en la promoción del sector Vitivinícola del Estado

ANA LAURA VALENCIA BACKHOFF

PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN
DEL VINO DE BAJA CALIFORNIA

Desde hace 13 años he tenido el gusto de participar en el mundo del vino. Inicié ayudando a mi esposo a convertir su pasatiempo de hacer vino en una empresa. A partir del 2010 me integré al Comité Pro-Vino como Gerente, en donde mi función es ser la punta de lanza en la parte operativa de la AC, misma que se dedica a la promoción y difusión del vino de Baja California. Cada año en el mes de marzo nos encontramos trabajando de lleno en la producción de Fiestas de la Vendimia y su calendario anual. Lo que más me gusta de mi oficio es poder participar en el desarrollo de nuestra región, y ver como el sector vitivinícola crece, posicionándonos ahora como la "Capital del Vino Mexicano".



SHARON SANDOVAL RAMÍREZ

INGENIERO QUÍMICO Y
ADMINISTRADORA EN CASA VINÍCOLA

Fue un golpe de suerte trabajar con vinos. Lo que empezó como una distracción de fin de semana se convirtió en una pasión. Soy Ingeniero químico de profesión y mi vocación es la docencia, por lo que veo el mundo del vino desde un ángulo más científico. Me motiva además la comunicación del vino en nuestro país, que es aún muy joven en sus gustos y entendimiento del tema. Durante marzo efectuamos trabajos de poda en el viñedo y vamos preparando la viña para la siguiente vendimia.



KARLA MÁRQUEZ ULBRICH

CONCIERGE

Llegué al Valle en el 2005 para iniciar una de las aventuras más gratificantes y retadoras de mi vida. Participé en 4 casas vinícolas de las más importantes y especiales, formando parte de grandes equipos.

Hoy, tras 13 años de seguir en el Valle, y 4 años como ConciERGE, sólo puedo sentir orgullo y asumir que hay que seguir creciendo, al tener la responsabilidad y el placer de preparar para cada uno de mis clientes, toda la experiencia de su viaje y cada uno de sus momentos.

Mi misión está aquí, mostrando todo lo que Ensenada y sus Valles ofrecen. ¡Me siento feliz!

Es increíble el trabajo y el talento de cada una de las mujeres en nuestro Valle, pues cada una en su área, conforman la estructura y la magia que hace que cada vez más personas nos enamoremos de este lugar. ¡Salud! 🍷



¿TENEMOS LA PÓLIZA PERFECTA PARA TI!

Cobertura en los mejores hospitales de Estados Unidos. O con cobertura solo en México.

¿Estás pagando muchos impuestos?

Tu póliza es 100% deducible.

¿Quieres tener a tu bebé en Estados Unidos?

Nosotros tenemos el plan de seguro adecuado.



Con tu Póliza de
**GASTOS
MÉDICOS**

Asegura tu tranquilidad financiera

Conmutador: (664) 607 9003

www.morrisseguros.com | info@morrisseguros.com

Rashel

COHEN LAN

Transformando la vida de las mujeres y sus hijos en prisión

MAQUILLAJE MOKA COSMETICS | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Entre dolor, lucha y esperanza, esta mujer valiente, tiene la determinación de mejorar la calidad de vida de las mujeres en las cárceles mexicanas. Ella es la fundadora y presidenta de la Fundación Rebeca Lan cuya labor tiene como objetivo que las mujeres privadas de la libertad aprendan a valorarse y encuentren un nuevo sentido de vida.

Su trabajo es una labor difícil y complicada que requiere de mucha fortaleza, compromiso y una visión clara y objetiva. Tanto las mujeres que se encuentran en los penales, como las personas que se han unido a su causa son testigos de la pasión tan grande que ella siente por este, su proyecto de vida tan especial.

“Cuando el mundo nos dio la espalda, cuando todos nos juzgaron por estar entre rejas, llegaste tú y pintaste de colores nuestro mundo gris”... cómo no conmoverse ante las palabras que una interna del penal le comparte a Rashel en una carta.

“Esto hace que valga la pena todo

“La vida es un reto. Vive, siente, ama, llora, ríe, tropieza, aprende y siempre levántate

REBECA LAN

el trabajo que realizamos, y la receta es por medio del amor. Cuando leí la carta se me salieron las lágrimas”, me dice Rashel, una mujer verdaderamente comprometida y apasionada de la labor que realiza con las mujeres que viven tras las rejas.

La vida de Rashel ha sido verdaderamente impactada por las historias llenas de dolor, desesperanza, nostalgia de libertad y abandono de estas mujeres que se han convertido no sólo en su fuente de inspiración, sino que por ellas

y sus hijos creó la Fundación Rebeca Lan que pretende ayudarles a tener un crecimiento personal en todas las áreas, a recobrar su autoestima, y que vuelvan a creer en ellas mismas para que al recobrar su libertad, puedan transformar su experiencia de encierro, en una nueva oportunidad para vivir mejor.

Rashel me cuenta que una de las experiencias que la cimbró emocionalmente fue cuando visitó por primera vez el penal de Santa Martha Acatitla. “En ese entonces los niños permanecían en el encierro con sus madres hasta los 6 años, y al ver sus caritas y conocer las historias de vida de estas mujeres hubo una conexión instantánea y nació un amor en mí para estos pequeños y sus mamás”.

LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA

Rashel, la pequeña de cuatro hermanos, mexicana por sus raíces y norteamericana por nacimiento ya que nació en el estado de Texas, vivió su infancia, adolescencia y juventud en la CDMX, y desde hace veintidós años vive en la localidad.

“Entregamos el mismo cariño y aceptación a todas por igual, luchamos y nos comprometemos por su superación y empoderamiento

Rashel está casada y es madre de cuatro hijos, además de estar al frente de la Fundación Rebeca Lan, que lleva el nombre de su madre como una forma de honrar su memoria. “La resiliencia y la fuerza de mi madre, Rebeca Lan, una guerrera incansable que en paz descansa, forjaron el eje de mi personalidad. Mi bandera ha sido luchar contra la adversidad no sólo para alentar a esa “niña interna”, sino para ver por el bien del otro, en especial de las mujeres privadas de la libertad y de sus pequeños hijos que viven con ellas”, nos comparte Rashel, quien sigue los pasos de su madre en buscar y ser partícipe del desarrollo y crecimiento personal para las mujeres y sus hijos en prisión.

“Mi madre motivó e inspiró a tantas mujeres privadas de la libertad para crecer y reivindicarse, para tener esperanza y creer en su potencial, y para tomar aquel tiempo de encierro como un peldaño para ser mejores personas”, nos comenta.

“Creo firmemente que las situaciones difíciles en la vida pueden transformarse en oportunidades valiosas para nuestro crecimiento”, afirma Rashel.



Mujer DEL MES

ERRADICAR PREJUICIOS Y BUSCAR LA REINSERCIÓN SOCIAL

Rashel Cohen no puede ocultar la entrega y esperanza que siente al hablar sobre la labor que encabeza al frente de la Fundación, donde no sólo se busca un cambio al interior de los penales, sino en la propia comunidad.

“Queremos que la sociedad vea a la Fundación Rebeca Lan como un vínculo promotor de la solidaridad y el servicio a mujeres que viven en el aislamiento. Desafortunadamente, en muchos penales del país hay mujeres que están privadas de su libertad sin tener pruebas, ni sentencia, y en muchos otros casos se encuentran encerradas por una injusticia o un caso de defensa propia. Desde una madre que roba para que sus hijos coman, hasta las consecuencias de un error humano, la desesperación y las circunstancias de vida en el entorno del que comete un delito”.

“Cómo olvidar”, me dice Rashel, “a una mujer que conocí en prisión y me contó su historia cómo había sido ultrajada y maltratada por su pareja, hasta el grado de que un día que llegó borracho, la violó e incluso la hirió en el pecho con un cuchillo, hasta que ella para defenderse, agarró una botella de cerveza y lo golpeó en la cabeza, sin ocasionarle ningún daño grave”. Eso le valió ser encarcelada, ya que el marido tenía influencias.

“La FRL ayuda y atiende a todas las mujeres sin importar el motivo de su condena. Nuestra filosofía parte de la idea de que toda mujer merece una oportunidad para superarse y empoderarse para su propio beneficio y el bien de su familia y de la comunidad”.

—¿RASHEL, QUÉ PUEDES PLATICARNOS DE LOS ENCUENTROS QUE CONTINUAMENTE

“Creemos que todos y todas podemos aportar para construir una sociedad mejor, un México más seguro y más inclusivo”



SOSTIENES CON LAS MUJERES EN LOS PENALES?

