

M

Mujer



actual

Marzo 2021 | Año 14, Edición 161 | 62 páginas

ESPECIAL
Mes de la mujer

MELI ESPINOZA

HACE DE LAS
ADVERSIDADES
SU FORTALEZA

**Ejemplar
GRATIS**

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

**JESSE
VÁZQUEZ**
el hombre
de las serendipias



**12 HORAS
DE HISTORIAS
DE ÉXITO**

7^{mo}
**FORO
VIRTUAL
MUJER
ACTUAL**

**“MAMI,
mojé
la cama”**

**NELLY
SANOJA**
una artista
de la voz

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



NUEVA LATA,

EL ESTILO QUE VA CONTIGO



PLANES TELCEL
Max Sin Límite



Likea, mensajea y habla
ilimitadamente
en la mejor Red

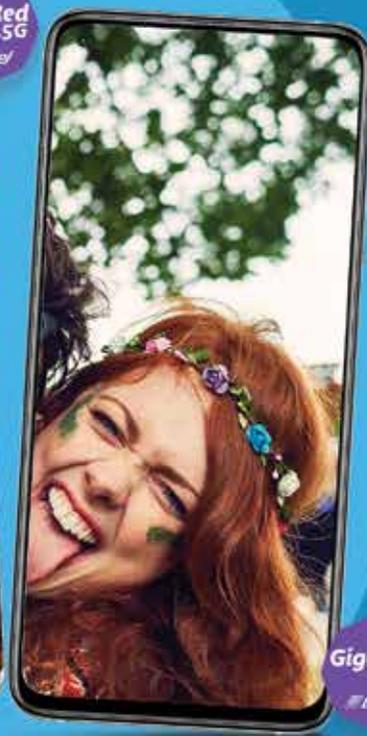
Equipos no incluidos



SAMSUNG
Galaxy S21



HUAWEI
Mate40 Pro



XIAOMI
Mi 10T Pro

Llegó
la Primavera

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Información de Planes Telcel Max Sin Límite en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Consulta disponibilidad y precio de los equipos en punto de venta. Imágenes ilustrativas. Equipos y colores de los equipos sujetos a disponibilidad en puntos de venta. Valido al 31 de Marzo de 2021 en toda la República Mexicana. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIJAN LOS INDICES Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERAN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL, vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 304883, 301005, 301006, 301007, 301008, 301009, 301010, 301011, 301012, 301014 y 301017.

Marzo 2021

UN MES PARA LA REFLEXIÓN FEMENINA

Marzo, un mes que nos motiva a reflexionar en torno a nuestro papel en la sociedad, la familia, la economía y el amor a quienes nos rodean y por aquello que nos apasiona hacer. En el mes de la mujer, una fecha dedicada al esfuerzo femenino a aquellas mujeres a las que su género fue su tragedia. Hoy la vida nos está cambiando, nuestras voces cada vez suenan más y más fuerte, pero al mismo tiempo nos enfrentamos a mayores responsabilidades y retos, muestra de ello es Meli Espinoza, síndica procuradora, madre, abuela, pero por encima de todo ello, un ser humano de carácter recio y metas claras, con ideales y principios firmes de los que nos habla en una amena entrevista. La vitalidad femenina también queda al descubierto en la historia de Nelly Sanoja una reconocida comunicadora, poseedora de una voz inigualable de la que ha hecho una herramienta para hacer eco de causas sociales, buenas noticias y mensajes de apoyo. Los matices de talentos que tenemos las mujeres suman en esta edición la emocionante historia de Yavidan Castillo, una artista de la lente cuya sensibilidad frente a esos micro instantes hacen de sus propuestas fotográficas una obra de arte en el mundo de la moda en París, ciudad que la acogió y le ha abierto las puertas en un ambiente lleno de aventuras y nuevas oportunidades.

El tema del amor siempre presente en nuestras páginas, esta vez lo abordamos desde el factor tiempo, la duración de una relación. Diario de un Chef nos trae la propuesta culinaria de Pedro Augusto. Y conoceremos además todos los detalles de nuestro Séptimo Foro Virtual Mujer Actual, 12 horas de historias de éxito, no dejen de conectar-se y ser parte de esta experiencia en la que queremos celebrar con ustedes rumbo a nuestro aniversario.

