

Mujer actual

Marzo 2019 | Año 11, Edición 135 | 72 págs.

**Ejemplar
GRATIS**

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

La casa
duhagón

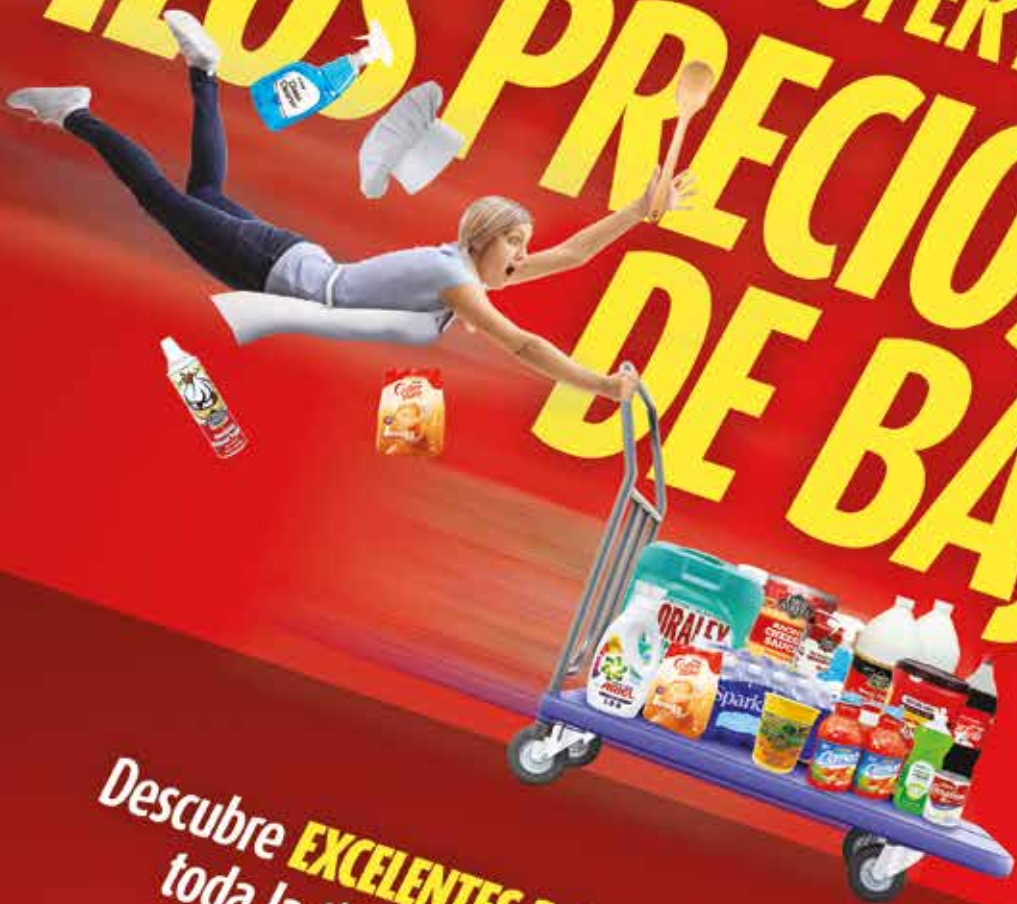
TALENTO FEMENINO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



Con éstas **SUPEROFERTAS**
¡LOS PRECIOS SON DE BAJADA!



Descubre **EXCELENTE** DESCUENTOS en
toda la tienda ¡y ahorra en grande!

Smart&Final.

¡Tú sí sabes comprar!

Sin membresía

REFRIGERADOS Y CONGELADOS • FRUTAS Y VERDURAS • MASCOTAS • DULCERÍA • REPOSTERÍA
UTENSILIOS DE COCINA • BEBIDAS • DESECHABLES • PRODUCTOS DE LIMPIEZA • ABARROTES

Con el
PLAN TELCEL Max Sin Límite | 7000
es momento de:



Equipos no incluidos

RED
Hydrogen ONE

MOTOROLA
Moto Z3 Play

SAMSUNG
Galaxy Note9

Con el
DOBLE DE MEGAS
 POR 12 MESES

NOCHES DE INTERNET + SIN LÍMITE
 POR 6 MESES SIN COSTO
 de lunes a viernes de 10pm a 7am

Por
\$799
 al mes

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



*) Los usuarios nuevos que contratan o activan que reúnen su plan mínimo de contratación con un Plan Tarifario de las familias Telcel Max Sin Límite, Internet Telcel o Telcel Tablet, obtendrán por promoción una cantidad de Megabytes (MB) adicional, igual a la cantidad de MB incluidos en el Plan contratado/renovado, sin costo adicional durante los primeros 12 meses. Al término de los 12 meses el usuario dispondrá únicamente de la cantidad de MB incluidos en el Plan Tarifario contratado/renovado. Los MB otorgados por promoción conservarán las mismas características que los MB incluidos en el Plan Tarifario contratado. Al agotar los MB incluidos en el Plan se cobrará la tarifa por MB adicional establecida para el Plan Tarifario contratado/renovado. Si el servicio es cancelado por el usuario o a falta de pago la promoción se perderá. Si el usuario realiza un cambio de Plan a otro distinto a los participantes, la promoción se perderá. Si el usuario realiza un cambio de Plan fuera de la vigencia de la promoción, la promoción se perderá aún y cuando lo hubiese adquirido al momento de la contratación. Los Megabytes otorgados por promoción se otorgan de forma mensual y no son acumulables de un mes a otro, por lo que los MB que no hayan sido utilizados durante el ciclo de facturación corriente se perderán. Esta promoción no es acumulable con otras promociones que otorguen MB de regalo. **) Los usuarios nuevos que contratan o activan que reúnen su plan mínimo de contratación con los planes de las familias Telcel Max Sin Límite, Internet Telcel o Telcel Tablet con Cargo Fijo Mensual (Renta) igual o mayor a \$799 IVA incluido, recibirán por promoción 6 meses sin costo del servicio Noches de Internet Sin Límite - Lunes a Viernes. El beneficio se aplicará de manera mensual, durante los primeros 6 meses de facturación, conforme a la oferta comercial vigente del servicio Noches de Internet Sin Límite - Lunes a Viernes. El beneficio será dado de baja al terminar el ciclo de facturación. Si el usuario desea conservar el servicio deberá solicitar su contratación a través de los canales de venta disponibles. Consulte precio del servicio Noches de Internet Sin Límite en www.telcel.com. Si el precio de \$799 incluye IVA del 16% y corresponde al Cargo Fijo Mensual (Renta) del Plan Telcel Max Sin Límite 7000. Consulte Términos y Condiciones en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Valido al 31 de Marzo de 2019 en toda la República Mexicana. Consulte promociones vigentes en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Información de Planes Telcel Max Sin Límite y Noches de Internet Sin Límite en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FUERAN LOS INDICES Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERAN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL, vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 131384, 144416, 144448 y 175486.

Marzo 2019

AGRADECIMIENTO A LAS QUE HAN LUCHADO

Sabemos que este mes de marzo, se celebra a la mujer en toda la extensión de la palabra, por lo que ella es, y por lo que ha logrado en todos los ámbitos, especialmente el día 8 y a nivel internacional, pero lo cierto es que no debemos olvidar que más que una celebración, este día debería ser recordado con un sentido de quebranto, repudio y dolor ante la crueldad y las injusticias que han sufrido las mujeres y específicamente sufrieron en carta propia 146 trabajadoras de la fábrica textil "Triangle Shirtwaist", que en 1911 murieron a consecuencia de un voraz incendio del que no pudieron escapar, porque los dueños de la compañía decidieron cerrar las vías de escape y dejarlas encerradas, ante el miedo de lo que se pudieran robar

Este brutal hecho provocó indignación entre hombres y mujeres del mundo porque si ellas hubiesen recibido un trato igualitario, la tragedia hubiera podido evitarse.

Según se consigna en varios medios informativos, el 19 de marzo de ese mismo año, por primera vez en países como Alemania, Suiza, Austria y Dinamarca se celebró el "Día Internacional de la Mujer Trabajadora", hasta derivar en la celebración que hoy se conmemora en todo el mundo.

Así que nuestro total agradecimiento en este mes a todas las mujeres que han luchado contra las injusticias y por los derechos de las mujeres incluso con su propia vida.

En esta ocasión en portada te presentamos a varias mujeres exitosas que hacen un extraordinario trabajo en equipo en Casa Duhagón, haciendo gala de ese talento que despliegan en el diseño de interiores. Llevan un proceso muy minucioso de análisis y de compenetración con el cliente, para llegar así al mejor proyecto y a su mejor ejecución.

Por otro lado te contaremos la historia de la odontóloga Gabriela Rentería, que nos demuestra que los sueños jamás caducan siempre que existe pasión y voluntad. Ella ahora canta a beneficio de la Fundación Castro Limón.

En Hombres Destacados te platicaremos de Pepe Avelar, empresario, publicista, conductor de televisión, columnista, catedrático, altruista, pero ante todo excelente amigo, pareja, hijo, hermano, una persona que se propone en este 2019, ser más feliz que el año anterior.

Encontrarás también un poco de la vida de Michael Ahearn un joven con discapacidad que ama las carreras de autos todo terreno y el futbol, siendo un gran ejemplo de pasión, entrega y esperanza.

Ojalá no te pierdas ningún artículo, y muchas felicidades a todas las mujeres.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Mayra Medina de Hajar
Becky Krinsky
Ana Galena
Abigail Pulido
Carlos Gutiérrez
Maru Lozano
Maritza González

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 136, inicio de impresión el 15/01/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



Mujer
actual



RENDICHICAS

2^{do.} FORO - EXPO

Mujer
actual

MARTES 7 DE MAYO
SALA FEDERICO CAMPBELL CECUT

Contenido

MARZO 2019

SABÍAS QUE...

Belleza profunda para embellecer

6

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Cómo sanar para tener mejor calidad de vida

8

TU PERSONA

• RECOVECOS
Stashing
Una práctica tóxica muy común

10

TU PAREJA

¿Roomies o pareja?
Se terminó la intimidad

12

TUS HIJOS

¿Y los milenial qué?
Cómo entenderlos si somos tan diferentes

14



MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Hablemos de moda después de los 40

16

GASTRONOMÍA

Verano deliciosamente exquisito en la BAJA

18

ESPECIAL CHEF'S

MARIELA MANZANO
GIOVANNI BRASSEA

20

21

HOMBRES DESTACADOS

PEPE AVELAR
Feliz, y verdaderamente comprometido con su comunidad

26

MUJERES INSPIRANDO

34

PORTADA DEL MES

casa duhagón

LA MAGIA
DEL DISEÑO
DE INTERIORES

22



FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE
SANDRA HERNÁNDEZ ORTIZ
@MAKEUPBYSANDRAH

MUJERES

GABRIELA RENTERÍA LLAMAS
Los sueños no caducan Jamás

28

LECTURA ACTUAL

El sueño invisible

30

VALORES Y GENTE

ANSPAC
Trabajando por impulsar la superación integral de la persona

32

ESPECIAL

El SITT evoluciona y te lleva a donde quieras ir

34

PERFIL Y OBRA

OLINKA DOMÍNGUEZ TORRES
Llena espacios de color y arte

36

DECORACIÓN

Flores primaverales

38

ESPECIAL

Superhéroes contra el cáncer

40

ASESORÍA

• DESARROLLO HUMANO
¿De qué depende el 80% de tu éxito?

42

SOCIALES

43

Media Arts

26th San Diego

LATINO

FILM FESTIVAL

14-24 MARZO 2019



Descubre el mundo a través de la mirada Latina

Estás invitado a experimentar más de 160 películas galardonadas con Luis Gerardo Méndez, Gael García Bernal, Rubén Blades, C. D. Guadalajara (Chivas) y más!

Con Música, Arte, Celebridades, y festival Sabor Latino.

¡COMPRA TU PASE HOY!
sdlatinofilm.com | 619-230-1939
 AMC Fashion Valley 18





POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.


Es momento de lavar las pesadas cobijas del invierno, y guardarlas para el próximo otoño



Limpieza profunda para FLORESCER

Los seres humanos somos animales. Nuestra actividad decrece durante los meses de invierno, y florece de nuevo junto con la naturaleza. Sentimos esas ganas de limpiar nuestro espacio, y hay que aprovechar ese impulso

que nuestro instinto nos dicta. Es el momento perfecto de abrir las ventanas, y dejar que circule el aire. Es el momento perfecto de sacar toda la ropa del closet, lavar las paredes del mismo, y regresar a su lugar sólo aquellas cosas que deseamos conservar. Nada de reglas drásticas, de dejar solo 5 pantalones, pero si que permanezca solo aquello que te es

útil y te hace sentir bien. Es momento de lavar las pesadas cobijas del invierno, y guardarlas para el próximo otoño. Igual los suéteres de lana pesada. Las botas, los trajes de la nieve, los guantes, deben ser dejados en óptimas condiciones para su uso el próximo año, ya sea por ti, o por alguien más a quien le dones las prendas. 

¿BUSCAS ABOGADO?

PODEMOS AYUDARTE EN MÉXICO Y ESTADOS UNIDOS

Cruz - Ramos
&
Associates

INTERNATIONAL LAW FIRM

25 años
DE EXPERIENCIA



México
Lic Jesús Rodolfo Cruz S.

Estados Unidos
Lic Joseph C. LaCosta



Servicio en los siguientes asuntos:

- **ACCIDENTES** (Auto, trabajo, personales)
- **LABORAL** (Despidos injustos, muerte laboral)
- **CIVIL** (Pensiones, divorcios, custodias)
- **PENAL** (Eliminación de record criminal)

¡ Si no ganamos, no cobramos!