—Son muchas las historias que dentro de esta labor han marcado profundamente mi vida. Por ejemplo una de las cartas que recibí tenía un mensaje que me inspiró muchísimo a seguir trabajando y luchando por estas mujeres, esta joven me escribe:

“Cuando ya habíamos olvidado como volar, llegaste y nos impulsaste a levantar la cara antes de levantar las alas y creer que existe un nuevo día en el que podemos ser mejor”

—Otra mujer me escribió:

“Me ayudaron a recuperar mi autoestima y mi valor como mujer. Hoy sé que soy valiosa y que no soy invisible”.

“Tengo cientos de cartas llenas de gratitud, esperanza, dolor y lucha de mujeres a quienes la vida no les brindó siquiera una primera oportunidad. Mu-

eres que se sienten rechazadas, juzgadas, maltratadas y en muchos casos abandonadas.”

UN CAMBIO DE CONCIENCIA

Lo que hay que recordar, es que además de los talleres y las bibliotecas que se han habilitado en los penales, y de cada uno de los programas de la Fundación Rebeca Lan, una de sus principales labores es la de concientizar a la comunidad, sobre la importancia de brindar una

oportunidad de vida a estas mujeres y a sus familias. “En México, los centros penitenciarios femeniles reúnen a mujeres que cumplen condenas penales y al salir, la sociedad las sentencia a cumplir condenas sociales”.

“En la FRL creemos que todos los mexicanos y mexicanas podemos y debemos aportar para construir una sociedad mejor, un México más seguro y más inclusivo”.

—¿Y CÓMO PODEMOS SUMARNOS Y HACER LA DIFERENCIA?

—Necesitamos voluntarios, gente con ganas de ayudar y de descubrir la inmensa satisfacción que se recibe a la hora de poner en práctica la ayuda hacia estas mujeres y niños. Se ne-

EL TOTAL DE BENEFICIARIOS directos de la FRL asciende a **6,000 MUJERES** y se estiman **12,000 INDIRECTOS**



ORQUESTA PIAN-PIANITO DE LA FRL, PEQUEÑOS DE LA CASA HOGAR NIÑOS CON VISION.



RASHEL CON LOS NIÑOS QUE VIVEN CON SUS MADRES EN EL PENAL DE SANTA MARTHA ACATILTA.



BIBLIOTECA QUE REALIZÓ LA FUNDACIÓN REBECA LAN EN EL PENAL DE LA MESA, TIJUANA.



MÁS DE 600 MUJERES HAN RECIBIDO DIPLOMA POR HABER CONCLUIDO EL TALLER DE SANACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL.

cesita además apoyo para las actividades y docentes capacitados para ofrecer pláticas y talleres.

—Los invitamos a que se acerquen ya que siempre hay una manera de seguir aportando, y estamos abiertos a recibir donativos en efectivo y en especie para estar en posibilidades de realizar de manera adecuada para nuestros programas.

“Las mujeres necesitan aprender de sus errores y tener una verdadera oportunidad para superar su condición para que el día que ellas salgan no reincidan y se puedan readaptar a la sociedad y así poder inspirar a otras.

“Es importante que el tiempo en aislamiento sea un lugar de crecimiento y no una escuela para el crimen.”

CONTACTO

FACEBOOK

Fundación Rebeca Lan

TWITTER

Rebeca.Lan

PORTAL

www.fundacionrebecalan.org

CORREO

direccion@fundacionrebecalan.org

LA FUNDACIÓN TRABAJA EN DIFERENTES RUTAS DE ACCIÓN:

1. ARTE Y CULTURA

Acercamos a las mujeres a disciplinas artísticas como la música, pintura y literatura impulsándolas a desarrollar su imaginación y habilidades creativas, pero también invitándolas a experimentar e indagar en el infinito universo de oportunidades que existen para crecer con dignidad.

Programas activos: Musilán (Orquesta Femenil), Pian Pianito (Orquesta Infantil) y talleres de poesía y teatro.

2. EDUCACIÓN

Llevamos actividades que les proporcionen herramientas básicas para crecer sus conocimientos e impulsar desarrollo.

Programas activos: Creación de Bibliotecas y talleres de lectura y escritura.

3. DESARROLLO HUMANO E INFANTIL

Ponemos al alcance de estas mujeres herramientas que les permiten construir una plataforma de autoconfianza para lograr un tránsito sano hacia la reinserción.

Programas activos: Brigadas de cuidado personal y talleres de cuidado emocional. Implementamos programas para los más pequeños, quienes viven con sus madres en prisión hasta cumplir los 3 años. Programas activos: Dignificación de áreas infantiles, trabajo psicopedagógico, actividades recreativas, talleres y eventos fuera de los penales.

4. SALUD

Identificamos y atendemos las necesidades básicas y recurrentes de las mujeres y sus familiares. Programas activos: donativo de medicamentos, atención dental, exámenes oculares y podología.

5. REINSERCIÓN

Los talleres con enfoque a reinserción buscan capacitar a las mujeres y darles educación para prácticas productivas. Les permite invertir su tiempo en trabajos que les generan experiencia y en algunos casos recursos. Programas activos: Talleres de diversas disciplinas.

“Nuestra misión es que el tiempo en prisión sea un espacio de crecimiento y evolución”

Por ello “ayudamos y ofrecemos nuestros programas y les entregamos el mismo cariño y aceptación a todas por igual, y luchamos y nos comprometemos por su superación y empoderamiento”, concluye Rashel.



Luisa Ruiz

ESCRITORA-INSTRUCTORA DE NATACIÓN-ALTRUISTA
MULTIFACÉTICA Y CAMALEÓNICA

POR ANA PATRICIA VALAY

Interesada en los temas de actualidad y presta para compartir su opinión, así fue como conocí y tuve un primer acercamiento con Luisa Ruiz, una mujer que aunque no nació en Tijuana tiene más 20 años radicando aquí.

Luisa es Premio Estatal de Literatura y tiene una extraordinaria capacidad camaleónica, pues además de ser escritora, es madre, esposa, maestra de

natación en campamentos de verano, analista político, y hace trabajo altruista en la prisión. Su historia sin duda inspira.

AMANTE DE LAS LETRAS DESDE PEQUEÑA

Mientras cualquier otro niño dedicaría sus tiempos de ocio a jugar, Luisa, nacida en Morelia, Michoacán, encontraba una fascinación en las letras.

"Aprendí a escribir y las letras me parecían tan bonitas. Hacía muchas planas... y cuando las letras en el pizarrón "se daban

"Quiero que mis alumnos sepan como yo, nadar en la alberca de la vida"

la mano para formar palabras", fue cuando surgió en mí un enamoramiento algo ingrato. Ingrato porque yo quería hacer muchas palabras para formar un cuento como los que leía en mis libros", cuenta Luisa.

Fue así que alrededor de los siete años se dijo: "De grande voy a ser escritora".

Pero escribir no fue tan sencillo, sobre todo porque ello implicaba un acercamiento al mundo de los adultos, lo que la hizo convertirse en escritora 'de closet', literal.

"En la vida de una niña no hay mucho que suceda para escribirlo, y como nunca fui aficionada a un diario, me costaba mucho escribir sin que fuera una confesión al papel. Me gustaba escuchar las conversaciones de los demás en la calle, en casa, y en el colegio, y de ahí inventaba historias. Algunas veces en un intento por arreglarles la vida, otras para completar lo que no alcancé a escuchar, pero todo lo escrito, parecía, además de real, como si me hubiera sucedido a mí. Entonces los mayores se asustaron porque no entendían de dónde sacaba tanta cosa, y en dónde o con quién lo estaba viviendo, así que me avergoncé por los textos y decidí encerrarme a escribir dentro del closet, cuando nadie me veía".

—OYE, Y ¿CÓMO ES QUE SIENDO TAN PEQUEÑITA TE PROPUSISTE ESCRIBIR UN LIBRO, Y CÓMO LOGRAS GANAR EL PREMIO ESTATAL DE LITERATURA 2004?

—Veía libros en los estantes y alguna vez imaginé uno con mi nombre. Pensé en eso muchas veces. Imaginaba un libro mío en alguna vitrina de una librería. No me preparé en una escuela para ello, la vida me preparaba mientras yo 'vivía', y me regaló una novela que escribí a los 38 años.

—Un legajo de 287 hojas impresas llegaron al mostrador del ICBC, diez minutos antes de cerrarse la convocatoria, y dos meses después recibo la noticia de que "De mi hombro a tus manos" era ganadora del Premio Estatal de Literatura en el género de novela.