Nos sumamos a la distinción que merecemos todas en el Día de la Mujer y las exhortamos a seguir abriendo brecha por un mundo más justo para las nuevas generaciones.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Ana Laura Martínez Gardoqui
Mónica Márquez
Janet S.
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Daniel Vázquez Montaña
Mayra Medina De Híjar
Maribel Moreno

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Comunicaciones
[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 Escandida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 13, edición 161, inicio de impresión el 15/02/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





TOYOTA

Tijuana

COROLLA '21

ES CONFIANZA



¡VISÍTANOS EN CUALQUIERA DE NUESTRAS 2 AGENCIAS

Toyota Tijuana

Ventas (664) 103 6699

Servicio (664) 231 5133

WhatsApp (664) 219 5757

Vía Rápida Poniente

toyotatijuana.com.mx



Toyota Tijuana Oriente

Ventas (664) 423 6050

Servicio (664) 423 6060

WhatsApp (664) 113 8108

Vía Rápida Oriente

toyotatijuanaoriente.com.mx

Contenido

MARZO 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Egoístas, enamorados
o buenos amantes?

8

TU PAREJA

5 consejos para aumentar
las posibilidades de
reconciliación en medio
de una separación

10

TUS HIJOS

"Mami, mojé la cama"

12

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Oxford style

14

TEMAS ACTUALES

¿Cómo se celebra
en el mundo
el Día
Internacional
de la Mujer?

16

DIARIO DE UN CHEF

PEDRO AUGUSTO
VELARDE
PADILLA

17

GASTRONOMÍA

Queen of the Kitchen

18

UNA VENTANA AL VALLE

Queen of the
Wine Cellar

22

HOMBRES DESTACADOS

JESSE VÁZQUEZ,
el hombre
de las
serendipias

40

PORTADA DEL MES



MELI ESPINOZA

Hace de las
adversidades
su fortaleza

24

FOTOGRAFÍA
CLARAFA FROGRAFY
MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS



ESPECIAL

• MUJERES EMPRENDEDORAS

LIZETH ÁLVAREZ 32

CLAUDIA RAMÍREZ MTZ. 33

LORENA RODRÍGUEZ 34

AIDA RAMÍREZ 35

PAULINA MONTENEGRO 36



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

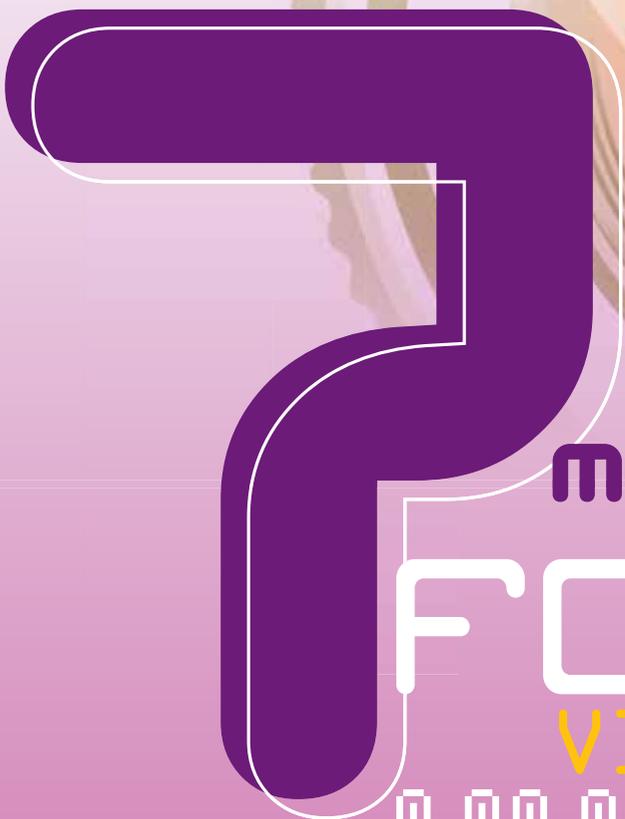
NELLY SANOJA
Artista de la voz 38

PERFIL Y OBRA

YAVIDAN CASTILLO
Capta la
belleza
del mundo 40



12 HORAS DE HISTORIAS DE ÉXITO



mo

FORO VIRTUAL MUJER ACTUAL

- Comex
- avit soluciones
- telcel
- Calimax
- afysag
- UL BAJA
- studio arsa
- Artema Content.
- NISSAN
- CESPT
- COMUNK NETWORKS
- BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER
- idea Central
- años REVISTA MUJER ACTUAL