LA PRIMERA CONSULTA ES GRATIS

Estados Unidos:

México:

(619) 616 7487 (664) 799 5020

 **(664) 190 2169**

Oficinas en Tijuana: Plaza patria 2do nivel oficina 20-E
Oficinas en USA: 7860 Mission Center Ct Ste 103, San Diego, CA 92108

 Cruz - Ramos & Associates a International Law Firm

CÓMO SANAR

PARA TENER MEJOR CALIDAD DE VIDA

Ya sea por una herida ligera, algún resentimiento profundo o enfermedad, tarde o temprano surge la necesidad de sanar, si se quiere vivir mejor

POR BECKY KRINSKY

El ser humano, no es invencible. La vida tiene dolor, complicaciones y problemas. De hecho la incomodidad, las cuestiones que molestan, son los principales motores que promueven la búsqueda para encontrar una calidad de vida más plena, y encontrar alternativas para sanar y sentirse mejor.

Siempre se tiene el poder para elegir entre salir del su-

frimiento o quedarse en la depresión y vivir incómodo. La segunda elección sólo induce a tener una vida miserable, aislada de todo lo bueno que sucede alrededor.

El sufrimiento es una elección personal, no es una condición impuesta, ni es algo permanente. Ésta sí se puede mejorar y hasta se llega a acabar, siempre y cuando la persona esté dispuesta a trabajar en aquello que le molesta y le provoca el dolor.

Para sanar, lo único que se requiere es querer sanar. Querer sanar es una condición que requiere aceptación, deseo y compromiso personal para querer estar bien.

Hay muchas personas que dicen que quieren estar bien, que darían cualquier cosa para dejar de sufrir, sin embargo, lo único que hacen es enfocarse todo el día en su dolor. Piensan en qué les duele, en dónde están mal y qué es lo que no les funciona, por lo que su energía se enfoca en todos los aspectos negativos, dándole sólo importancia al

dolor; nutren su malestar y por lo tanto es más difícil poder sanar.

Cuando te duele algo, te duele. El dolor, sin importar su origen físico, emocional o del alma, es intenso. Hace que uno se sienta malhumorado, incómodo, deprimido, solo, molesto, y que le queden muy pocas ganas de hacer algo para poder sentirse mejor. El dolor atrae los pensamientos negativos. De hecho cuando llega a ser tan fuerte, anula la posibilidad de pensar en algo más allá del dolor mismo. El dolor no es un buen compañero.

Sin embargo, para sanar uno tiene que tener una actitud positiva, sentir esperanza y por supuesto, hay que tener la disposición para hacer TODO lo necesario para salir del lugar donde uno se encuentra. Es un trabajo incómodo, muchas veces doloroso, que confronta aspectos personales y obliga a cambiar.

Para sanar uno tiene que conquistar su mente, luchar contra sus pensamientos y tomar una posición proactiva, de-

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

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

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



jando de concentrarse en todo lo que provoca el mal.

Es fácil encontrar medicinas que tapan o enmascaran el dolor. También hay algunos intentos para aprender a manejar el dolor, algunas personas enseñan cómo vivir con dolores crónicos, ofrecen ciertos ejercicios o meditaciones para poder sanar.

La realidad es sencilla, no hay remedios mágicos, no existen pastillas milagrosas y no hay arreglos fáciles. Para sanar uno tiene que estar dispuesto a salir de la zona de confort, luchar contra sus pensamientos, llenarse de pensamientos positivos, utilizar las afirmaciones positivas, y desde luego lo más importante, uno tiene que estar consiente para sanar para hacer el trabajo, porque nadie lo puede hacer por nosotros. Entonces el que quiere sanar sí puede sanar. **M**

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

FLEXIBILI-

y a lo que viene.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA SANAR

Tengo fe en que puedo sanar. Todo lo que me sucede es por algo bueno. Tengo poder dentro de mí para sentir amor, armonía y encontrar paz en mi mente. Deseo desde lo más profundo de mí, ser el bien, la alegría, y la paz. Dios está conmigo siempre. Él me ilumina, me cuida, me aconseja y me marca el camino. Cuando me surge la duda o la tentación de pensar en negativo, inmediatamente voy a pensar en el poder infinito y sanador de dios o del universo, y de aquella fuerza que me ayuda a seguir.

CÓMO APRENDER A SANAR Y SENTIRSE MEJOR

- 1- Tú eres la causa de tu problema y la fuente de tu sanación-** Cuando reconoces que tus pensamientos y tus creencias tienen poder, entiendes que si te dañas, te limitas o te enojas por cosas que no puedes controlar, no dejas fluir la energía que necesitas para vivir
- 2- La sanación es un método concentrado, efectivo y duradero.** La esencia de la sanación es muy poderosa, que lleva la intención y el deseo verdadero de encontrar la luz, lo que es suficiente para iniciar y completar todo el proceso. Una vez que éste se logra, no es necesario volverlo a repetirlo, tu sanación es permanente.
- 3- La sanación se da por sí misma, sin esfuerzo o planeación, sólo con el trabajo interno.** Cuando se aprende a entender el lenguaje del alma y del inconsciente, se logra un conocimiento profundo de sí, lo que libera y facilita la energía atorada, permitiéndote sanar y vivir en un estado de conciencia plena y de balance.

“ La sanación es el proceso que transforma. Implica trabajo personal, busca el balance y la aceptación de la realidad, sanar es vivir en armonía con el mundo ”

LA RECETA APRENDIENDO A SANAR

INGREDIENTES:

DECISIÓN Y COMPROMISO - deseo sincero para querer sanar y sentirse mejor.

CONCIENCIA- aceptación de la realidad, vivir el presente sin reproches.

PENSAMIENTOS POSITIVOS- agradecer, encontrar lo bueno, afirmaciones efectivas.

DISCIPLINA- acciones continuas y ordenadas, rutinas establecidas a seguir.

DAD- adaptación y apertura a lo que hay



MINKYS
Extensiones de Pestañas
Distribuidor Baja California

CURSOS - APLICACIÓN VENTA DE PRODUCTOS CLASICAS 1X1 VOLUMEN Y MEGA VOLUMEN

Minkys Distribuidor Baja California
minkysbc **664 210 8711**



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

SUNPOWER Authorized Dealer

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

PANELES DE 470 WATTS
GENERAMOS + ENERGÍA EN - ESPACIO

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

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

www.ipecindustrial.com.mx **IPEC SoLar**



Stashing

UNA PRÁCTICA TÓXICA MUY COMÚN

POR MARU LOZANO

A sí literal, el diccionario dice que es almacenar en un lugar secreto para usar después. ¡Es un escondite! Pues justo es la manera tóxica de llevar una relación.

Este mes de la mujer, somos nosotras mismas las que debemos de empezar a valorarnos, y para eso, un ejercicio personal de pulir nuestros metales hará

que salga de la opacidad nuestro brillo natural, pero si no nos relacionamos internamente reconociendo nuestras necesidades, gustos, sensaciones, límites y demás, sería un tanto imposible resurgir.

A la par de esta valoración reflexiva, date cuenta si alguien te aplica el "stashing". Detectarlo es sencillo: No oculta que anda contigo, simplemente no lo menciona.

¿Te ha pasado que nunca te invita ni hace partícipe de sus eventos? ¿Te disfruta, pero no quiere que el mundo se entere? Es decir, ¿te oculta de su vida

social, laboral, familiar y por supuesto de Facebook y cualquier otra red social que maneje?

Esto puede pasarte con un amigo y hasta con una pareja, dejándote un sabor de boca a centavo cada vez que te usan y desechan, pero animando cuando suenan la campanita y te requieren otra vez.

Esta práctica del stashing siempre ha existido, sin embargo, con el acceso a la tecnología y lo rápido que nos comunicamos hoy día, lo notamos y sufrimos más.

Sucede cuando él siempre reacciona e interactúa con todos, pero si subo una foto o un mensaje a mi red social y "él" hace mutis, ahí empieza el stashing. Ni da "like" ni comenta nada. Si pongo una imagen de los dos comiendo en un restaurante, lo mismo y peor, porque en sus redes él pone la foto del mismo momento, pero sin mí. ¡Nada más cruel!

Es de gente madura entender cuando no es necesario mostrar todos y cada uno de los pasos que se dan como pareja. Ni todos los platillos ni todos los lugares visitados por ambos se tienen que postear, sin embargo, nosotras sabemos perfectamente cuando se trata de separar la vida privada de la negación total de la relación, o querer hacer el "soltero sin compromiso" con el fin de coquetear todo el tiempo. Es que se nota cuando habla de todo, comenta a todos, pero a nosotras en público nos guardan en un cajón.

¿POR QUÉ A MÍ ME EXCLUYE Y A TODOS LOS DEMÁS INCLUYE?

Revisa tu actitud porque igual quisiera

presumirte, pero le etiquetas demasiado en redes y eso afecta su imagen. Esto en el caso de ser una persona muy seria o que su profesión le demande cierta mesura.

Si tú acuerdas estar en una relación paralela, obviamente serás la persona sombra y ahí ni cómo moverle.

En realidad, somos nosotras las mujeres las que nos ponemos en un rincón tras avatares de ensueño. Ellos siempre nos tratarán desde donde nosotras les señalemos el camino, la velocidad y la intensidad; aunque es prudente revisar si nuestra actitud de repente carece de prudencia.


Hay personas que preferirían no anunciar con bombo y platillo que se relacionan contigo porque no saben a ciencia cierta si durarán. Cuando la verdad es que a toda relación la mueve una emoción y, si ésta no late desde el principio, algo más tiene en el fondo que le es imposible compartir. Podrían ser miedos, experiencias pasadas que asustaron, fracasos o varias personas más en la misma bandeja de entrada simultáneamente. ¿Podrías identificar

para decidir entonces?.

TÚ COMO MUJER INDICARÁS LA PAUTA EN LA RELACIÓN. ¿QUÉ NECESITAS? ¿QUÉ MERECEZ? ¿QUÉ TE GUSTARÍA FORMAR Y CON QUIÉN?

Hay a quienes les cuesta mucho trabajo integrar del mundo externo a su mundo interno, y respetar su ritmo y proceso es decisión tuya, siempre y cuando hayas detectado lo que deseas para ti.

Lo devastada que puedes sentirte podrías cambiarlo al elegir gente que te impulse, te aplauda, te haga sentir más. Dile que te desagrada el trato y si no cambia, muévete porque no es normal sentirse incómoda.

Ser mujer significa cimentar con pilares profundos, estructuras en todos los ámbitos: Personales, sociales, espirituales, productivos, educativos, culturales, familiares. ¿Cómo estás en cada uno de ellos? ¿Te ubicas a satisfacción? ¡Empieza hoy acicalando tu valor! 



Lady MARKET
TIJUANA - SAN DIEGO

#LasAmigasDeMisAmigasSonMisAmigas
#ConsumeLocal



Club Campestre
Tijuana

19 y 20 de
Marzo 2019
10:00 am a 8:00 pm












¿Roomies o pareja?

SE TERMINÓ LA INTIMIDAD

Suena divertida la palabra "Roomie" para describir el abandono sexual en la pareja, pero para el miembro abandonado es desgarradora

POR CARLOS GUTIÉRREZ

El matrimonio es una relación compleja llena de altibajos, en la que constantemente debemos aprender y adaptarnos, ya que el hecho de convivir tan de cerca con una persona implica que debemos poseer un alto grado de paciencia y humildad, además de otras habilidades.

Como lo he mencionado en otros artículos, imagínese al matrimonio como un baile en el que la pareja desea estar, el requisito básico es que bailen la misma melodía y aunque tengan poca habilidad pongan cada

uno de su parte para mejorar cada día y disfrutar la danza del amor.

Pero, ¿qué pasa cuando el deseo sexual disminuye o desaparece? Algunas parejas a lo largo de su relación, encuentran un ritmo íntimo adecuado, y esto dependerá del ímpetu combinado de ambos. Puede ser muy frecuente o poco frecuente pero es un ritmo en el que están cómodos. Cuando aparecen los hijos y aumentan las responsabilidades, o la edad y la salud no son las mismas, este ritmo puede cambiar y disminuir, afectando la vida en pareja, y esto entra dentro de lo que puede ser normal. Pero si todo aparentemente está bien, si son saludables, tienen una edad adecuada, y el sexo acaba, seguramente algo está pasando y debemos remediarlo.



CONTACTO

CORREO

carlosjgutiérrezc@gmail.com

WHATSAPP

664.174.42.30

CONSULTORIO

664.676.79.40

Por ejemplo, en algunas ocasiones es muy común que los bebés duerman en la cama con los padres, pero si esta situación se prolonga por meses, incluso hasta años, pues estamos en un problema grave. Existen causas físicas y psicológicas que disminuyen el deseo y la libido como:

- » El estrés de un ritmo de vida laboral intenso o por dificultades no resueltas.
- » La monotonía de una relación demasiado pasiva.

- » Relaciones anteriores con malas experiencias físicas y emocionales.
- » Poca autoestima y desvalorización del otro, como no sentirse suficientemente apto para una relación íntima.
- » Medicamentos que afecten la libido.
- » Depresión mayor que impida el goce de la vida y lo cotidiano, y que también afecta el estado físico y mental de la persona.
- » Enfermedades y mala salud física pueden ser un factor que disminuya las relaciones de pareja saludables.
- » Desinformación respecto a una vida sexual saludable, y demasiados tabúes que limiten el pleno desarrollo íntimo.
- » No hay conexión entre la pareja, o desapareció el interés por hasfío o desamor, y por no saber cómo separarse o reencontrarse.