—Y SOBRE OTRA DE TUS ACTIVIDADES QUE REALIZAS ¿CÓMO EMPIEZAS A DAR CURSOS DE NATACIÓN?

—Así como con las letras, soy nadadora desde muy pequeña, y tuve excelentes maestros que no sólo me enseñaron a na-



dar, también aprendí a nadar en la gran alberca de la vida.

De que empezó a nadar, está dando clases. "Quiero que mis alumnos sepan como yo, nadar en la alberca de la vida".

— Y los otros alumnos, los del aula en la penitenciaría, a ellos, por medio de las letras los enseñé a nadar en sus pensamientos, en su vida, en su celda, en su propia libertad.

—AHORA, TAMBIÉN ERES ANALISTA POLÍTICO, ¿CÓMO SE DIO?

—Pasó que cambiaba el cuadrante del radio y escuché la voz del periodista, Eduardo Ruiz-Healy que decía: "Si te gusta escribir y quieres colaborar con nosotros, mándanos un texto y lo analizaremos". De inmediato escribí un tema que estaba en titulares locales y lo envié. Pasé por todos los filtros y requisitos hasta que me aceptaron. Me publican martes y viernes de cada semana.

—Seguir y mantenerme en ruizhealytimes.com, es una importante disciplina, me hace estar más pendiente de lo que sucede y me empuja a investigar más

"Aprendí a escribir y las letras me parecían tan bonitas. Hacía muchas planas... y cuando las letras en el pizarrón se daban la mano para formar palabras"

allá. Escribo opiniones y análisis de temas de política y de la vida del País. También en las secciones de Cultura, Vivir Mejor y uno que otro de deportes.

—¿Y CÓMO COMBINAS TU VIDA PROFESIONAL CON EL HOGAR?

—Mi vida familiar tiene una sincronía especial. Mi hijo Leonardo y yo funcionamos como compañeros de viaje y testigos de vida solos, por muchos años, y un día hace más de 20 encontramos a Roberto en el camino. Los tres hicimos que lo de cada uno fuera tan importante como la familia que formamos.

—POR ÚLTIMO, ¿CUÁL CREES QUE ES LA CLAVE DEL ÉXITO, SEGÚN TU EXPERIENCIA?

—El éxito es cada día. No pienso que radique en algo específico. Tengo la seguridad de que vivir el día, el éxito no es otra cosa que descubrir los talentos, desarrollarlos y compartirlos.

LIBRO FAVORITO

"Cuando tenía cinco años, me maté" de Howard Buten

EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Sandalias.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Trova
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser pragmática.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Que a un niño le duela la cabeza.

ROBERTO *Lyle Fritch*

EMPRESARIO PARA QUIEN LA CLAVE
DE SU ÉXITO ES LA EDUCACIÓN

POR ANA PATRICIA VALAY

El Contador Público, Roberto Lyle, un hombre de carácter tranquilo y sobrio, es uno de los empresarios no sólo visionarios de Baja California sino multifacéticos, y es que ha incursionado con éxito en negocios de diversos giros: seguridad, hotelería, software, y gastronomía entre otros.

En su lista de prioridades está Dios y su familia, de quienes se observan hermosas fotos en su oficina, de su esposa y sus cinco hijos.

Aquí un poco de su historia y de cómo ha logrado ser exitoso.

Roberto Lyle nació en Ensenada BC, y es el sexto de diez hermanos. Desde joven siempre tuvo claro qué quería ser empresario, y por ello, tan pronto terminó la preparatoria, dejó su terruño para estudiar en la ciudad de México en la Escuela Bancaria y Comercial. "Para mí es la mejor escuela para la carrera de Contador Público".

Empezó a trabajar desde el cuarto semestre de la universidad, en un despacho que en aquel entonces era el más grande del mundo: Arthur Andersen, y fue auditor externo de 1976 a 1980.

“Y lo cierto es que desde que los tenemos (a los hijos) hay que estar al pendiente, inculcarles valores, disciplina y darles mucho amor para que ellos el día de mañana sean hombres y mujeres de bien. La familia es el motor, el que nos hace que trabajemos más para darles lo mejor”

Entre las empresas que le tocó auditar estaba Posadas de México, la cadena de hoteles más grande de LA. "Y ahí me desarrollé en la gerencia de auditoría interna corporativa, auditando a toda la cadena de los hoteles Fiesta Americana y Holiday Inn, que eran aproximadamente 40 hoteles".

Así llega a Tijuana, cuando se firma el contrato de administración de las Torres con el nombre de Hotel Fiesta Americana. Desde el 84' al 89', fue contralor, subgerente ejecutivo y director general de ese hotel con 422 habitaciones.



—¿Y QUIÉN LE INFLUYÓ PARA ELEGIR SER EMPRESARIO?

—Pues de alguna manera influyó mi padre. Creo que él como todo un profesional, siempre influyó en mí para ser algo grande, para salir del confort, de mi ciudad, de la diversión, y hacer algo de mi vida.

Uno de los giros en los que se ha desarrollado Roberto Lyle es el de la hotelería. Hoy tiene dos hoteles boutique en Valle de Guadalupe, y construyen el tercero, pero también ha incursionado en la gastronomía pues actualmente tiene tres restaurantes.

Además, desde hace diez años adquirió unas bodegas abandonadas también en Valle donde desarrolló un centro gastronómico y construyó un anfiteatro que alberga a 7 mil personas, además ahí se construyó la barra más grande de Latinoamérica para degustar vinos, pues mide 22 mts de ancho por 9 mts. de altura.

Lo cierto es que el contador Lyle afirma que fue Dios quien permitió que su gran sueño de comprar esas bodegas se hiciera realidad. "Un día le digo a mi mujer que si nos íbamos a hacer ejercicio y salimos a caminar, y donde uno da la vuelta hacia la calle principal, nos abordó un hombre que nos preguntó: ¿se les ofrece algo?", cuenta Roberto.

Ese hombre era el propietario de Baron Balche "y nos invitó a conocer la vinicola, y nació una bonita amistad, pero lo circunstancial es que al salir para hablar por teléfono, mi esposa se topa con un amigo de su papá que yo no conocía, y al acercarse conmigo me dice que estaba muy enojado porque por tercera ocasión lo habían dejado plantado con una oferta para comprar las bodegas". Así, sin imaginarlo, Roberto Lyle pudo finalmente comprar las bodegas que había anhelado tener desde hacía mucho tiempo.

—¿Y ENTONCES CUÁL ES LA CLAVE PARA LOGRAR LO QUE UNO DESEA?

—Yo creo que hay que visualizarlo y prepararte que es lo más importante. En el transcurso de ser empresario, cometemos a la vez muchos errores, y de alguna manera eso nos prepara más para ser fuertes. Nuestro sistema político actual es muy recurrente en las devaluaciones, ya me han tocado tres grandes, y eso te



tumba y te vuelves a levantar con mucho sacrificio, pero lo hemos logrado.

—¿Y QUÉ SE NECESITA PARA SER UN BUEN EMPRESARIO?

—He pasado por muchas empresas y lo que he aprendido es que siempre tenemos que diversificarnos. Abrir el portafolio de empresas, porque a veces en la crisis, unas son más afectadas que otras, además de crear fuerte tu equipo humano que es el soporte de toda empresa, el activo más fuerte que uno puede tener.

Actualmente en su empresa de seguridad SIESA, Roberto Lyle maneja a tres mil personas, y tiene presencia en la mitad de territorio nacional. Cabe destacar que además de sus empresas Radiocomm y de software, también ha participado en organismos empresariales como CDT y COPARMEX entre otros.

LA FAMILIA ES SU MOTOR

Roberto Lyle está convencido de que la mejor herencia que se le puede dejar a un hijo, como lo decía su propio padre es su carrera universitaria, ya que prácticamente a los diez hijos les dio una profesión. Ahora él hace lo propio.

Tres de sus hijos ya terminaron la carrera, y lo interesante es que los ha ido involucrando en el negocio familiar.

"A la hija más grande la he encasado a que se desarrolle en el mundo de los negocios, y actualmente maneja el hotel boutique y parte de bodegas. Otra de mis hijas ya se está involucrando, pues se hará cargo de un spa que ya se inaugurará en julio. Y lo cierto es que desde que los tenemos (a los hijos) hay que estar al pendiente, inculcarles valores, disciplina y darles mucho amor para que ellos el día de mañana sean hombres y mujeres de bien. La familia es el motor, el que nos hace que trabajemos más para darles lo mejor.

—¿Y CUÁL ES SU ANHELO PARA ESTE 2018?