JUEVES 18 DE MARZO 2021
VÍA CORPORATIVO

- el.mexicano
- uniradio informa
- BIEN INFORMADO
- tvazteca
- Infobaja
- PULSAR 107.3
- Cuatro

12 HORAS DE HISTORIAS DE ÉXITO

CONFERENCIA
JAMÁS PERDAMOS
LA FE

8:30am



**ADRIANA
TAPIA**
AUTORA DEL LIBRO:
"LA FE QUE NO PERDI"



**CARMEN
VILLAREAL**
TANATOLOGA
DE CASA DAKINI

CONFERENCIA
APRENDAMOS A
CUIDAR EL AGUA

9:10am



**RODRIGO
BELTRÁN**
COORDINADOR DEL
DEPARTAMENTO DE CULTURA
DEL AGUA, CESPT

CONFERENCIA
DECÍDETE A
CAMBIAR TU VIDA

9:40am



**DRA.
CARMEN
PAYÁN**
PSICÓLOGA CLÍNICA

PANEL DE SALUD
SER MÁS SANO
ES EL "NUEVO LUJO"

10:10am



**ANA
LAURA
MARTÍNEZ**
DIRECTORA ADJUNTA
DE CULINARY ART SCHOOL



**DRA.
CARMEN
CALLEJA**
ESPECIALISTA EN OBESIDAD
Y MEDICINA DEL ESTILO
DE VIDA



**CHEF
GIOVANNI
BRASSER**
HUMO - PORKACHO
KEMURI - THREE BROTHERS



**JAVIER
GONZÁLEZ**
DIRECTOR ADJUNTO
DE CULINARY ART SCHOOL



**MIGUEL
CANUL**
DIRECTOR GENERAL
DE COMUNIK



**LUIS
GARCÍA**
DIRECTOR DE MARKETING
DIGITAL EN NIVEL
ESTRATÉGICO

PANEL
RETOS Y DESAFÍOS
EN LA GASTRONOMÍA

11:00am

PANEL
USA LO DIGITAL A TU FAVOR

11:45am



**TANIA
ORTÍZ**
NUTRIÓLOGA Y FITNESS
COACH EN TRIBU



**KARIN
ASTIAZARÁN**
TERAPEUTA
HOLÍSTICA



**JUAN JOSÉ
PLASCENCIA**
PRESIDENTE CANIRAC TIJUANA



**MARIBEL
MORENO**
M & M
ENLACE GASTRONÓMICO PR



**CARLOS
VALENZUELA**
DIRECTOR DE TECNOLOGÍAS
DE TRANSFORMACIÓN
DIGITAL DE AVIT SOLUTIONS

PANEL BINACIONAL
MEXICANAS CON LIDERAZGO EN EU

12:30pm



**ELSA
UALAY-PAIZ**
DIRECTOR - SUPPLY
MANAGEMENT SAN DIEGO
GAS & ELECTRIC



**YANULA
RAMÍREZ**
ESPECIALISTA EN
MEDIOS, GANADORA
DEL PREMIO EMMY



**KENIA
ZAMARRIPA**
DIRECTORA EJECUTIVA DE
ASUNTOS DE COMERCIO
INTERNACIONAL EN LA
CAMARA REGIONAL DE
COMERCIO DE SAN DIEGO