Si en una relación de pareja el sexo termina a una edad prematura, antes de los 55 años, y no ponemos atención, corremos el riesgo de convertirnos en compañeros de habitación y dejar de ser pareja, y tarde o temprano nuestra atención se dirigirá a cubrir nuestras necesidades físicas y emocionales.

Suena muy divertida la palabra "Roomie" para describir el abandono sexual en la pareja, pero para el miembro abandonado es una experiencia extraña y desgarradora que lleva a conductas muchas veces destructivas.

Si uno de los miembros de la pareja no está conforme con la pérdida de la vida sexual, poco a poco crecerá la distancia emocional provocando problemas y conflictos mayores. El miembro inconforme se sentirá terriblemente mal con la situación provocándole desorientación y enormes confusiones personales. Muchas veces las parejas que sienten este abandono sexual se cuestionan el valor de su relación y entran en grandes conflictos para decidir entre continuar o terminar su vida matrimonial y la gran posibilidad de entrar en una etapa de "desamor" destruyendo el vínculo entre ambos. Es más entendible la infidelidad en una relación de pareja donde hay abandono sexual y emocional que en una pareja donde hay amor y romance. **N**

¿CÓMO HACER PARA REVIVIR EL DESEO Y EL VÍNCULO EMOCIONAL?

- » Haga un tiempo especial para estar con su pareja sin la intención de tener relaciones sexuales, esto le permitirá no sentir presión ni compromiso por el sexo.
- » Piense nuevamente en el sexo como algo placentero y agradable.
- » Imagínese situaciones eróticas en las que usted participe.
- » Aprenda a darse cuenta de sus sensaciones eróticas y déjelas crecer. • Juegue a seducir a su pareja sin generar presión ni compromiso.
- » Descanse y practique la meditación unos minutos por día.
- » Pregunte a su pareja cuáles son sus gustos e intente participar de ellos.
- » Si tiene alguna discrepancia con su pareja, négociela en forma madura y abierta hasta llegar a un acuerdo satisfactorio para los dos.

Recuerde que la vida sexual de una pareja forma parte fundamental de una buena salud física y mental, y si ésta desaparece y ambos son felices así, pues ¡viva la vida!, pero si no es de esa manera, la relación entrará en muchas crisis y posibles infidelidades siempre con mucho dolor y sufrimiento.

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

emprender



EMPRENDER TIJUANA



INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA por el INADEM.

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



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"

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
emprender@coparmex.tijuana.org emprendert@coparmex.tijuana.org



CORTE +
TRATAMIENTO

\$550

RETOQUE
DE RAÍZ
+ CORTE

\$650



Hipódromo

(664) 805.1228

200.0681

Las Plazas

(664) 499.8577

208.9749

“¿Y los milenial QUÉ?”

CÓMO ENTENDERLOS, SI SOMOS TAN DIFERENTES...

Si no confías en tu milenial más cercano, si no sabes qué quiere, cómo expresarle tu sentir, qué piensa, qué lo motiva ni qué capacidades tiene, entonces te diré algo: ¡busca ayuda!

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Recuerdo que a finales de los 80's pasaban por televisión un comercial sobre la Enciclopedia Británica, con sus más de 30 volúmenes gruesos y tapa extra dura. Me hacía mucha gracia en particular uno de esos comerciales, por el tono de voz de la actriz, lo recuerdo y gracias a eso hoy me sirve de ejemplo. En el comercial un niño de primaria le preguntaba a su mamá algo como: "Mamá, ¿quién fue Cristóbal Colón?" y en voz de fondo se escucha a ella diciendo: "No lo sé, ¡búscalos hijo!", (ahí

yo reía), y la madre del niño sonreía feliz, segura porque contaban en casa con la basta enciclopedia que abría a su pequeño hijo, un universo de conocimiento al alcance de su mano y a la altura del librero.

Para mi generación, ("X", nacidos entre 1961 a 1981), esa forma de aprender de la vida: "¡buscándolo hijo!", fue nuestra bandera de representación. Le buscamos para jugar, le buscamos para hacer nuestras tareas, le buscamos para hacer amigos, le buscamos para todo. Fuimos independientes y adaptables a los cambios.

Al mismo tiempo, a esta generación le llega lo mejor de los dos mundos: lo análogo y lo digital, el casete y las plataformas digitales de música, el concierto con encendedor y con celular.



**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 + Tanatología.

La mamá del comercial correspondería a la generación "Baby boomers" (1943 a 1960), personas optimistas en su mayoría activas, con mentalidad de equipo, grupal y de familia, hábiles para hacer cosas como: cocinar, mecánica, coser, construir, etc., muchos se han adaptado a la tecnología también y algunos presentan muy buena salud por el tipo de alimentación.

Al mismo tiempo, muchos de ellos hoy sufren enfermedades por sus hábitos alimenticios y excesos del pasado; de esas consecuencias los jóvenes actualmente han adoptado lo "orgánico" y el ejercicio a su estilo de vida, ¿quién dice que no aprenden de los mayores?

Por cierto, ¿qué pasa con la generación "Y" o "milenial" (1981 a 2004)?, cada generación tiene su novedad, su pedacito de incredulidad, de que: "no la van armar", y ese voto de confianza es el que ayuda a lograr un futuro promisorio o uno que los hunda.

Para mi generación, "X", esa forma de aprender de la vida: "¡buscándolo hijo!", fue nuestra bandera de representación. Le buscamos para jugar, para hacer tareas, hacer amigos, le buscamos para todo. Fuimos independientes y adaptables a los cambios

Me quedo con algo reciente que se vivió en 2017, el sismo del 19 de septiembre. Se escuchó fuerte la bofetada con guante blanco que los milenial le dieron a los que no apostaban porque podían despegarse de sus celulares un momento, para ser tan solidarios como los baby boomers y tan adaptables como la generación X, repito: ¿quién dice que no aprenden de los mayores?


Hubo un momento en que así como la tecnología a ti te llegó de golpe, y veías que ellos le entendieron muy rápido, creo que ahí es donde dimos tres pasos despacio para atrás, y los dejamos quietecitos en una puerta al mundo mientras nosotros salimos a seguir buscando la vida. Llega un sismo que sacude la tierra y de paso nuestra mentalidad, y a ellos los pone justo en el escaparate de su capacidad. No los despertó, al resto sí.

Los niños en general, aprenden de la experiencia, así le hicimos todos. La experiencia de un milenial ha sido en vivo y por streaming, tal como pasó con el sismo. Lo sintieron en vivo y tiempo real, pero mantuvieron ritmo en sus piernas y voz desde sus celulares con mensajes cortos pero poderosos, marcaron con su bandera digital el territorio conquistado por sus manos solidarias mientras que el resto, respiraban profundo y calmaron su estrés al sentir que no todo estaba perdido, ¿quién dijo que no podíamos aprender de los más jóvenes?

La comunicación entre estas tres generaciones puede resultar difícil, sin embargo, solemos juzgar y temer lo que no conocemos. Si el futuro del milenial te inquieta, si su economía y volatilidad laboral te dan taquicardia, si sientes que no tendrás

nietos nunca, y que no podrás heredar tu despacho jurídico ni tu tienda de abarrotes fundada por tus abuelos, entonces no actúes desde el miedo por ignorancia.


El milenial ha visto el mundo mientras creías que estaba quietecito frente al inofensivo aparato que le compraste; ha aprendido de tu actuar, de la manera en que te conduces por la vida, del cómo te organizas y del enfoque que le das a lo que aprendes. También, aunque no lo creas, tiene metas y espera alcanzarlas, con sus medios y tiempos, pero dejemos que asuma el éxito o fracaso de sus actos, igual como lo hiciste tú.

Si no confías en tu milenial más cercano, si no sabes qué quiere, cómo expresarle tu sentir, qué piensa, qué lo motiva ni qué capacidades tiene, entonces te diré algo: ¡busca ayuda! ¿quién dice que no puedes convertirte en un papá/mamá actualizado? 

CDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO



PLUTARCO ELÍAS CALLES #2011 ZONA CENTRO, TIJUANA
T. 976 3300 conservatoriodedanza.com.mx

 @conservatoriodedanza

 Conservatorio de Danza Mexico



HABLEMOS
DE MODA
DESPUÉS DE LOS

40s

No existe un límite de edad para lucir fabulosa y elevar nuestra mejor versión

POR **ABY PULIDO**

Quando se trata de moda y sus tendencias, generalmente nos viene a la mente chicas apenas tocando los 20s con cuerpos exquisitamente estéticos y perfectos que lucen cualquier atuendo de maravilla. Entonces llega a nuestra mente la pregunta: ¿Qué me pongo yo que paso de los 40 para verme jovial y maravillosa?

Considerando que la vida con el paso del tiempo ha dejado huellas en

nuestro cuerpo, y se ha modificado al igual que nuestro rostro, pues les tengo ¡Buenas noticias!. No existe un límite de edad para lucir fabulosa y elevar nuestra mejor versión. Escogiendo prendas claves y de mejor calidad, lograremos un look que no pasará inadvertido. Es muy importante conocer nuestra personalidad, qué estilo somos, qué nos gusta y qué no, sernos fiel y sobre todo ser auténticas.

CONTACTO PORTAL

www.abypulido.com

INSTAGRAM

@abypulidoinst

FACEBOOK

@abystylist

*La autora es consultora de imagen.

TRAJE SASTRE

Podrás utilizarlo por años, ya sea completo con stilletos y una blusa estampada. Si eres un poco más atrevida, con tus tenis favoritos y una camiseta lisa o con algún detalle al frente. Puedes utilizar el saco sobre un vestido largo estampado, con jeans o con algún pantalón de vestir de otro tono. El traje sastre es una excelente inversión, esta súper en tendencia y su rentabilidad lo vale.



VESTIDO LARGO

Es ideal como pieza de transición invierno/primavera. Si tu cuerpo es estilizado puedes utilizar estampado grande, si por el contrario tu cuerpo tiene más volumen, procura los estampados pequeños. Son muy cómodos, y si eres de buena estatura puedes utilizarlo más largo; si eres petite, los largos a media pantorrilla favorecen más. Pórtalo con tenis, stilletos, botines, incluso bota alta. Si no tienes uno en tu armario, es momento de salir a buscarlo!



ACCESORIOS

No olvidemos la importancia que tienen, pueden darle a tu atuendo regular ese toque fresco y moderno que estamos buscando; broches y diademas en el cabello, pins, intenta varios tipos de collares muy estéticos, bolso pequeño, cintos que marquen nuestra cintura aun que no la tengamos tan pronunciada.



MAQUILLAJE

Utiliza base de agua o bb cream, corrector de ojos ligero (no pastoso) labiales matte o cremosos; el rubor en crema es la mejor opción; crema humectante y serum; dormir bien y tomar agua es muy importante para vernos espectaculares. El cabello que sea de un largo mediano. Evita maquillajees pesados, colores intensos en sombras y labiales, e iluminadores en mejillas. Todo esto solo marcará más las líneas de expresión.



VERANO

DELICIOSAMENTE EXQUISITO EN LA BAJA

La riqueza cultural y las ventajas de la geografía, que 'saben muy bien'

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Sabemos que, en torno a un plato de comida, gira información sobre las tradiciones, los ecosistemas, los rituales, la estructura social y los orígenes de los pueblos, esto es lo que fascina de las cocinas de México y especialmente la de Baja California.

LA PLURALIDAD CULTURAL SE DA CITA EN NUESTRO ESTADO

Pueblos originarios, migraciones nacionales y extranjeras, innovación, creatividad, profesionalismo, están nutriendo al valor cultural de la Cocina bajacaliforniana ya bendecida por sus productos.

Poseemos litorales riquísimos. El estado cuenta con 7 de 10 de las especies de mayor valor en el mercado: erizo de mar, langosta roja, pepino de mar, atún aleta azul, almeja generosa, abulón.

Aquí vemos otras especies de sabor inigualable por las corrientes frías del océano pacífico como es el cangrejo marciano.

Contamos con diversos climas, predomina el clima muy seco. Tenemos tres grandes regiones, una desértica de clima mediterráneo, otra formada por valles de suelos negros y bosques aislados de encinos y pinos, y una última estrecha y árida. Dando una geografía única, con una abundante cantidad de recursos naturales, de la que derivan las principales actividades productivas del estado.

La vitivinicultura con esos vinos de los que estamos muy orgullosos, el aceite de oliva, la agricultura de hortalizas, entre ellas las verduras baby y hierbas aromáticas, son solo ejemplos de la riqueza de esta tierra.

Caracterizado por el asado que para nosotros es un acto ritual, la preparación de leña o carbón, el cuidado de la parrilla y del conocimiento de lo que irá a las brasas.

Sabores como el mezquite, dan origen a preparaciones que nos hacen diferentes culturalmente.

Existen en BC sabores y saberes de cuatro continentes y de gran parte de la República Mexicana en un sólo estado, debido a la particularidad de la geografía del estado, la mezcla de razas y de cultura, y la adaptación de culturas milenarias a la cocina moderna.

EL ESTILO BAJACALIFORNIANO EN LA COCINA

Así que este verano que ya se asoma con un sol esplendoroso, cocinemos al estilo bajacaliforniano con esta receta en donde los protagonistas del sabor son el romero, el aceite de oliva, la sal de San Felipe, y el vino blanco de la región.

- » 1.5 kg. De pollo
- » 1 Limón
- » 1 vara deshojada de Romero fresco
- » 2 cucharadas de Vino blanco seco
- » 2 cucharadas de Aceite de oliva
- » Sal y pimienta, cantidad suficiente

LAVAR Y SECAR MUY BIEN EL POLLO.