Trabajar más todavía e involucrar más a mis hijos en los negocios, y estar más cerca de ellos; disfrutarlos más. ■

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La Biblia (la que más leo)
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Instrumental
- » **MAYOR FORTALEZA:** La fe

FESTIVAL de Cine Latino

DE SAN DIEGO LLEGA AL CUARTO DE SIGLO

POR ALEJANDRA ENCISO

El prestigioso e internacionalmente reconocido festival a cargo del Media Arts Center de San Diego, celebrará este mes su 25 aniversario exhibiendo en el condado vecino, los mejores largo y cortometrajes que abordan la experiencia latina.

Un Proyecto que inició como un festival de cine estudiantil, enfocado en trabajos a cargo de latinos, se convirtió casi de inmediato en uno de los festivales de cine latino más completos y respetados a nivel mundial, logrando superar los 325 mil asistentes a lo largo de estos 25 años, y habiendo proyectado casi 4 mil filmes/videos de Latinoamérica y latinos en Estados Unidos.

ESTE 2018 DE ANIVERSARIO Del 15 al 25 de marzo se proyectarán más de 160 películas, paralelo a un desfile de modas, arte culinario, festival de vino y cerveza, exposiciones, una sala de realidad virtual, conciertos con sonido latino, y claro, el desfile también de las estrellas de la pantalla grande, al igual que aquellos que comienzan a forjar su trayectoria en el séptimo arte. Además, en el marco de estos 25 años, habrá una gala de premios, pláticas con profesionales del cine y ¡las fiestas!



ES BUENO SABER...

Es uno de los festivales de cine latino más completos y respetados a nivel mundial, logrando superar los **325 MIL ASISTENTES** a lo largo de estos **25 AÑOS**, y habiendo proyectado casi **4 MIL FILMES/VIDEOS** de **LATINOAMÉRICA y LATINOS** en Estados Unidos.

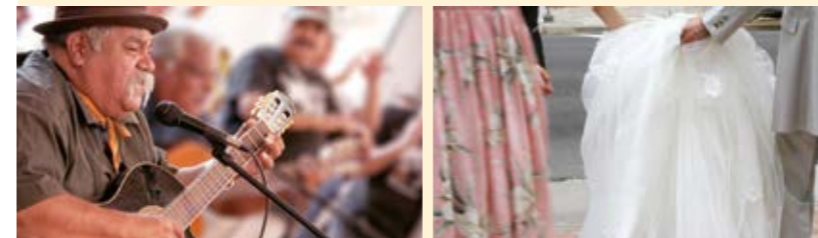
Los fondos recaudados en el festival son destinados al Media Arts Center de San Diego para continuar con sus programas de educación y extensión comunitaria.

El festival se llevará a cabo en AMC Fashion Valley 18 (7037 Friars Rd.), y la sala de cine digital en el Media Arts Center en North Park (2921 El Cajon Blvd).



MISIÓN: APOYAR AL NUEVO TALENTO

Además de la curaduría de una experiencia que muestra el trabajo de la comunidad latina e hispana, proyectando películas del Centro y Sur de América, España, México, etc., parte de la misión de este festival, es brindarle la plataforma a los cineastas locales de esta frontera. A través de Frontera Filmmakers Celebration, varios trabajos tendrán exposición internacional. Títulos como SINGING OUR WAY TO FREEDOM, el retrato del músico, compositor y activista sandieguino, Ramón "Chunky" Sánchez, y AVÉNIDA BUGAMBILIA, a cargo de la directora tijuanaense, Paulina Casmur.



FOTOGRAFÍA KICKSTARTER

DIFERENTES FORMAS DE VIVIR ESTA EXPERIENCIA DE CINE LATINO

- » **BOLETOS SENCILLOS** \$12 dólares
- » **PÚBLICO GENERAL** y para **MIEMBROS del MEDIA ARTS CENTER** \$9 dólares
- » **PAQUETES** que oscilan desde los \$50 hasta los \$325 dólares, abarcando las diferentes necesidades del público en ambas Californias.
- » **PARA MAYOR INFORMACIÓN** <http://2018.sdlatinofilm.com/>



MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO'S SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

was established 25 years ago initially as a student film festival (Cine Estudiantil) focusing on works by Latinos and/or about the Latino Experience. Since that time, the San Diego Latino Film Festival has developed into one of the larger and well-respected Latino film festivals in the world. Over 325,000 people have attended during the past 25 years and over 3,880 films/videos from across Latin America and the United States have been screened. Celebrating its' 25th Anniversary, Media Arts Center San Diego's prestigious and internationally recognized festival celebrates the best films by Latinos and/or about the Latino experience.

LOCATION
AMC FASHION VALLEY 18
 7037 Friars Rd
MEDIA ARTS CENTER'S VERY OWN DIGITAL GYM CINEMA NORTH PARK
 2921 El Cajon Blvd.
TICKETS \$9.00-\$325
TICKETS & ADDITIONAL INFORMATION
sdlatinofilm.com

Held over 11 days, there will be screenings of more than 160+ movies as well as a fashion show, Sabor Latino – Food, Beer & Wine Fest, art exhibits, celeb appearances, Virtual Reality Lounge, Sonido Latino concerts, 25th Anniversary Awards Ceremony Gala, film talks, and parties. Funds benefit Media Arts Center San Diego's youth education and outreach programs.

Mango.Mango
Fresh & Healthy

"COMER NUTRITIVO PARA TENER UNA VIDA SANA"

YA SOMOS DOS, SEGUIMOS CRECIENDO

...Abrimos todos los días

- Lunes-Sábado 7:30am - 9:00pm
- Domingos 8:00am - 8:00pm

TE ESPERAMOS EN NUESTROS DOS LOCALES

📍 4530 Bonita RD. Bonita CA.91902

☎ TELÉFONO:
(619) 470- 7300

📍 2434 Southport way #j, National City, CA 91950

Mango.Mango Fresh and Healthy



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

“Nos perdemos en los libros... para encontrarlos en ellos”
TWITTER @mtzaglez

DESCIFRANDO

las Lunas de Estambul

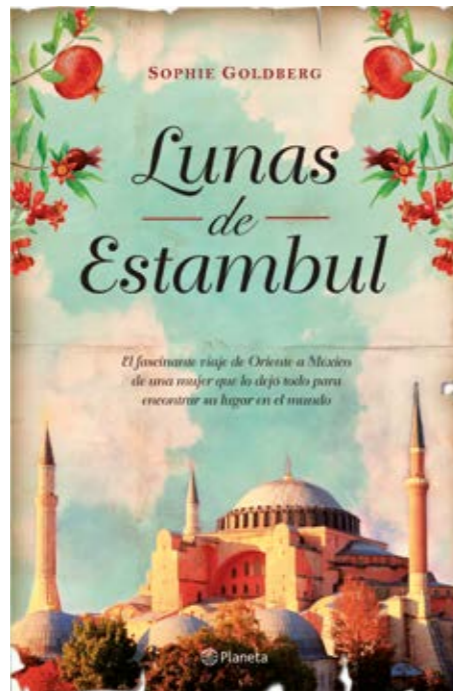
En este mes de marzo que celebramos y recordamos a la mujer en todas sus facetas, que mejor que leer una novela sobre una mujer valiente que dejó su tierra natal, Turquía, para empezar una nueva vida en un país al otro lado del mundo: México.

LUNAS DE ESTAMBUL (2015) publicada por Editorial Planeta es la primer novela de la escritora mexicana de raíces judías, sefardíes y turcas, Sophie Goldberg. En ella narra la historia de su abuela Ventura Eskenazi, una joven que viaja de Turquía a México a principios del siglo XX, para casarse con el hombre que su familia eligió para ella, y a quien sólo conoce por fotografía y carta.

Así la describe su nieta Sophie: “Ella no fue un personaje histórico, no fue una Carlota ni una Juana de Arco, pero sí un personaje anónimo que abrió brechas, y que se suma a los cientos de inmigrantes que buscaron cobijo en otra tierra”.

LUNAS DE ESTAMBUL nos transporta a través de bellas descripciones, a la lejana Turquía; a los regateos en sus mercados, a sus bazares, mezquitas, mar, costumbres y tradiciones.

“Allá, la noche es un telón de terciopelo



plumbago que se abre cuando la luna se viste plena y observa al sol vertiendo su obre líquido sobre el horizonte. Allí, las tardes son de kehribar, de ámbar. Y los imperios y las pisadas y las sombras y los cantos son de ámbar”.

Pero no sólo hace referencia a Turquía, también nos habla de un México que abrió sus puertas a inmigrantes de distintas naciones, que vinieron sin saber casi nada de este país, y acabaron enamo-

rándose y enriqueciendo su cultura.