**PALOMA
AGUIRRE**
REGIDORA DE
IMPERIAL BEACH

PANEL
EL TURISMO ANTE LA NUEVA NORMALIDAD

1:20PM



**XIMENA
LÓPEZ**
FUNDADORA
DE CERVECERÍA MEXICA



**IUETTE
CASILLAS**
SUBSECRETARIA DE
TURISMO DE BC



**ANNA
LUCÍA
LÓPEZ**
GUÍA FEDERAL DE TURISMO
DE NATURALEZA Y AVENTURA



**ATZIMBA
VILLEGAS**
DIRECTORA DE TURISMO DE
SALUD Y BIENESTAR DE BC



**NADIA
PIÑERA**
DIRECTORA DE RECORRE BC
TOUR OPERADORA DE LOCAL,
NACIONAL E INTERNACIONAL

PANEL
HÉROES ENTRE NOSOTROS
2:10pm



RICARDO ARZATE
TÉCNICO EN URGENCIAS
MÉDICAS NIVEL INTERMEDIO



LIC. MARÍA LORENA PÉREZ
ENFERMERA HOSPITAL
GENERAL DE TIJUANA

PATY VALAY PLATICANDO
CON ROBERTO ROSAS
"ESTAR PROTEGIDO
TE DA
TRANQUILIDAD
FRENTE
AL CAOS"
3:10pm



ROBERTO ROSAS
DIRECTOR DE AFYSAG



MELISSA HERRERA HERNÁNDEZ
NUTRILOGA



LINA BENÍTEZ
ASESORA DE IMAGEN

PANEL DE MODA
TU IMAGEN COMUNICA
4:20pm



DRA. VIRIDIANA DE LA HERRÁN
NEUMÓLOGA EN SIMNSA/
LÍDER DE EQUIPO COVID EN
CENTRO MÉDICO FLORENCE



DRA. LISSET FRAUSTO
MÉDICO URGENCIÓLOGO,
HOSPITAL GENERAL TJ,
IMSS HGR20

CONFERENCIA
TRANSFORMACIÓN
DE LA
EDUCACIÓN
3:40pm



GUSTAVO FERNÁNDEZ DE LEÓN
DIRECTOR COLEGIO EIFFEL



LILIANA FÉLIX BASTIÁN
MAKEUP ARTIST



LILIANA HERNÁNDEZ FABELA
CREADORA Y DISEÑADORA
DE JOYERÍA: "HER FAVE"



QFB. CYNTHIA LAUANDERA
EN PRUEBAS DE DETECCIÓN
DEL COVID DE ALFALAB



MARIANA POSTLETHWAITE
DIRECTORA CREATIVA
DUHAGON



RICARDO BARRIENTOS
GERENTE DE DIVISION
INDUSTRIAL DE COMEX



ARQ. SHARLINEE CENICEROS
DIRECTORA "SE HACE
ARQUITECTURA"



ARQ. XIMENA CATANO
FUNDADORA DE PORTENTO
- FIRMA DE ARQUITECTURA
E INTERIORISMO

PANEL DE DECORACIÓN Y ARQUITECTURA
HACIENDO MÁS ACOGEDOR
Y FUNCIONAL NUESTRO HOGAR
5:10pm

PANEL DEPORTES
ALIMENTA SIEMPRE
TU ESPÍRITU
DEPORTIVO
6:00pm



SILVIA CONTRERAS
SELECCIONADA NACIONAL
DE FLAG FOOTBALL



RICKY ALVÁREZ
JUGADOR DE TOROS

CONFERENCIA
MUJERES AL FRENTE
CONSTRUYENDO
EL FUTURO
6:50pm



MARCELA UAUQUERA
REPRESENTANTE DEL
FRENTE NACIONAL POR
LA FAMILIA EN BC

PANEL
TRANSFORMANDO NUESTRA
COMUNIDAD CON EMPREN-
DIMIENTO E INNOVACIÓN
7:50pm



KARSALY Y JOSÉ LUIS
FOTÓGRAFOS DE GARAGE
PHOTOSTUDIO



ALEJANDRA SANTOS
VICEPRESIDENTA Y
COMUNICACIÓN
DE TIJUANA INNOVADORA



KENIA ENRIQUEZ
CAMPEONA MUNDIAL
DE BOXEO



STEPHANIE SALINAS
EX SELECCIONADA
NACIONAL
EN TIRO CON ARCO

CONFERENCIA
INNOVAR EN
MEDIO DE LA CRISIS
7:20pm



CHRISTIAN OROZCO
EMPRENDEDOR
BARBAS CAKES



NORAH DE UEGA
EMPRESARIA PRODUCTORA
DE JAMONES Y EMBUTIDOS



TONY HERNÁNDEZ
DIRECTOR DE LA PLATA-
FORMA YO AMO TIJUANA

CONDUCTORAS

ALEJANDRA GAXIOLA
DIANA RUVALCABA
ANA PATRICIA VALAY
NELLY SANOJA



¿EGOÍSTAS, ENAMORADOS O BUENOS AMANTES?