Salpimentar por dentro y por fuera.

EL LIMÓN CORTADO se introduce dentro del pollo.

EL ROMERO PICADO mezclarlo con el aceite de oliva, y barnizar con esto el pollo. Hornear por 1 hora aproximadamente a 180 C ó 360 F.

MEZCLAR LOS JUGOS obtenidos del asado con el vino blanco, calentar y con esta salsa humectar el pollo.



CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

**PARA COMERTE DOS MÁS.
COCA-COLA SIN AZÚCAR**



SIENTE EL SABOR®



MARIELA



Manzana



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Porque desde pequeña disfrutaba cocinar y sentía una emoción muy grande por poder compartir un plato o preparación. Amaba ver y sentir las cocinas de mis abuelas. Era muy emocionante ver aquellas mesas rebosadas de sabores y color, aromas que envolvieron mi niñez. Hoy por hoy al cerrar mis ojos aún vuelve ese olor y sabor sutil de cocinas que llenaban el corazón e inspiraban a compartir.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Un Menú Relajado Ecléctico-Mediterráneo, aprovechando toda la paleta de sabores que Baja Norte nos ofrece, fusionándola con características de autor.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA

Y CÓMO LO PRESENTAS?

—Imaginando que se disfrutará y valorará desde la primera idea hasta llegar a plasmarlo en el paladar.

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

—La intención y propuesta de que el alimento que ofrecemos de verdad sea una experiencia llena de sensaciones; que sea una experiencia completa, alimento, servicio, entorno.

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

Tenemos hoy por hoy la facultad de

MARIELA MANZANO GÓMEZ

ESPECIALIDAD
Cocina regional
RESTAURANTE
El Lugar de Nos

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? Sensatez y Amor por nuestra profesión.


TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR: todo lo que

pueda tener un efecto positivo en quienes nos visitan.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA? La comida de Mi Madre.

¿QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC? A todos porque somos y seremos guerreros por una misma causa ... Cocinar con amor y enaltecer la gastronomía de nuestro estado.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE? Carne 84, Pulpo enamorado y toda la propuesta de tacos y Tostadas.

enaltecer tanto esfuerzo tanta dedicación que maestros, colegas. Mentores han hecho brecha para que esta nueva generación valore el porvenir de nuestra maravillosa gastronomía. 

GIOVANNI



Brassea



—¿PORQUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Creo que es algo que se dio de repente. No crecí en la cocina, nadie en mi familia se dedicaba a esto, pero me encanta poder conocer el mundo a través de su gastronomía; aprendes de sus costumbres y prácticas sociales a través de sus ingredientes y sus técnicas, y que mejor manera de poder compartir estas experiencias que a través de mi cocina.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—La cocina con humo. Los sabores que éstos impregnan a la comida hacen que se conviertan en un ingrediente más. En HUMO hacemos embutidos que se sirven en pan ciabatta, un estilo de "hot dog" que va al carbón de mezquite.

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

— "Libre"... me encanta llegar a cocinar con algo en mente pero con la posibilidad de cambiar los ingredientes o técnicas dependiendo de lo que haya al momento; improvisar técnicas de cocción. Por eso me gusta el carbón y fuego, puedes improvisar una parrilla, plancha, u olla de cocción donde quieras. En cuanto a la presentación es igual, platos toscos, presentaciones toscas pero con mucho sabor.

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

—La habilidad de poder adaptarme y no encasillarme en un sólo estilo de cocina.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE

**GIOVANNI
FANCISCO
BRASSEA
REYNAUD**
RESTAURANTE
Humo
ESPECIALIDAD
Ahumados

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? Humo

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Costillar ahumado

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE

AGUA LA BOCA? Trufas


¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

Irme por uno solo está muy difícil, pero puedo mencionarte a Martín San Román, Miguel Ángel Guerrero y Javier Plascencia.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

Bacon... Salchicha de tocino que hacemos y ahumamos en casa, servido sobre pan ciabatta, con "mermelada" de tocino, mostaza y aderezo de la casa.

CHEF'S QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

—Está excelente que cada día haya más opciones de calidad. 

duhagón casa

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE SANDRA HERNÁNDEZ ORTIZ

Mujeres profesionales con un talento sin igual, cada una en su área, son el motor detrás de esta reconocida casa de diseño y de decoración de interiores ubicada en el corazón de Tijuana.

Un equipo compuesto por arquitectas y diseñadoras industriales, lideradas por la también arquitecta, Mariana Postlethwaite son quienes desarrollan con creatividad los diversos proyectos que les solicitan sus clientes.

Todas con personalidades diferentes y características que se complementan, pero con una pasión que las distingue a todas sin igual.

Pero, ¿cómo llevan a cabo cada proyecto, único e irrepetible?

MARIANA POSTLETHWAITE TOPETE-DIRECTORA DE casa duhagón

Mariana es la creadora de este concepto de negocio que incluye su tienda, que justo ahora está en etapa de remodelación total, donde por cierto hay un giro positivo y ahora se podrá adquirir desde "... velas, perfumes, jabones, cremas, bolsitas, cepillos de dientes

orgánicos, cosas pequeñas", bajo un concepto muy europeo y estadounidense de Lifestyle Showroom", según nos explicó Mariana, "como para que quien nos visite no se sienta intimidado y sepa que ofrecemos cosas para todos los gustos y bolsillos".

Y ASÍ NOS PLATICA SOBRE SU DINÁMICA DE TRABAJO

"Tengo diferentes arquitectas y cada una de ellas lidera sus proyectos, tres grandes por cabeza, fungiendo la líder como Project Manager. Ellas diseñan y dibujan todo bajo supervisión mía. Cada proyecto es muy distinto y muy diferente, y algo que tratamos de respetar es el gusto del cliente casi al 90%".

CONTACTO
PORTAL
www.casaduhagon.com



Mujer EL MES

En este sentido se maneja como alternativa al servicio tradicional: Turn Key Design cuyo propósito es satisfacer el gusto y respetar el presupuesto de los clientes, brindándoles una solución personalizada y sencilla a sus necesidades de diseño en su totalidad, como se lee en el portal oficial de la tienda: <http://www.casaduhagon.com>

CAROLINA MARTÍNEZ MENDOZA, ES UNA DE LAS ARQUITECTAS AL FRENTE DE PROYECTOS

"Yo contacto a contratistas, cotizo, dibujo los diseños, hago los renders, etc."

Una de las claves para el trabajo que realizan es: "Antes de cualquier cosa, hay que conocer muy bien a los clientes, verlos cómo se visten, cómo hablan. En esa reunión inicial, preguntamos cómo quieren trabajar, qué ritmo de proyecto quieren, si lo desean poco a poco, o si tienen más dinero. Dibujamos a computadora y a tercera dimensión, muebles, cojines, etc. todo muy parecido a las fotos, para que el cliente se pueda dar una idea de lo que se puede hacer".

Una vez que se define la propuesta, el despacho se encarga de todo, y el trabajo lo coordina la encargada del proyecto, siempre con la supervisión de Mariana. "Si hay cosas que se tienen que mandar a hacer como muebles, o las juntas con proveedores, nosotros lo hacemos para que el cliente no tenga de qué preocuparse. Le damos seguimiento a todos los trabajadores, para que, para el cliente, el proceso sea lo menos estresante posible".

Los diseños realizados varían en estilo y los desarrollan en ámbitos diversos, desde restaurante de hamburguesas, hasta una mansión gigante de SD. "Hemos trabajado también en la lomita, en los viñedos".

"Les decimos este papel tapiz lo puedes encontrar aquí, y te lo pone fulanito de tal, lo mismo con los muebles. Si de pronto dice el cliente, no estoy listo para hacer el librero porque es mucho gasto, les proponemos dónde hacerlo, etc., y ya depende de qué quiera el cliente, que en ocasiones pide la decoración o remodelación de la casa completa", detalló Carolina.



REBECA NAVARRETE OTRA DE LAS ARQUITECTAS

nos platica con más detalle a qué se refieren cuando dicen que se adaptan al gusto del cliente. "Nos referimos a diferentes modelos y marcas, a la calidad de los materiales, a las necesidades y al presupuesto".

Además, nos habló del porqué tienen tanto éxito: "Tenemos algo muy especial como equipo, jamás nos vemos como competencia entre nosotros. Todas tenemos alguna cualidad en la que sobresalimos. Si alguien tiene mucho trabajo, a veces entre todas nos apoyamos y eso aligera mucho la carga".

SOBRE EL PAPEL DE LA MUJER EN SU PROFESIÓN, REFLEXIONA

"Es muy bonito como una mujer puede ser independiente haciendo lo que más le gusta, y recuerdo cuando iba a entrar a la carrera, todavía existían esos estereotipos, donde te decían: ¿En serio quieres ser arquitecta?, porque eso es para hombres.

"A nuestros clientes les estamos vendiendo experiencias del día a día, que, en un restaurante, por ejemplo, la gente llegue y se sienta cómoda por tres horas, disfrutando del espacio, entonces lograste el cometido. El hecho de realizar algo físico, tangible y que eso pueda transmitir calidez a las personas, es algo que se disfruta bastante".

TAMBIÉN PLATICAMOS CON MICHELLE LONGORIA CUEVAS, Diseñadora industrial quien nos explicó un poco sobre su carrera, y la función que tiene dentro de su equipo de trabajo.


"Nosotros diseñamos, pero en lugar de espacios o edificios, lo que se diseña son objetos. Todos los que están dentro de la habitación, hogar o centro de trabajo que se está diseñando o remodelando. También participamos en los acabados y materiales. Un diseñador industrial estudia todas las propiedades de los materiales, si son resistentes al área, al calor, etc."

Ella tiene un blog de diseño y creatividad www.melled.com en donde comparte muchas experiencias del día a día en Casa Duhagón, enfocado a compartir arte y experiencias en el ámbito de la creatividad. Está convencida de que es una manera en que quienes participen puedan crecer, y que a todos les beneficia.

NUEVAS TENDENCIAS EN casa duhagón

Una de las características de este despacho de diseño de interiores y que se refleja también en la tienda, es estar siempre a la vanguardia y bien compenetrados de las nuevas tendencias en decoración.

Mariana nos cuenta que en esta temporada la propuesta es una fusión interesante de lo natural, la palma, el bambú, el vejugo, y que, en cuanto al color de los muebles, la tendencia es lo post-moderno, el combinar los pasteles con colores vivos. "También está muy vigente el terrazo italiano, todo eso viene. Mucho color, pero los muebles muy sobrios", comenta.

En la tienda se puede encontrar desde cosas mexicanas hasta vietnamitas; de Tailandia, de la india, de China, de Europa como inglesas y francesas, y por supuesto estadounidense. 



Más que una Farmacia.

Aquí el **IVA** es lo de **menos...**

y ya estamos **LISTOS** para **FACTURAR** al

8

**%
de IVA**

¡Una razón más para
sentirte bien!

Medicamento exento de IVA.



Pepe AVELAR

FELIZ, Y VERDADERAMENTE COMPROMETIDO
CON SU COMUNIDAD

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

i Quién no le conoce? Pepe Avelar es sumamente popular y sus opiniones no pasan desapercibidas ya sea en un programa de televisión, en una columna periodística o en sus redes sociales, pero, ¿qué es además lo que lo hace ejemplar?, el hecho de que es un hombre verdaderamente comprometido con su comunidad.

“Opino abiertamente sobre lo que considero que debo hacer. Por eso me he metido en temas políticos, por eso me he metido a temas sociales. Me considero un buen ciudadano, soy de los que tengo siempre el teléfono del delegado de la zona en donde estoy, para temas de la colonia, etc., y yo creo que es el compromiso que tienes como empresario, que no se trata sólo de que te vaya bien, de tener éxito, sino de regresarle algo a la ciudad”.

Y PEPE LO HA HECHO DESDE VARIOS FRENTES

Siendo apartidista ha privilegiado el debate e impulsado opciones independientes en la política a través de Tijuana

ALGO MUY PERSONAL

“ Hace 30 años tomé la decisión de nunca tener hijos. Me surgieron muchas oportunidades, pero decidí que era algo que no quería para mí, y hoy ratificó que no era para mí, ni cuidar, ni mantener, ni tener un hijo. Estoy muy a gusto de haber tomado esa decisión

Independiente, además ha estado convencido de que una mujer podría llegar a la presidencia de la República, y por ello, a través de Ciudadanos por un México posible apoyó a Josefina Vázquez Mota. Pero también le ha intentado regresar algo a la ciudad, desde las trincheras sociales.

“No me gusta presumir de eso, ni hablar de ello, pero soy presidente de

la Fundación de Ópera de Tijuana, fui parte del consejo de Entijuanarte durante 8 años, y he apoyado a otras organizaciones sociales. He sido presidente de una casa hogar entre otras cosas, pero ello ha traído gran satisfacción a mi vida como: la parte de que hayamos sostenido un evento como Ópera en la calle, porque realmente he fungido como el

promotor de los recursos, porque nunca hay... por eso le digo a la querida Tere Riqué: tú eres la que gastas y nosotros conseguimos el dinero", lo dice en tono de broma, y suelta la carcajada.

Pepe además ha incursionado en organismos empresariales, y durante ocho años estuvo en COTUCO, COPARMEX, CANIRAC, entre otros.

PLENITUD DE LA MANO DE UNA MEJOR ACTITUD

A sus 50 años, Pepe Avelar vive una plenitud indiscutible y muy notoria para quienes le conocemos, por lo que quisimos platicar con él sobre este momento en particular que está viviendo en su vida: ¿Qué lo hace sentirse pleno?