Es una novela con “sabor”, donde a lo largo de la narración encontramos recetas de cocina turcas que incorporan ingredientes mexicanos. Una especie de sincretismo de la cocina turca y mexicana, de la costumbre y de las celebraciones familiares, siempre alrededor de la comida. Recetas como las de Rosquitas de Anís, Bureks de Queso y Berenjena, y Pastel de Nuez, junto con muchas otras, las pueden encontrar a lo largo de la novela.

A pesar de ser países tan lejanos uno del otro, tanto Turquía como México comparten el colocar a la mujer como el centro de la familia que preserva las tradiciones, la cultura, y que une a la comunidad. Ventura, el personaje central de la novela, es una mujer fiel a sus valores y tradiciones, centrados en la unión familiar.

Si les gustó la novela Como agua para chocolate (1989) de la escritora mexicana Laura Esquivel, les aseguro que disfrutarán leer **LUNAS DE ESTAMBUL**, donde la comida es uno de los personajes principales de la historia.

La novela nos invita a no olvidar nuestra historia familiar, nuestras tradiciones y costumbres, y lo importante que es transmitir las a las nuevas generaciones, además de que reflexiona sobre honrar nuestras raíces.

Expertos • TUS DERECHOS LEGALES

LAS REFORMAS FISCALES Y EL DIVORCIO EN USA

Es posible que tengas que apresurar tus trámites legales, ya que las leyes van a cambiar en el 2019

POR BECKY KRINSKY

Si iniciaste tus trámites de divorcio o estás pensando seriamente en divorciarte, quizá será conveniente que lo hagas pronto, ya que la reforma fiscal que aprobó el presidente Donald Trump propone cambios que afectarán directamente a los impuestos sobre el monto económico para la manutención familiar, en función al divorcio.

Los divorcios nunca son fáciles, estos causan dolor, problemas e inestabilidad económica, y a partir del año 2019 la cantidad que se convenga pagar como parte del arreglo del divorcio, no se podrá utilizar como deducción de los impuestos personales. Esta reforma fiscal, posiblemente motivará a que las personas que están pensando en divorciarse lo hagan lo antes posible.

La razón principal para acelerar el trámite se debe a que a partir del próximo año no podrán utilizar la manutención familiar como deducible de impuestos. Lo que significa que para fines legales, habrá gastos que no serán deducibles y que afectarán a las mujeres que trabajan y han alcanzado ingresos económicos altos.

La mujer moderna, exitosa y empresaria se ha convertido en una líder en muchos ámbitos, como el económico, en la sociedad actual, por lo que es importante que proteja su patrimonio. Si bien el divorcio es la solución para su paz y salud mental, también deberá de ser un arreglo justo que no le afecte en su economía, ni las deducciones que tendrá que reportar.

PRECAUCIÓN CON LOS CAMBIOS FISCALES

Los cambios en las medidas fiscales afectan a todos. Lo que se escucha como un beneficio inicial, porque “pareciera que promueve la disminución de impuestos”, en realidad causará problemas serios que afectarán la seguridad económica de cientos de mujeres que tienen derecho a la protección económica. Y no sólo a las mujeres que dependen del aporte económico de su ex marido, sino también a las mujeres que son ‘de alto rendimiento’, ejecutivas o empresarias exitosas, ya que ellas no podrán deducir muchos conceptos que hasta el día de hoy si eran deducibles.

Así que ya lo sabes, si el divorcio es la solución a tus problemas, no dejes que un mal arreglo sea el principio de otro tipo de problemáticas.

Hoy más que nunca necesitas tener el apoyo y la protección de un grupo de abogados calificados que se dedique a tratar asuntos familiares. Los cambios y las reformas fiscales son difíciles de entender, sobre todo cuando se trata de trámites con terminología específica, complicada, y con las implicaciones fiscales que estas incluyen.

Contreras Law, es un despacho de abogados que se especializa en derecho familiar, justo el tipo de abogados que se requiere para proteger los derechos de las mujeres y sus hijos. Este grupo de abogados bilingües y biculturales están preparados y comprometidos a cuidar, y ver por los intereses de sus clientes.

Si estas estás pensando en divorciarte, llama hoy a Contreras Law. Abogados preparados y listos para poderte ayudar mejor que nadie, y la primera consulta es gratuita.



ABOGADOS DE SAN DIEGO QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN

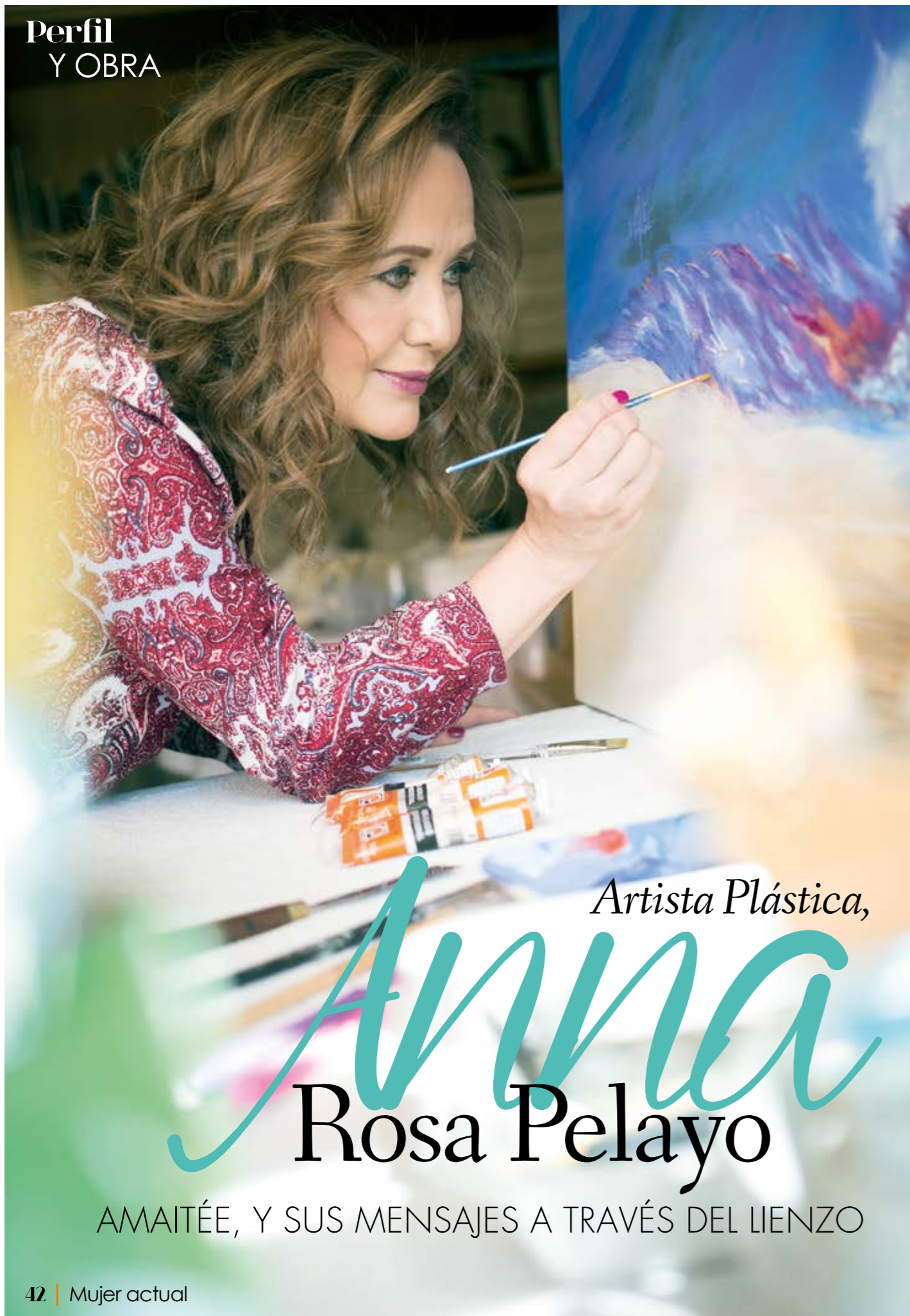


402 West Broadway Suite 1200
San Diego, CA 92101
619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal



Artista Plástica,

Anna Rosa Pelayo

AMAITÉE, Y SUS MENSAJES A TRAVÉS DEL LIENZO

“ A través del arte quedan rasgos de emociones y sentimientos que las palabras no alcanzan a expresar ”

AMAITÉE

POR ANA PATRICIA VALAY

Anna Rosa Pelayo, Amaitée ha enamorado a muchos con su arte, y lo sigue haciendo. Sus pinturas invitan a la contemplación de formas, relieves, trazos, matices diversos y fusión de colores. La extraordinaria manera en que esta mujer logra expresarse a través del arte y más allá de las palabras, sin duda cautiva... y si logramos ver su arte con los ojos del alma, es que lograremos descifrar el mensaje que Amaitée una de las artistas plásticas mexicanas contemporáneas quiere compartirnos.