"Yo creo que llegué a los 50 años con la mejor actitud que pudiera haber llegado. Mucha gente piensa que cuando vas a llegar a 50, podría empezar un declive en tu vida, y yo sinceramente creo que este es el mejor momento que he estado viviendo, no sólo desde el punto de vista profesional que me está yendo muy bien, la empresa está consolidada, tengo mucha gente que me quiere, etc. sino que el éxito que yo veo más que nada, es en la actitud de felicidad, de tranquilidad, de que me siento bien conmigo mismo, con mucha energía para los retos que vengan, y con la tranquilidad de que soy maduro sin estar viejo".

—SIEMPRE TIENES UNA SONRISA, SIEMPRE ESTÁS ALEGRE, ¿CÓMO LO LOGRAS?

—Me he liberado de muchas ataduras, de prejuicios, del que dirán; me he liberado de la lógica del intentar agradar por agradar. Lo que yo pienso lo digo, lo que siento lo expreso, lo que creo lo hago. No estoy rodeado de ningún tipo de círculo que me auto-limite o me limite a través de terceras personas. Eso incluye el hecho de que sea agnóstico. No estoy atado a temas políticos a pesar de que me gusta mucho la política. Me siento independiente políticamente, y la parte familiar me parece que está muy consolidada. El hecho de que también me haya liberado del esquema social, del estar con mi pareja desde hace 13 años, de vivir sin un deseo de controlarlo todo en mi vida personal y de negocios, porque no quiero tener gente controlada a mi alrededor sino gente que quiera estar conmigo, etc., no sabes la tranquilidad y la paz interior que esas cosas me han traído.




CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA PERO ANTE TODO: SER FELIZ

Pepe es un hombre trabajador como aprendió de su familia, y su vida no ha estado exenta de fracasos por cierto.

"He tenido muchos fracasos en la vida... El tema financiero aparte de la devaluación del 95, me agarró con las manos en la puerta y con un montón de deudas en las tarjetas de crédito que terminé pagando cinco años después, sin acceso a tener un préstamo, y no me da vergüenza, no pasa nada... el problema no es tener fracasos, sino saber si te levantas o no otra vez".

Hoy tiene 22 años con su empresa Eventos Tijuana, que se dedica a la organización y logística de grupos y convenciones, empresas y eventos sociales, es columnista,

catedrático de la UABC y conductor en TV Azteca BC del programa de entrevistas: Hoy con Pepe Avelar que se transmite martes y jueves a las 9:30 PM por A+, pero sobre todo, lo que Pepe es, es SER FELIZ, y su meta para este 2019 es ser más feliz que el año pasado.

Pepe Avelar es sin duda, un hombre que inspira. 

EN BREVE...

» **HOBBIES:** Las redes sociales y viajar.

» **¿QUÉ GÉNERO DE MÚSICA TE GUSTA?:** Pop.

» **MAYOR FORTALEZA:** Seguridad personal.

» **MAYOR DEBILIDAD:** "Tengo corazón de pollo, y la gente se aprovecha"

Gabriela Rentería Llamas

LOS SUEÑOS NO CADUCAN JAMÁS

Cantando con Causa; apoyando
a la Fundación Castro Limón

POR ANA PATRICIA VALAY

Quién conoce a la Dra. Gabriela Rentería de tiempo atrás, sus amigos de toda la vida, ex compañeros de escuela, y por supuesto su familia y su círculo más íntimo y cercano, saben cuan importante es la música en su vida.

Desde que Gaby era adolescente nació en ella una pasión inquebrantable por tocar la guitarra y por cantar, lo que sólo compartía en las fiestas o reuniones en casa, pero después de mucho tiempo, de dedicarse al hogar y a ejercer su profesión de dentista, y de cantar sólo como hobby, decidió grabar su primer CD como toda una profesional, además de hacerlo para una muy buena causa.

Platicamos con ella para conocer más detalles de cómo hizo realidad este anhelo en su vida, comprobando que los sueños definitivamente no caducan.

24 AÑOS DE CARRERA CONSOLIDADA

Gabriela es originaria de Tijuana. Está casada y tiene dos hijos: unos cuates que ya tienen 15 años. Sus padres son

médicos; él ginecólogo y ella dentista, razón por la que en primer lugar le nace el amor a la profesión de odontología, porque desde niña les vio trabajar.

La Dra. Rentería tiene una especialidad en endodoncia y un diplomado en cosmética dental, ambos grados obtenidos en la UABC. Tiene su propio negocio, y ya son 24 años dedicados a esta profesión.

“Yo soy de familia de doctores, y eso influyó para elegir mi carrera, pero la verdad me gusta mucho el trato con la gente. Es una carrera muy bonita para una mujer”.

—Y, ¿CÓMO COMPAGINAS TU VIDA COMO MADRE Y PROFESIONISTA?

— “Mi carrera se presta muy bien para compaginarla con el hogar. Trabajo de lunes a sábado todas las mañanas, y sólo una que otra tarde voy. Trabajo todas las mañanas a medio día, y eso me ayuda, porque ya en tarde puedo hacer las actividades de los hijos, y puedo organizar muy bien mi tiempo sin que sean las rigurosas 8 horas de trabajo, siendo mi propio jefe”.

LA MÚSICA: UN SUEÑO QUE ESTUVO EN ESPERA

Lo cierto es que en todos estos años, incluso desde antes que Gabriela de-

finiera a qué quería dedicarse en la vida, una guitarra en casa, la motivó a tomar clases.

“A mí me gusta la música desde siempre, pero me metí a clases de guitarra porque había una en mi casa que era de mi hermano, pero que él nunca tocó, así que me puse a estudiar con el Profesor Rojas, maestro de guitarra; cualquier persona de Tijuana lo conoció, y formamos un grupo con amigas, y la bohemia se convirtió en mi pasión”.

Después de ello, Gabriela estudió guitarra clásica, y siguió cantando y tocando.

“En mi casa tengo todo instalado; mi micrófono y mi guitarra.. todo está ahí nada más para que lo prendan, ¿sabes?, porque soy de la idea de que si tengo que sacar todo, para poder instalar una hora, pues ya se me fue la hora para mi gusto. Entonces yo tengo todo en la sala. A la música nunca la dejé; siempre ha sido parte importante en mi vida, mi pasatiempo favorito”.

—¿Y CÓMO ES QUE DESPUÉS DE TANTO TIEMPO DECIDES GRABAR DE FORMA PROFESIONAL?

“Mira cuando mis hijos estaban chicos, si hubo un tiempo en que me tuve que dedicar mucho a ellos, y también por algunas cuestiones de salud, y mucho de



mi esfuerzo se fue ahí, y dejás suspendida a la mujer, todo. Y las cosas se han ido acomodando y mis hijos ya tienen quince años y todo ha ido bien, y pienso que todo se hace finalmente en el momento en el que tenía que ser, pero es una cuestión de tomar la decisión, muy personal, pues nadie te va a estar impulsando para lograr un sueño, yo creo que es una cosa que uno tiene que hacer”.

“Y también creo que de pronto en nuestra vidas hay detonantes. En mi caso, el que se murió mi abuela, una de las personas que más me decían de grabar algo, luego mi papá que también me lo había pedido, estuvo malito, y también un paciente que me insistía en grabar se

accidentó, y dije: ¿qué pasa? ¿Qué estoy esperando para hacer lo que quiero?”

“Así que al pensar en este sueño que estaba dormido durante algún tiempo, me dije: ni te estás haciendo más joven, ni te estas volviendo más sana, y la gente se te está yendo, así que: ¡Sí lo voy a hacer por un gusto personal, por mí!, y me ha dado muchas satisfacciones, y claro también he tenido mucho apoyo como el de mi hermana, que no me dejó desistir de hacer mi sueño realidad”.

CD: QUÉ SABES TÚ, A BENEFICIO DE FUNDACIÓN CASTRO LIMÓN.

Es así que Gabriela grabó un CD don-

“ A mí me gusta la música desde siempre, pero me metí a clases de guitarra porque había una en mi casa que era de mi hermano, pero que él nunca tocó

de canta y toca la guitarra, de una manera preciosa, acompañada de otros instrumentos, donde incluyó material diverso como: Un tango, dos con mariachi, una con trío. Nos dice que: “Hay para todos los gustos”.

¿Y CÓMO DECIDES APOYAR A FCL?

Mi esposo es consejero de la Fundación Castro Limón y cómo me veía que iba a hacer otra impresión, a volverle a meter dinero, me dijo pues: “métele lana, pero véndelo, con el propósito de ayudar a la fundación”, y por eso ahora tiene una causa tan noble. Hay muchísima necesidad.

Así que, si ustedes quieren deleitarse y apoyar además a los pequeñitos con cáncer de FCL, no duden en contactar a la Dra. Gabriela Rentería en su página de Facebook. Les ayudará también a interiorizarse sobre el hecho de que los sueños no caducan y que siempre se pueden cumplir. 📌

EN BREVE...

» **CANCIÓN FAVORITA DEL DISCO:**

Nostalgias

» **CANCIÓN PARA RECONQUISTAR**

A ALGUIEN: Qué sabes tú (título que lleva el disco).

» **FACEBOOK:** Gabriela Rentería



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

"Nos perdemos en los libros... para encontrarlos en ellos"

TWITTER
@mtzaglez

El fuego invisible

De Javier Sierra

Javier Sierra (España 1971), es un autor que se ha distinguido por tratar temas esotéricos en sus novelas. Términos como los iluminados, las sociedades secretas, daimons, en fin; lo "desconocido" son temas recurrentes en sus narraciones. **El Fuego Invisible** (Premio Planeta 2017) no es la excepción.

En palabras del propio Javier Sierra, **El Fuego Invisible** es una novela de aventuras en la que David Salas, un profesor de lingüística del Trinity College de Dublín, se ve empujado a viajar a la España de sus antepasados. Su abuelo, un importante escritor que en su momento tuvo que exiliarse de su país, siembra en él la inquietud sobre la literatura pero sobretodo por saber de dónde vienen las ideas.

"¿Te acuerdas del día en que me preguntaste por el origen de mis historias, por la fuente de mis ideas?"

Nacen de esa energía que está en todo y que a todos nos une. Y de la capacidad que tenemos cada uno de nosotros para conectarnos con ella durante los instantes fugaces que dura la inspiración. En ese momento surge un fuego, un ardor invisible, que te enciende por dentro."

La novela arranca en el momento en que David Salas llega a Madrid y se encuentra con una vieja amiga de su abuelo que lleva una escuela de literatura experimental en donde se discute acaloradamente sobre



un libro en particular; se trata de "El cuento del grail" de Chrétien de Troyes. Este libro escrito en 1180 cuenta la historia por primera vez del santo grail pero no la resuelve por que el autor muere antes de que la concluya. David se involucra en esas discusiones y termina descubriendo que uno de los alumnos de la escuela había muerto en circunstancias extrañas justo unos días antes de su llegada, precisamente tratando de dar respuesta al enigma del santo grail tratado en el libro de Chrétien de Troyes.

Aunque es una novela que en apariencia narra las aventuras de un grupo de intelectuales que van en busca del significado del grail, Javier Sierra ha comentado que lo que pretende lograr con la narración es cómo las ideas, las palabras, los conceptos llegan hasta el ser humano. Cómo los grandes poetas, mú-

sicos, novelistas han logrado la inspiración para sus maravillosas creaciones.

El Fuego Invisible es un libro con mucha investigación por detrás, muy bien documentado. Un libro para leer con una mente abierta, con aprendizajes sobre las palabras y del arte para reflejar y transmitir algo más que simples imágenes o lo que sólo se ve a simple vista.

Tal vez un poco flojo en un principio y con algunas situaciones poco creíbles que requieren de paciencia en el transcurso de la lectura, hay una muy buena enseñanza en el final.

"¿Es que acaso necesitamos siempre buscar lejos esa luz para percatarnos, extenuados o quizá muertos, de que siempre la tuvimos dentro?" 📖

MUJERES EMPRENDEDORAS EN ESTADOS UNIDOS

SER MUJER ES BENÉFICO, SI LO SABES APROVECHAR

POR BECKY KRINSKY

El mundo ha cambiado, y muchos de los obstáculos que las mujeres tuvieron con el paso de la historia, han sido conquistados y superados gracias a esa lucha incansable de líderes femeninos y damas guerreras que nunca se dieron por vencidas, hasta que pudieron obtener las prestaciones y beneficios que en un momento fueron imposibles para ellas.

Ser mujer emprendedora en los Estados Unidos es un reto que apoyan grandes fundaciones, múltiples grupos, y diversos organismos legales y educativos que hacen que el sueño de tantas mujeres se convierta en una increíble realidad.

» **STAR CENTER** localiza- do en el centro comuni- tario de City Heights en San Diego. Su Asociación ha impulsado a más de 326 negocios de mujeres con pocos recursos, para emprender su negocio.

» **WOMEN'S EMPOWERMENT INTERNATIONAL (WE)** Empoderamiento internacional de mujeres, que apoya a mujeres que quieren iniciar un negocio, ofreciendo micro préstamos, entrenando y apoyando a las mujeres en el inicio del mismo.

» **SAN DIEGO CONTINUING EDUCATION (SDCE)**. Apoya a las mujeres que están estudiando y tiene alguna buena idea de negocio, promoviendo su idea y ayudándolas a desarrollar sus objetivos.

» **MEETUPS IN SAN DIEGO**, California ofrece conexiones y encuentros con mujeres y las distintas comunidades en el área de San Diego dependiendo de los intereses.

HOY en DÍA SER MUJER EMPRESARIA y exitosa no es un sueño, es una realidad. Comparte tu historia con *Mujer Actual*, quizá tu nombre sea el que próximamente encabece algún artículo.