Nació en Guadalajara, Jalisco. “Con la fortuna de tener unos padres sensibles al arte que me permitieron hacer lo que les pedía”, comparte la artista plástica.

Amaitée tenía apenas cinco años cuando asistió a sus primeras clases de pintura en el parque Agua Azul, “un legendario parque de árboles añejos y llenos de sabiduría”, describe la pintora quien enfatiza que esa vivencia dejó huella en su vida. “La conexión con la naturaleza y el arte fue una experiencia que me marcaría por el resto de mis días”. Bailaba, hacía teatro, tocaba el piano y cocinaba, además “de inventar recetas”.

En su adolescencia, el arte la siguió acompañando, pues dibujaba y hacía pequeñas esculturas con plastilina. “Sin darme cuenta de que lo que verdaderamente me apasionaba estaba ahí, en mis tiempos de descanso, en mis pasatiempos”, comenta.

Pero Amaitée aún no estaba lista para dedicarse de lleno a la pintura, a la que veía sólo como un hobby, y pesó más en ella el deseo de sus padres por que estudiara una carrera, y el hecho de que su papá se dedicara al ramo de la construcción.

—¿POR ELLO ELEGISTE ESTUDIAR ARQUITECTURA?

—Sí, aunque también me gustaba, confiesa. Las casas y los edificios así como los emplazamientos públicos me cautivaron desde pequeña. El diseño de los mismos, los colores y formas. La tierra, el cemento, los alambres ganaron mi curiosidad.



Aunque Amaitée ejerció su carrera con gusto, e incluso aún la práctica, tuvo un despertar interno. Un momento en el que según me cuenta, se reencontró y regresó a aquel camino que había descubierto desde pequeña: la pintura que se convertiría en parte sustancial de su vida.

DECIDIDA A PINTAR

“Mi primer contacto con el arte después de muchos años fue el taller de escultura y modelado de la maestra Carmen Ávalos. Ahí estuve por casi 4 años. Una vez que decido hacer del arte mi carrera, empiezo a buscar cómo complementar mi interés, y lo siguiente fue la pintura. En Jalisco hay grandes maestros. Asistí con la Maestra Toni Guerra quien me descubre como pintora, y lo primero fue des aprender para aprender nuevamente.

SU OBRA (PINTURA Y ESCULTURA)
—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU OBRA?

—Es una obra fresca, ligera, luminosa, de estilo que va del abstracto lírico al expre-

sionismo abstracto; de trazos decididos y fuertes, y algunas veces suaves y sutiles.

—Pinto con acrílico, al óleo, con temple al huevo, con lápices de colores, con ceras pigmentadas, con tintas. He hecho algunos grabados y monotypes.

—También hago escultura, en bronce, arcilla, cerámica de alta y baja temperatura. Tengo realizadas algunas piezas de joyería de mi autoría que pretendo ir ampliando.

—¿Y TIENE MENSAJE PROPIO? ¿BUSCAS COMUNICAR ALGO EN PARTICULAR?

—Mi obra tiene mensaje por sí misma. Lo más importante es lo que el espectador percibe y recibe al contemplar los trazos y evocaciones. La percepción del espectador es la segunda parte que complementa la obra; le da vida. Tengo muchas piezas que tienen doble título, el que significa para mí y el que le doy para el público, para no interferir con mi intención.

EXPERIENCIA Y TRAYECTORIA

Amaitée ha participado en diversas exposiciones individuales y colectivas, nacionales e internacionales, en ciudades como Guadalajara, CDMX, Puebla, Veracruz, Guaymas, San Luis Potosí, Nueva York, Milán, Madrid, Córdoba y Málaga.

También en numerosas subastas de beneficencia.

Su obra ha sido seleccionada en la primera bienal internacional de pintura en San Luis Potosí y en la bienal de Milán.

Exposiciones: 77 colectivas y 5 individuales

—¿QUE SIGUE PARA TI?

—Viene una exposición individual de 130 piezas en Junio en el Museo y Centro Regional de las Artes en Autlán de Navarro, Jalisco, así como colectivas en Nueva York en Marzo, en Guadalajara y de forma permanente expongo en CDMX y Madrid.

La reflexión que la artista plástica nos comparte en el mes de la mujer es: “hay que reconocer lo que profundamente nos hace felices, y hay que ser felices nosotras mismas, para después compartir esa felicidad. Hay que caminar por el mundo como emperatrices”.

PORTAL www.amaittee.com

Decoración

Las Flores

Y LA CONSCIENCIA PLENA

POR ANA GALENA

En algún momento hemos escuchado que para cambiar el mundo hay que empezar por uno mismo, y la mejor manera de empezar a cambiarnos es teniendo **PLENA CONSCIENCIA**:

*De nosotros mismos,
De nuestras acciones, y
De los momentos que vivimos.*

Además, la consciencia plena nos ayuda a reducir el estrés, a encontrar calma, a reencontrarnos con nosotros mismos y a disfrutar más. Somos más capaces de recordar situaciones en las que estuvimos en consciencia plena, que las que nos pasaron mientras estábamos en una actitud diferente, y lo interesante es que me he dado cuenta que las flores nos ayudan a poner en práctica la consciencia plena, ya que:

Nos mantienen presentes en el aquí y en el ahora.


Nos permiten tener un tiempo propio.

Nos regalan momentos de felicidad día a día.

Si estás buscando cómo mejorar tu vida, cómo ser mejor persona, y deseas adquirir nuevos hábitos que te permitan vivir en el aquí y en el ahora con consciencia plena, te invito a que decore con flores tu hogar y tu lugar de trabajo.

Únete al reto #alegratuidaconflores. Encuentra una jarrita o un florero que tengas ya en casa, y comienza a notar los beneficios que traen las flores a tu vida. Recuerda que con los cuidados necesarios y un poco de tu tiempo diario, tus flores pueden durar hasta dos semanas.

Un proverbio chino dice que el mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años - el segundo mejor momento es AHORA.




Con esto en mente, te invito a que sea hoy el día en que las flores sean parte de tu vida, y comiences a practicar el arte de vivir, y gozar la vida con flores. 

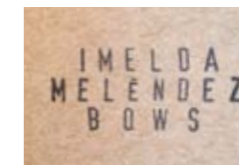
**CONTACTO
PORTAL**
www.anagalena.com



Boutique Tijuana dedicada a la venta de ropa casual y accesorios para todo tipo de mujer. De gran calidad y a precios accesibles.





 lilianareal
 lrbylilianareal
 625.07.77



IMELDA MELÉNDEZ, moños artesanales de piel y vinil, trazados y cortados cada pieza a mano con mucha dedicación, variedad de colores.




 ImeldaBows
 ImeldaBows
imeldabows@gmail.com



XBODY, es un entrenamiento que trabaja por medio de electro estimulación, dicha tecnología llega hasta las fibras musculares más profundas que son difíciles de activar por medio del entrenamiento convencional, ponte en forma con solo 20 minutos al día baja de peso con la mejor tecnología.





 Getfitbysportkines
 Getfitbysportkines



Somos una panadería y repostería que elabora productos con materia prima regional y artesanal. Pan horneado diariamente, galletería, macarrones, además de charolas de botanas, sliders y más, para tus eventos.



 hogazahogaza.tijuana
 382.76.65



MORRIS SEGUROS, con más de 20 Años de experiencia, contamos con los mejores Seguros y Aseguradoras.








 julietaquiñonez
 (664) 607.90.03
www.morrisseguros.com



IMAGEN ART te ofrece una gran gama de tratamientos de calidad comprobada. Contamos con el respaldo médico y tecnológico necesario para tu seguridad. Queremos que viva mejor y que se encuentre con su belleza.



 imagenartclinic
 imagenartclinic
 (664) 290.10.00



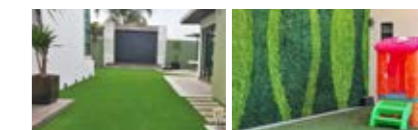
Somos un equipo profesional, especializado en crear estrategias de marketing digital que permiten a nuestros clientes liderar su mercado, destacar de entre la competencia y llegar más lejos.





 StudioARSA
 (664) 686.17.25
www.studioarsa.com



Amplia gama de pastos sintéticos y follaje artificial para dar vida a tu jardín, el cual podrás disfrutar verde los 365 días del año sin invertir tiempo ni dinero en su mantenimiento. Solicita catálogo de proyectos o agenda una visita gratis.






 Sporturf
 01.800.824.5416



LIMARP es un Centro de Excelencia en Cirugía Bariátrica. Nuevo programa de #reiniciometabolico. Suplementos proteico, Multivitaminas, Vitaminas para uñas, cabello y piel.



 limarp.surgical.unit
 drpompa.limarp
 (664) 686.25.42 y (619) 270.8823



PROBIEN Bienes Exclusivos somos una agencia inmobiliaria que ofrece un servicio de calidad mundial con calidez familiar.



 imagenartclinic
 PROBIENTIJUANA
 (664) 972.90.90

Sol Merino

LA MUJER DEBE DESTACAR POR SUS CAPACIDADES

Sol Merino forma parte de la nueva generación de mujeres jóvenes, capacitadas, con liderazgo y verdadera vocación de servicio, que han roto paradigmas al interior de los sindicatos, en este caso, de la CROC a nivel nacional.

Actualmente es Subsecretaria de Estudios Económicos del Comité Ejecutivo Nacional, y secretaria general a nivel nacional de la Asociación Civil, "Avanzamos Promoción Social CROC", que se constituyó hace dos años.

SUS INICIOS

No obstante Sol es hija de un importante líder sindical en Tijuana, al principio no sintió el llamado para involucrarse en el sindicato; después sí. "Salí de la Universidad de la carrera de Administración de Mercadotecnia, y empecé a trabajar en la iniciativa privada, pero después inicié dentro del tema juvenil en el sindicato y me empiezo a empapar, buscando conocer lo que hacía mi central obrera. Empezó a dar resultados y a involucrarme en otros temas, y en 2013 empieza el boom de las mujeres en diferentes ámbitos, entre estos el sindicalismo".

GESTIÓN DE RECURSOS

Así fue como parte de la visión del líder nacional de la CROC, y la inquietud de varias mujeres entre ellas de Sol Merino, es que deciden fundar la Asociación Civil que requirió capacitación sobre los programas del gobierno federal, para que se certificaran como técnicas, y poder así: bajar recursos de la Secretaría de Economía, de SAGARPA, etc., para ayudar a los trabajadores.



"Empezamos a hacer convenios con diferentes agrupaciones como la congregación de Mariana Trinitaria, que no tiene que ver con religión pero que tiene 99 insumos que conseguimos para los trabajadores y sus familias con un 30 o 50 por ciento de descuento. Un porcentaje lo pone la congregación y otro más la empresas", afirma Sol Merino.

APOYO A EMPRENDEDORES Y DEPORTE

En Baja California, la Asociación se ha distinguido por apoyar el deporte y a emprendedores. "Hemos

ayudado a 35 personas a bajar el recurso de 50 mil pesos para que sigan con sus negocios, y estamos por gestionar el de 1.3 millones para quienes ya tienen un negocio y les hace falta innovar y seguir creciendo", detalló Sol Merino. Los apoyos por cierto, no sólo son para los agremiados a la CROC.

MÁS DE SUS LOGROS

"Me empecé a involucrar a nivel Internacional y a nivel Latinoamérica. Empecé a ir a las reuniones de la confederación de sindicatos de América Latina y de ahí se conformó una agrupación que se llama: "Alternativa democrática sindical" conformada por Colombia, Brasil, México, y varios sindicatos, y yo soy la representante de la CROC". En 2017 la Secretaría del Trabajo le pidió representar a los trabajadores mexicanos, ante la organización Internacional del Trabajo. "Mi participación fue sobre "La Migración Laboral", en un evento llevado a cabo en Ginebra, Suiza", comentó.

VISIÓN

Lo que sin duda Sol Merino tiene claro es que quiere evitar el paternalismo, y brindar herramientas al trabajador para poder salir adelante sin dependencias.

En torno a la mujer afirma: "Siento que muy pocas mujeres son las que tienen el conocimiento, y que están confundiendo el tema del feminismo sin apostarle a la igualdad". Para ella esos son los retos. Capacitación más allá del género.

AVANZAMOS PROMOCIÓN SOCIAL CROC
 TELÉFONO 681 13 71
 CORREOS Bajacalifornia@avanzamos.mx
 solmerino@avanzamos.mx

25th San Diego Latino Film Festival
 MARCH 15-25 2018

Celebra nuestro 25o aniversario con nosotros!

PELÍCULAS+ SABOR LATINO FEST
LOUNGE DE REALIDAD VIRTUAL + CONFERENCIAS DE CINE
CEREMONIA DE PREMIACIÓN DEL 25VO ANIVERSARIO
CONCIERTOS EN VIVO Y MAS!

Ricardo Darín **Luis Gerardo Mendez** **Fernanda Castillo**

Damiel Gimenez Cacho

25 Años Compartiendo Nuestra Pasión Por el Cine Latino

Compra tu festival pass hoy: sdlatinofilm.com | 619-230-1938

#sdlff25



Smart & Final

25 AÑOS

DE SATISFACER LA NECESIDAD DE NEGOCIOS Y EL AMA DE CASA

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

A lo largo de 25 años, Smart & Final se ha consolidado como punta de lanza en su giro, una empresa con tiendas de formato único tipo almacén, y que están abiertas al público en general, pues no se requiere de una membresía, pero además se ha posicionado con éxito en el noroeste de México.

Hoy en día, Smart & Final que inicia en 1993 con su primer tienda en la Mesa aquí en Tijuana, tiene 15 sucursales distribuidas además de en esta ciudad fronteriza, en Ensenada, Rosarito, Tecate, Mexicali y San Luis Río Colorado.

EVOLUCIÓN HACIA LA MUJER

Uno de los aciertos que sin duda ha tenido Smart & Final es que no se ha estanca-

VENTAJAS COMPETITIVAS

- » No se requiere membresía
- » Variedad de Mercancía
- » Productos Importados
- » Garantía de Satisfacción en marcas propias o la devolución de su dinero
- » Atención personalizada
- » En un mismo lugar se puede surtir producto para el hogar y el negocio.

do ni en el tiempo ni en las generaciones pasadas, sino que gracias a sus estudios de mercado ha evolucionado para satisfacer la demanda de su ahora principal consumidor: El ama de casa.

"Hoy por hoy la oferta de productos que S&F ofrece sigue siendo atractiva para nuestro mercado meta inicial; negocios de comida, oficinas, empresas y lo es también para nuevos segmentos de mercado que de acuerdo a nuestra estrategia hemos ido abarcando. Si bien la mayoría de nuestros clientes eran de ne-

gocio, hemos trabajado en la selección detallada de productos que son de interés para el ama de casa y actualmente contamos con clientes de negocio y hogar en porcentajes equitativos, comparte la Lic. Tania Pérez Gerente de Mercadotecnia de Smart&Final.

"Por otro lado, el campo de acción de los caballeros también se ha transformado con el tiempo, haciendo su actividad más activa en las tareas del hogar, lo que ha hecho llevado a Smart & Final a equilibrar su oferta entre hombres y mujeres, dado que ahora la participación de estas últimas se ha incrementado".

Por otro lado, el campo de acción de los caballeros también se ha transformado con el tiempo, haciéndose ellos muchas veces cargo de las tareas del hogar, lo que ha hecho que S&F sea un lugar destino cada vez más atractivo, ya que ofrece la posibilidad de abastecer el negocio u oficina, y al mismo tiempo surtir la despensa del hogar.

—¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA VENTAJA COMPETITIVA QUE TIENEN CON LA COMPETENCIA?

—Considero que la ventaja nos la da la variedad de productos que ofrecemos, los productos importados y especializados, la amplia variedad de marcas propias que son importados, y que cuentan con la garantía de satisfacción o la devolución del dinero al cliente. No menos importante es el hecho de que en Smart&Final se compra sin necesidad de tener membresía, además sobresale por su compromiso de otorgar atención

de calidad a sus clientes, y porque sus sucursales están estratégicamente ubicadas con instalaciones que permiten una compra cómoda, segura, confortable, rápida y práctica.

—¿ENTONCES, ES UNA COMBINACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL PRODUCTO Y EL SERVICIO QUE PRESTAN?

—Así es, nuestro servicio va enfocado a atender y satisfacer las necesidades de abasto de los negocios de comida, empresas y al hogar, nuestro departamento de Ventas Corporativas cuenta con

la línea 01 800 02 SMART (76278) que ofrece atención personalizada a clientes de negocio y con la ventaja de entrega a domicilio son costo adicional en compras a partir de mil pesos y con una cobertura en los municipios de BC, SLRC Sonora y lugares aledaños como Puerto Peñasco, San Felipe, San Quintín y Ojos Negros.