Estudios han demostrado que las mujeres son líderes más efectivos, porque escuchan con mayor atención a los detalles, tienen mejor capacidad para resolver problemas por su cualidad innata, y porqué desarrollan su sexto sentido más que la mayoría de los hombres. Además, pueden desempeñar varios roles de igual importancia simultáneamente.

Una investigación de la Universidad de Western Ontario comprobó que las mujeres se intimidan más en los momentos previos a cualquier presentación o reunión formal, sin embargo, se desenvuelven con mejor fluidez y mayor seguridad cuando se trata de la entrevista en sí. Según la Universidad de Manchester las mujeres tienen habilidades de comunicación superiores, y utilizan una variedad más amplia de palabras en situaciones sociales.

Un ejemplo extraordinario es la señora Dolores Contreras, una joven latina que se graduó con el título de leyes en la ciudad de San Diego. Ahora es fundadora de Contreras Law Firm, un exitoso y prestigiado bufete de abogados. Con la guía y la visión de Dolores, este grupo tiene por objetivo apoyar a sus clientes, ayudarles a hacer crecer sus negocios, e incluso defenderlos en caso incluso de divorcio o de

cualquier otro asunto legal que corresponda al derecho familiar.

Mujeres como Dolores que saben tomar riesgos y aprovechar las oportunidades que el país brinda, son el ejemplo para todas las mujeres que aún tienen dudas y no saben si ellas también serán mujeres afortunadas que puedan triunfar.

Desde luego que si lo que necesitan es un apoyo legal o un consejo profesional, la Lic. Dolores Contreras es tu mejor opción. Si además quisieras aprovechar las oportunidades que la ciudad de San Diego te ofrece, tenemos aquí algunas organizaciones y fundaciones que te pueden apoyar. 



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





EX PRESIDENTAS Y MARCELA GÓMEZ DE HERRERA PRESIDENTA DE ANSPAC TIJUANA.

Valores y GENTE

ANSPAC

TRABAJANDO POR IMPULSAR LA SUPERACIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA

Comprometidos con México es el lema de este año

POR ANA PATRICIA VALAY

Con la absoluta convicción de que para tener una mejor comunidad y en general una mejor sociedad, hay que enfocarse en la familia, específicamente en el pilar de los hogares que es la mujer es que nace ANSPAC hace 45 años en la ciudad de Monterrey. Teniendo presencia ya en 65 ciudades del país, en 13 países de Latinoamérica, en EU y España.

Es una fundación que fue concebida por damas católicas, para atender la desinte-

gración familiar ocasionada por la falta de valores: "Cuando las fundadoras estaban jovencitas, estaban preocupadas por la desintegración familiar y la inseguridad en el país, y dijeron: ¡hay que hacer algo! ¡Vamos a hacer algo por la mujer, porque la mujer es el pilar de la familia! Y es que si tu estás bien como mujer, como mamá, como hija, como hermana, en la sociedad... si estás bien, los demás van a estar bien", afirmó Marcela Gómez de Herrera, actual presidenta de ANSPAC Tijuana, quien además de guiar la asociación, forma parte del consejo donde están todas las ex presidentas.

En esta ciudad fronteriza, la fundación está cumpliendo 28 años en este 2019.



MARCELA GÓMEZ DE HERRERA PRESIDENTA DE ANSPAC TIJUANA.

¿Y CÓMO SURGE ANSPAC EN TIJUANA?

ANSPAC aunque tiene un origen en el catolicismo y promueve los valores religiosos y morales también respeta la laicidad que le soliciten en las empresas o en los lugares donde imparte sus pláticas y talleres, pero lo cierto es que también en Tijuana, fue el sacerdote, Monseñor Emilio Berlié en 1991, quien motivó a hacer esto aquí, diciéndoles a varias mujeres: 'Miren hay esta asociación, empiencen... y empezaron'. Virginia Mcfarland fue la primer presidenta, y la Sra. Yolanda Fimbres la segunda. En total ya han estado 12", nos comenta la actual presidenta.

Marcela Gómez de Herrera asumió formalmente la presidencia de ANSPAC Tijuana en agosto pasado, y su encargo tendrá una duración de dos años en la presidencia como lo ha sido por estatuto, con las anteriores.

Ella junto con la mesa directiva conformada por puras mujeres, encabeza el esfuerzo de la fundación en diferentes frentes como lo es: el de la mujer, el de jóvenes, el enfocado a las empresas, de liderazgo y el que se pretende implementar para ejecutivos.

Así nos explicó con mayor detalle, sobre lo que realiza ANSPAC en Tijuana.

LABOR DE ANSPAC

En la fundación existen varios comités que conforman el organigrama: el pedagógico, el de recursos humanos, de finanzas, de eventos especiales, de habilidades y talleres, y de promoción. Marcela además de guiar la Asociación, forma parte del consejo donde están todas las ex presidentas, quienes ayudan a capacitar a quienes darán las pláticas, (denominadas animadoras), que ya superan las 100.

Las unidades están distribuidas en diversas colonias de Tijuana como: Independencia, Buena Vista, El Rubí, en el Blvd. Insurgentes y Villa del real entre otras.

"Tenemos ahorita 40 unidades en lo que es Tijuana, también estamos en Rosarito y tenemos dos unidades en SD: en Barrio Logan y en East Lake. La mayoría de las unidades son parroquias en donde tenemos el apoyo del sacerdote, quien les habla a la comunidad de la existencia de la Asociación que les viene a dar formación

humana, formación moral, manualidades, etc., y ya que se interesan, se escoge un día de la semana para que estas



MESA DIRECTIVA 2018-2020 Y ANIMADORAS DE ANSPAC TIJUANA.

señoras que capacitamos vayan a dar lo temas, y hagan realidad nuestra labor", comenta Marcela.

La capacitación de quienes impartirán las pláticas, tiene una duración de 5 años, y se fundamentan en el material didáctico que han conformado con los años en la asociación.

EN LAS EMPRESAS

Hoy por hoy, una de las labores más importantes que realiza la fundación es en las empresas.

"En las empresas estamos en Home Depot, Xignux, Oxxo y Agencia Toyota, vamos sólo una vez al mes, y recursos humanos escoge las horas claves que no afecten el trabajo. Acuden los empleados que quieren participar y quieren prepararse, formarse".

"Nos ofrecen un espacio donde los empleados reciben las pláticas. Y así mismo recibimos un donativo por parte de la empresa, que nos ayuda a cubrir nuestros gastos de operación".

También tienen el programa de ANSPAC joven que va dirigido a niños de quinto de primaria, hasta tercero de secundaria. "Estamos en escuelas públicas, en escuelas privadas, en parroquias, y es también otra manera en la que estamos entrando con jóvenes. Aquí lo interesante es que nos acercamos a CETYS para que nos incluyeran dentro del servicio social con muchachos, que pudieran hacer su labor dando las pláticas a estos niños".

EN LIDERAZGO

Vamos a dar 4 seminarios en el año. Ya tuvimos dos y se le habla a la mujer como líder. Cómo hablar en público, nutrición, etc. Todo encauzado a la superación de la mujer.

PROYECTO EN PUERTA

"Un proyecto que todavía no tenemos pero queremos hacer, es ANSPAC empleado.

Va dirigido a ejecutivos, pero tenemos que formar un equipo con hombres, de preferencia que estén jubilados con experiencia, para que den un seminario con 12 pláticas durante un año, con temas acordes a la actualidad", nos comparte Marcela.

SUS RETOS

Marcela nos comparte qué es lo que pretende lograr en estos dos años al frente ANSPAC. "Mis metas como presidenta es hacer crecer más lo que ya hacemos, que haya más unidades en la ciudad, además de promover más lo que hacemos, en medios de comunicación, entre otros".

CONTACTO

FACEBOOK

Anspac sede tijuana

INSTAGRAM

Anspac.tijuana

TELÉFONO

664 622 2795

DE LOS TEMAS QUE SE IMPARTEN EN LAS DIVERSAS UNIDADES SON:

- » Dignidad de la persona
- » Autoestima
- » Problema Adicciones
- » Diálogo con hijos
- » La integración del discapacitado
- » Adultos en plenitud
- » El perdón
- » Depresión
- » Desórdenes en la alimentación
- » Aborto y adopción

EN ELECCIONES

- » La importancia de ir a votar
- » Documentos para votar
- » Participación ciudadana



EL SITT EVOLUCIONA Y TE LLEVA A DONDE QUIERAS IR

Elvira y María son usuarias habituales del transporte público de Tijuana, parten desde puntos distintos de la ciudad, sin embargo, convergen en una de las terminales del SITT, ambas son beneficiadas con la llegada de las nuevas rutas que se sumaron como alimentadoras de la ruta troncal.

Y es que ahora no solamente llegan más rápido a sus destinos, también, ahorran dinero y tiempo que pueden dedicar a sus familias, se muestran contentas de ser testigos y gozar de la evolución en el transporte de Tijuana.

Como Elvira y María miles de personas son ya beneficiadas con la llegada de las nuevas rutas, compromiso cumplido por el gobierno de la ciudad que busca brindar a la ciudadanía un transporte de calidad, digno y seguro que abone directamente a mejorar la calidad de vida de las familias tijuanaenses.

EL SITT SE CONSOLIDA GRACIAS A UN ESFUERZO SIN PRECEDENTES...

Son 15 las nuevas rutas que se incorporaron al programa del Sistema Integral de Transporte de Tijuana, aumentando la cobertura en un 77% es decir el servicio mejorará la movilidad de 40



El compromiso de los transportistas va en el sentido de la participación enfocada en el beneficiar a los usuarios

mil ciudadanos que, a diario, tienen la necesidad de trasladarse a diferentes puntos y así facilitar sus dinámicas habituales.

Sin embargo, no ha sido fácil concretar lo que hoy es una realidad, reunir a los líderes y representantes del gremio

transportista en un mismo proyecto solo fue posible ganando su confianza, consiguiendo su compromiso por Tijuana y para Tijuana, reconocen que se trata de un hecho sin precedentes logrado en esta administración encabezada por Juan Manuel Gastélum Buenrostro.

LOS TRANSPORTISTAS CONFÍAN EN EL PROGRAMA...

Son 5 las empresas de transporte masivo que consolidan el proyecto, Calafia, Calafia, Amarillo y Perla, Azul y Blanco y Verde y Crema, gracias a su buena voluntad y a que creen en las bondades del programa, el SITT pasa de contar con 31 unidades al inicio de sus operaciones a 262 con la llegada de estas líneas de transporte, con miras de alcanzar casi 300 unidades en esta primera etapa.



SITT pasa de contar con **31 UNIDADES** al **INICIO** de sus operaciones a **262** con la **LLEGADA** de estas **LÍNEAS** de **TRANSPORTE**, con miras de **ALCANZAR** casi **300 UNIDADES** en esta primera etapa.

Otro de los beneficios principales que viene con el nuevo esquema, es el descuento del 50% en el costo del transporte al momento de transbordar de una ruta a una terminal y viceversa, pasando de 14 a 7 pesos cada vez que el usuario cambie de ruta, sin duda un apoyo importante sobre todo cuando son varios los miembros de la familia que utilizan el transporte público masivo.

Estas acciones consolidan al SITT, como una de las mejores opciones de movilidad urbana, beneficiando al

usuario en la reducción de los tiempos de traslado, mayor seguridad al contar con múltiples puntos para transbordar, así como el ahorro económico, que beneficia directamente el bolsillo de los ciudadanos.

El compromiso de los transportistas va en el sentido de la participación enfocada en el beneficiar a los usuarios, motivado por la transparencia con la que el alcalde Juan Manuel Gastélum se ha dirigido en el tema del transporte.

EL SITT CRECE PARA TI...

- » De **5** a **15** **RUTAS** alimentadoras
- » De **31** a **262 UNIDADES**
- » De **10** a **40 MIL USUARIOS**
- » De **123** a **438 COLONIAS**
- » Del **14** al **40%** de **COBERTURA URBANA**
- » De **14** a **7 PESOS** al transbordar



Olinka

DOMÍNGUEZ TORRES

Llena espacios
de color y arte

“En cada obra algo interno ya cambió, es algo mágico, es un momento completamente mío, en el que todo fluye desde el corazón sin la razón. Me concentro viendo el lienzo, imaginando lo que voy a crear, bailo, canto, me vuelvo a concentrar, a veces río, lloro...”



POR MÓNICA MÁRQUEZ

Desde muy pequeña supo que el arte era su pasión, primero trazando con su crayola de cera las paredes de su casa y ahora con espátula en mano y un lienzo, le llegan sentimientos, colores, texturas, paisajes, vivencias, y así, de repente, inicia con la magia de crear... así de creativa es Olinka Domínguez Torres.

Olinka es originaria de la Ciudad de México, pero a los 8 años llegó a Tijuana, luego de pasar la difícil experiencia del terremoto del 85, acompañada por sus padres Dante Domínguez y Oliva Torres, así como su hermano Víctor. Estudió Diseño Gráfico y posteriormente se especializó en Mercadotecnia.

Conozcamos un poco más de ella...

¿CÓMO INICIAS EN EL MUNDO DE LAS ARTES PLÁSTICAS?

¿QUÉ TE MOTIVÓ?

Descubrí mi pasión a los 2 años, experimentando con crayones de cera en las paredes de mi casa, así continuaba plasmando en cada oportunidad que tenía, hasta que lo estudié.