Con estos primeros 25 años de vida de Smart & Final, se echará la casa por la ventana con extraordinarias ofertas y nuevos productos, que es la forma en que la empresa le agradece a sus clientes su lealtad durante todo este tiempo. **MI**

INFORMACIÓN IMPORTANTE

En sus inicios SMART & FINAL ofrecía productos en presentaciones institucionales, ideales para los negocios pero con el paso del tiempo y de acuerdo a las necesidades del mercado, el catálogo se amplió, incluyendo presentaciones ideales para el ama de casa.



Más de 18 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B.C.



Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un **¡bebé en casa!**

Citas e informes Tel. (664) 684 0888 y 684 2444
Leona Vicario, #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)





Fotografía
GARAGEPHOTOSTUDIO.COM
t. (664) 225-04-00
garagephotostudio@hotmail.com



GARAGE PHOTO STUDIO



“Los grandes vinos
Los hacemos aquí
en Baja California para todo el mundo.”

EVITE EL EXCESO 173300201A0184

En 27 países y con más de 466 premios internacionales.



BAJA CALIFORNIA, MÉXICO
L. A. CETTO
DESDE 1928

“IMMUJER... por una TIJUANA IGUALITARIA, NO SÓLO PARA LAS MUJERES”

El Instituto Municipal de la mujer, organismo descentralizado de la función pública, tiene como objetivo principal impulsar políticas tendientes a la prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres, y en materia de igualdad de género. Además, brinda atención especializada en psicológica, asesoría jurídica con el acompañamiento respectivo, programas de capacitación y asesoría en perspectiva de género.

Al frente tiene a una mujer con amplia experiencia y probada trayectoria, Gabriela Navarro, abogada de formación con Maestría en Ciencias Penales, y con más de diez Diplomados en materia de Derechos Humanos, cuyos esfuerzos de defensa en materia de derechos, han sido dirigidos especialmente hacia las mujeres. Ella logró ser la primera mujer en trabajar en el Ministerio Público de BC, y años más tarde, ser la Directora del primer Instituto de la Mujer del estado. Ahora busca dejar huella como directora de IMMUJER.

ACCIONES DESTACADAS

Al inicio de esta administración se instaló el Sistema Municipal para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, y se aprobó el Programa Municipal donde se establecen las estrategias y acciones transversales, dando cumplimiento al Reglamento de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia para Tijuana. Además se establece la política como una obligación por parte de las instancias municipales para trabajar en este tema.

En 2017, IMMUJER se suma a la campaña de ONU Mujeres Día Naranja, pinta el



mundo naranja, realizando actividades los días 25 de cada mes, entre estas: Iluminación de monumentos emblemáticos de la ciudad como la Torre de Aguacaliente y la Casa de la Cultura Altamira; actividades deportivas como senderismo, juego naranja con Toros de Tijuana, Zonkeys, y carreras, y también se dio capacitación en la iniciativa privada, en las OSC's, y a mujeres y hombres policías.

OTROS LOGROS

Se diseñó: “Tijuana segura para las mujeres y para las niñas”, campaña incluyente donde se hace visible la diversidad de mujeres como: joven, niña, adulta mayor, indígena y transgénero. Esta campaña también fue publicada en mixteco.

Al instalarse el Sistema Municipal de Igualdad, el Instituto diseñó el Reglamento para la igualdad entre mujeres y hombres de Tijuana, que se presentará a cabildo en este mes de Marzo. Así mismo se arrancará la campaña “Tijuana es tiempo de igualdad”... construyendo una ciudad con oportunidades para todas las personas.

Cabe destacar que como el tema de discriminación, violencia y desigualdad no es exclusivo de las instancias de las mujeres, a la fecha se asignaron 30 enlaces de género por diversas dependencias de la Administración Pública Municipal, con el objetivo de trabajar de forma coordinada.

IMMUJER ORGANISMO PREMIADO

Como instancia rectora de estas políticas, IMMUJER promovió de forma interna un proceso de inclusión, igualdad, y no discriminación, por lo que se obtuvo el “Distintivo Empresa Incluyente Rincón Gallardo”, otorgado por la Secretaría Federal del Trabajo a los centros de trabajo que demuestren ser incluyentes y presentan la evidencia respectiva.

Además se obtuvo la “Certificación en la NMX 025 Norma Mexicana en Igualdad Laboral y no discriminación nivelación Bronce”. Esta certificación es promovida por el Instituto Nacional de las Mujeres, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, y la Secretaría Federal del Trabajo. ■

Por primera vez Teletón México y Teletón USA se unen en un momento histórico


Evento Binacional MX . USA Gran Cierre Teletón 2018

“Grandes artistas invitados”



MÉXICO
DE
PIE
23 Y 24 MARZO

Estadio Caliente
Sábado 24 de marzo
de 12:30 a 23:00

ADQUIERETUS BOLETOS AQUÍ

© 2018 Carl's Jr. Restaurants, LLC. All rights reserved.

#FoodTruckTon #MéxicoDePie  /CRITBajaCalifornia  /EventoTeleton2018



Ballet **TELETÓN**

ANFITRIÓN: Club Campestre

El 22 de febrero el CRIT Tijuana, hizo el lanzamiento del proyecto Ballet Teletón, con la presencia de Paola Albarrán de Landeros quien invitará a apadrinar a una bailarina. Carina Valladolid dará una conferencia, y el cierre será la presentación artística de los niños, niñas y adolescentes que lo conforman.





PRESENTACIÓN nueva gama de SUV

ANFITRIÓN: Peugeot Tijuana

Fue una gran noche este 15 de febrero en que partieron plaza en un evento especial, la nueva gama de SUV PEUGOT 2019. Los asistentes disfrutaron de la velada y se enamoraron de los nuevos modelos.



#LadyFit

ANFITRIÓN: Salón Vega

Se llevó a cabo el primer Healthy Market organizado por las Ladies multitask en Tijuana, donde se contó con distinguidos conferencistas, además de que se dio la exposición de productos relacionados con la salud y el fitness.



PRESENTAN finalistas

ANFITRIÓN: Mexicana Universal BC

Se presentaron ante los medios de comunicación a las 8 finalistas a participar en este nuevo certamen encabezado por la Miss Universo Baja Californiana, Lupita Jones.



PRESENTACIÓN de Libro

ANFITRIÓN: CECUT

Tijuana Innovadora presentó el libro Ochenta.. y contando, que celebra la vida de su fundador y presidente: Don José Galicot Behar. El libro relata éxitos y experiencias en la trayectoria del distinguido empresario tijuanaense.



BANNING L.L.P.

DESPACHO DE ABOGADOS

Apoya causas excepcionales como la Fundación RebecaLan.



Una firma especializada en proteger los derechos de víctimas de accidentes

Automovilísticos, Marítimos y Catástrofes de Aviación

Lesiones personales, Muerte ilícita

Demandas de Productos defectuosos

En los Estados Unidos y el resto del mundo.

Excelencia

Integridad

Dedicación

Resultados



Super Lawyers

William Banning, ESQ.
Teléfono 858-756-0056 wbanningllp.com
P.O. Box- Rancho Santa Fe, CA. 92067
www.maritime-accidentalawyer.com



Grand OPENING
ANFITRIÓN: ArtHouz
 Con concurrencia asistida, quedó formalmente inaugurada el pasado 9 de febrero en la galería ArtHouz, de la artista visual Haydee Laborín, ubicada en Chula Vista, la exposición My Voice.



Toma compromiso COPARMEX TJ
ANFITRIÓN: Real Inn
 En el marco del desayuno empresarial de la Coparmex Tijuana, y de la conferencia que impartiera el Dr. Sergio Aguayo sobre Elecciones 2018, se llevó a cabo la toma compromiso del Consejo Directivo para este año, en donde se reeligió a su presidente, Gilberto Fimbres Hernández, ante la presencia de Gustavo de Hoyos Walter, presidente nacional de COPARMEX, el gobernador de BC, Francisco Vega de la Madrid, y el empresariado.



baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

emprender COPARMEX TIJUANA

EMPRENDER TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA por el INADEM.

CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

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

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

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

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

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO

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 white

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

PELOQUERIA

ESCUELA DE JUDO

Pet Center

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

f @ RICARDOVEGAPS PUBLIRREPORTAJE

SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL SIGLO XXI SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS.

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhouette Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.



prime*

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00 DLLS. RECIBA
\$5.00 DLLS. DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.
VÁLIDO AL 31 DE MARZO DEL 2018.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com