En 1999, motivada por la influencia de diferentes artistas plásticos e inclinada en lo abstracto y contemporáneo, desarrollé mis primeras obras y, dos años más tarde, comencé a impartir clases de pintura en una academia para niños. Más tarde, colaboré en distintas agencias de publicidad en la Ciudad de México, sin dejar atrás la pintura. En el 2010, desarrollé la marca maríacreativa.

Empecé a crear desde niña, tenía claro que el crear y llenar de colores era mi camino, lo fui recorriendo desde el lado del

diseño y mercadotecnia, donde fui encontrando las bases para poder desarrollar mi creatividad y diferentes técnicas, siendo así me inclino por la Publicidad pero no dejo de seguir en las Artes Plásticas experimentando diferentes técnicas, materiales, texturas; más tarde, elijo desarrollarme en la pintura creando también accesorios con arte en la marca maríacreativa®.

¿EN QUÉ TE INSPIRAS PARA TUS CREACIONES ARTÍSTICAS?

En una oportunidad a crear una nueva Olinka que representa muchísimas cosas; en cada obra, algo interno ya cambió, es algo mágico, es un momento completamente mío, en el que todo fluye desde el corazón sin la razón. Me concentro viendo el lienzo, imaginando lo que voy a crear, bailo, canto, me vuelvo a concentrar, a veces río, lloro...

No es nada planeado, todo va fluyendo. Llegan sentimientos, colores, texturas, referencias, paisajes, vivencias, palabras y así, de repente, todo comienza con mi espátula en la mano llena de colores intensos, contrastes, al deslizarla repleta de pintura sobre la tela. Ahí es donde empieza la magia a la hora de crear.

¿QUÉ MENSAJE QUIERES TRANSMITIR A TRAVÉS DE TUS OBRAS?

Que todo se puede cambiar en este mundo con tan solo un poco de explosión de sentimientos, emociones, alegría, logros, satisfacciones... Mi crecimiento interior a flor de piel, disfruté de la vida y la emoción de hacer un mundo mejor, transmitiendo placer por lo que hago, siento y vivo día a día.

¿A QUÉ ARTISTA PLÁSTICO ADMIRAS Y POR QUÉ?

Kandinsky, sin duda,



en el momento en que conocí su obra "Color Study, Squares with Concentric Circles" supe que el arte abstracto era lo mío, entendí tanto el arte como el diseño e influyó en mi acercamiento a las artes plásticas. Barnett Newman es otro de mis favoritos, creo fielmente que lo abstracto con el poder de transmitir tantas cosas. Mark Rothko no podía faltar, de mis favoritos en este camino, inspira, transmite y acompaña en el camino a poder llenar la vida de colores.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A CREAR LA MARCA MARÍACREATIVA?

Como creativa, diseñadora, mercadóloga, artista plástica, etc., uno de los mayores deseos es que tus creaciones estén hasta el último rincón del mundo: alegrar, sacar una sonrisa cuando ven parte de tu obra, decorar la vida... Con maríacreativa lo llego a cumplir paso a pasito, con accesorios plasmados con mi arte logro que puedan llevar arte en un menor precio, accesible en su día a día, en su mano, oficina u hogar.

HASTA EL MOMENTO, ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR SATISFACCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL?

Creémela, sin duda, ha sido un camino de aprendizaje personal más que profesional, conocerme más en cada obra, creación, exposición, aplauso y venta; pude llegar a creer más en mí y conocerme, hacer lo que amo en mi día a día, desarrollarme profesional y personalmente. Dejar el miedo

o creencias de lo que era un artista, creer que podemos lograr lo que queramos si es con amor, pasión y perseverancia.

¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE QUIEREN EMPRENDER UN PROYECTO, PERO NO SE ATREVEN...

Cuando encuentres tu pasión no la sueltes, tómalala y abrázala, solo tu pasión te hará soñar y llegar a donde jamás imaginaste, habrá momentos en los que querás salir corriendo, llorar, desistir... En tus pequeños y grandes éxitos también abrázala, no olvides nunca cómo empezaste, porque cada éxito es un nuevo comienzo.

CONTACTO PORTAL
olinkadominguez.com
INSTAGRAM
@olinka_dominguez
FACEBOOK
/olinkadominguez

FLORES PRIMAVERALES

POR ANA GALENA

La primavera es una de mis estaciones favoritas del año. Me gusta por su clima templado, porque todo comienza a ponerse verde de nuevo, principalmente cuando hemos tenido un invierno con lluvia y podemos disfrutar los cerros verdes a nuestro alrededor.

Tener flores en tu vida no hace que los percances desaparezcan, pero tener flores nos ayuda a tener una mejor actitud ante la vida.

LAS FLORES "VANIDOSAS"

Así que hoy te quiero platicar de las flores de primavera, pues probablemente es cuando tenemos más opciones de flores distintas.

Para comenzar, están los daffodils, que pertenecen a la familia de los narcisos. Son como unas pequeñas trompetitas amarillas. No duran mucho, en realidad son de esas flores que nos alegran el momento.

Tal ves no lo sepas, pero no es recomendable combinarlas en un mismo adorno floral con otras flores ya que sueltan una sustancia que hace que las demás flores se marchiten.

Mi teoría es que son tan vanidosas que no quieren que nada las opaque, además como duran tan poquito, quieren ser las protagonistas. Pero esa es sólo una historia fantasiosa que yo hice.

No dejes pasar la primavera sin tener un ramito de daffodils. Las encuentras en Trader Joes y son muy económicas, así es que si puedes, llévate 2 o 3 ramitos a casa.

CONTACTO PORTAL

anagalena.com
FACEBOOK
/escuelitagalena
INSTAGRAM
@anagalena

¿CONOCES LAS RANÚNCULOS?

Otra de mis flores favoritas de esta temporada son los ranúnculos, flores hermosas en todos los colores (excepto azul y negro), con cientos de pétalos. Las hay chicas y grandes. En ocasiones las puedes llegar a confundir con rosas, incluso con peonías. Estas flores se ven hermosas en pequeños conjuntos de floreros, además, somos muy afortunados de vivir en esta área del mundo donde hay cultivos de ranúnculos. En la costa de Ensenada las cultivan, y en Tijuana las puedes conseguir a muy buenos precios, y son de esas flores que puedes cruzar por la SENTRY sin problema.

También están los famosos campos de ranúnculos en Carlsbad abiertos al público, del 1ero de Marzo al 12 de Mayo. Si no los conoces, programa una visita este año. Te garantizo que lo vas a disfrutar.

OTRAS FLORES PRIMAVERALES

Durante el principio de la primavera también están las anémonas, flores de apariencia delicada pero muy resistentes, en extensa variedad de colores. Estas flores que empiezan cerradas y pequeñas, crecen y se abren de forma magnífica.

Otra de las flores que podemos apreciar son los jacintos. Los hay en varios colores como blanco, rosa, durazno, lila y amarillo. Son de esas flores que huelen delicioso, y una vez que las conoces te enamoran. Son delicadas y bellas. Las puedes colocar en frascos o en un florero pequeño. Yo te recomiendo las pongas en tu buró para que perfumen tu recámara.

Hay flores que tenemos disponibles durante todo el año y hay otras que la Naturaleza nos regala solo durante unos meses. Disfrutarlas cuando están y el tiempo que están me hace feliz.



ANA GALENA

*La autora es experta en el tema de las flores. Además tiene su canal de youtube donde comparte su experiencia en el diseño floral.





ACERCANDO COMUNIDADES, CON LAS EDIFICACIONES VERTICALES

CITY POINT, el nuevo proyecto de GRUPO COSMOPOLITAN, que buscará detonar la tercera etapa del Río Tijuana, con su desarrollo de 150 departamentos en 7 pisos, con su área comercial

POR ANA PATRICIA VALAY

El futuro de la construcción y de los desarrollos habitacionales, está en las edificaciones verticales, que acercan a la comunidad a su entorno, a su centro de trabajo, a las escuelas de sus hijos, a áreas verdes, y que les permite optimizar recursos, tiempos y genera identidad. A ello le apuesta GRUPO COSMOPOLITAN con sus proyectos.

Platicamos con Salomón Saúl flores, Director Comercial, quien nos detalló su visión, y sus metas como empresa para este 2019.

—¿CÓMO SINTETIZARÍAS LA VISIÓN DE LA EMPRESA, Y QUÉ CONSIDERAS TE DISTINGUE DE LAS DEMÁS?

—Somos de aquí, y tenemos un compromiso con Tijuana. No somos una constructora de fuera y esa es una ventaja, que nos conocen.

—Vemos un crecimiento grande en la ciudad por muchos aspectos: porque San Diego es muy caro, por las nuevas reformas del presidente de bajar el IVA, con lo que le irá mejor a la ciudad y la gente tendrá más dinero para gastar en departamentos u oficinas, o en locales comerciales.

—¿CUÁL ES EL VALOR AGREGADO QUE LA EMPRESA LE DA A LA COMUNIDAD?


—El empleo. En todas nuestros proyectos trabajan indirectamente 2 mil personas, y además en abril estamos empezando una campaña que consiste en que por cada departamento que vendamos, vamos a donar una casa en un terreno donado por el gobierno municipal. Son casas pre-hechas, pero vamos a ayudar a mucha gente que a lo mejor no tiene nada.

—¿A QUÉ ACCIONES CONCRETAS SE COMPROMETEN

EN 2019 PARA REGENERAR NUESTRA CIUDAD?

—En cada obra que hacemos tenemos un acuerdo con el gobierno, de remodelar las calles alrededor y meter áreas verdes, porque si haces un edificio, tienes también que mejorar el entorno en donde estás construyendo.

—¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA DARLE A NUESTROS LECTORES, PARA QUE JUNTOS CONSTRUYAMOS NUESTRA CIUDAD ENTRE TODOS Y PARA TODOS?

—Yo quiero que le vaya bien a todos. Lo que les recomendaría es que aprovechen a Tijuana ahorita, porque va a dar mucho en los siguientes tres y cuatro años; tendrá lo doble de población en 20 años, además, está cercano SD, además el turismo médico, el valle de Guadalupe que conecta con Tijuana, representan una gran oportunidad. 

CITY POINT
PORTAL
citypoint.mx/
FACEBOOK
City Point By Cosmopolitan
TELÉFONO
686 21 20

SUPERHÉROES CONTRA EL CÁNCER

Por quinto año consecutivo, realizamos la campaña "Luchamos juntos contra el cáncer infantil" de la mano con el Patronato del Hospital General.

Nunca es muy joven para convertirse en un héroe. Batichica dijo alguna vez: "Un héroe no se mide por lo que sus poderes pueden lograr, sino por el valor que muestra al vivir". Este mes, conmemoramos a los pequeños guerreros que enfrentan una dura batalla en el que el cáncer es el rival a vencer.

El 15 de febrero se ha establecido como el Día Internacional de la lucha contra el Cáncer infantil. Cada año, en México se detectan 6,000 casos de este padecimiento, considerado la segunda causa de muerte en infantes.

Con el objetivo de promover la detección temprana del cáncer así como la detección de sus síntomas, el Departamento de Responsabilidad Social del Club Tijuana trabaja de la mano con el Patronato del Hospital General por quinto año consecutivo para realizar la campaña "Luchamos juntos contra el cáncer infantil", encabezada por los Xoloitzcuintles Diego Rodríguez y Juan Carlos Valenzuela.

"Esta campaña es muy emotiva para el club el convivir con los niños, aprender de ellos, de su lucha es algo que nos llena el corazón, son 5 años en los que se ha creado un lazo con estos pequeños guerreros, Es hacernos presentes apoyar al menor e informar al adulto sobre los síntomas y señales que se presentan para atenderlos y así promover la detección temprana del cáncer infantil", indicó Alejandra Pompa, Gerente de Responsabilidad Social del Club Tijuana.

Arrancamos las actividades con una muy divertida sesión de fotos en el Estadio Caliente, en la que los pequeños demostraron que su mejor superpoder es su alegría. En medio de un gran ambiente y caracterizados como superhéroes, los niños mostraron a los Xoloitzcuintles sus mejores pasos de



baile mientras posaban junto al XoloMayor y las XoloGirls. Diego Rodríguez y Juan Carlos Valenzuela se mostraron emocionados por sumarse a la campaña.

"Es importante para mí, y me siento comprometido en acompañar de cerca a los niños que luchan a diario contra el Cáncer infantil. Estoy agradecido de poder aportar mi granito de arena con esta causa y de haber tenido la oportunidad de ver la realidad desde otro lado, una realidad muy distinta, llena de sacrificio, dolor y esperanza", indicó el 'Torito'.

"Dar apoyo a los niños que se encuentran en la lucha es muy emotivo el convivir con ellos y transmitirles ánimo, alegría y fuerza es muy importante para nosotros", concluyó Juan Carlos Valenzuela.

Los embajadores realizarán dos visitas a los pacientes del Hospital General, en el que realizarán un recorrido acompañados del XoloMayor.

A su vez, los pequeños superhéroes serán los invitados de honor al duelo de la Fecha 7 entre los Xoloitzcuintles y los Tiburones Rojos del Veracruz, en el que participarán en una emotiva actividad al medio tiempo y disfrutarán del encuentro desde el "Lugar con estrella".

Se llevarán a cabo dos boteos para recaudar fondos, uno en el vestidor Xoloitzcuintle y el segundo en el boteo anual que se estará realizando en la explanada del Estadio Caliente. Invitamos a los asistentes al partido a que se sumen a esta bonita causa apoyando con su donativo. **M**

Esta campaña está a dedicada a la memoria de **RACHEL RODRÍGUEZ**. Q.E.P.D.



#JAURÍA X SIEMPRE



CALENDARIO CLAUSURA 2019



COPAMX

15 ENE
7:00PM

JORNADA 5
2 FEB
7:00PM

JORNADA 7
15 FEB
7:00PM



COPAMX

19 ENE
7:00PM

JORNADA 9
1 RO MAR
7:00PM

JORNADA 11
16 MAR
7:00PM



JORNADA 13
6 ABR
7:00PM

JORNADA 15
19 ABR
7:00PM

JORNADA 17
4 MAY
7:00PM

BUD LIGHT



StubHub

HORA PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A
CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

Caliente
caliente.mx



El talento humano es la mejor inversión

Talleres vivenciales de desarrollo humano para equipos de trabajo

- Inteligencia emocional en el trabajo
- Liderazgo e integración del equipo
- Comunicación asertiva

Nuestra metodología involucra la creatividad, la conciencia plena y el movimiento



Instructores certificados ante la red conocer en el estándar de competencia EC0217 de impartición de cursos de formación de capital humano.

CITAS E INFORMES:

Tel. 664 807 5912
www.moveup.mx

¿DE QUÉ DEPENDE EL 80% DE TU ÉXITO?

¿Sabías que el coeficiente intelectual sólo influye un 20% para el éxito en la vida? Estudios comprueban que el 80% restante lo define la inteligencia emocional

POR PSIC. SELENE SOSA Y LMI. DIANA SALCEDO

Y ¿de qué se trata esto de la inteligencia emocional? Pues nada más y nada menos que del manejo adecuado de tus emociones. ¿Te ha sucedido que sientes mucho coraje y no puedes comunicarte adecuadamente con tu jefe o algún compañero de trabajo? ¿Te pasa que empiezas a tomarte muy personales los conflictos que suceden en tu equipo? ¿Te has encontrado haciendo caso a rumores o hablando mal de otra persona en tu trabajo?


Todas estas situaciones nos pasan debido a que no nos enfocamos en desarrollar esa parte emocional que tanto nos puede ayudar en momentos de tensión y estrés. En esos momentos que no encontramos la salida, la inteligencia emocional puede ser nuestra mejor aliada, y rescatarnos para no decir algo que nos pueda afectar, o para no enfocarnos en chismes y críticas, o para no sentirnos desmotivados y limitar nuestro crecimiento profesional.

El coeficiente intelectual es de suma importancia en muchas situaciones de la vida cotidiana y laboral en las que necesitamos conocimientos técnicos y teóricos para resolver algún problema en específico. Imagínate combinar todos estos conocimientos con un alto índice de inteligencia emocional, con el que podrás desarrollar habilidades tales como la automotivación, la empatía, la comunicación asertiva y el manejo de conflictos, que te ayudarán a alcanzar el éxito en tu trabajo o profesión y en tus relaciones.

Sin importar la edad, nivel de educación, estatus social, o puesto de trabajo, todos podemos poner en práctica la inteligencia emocional, y comenzar a vivir todos los beneficios que nos aporta.

COMIENZA POR UN HÁBITO SENCILLO EN TU RUTINA

¿Por qué no todos los días al llegar a tu trabajo pruebas saludar con una sonrisa a tus compañeros, o cuando estés estresada darte 5 minutos para respirar y levantarte de tu silla, o hacer algunos movimientos para estirarte y relajarte? ¿Por qué no poner en práctica la comunicación asertiva hablando con tu jefe de esa situación que te molesta desde hace varios días?

Hay muchas formas en las que puedes comenzar a practicar la inteligencia emocional, la clave está en proponértelo y ¡jempazar! 

CONTACTO

No olvides darle like a nuestra página de **FACEBOOK**

Move Up Tijuana

Para tips de la semana y otros temas sobre el desarrollo humano

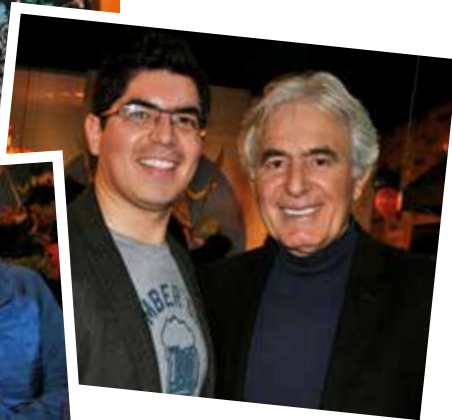
SI TE INTERESA CONOCER

más de este tema, te invitamos a leer el libro de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.



Inauguración de **DIMIS**

ANFITRIÓN: Calle de la Telefónica
Un nuevo concepto gastronómico abrió sus puertas en la Calle 11 y Pío Pico de la zona centro de Tijuana, que fusiona la comida griega con la mexicana. El nombre del restaurante es DIMIS.



¡Ya abrimos!

Ven a disfrutar la rica fusión de nuestra cocina

- TACOS GRIEGOS
- PITAS
- ENSALADAS



¡TACOS DESDE \$25 PESOS!

ENCUENTRANOS EN RESTAURANTE DIMI'S

CALLE 11 8847, ESQUINA SIRAK BALOYAN (PIO PICO), ZONA CENTRO, TIJUANA, B.C

Tel: 687-4626

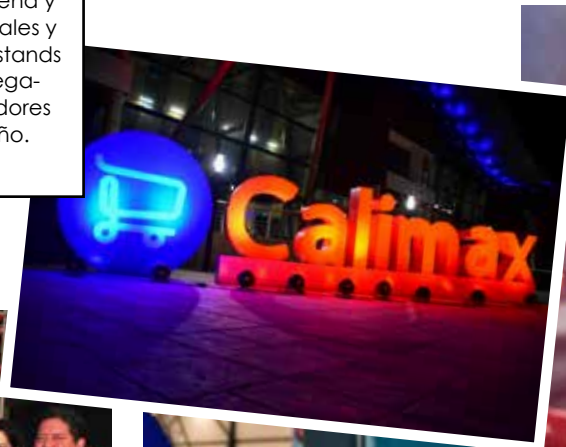
www.restaurantedimitris.com

 / Dimi's Greek-Mex Cuisine



Convención **CALIMAX**

ANFITRIÓN: Baja California Center
La Primer Convención Calimax y la primera convención de retail en la frontera del norte de México se llevó a cabo el 12, 13 y 14 de febrero, para estrechar relaciones entre la cadena y sus proveedores, aliados comerciales y colaboradores. Se instalaron 180 stands y en dos noches de gala, se entregaron premios a los mejores proveedores y colaboradores por su desempeño.







CATA de Vinos

ANFITRIÓN: Baja Terra

El pasado 16 de enero se llevó a cabo por parte de Casta de Vinos, una cata vertical de Vino Cardón, con la participación de Sergio Castañeda como Wine Maker, la Sommelier, Claudia Horta, y el Chef, Bryan Aguilar.



Aprende a hablar,
leer y escribir
★ INGLÉS ★
¡como és!



Descuento EN INSCRIPCIÓN

LANG-LAB TIJUANA

Esta promoción es válida únicamente para Lang-Lab Tijuana. El descuento de esta promoción no es acumulable, sólo uno por persona. Inscripción no reembolsable después de una semana de iniciado el trimestre.

★ Válido hasta el 1 de abril del 2019 ★

CUPÓN
500\$

www.langlab.com

Tijuana: (664) 634-1709
San Diego: (619) 424-7712





VIDA

WELLNESS AND BEAUTY CENTER

EN
**COSMED
CLINIC**
CELEBRAMOS
NUESTRO
30
ANIVERSARIO

En estos 30 años, hemos atendido a más de
100,000 pacientes.

Estamos orgullosos de recibir clientes de todo el mundo. A la fecha, nos han visitado de **20 países** de los 5 continentes:

América, Europa, África, Asia y Oceanía.

Somos un centro integral de bienestar y belleza:

Cirugía Plástica, Dermatología, Ginecología, Dental, Tratamientos Hormonales, Bariatría, MediSpa y más...

Somos ejemplo del Turismo Médico en el país; por nuestra calidad de servicio, nuestras instalaciones certificadas y nuestros médicos de primer nivel.

**30 años creciendo contigo,
30 años creciendo por ti.**

¡Llámanos hoy! (664) 608-6461

cosmedclinic.com | vidawellnessandbeauty.com

NEXUS

→ EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA
ENTREGAS CON CITA Y A DETALLE

ENVIOS

A TODO
MÉXICO

NACIONAL Y REGIONAL
Recolección y entrega a domicilio



REGIONAL

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

Tel. (664) 637-4300



Expertos en:
Carga Aérea
y última milla
Nacional



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



APERTURA

ANFIRIÓN: Florería Nomeolvides
En el mercado de las Flores, se inauguró el pasado 7 de febrero, la florería: Nomeolvides, un nuevo proyecto que abrió sus puertas al público entre flores y café.



soymujeractual





Merited

Colegio Reina Isabel

Maternal - Kinder - Primaria - Secundaria

Inscripciones Abiertas

Ofrecemos un entorno de conocimiento basado en la persona como un ser global e íntegro. Nuestra comunidad es beneficiada por personas de diferentes países y culturas, por lo que el bilingüismo es una herramienta no solo de comunicación, sino de oportunidad.

“EDUCAMOS PARA LA VIDA”

- Aprendizaje centrado en el alumno
- Utilizando el nivel Bilingüe más alto (método de inmersión 100% en el idioma inglés y español)
- Propuesta basada en la teoría de las Múltiples inteligencias en el proceso de aprendizaje
- Innovación tecnológica
- Alianzas de valor con otras instituciones
- Sensibilización del medio social y entorno natural de nuestra comunidad
- Personal de seguridad y sistema de vigilancia mediante circuito cerrado
- Horario Extendido “**Club de Actividades**” Primaria (transporte, comedor, soporte académico, deportes, artes y recreación)
- Actividades extraescolares en todos los niveles



Kinder Palmas

Ave. de los Ángeles #5110 Fracc. Las Palmas C.P.22106 Tijuana, B.C. México

Primaria Palmas

Ave. Las Palmas #5140 Fracc. Las Palmas C.P.22106 Tijuana, B.C. México

Secundaria

Calle Sacramento #170 Fracc. Las Palmas C.P.22106 Tijuana, B.C. México

Real del Mar

Carretera Escénica Tijuana-Ensenada km.19.5 C.P.22565 Tijuana, B.C. México



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



(664) 681 4676



www.cri.edu.mx



8VO. Aniversario

ANFITRIÓN: Misión 19

Con motivo del octavo aniversario de Misión 19, se llevó a cabo un coctel de bienvenida en Bar 20, y una cena en el restaurante, que consistió en un tributo a Popotla, con platillos en su mayoría del mar.



soymujeractual



VENTA DE TERRENO

RANCHO

EN

TECATE

\$55,000 dlls

450 M2



Localizado en esquina

UBICACIÓN

Carretera Tecate,
Ensenada km 210
Lote 01 - Manzana Block 1 sec.
Hacienda Valle
de Los Encinos
Dentro de Rancho Tecate.

(664) 674 5766

BIENES RAICES

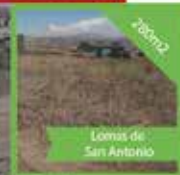
VENTA DE TERRENOS CAMPESTRES EN RANCHO TECATE

Si quieres construir la casa de campo de tus sueños te ofrecemos estos magníficos lotes en la mejor ubicación de Rancho Tecate, 2 en Hacienda del Rey, frente a los viñedos y uno más en Hacienda de los Encinos, con una magnífica vista al desarrollo.



TRATO DIRECTO

TE INCLUIAMOS TU ANTE-PROYECTO DE VIVIENDA O NEGOCIO.



VENTA DE PREDIOS EN LOMAS DE SAN ANTONIO, TIJUANA

Excelente oportunidad de adquirir 3 lotes con excelentes dimensiones para que construyas tu casa e inviertas en Tijuana, por el rambo de Santa Fe, no pierdas esta oportunidad.

Informes  Tel. 647 73 73 Cel. 664 123 2339

lfvazquez@steelcodebc.com



ARRANQUE de gestión
ANFITRIÓN: CECUT
 El pasado 26 de enero, se dio el arranque de la administración del Centro Cultural Tijuana 2019-2024 que estará a cargo de la Dra. Vianka Santana. La ahora directora del CECUT dio a conocer a los asistentes su plan de trabajo, y se les hizo partícipes de una fiesta mexicana.



Acceso controlado • Vigilancia las 24 hrs
 Casa Club con alberca, gimnasio y avenidas de concreto

Valparaíso

Residencial



[Vive] un
 concepto diferente





INAUGURACIÓN

ANFITRIÓN: Eazy Río


Se inauguró el pasado 30 de enero, un nuevo desarrollo inmobiliario, un complejo de departamentos y oficinas en el Blvd. Sánchez Taboada de la Zona Río, que estarán disponibles para renta. Forma parte de Grupo Cosmopolitan.




soymujeractual





La mejor plaza de Tijuana





Plaza LAS PALMAS








Todo en el mejor lugar

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





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

Evervital®

WOMEN cápsulas

A base de **Cúrcuma**,
Shiitake,
Coenzima Q10
y **Omega 3**,
con vitaminas
y minerales.



Recomendado para mujeres mayores de 35 años de edad
Para mayores informes de producto, comunicarse a:
01 800 026 6266

*Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto
es responsabilidad de quien lo recomienda y quien lo usa
No. de permiso es: 173300201A147

www.bomuca.com

 facebook.com/BomucaLifeStyle

SUPLEMENTO ALIMENTICIO DISEÑADO PARA AYUDAR EN LA RECUPERACIÓN
DE ENERGÍA Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE NATURAL DEL CUERPO.
RECOMENDADO DE 35 AÑOS EN ADELANTE.

De Venta en:



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 2019.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com