Cuando se dice que el amor es eterno hasta que dura...se confirma que el amor dura para siempre

POR BECKY KRINSKY

El error más grande de la famosa frase "I LOVE YOU" I (yo) Love (amor) You (a ti), declara: yo la persona más importante ya que estoy al principio de la oración y yo te elijo a ti para quererte. Después... sigue el amor, ya que esto es lo que busco, lo que quiero y necesito, así el amor es un deseo, una ilusión y una necesidad personal. Finalmente, te encuentras tú, que, si bien no eres tú, puede ser otro ya que el tú, se encuentra en un tercer término y solo sirves para que yo me pueda sentir querido y acompañado.

Ese tú, es alguien que por la estructura de la frase se puede substituir.

Esta frase describe el principio del error en las relaciones y el amor. La persona más importante de la relación debería de ser el otro, esta es la razón de ser para tener una relación. Tristemente, esa persona fundamental, se encuentra en el último término en la estructura de la pareja, ya que primero se encuentra el yo.

El amor que se conoce hoy en día es un amor condicionado a la satisfacción de los intereses y las necesidades perso-

nales. Es efímero, no tiene la suficiente sustancia para sobrevivir tiempos difíciles o soportar la carga emocional que la incertidumbre ha creado. Este amor engaña, al creer que amar es un suceso pasional que se da con un golpe de suerte, y una buena coincidencia como un decreto del destino el cual llega, sin esfuerzo, ni compromiso.

Es común que las personas, ni siquiera pueden dar una explicación lógica al sentimiento que tienen cuando aman. Aseguran que es eterno mientras dure... No creen que se debería de tener un entendimiento real de la persona a la cual se ama. Bajo esta concepción el amor todo lo puede y con el amor todo se vale.

El amor se ha convertido en una conquista, un romance y una adquisición, transformó al acto de amar en un objeto o en una necesidad personal. Cuando uno basa su relación personal en este amor hedonista como único ingrediente... la probabilidad de que, a la primera turbulencia se esfume y desaparezca la magia que tanto se había celebrado y disfrutado es relativamente alta.



“Tú y yo nos amamos” sería un orden más adecuado y real para describir el amor

El amor no es una cosa, ni un evento o un momento mágico en la vida de la pareja. El amor es una condición primordial para conectarse y crecer con otra persona creando un lazo auténtico e intencionado capaz de protegerse ante las circunstancias que sucedan a su alrededor.

Amar implica ser consciente, atento y responsable hacia la otra persona y a la relación. Ver a la persona amada como el ser más importante de su vida. Donde existe una fusión entre los intereses y las necesidades mutuas. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

LA RECETA TU Y YO Y LUEGO EL AMOR
INGREDIENTES

» **DECISIÓN** – elección personal con interés y buena disposición para tener una relación

» **AUTENTICIDAD** – sinceridad y honestidad para ser la persona real al relacionarse

» **INTERÉS POR EL OTRO** – Entender las necesidades y los intereses de la pareja

» **COMPROMISO** – dedicación y responsabilidad para buscar el bienestar mutuo

» **GENEROSIDAD** – buscar con gusto y con abundancia el cuidado y la atención de el otro

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA AMAR AUTÉNTICAMENTE

» Decido vivir en plenitud con la persona que elegí mi pareja. Estoy comprometido con gusto a buscar el bienestar y ser mi mejor versión para ser, dar y actuar con amor y cariño. No pongo límites ni condiciones porque el tener a mi pareja me hace feliz y me da una buena razón para vivir. Eres tu la persona que yo quiero. Cuando estoy contigo puedo ser yo, y tu puedes ser tú, pero juntos estamos mejor.

DESCUBRIENDO ALGO MÁS QUE EL AMOR, UNA RELACIÓN

1. AMAR ES PERMITIR QUE EL OTRO SEA PARTE DE MI VIDA. Cuando la otra persona se convierte en una prioridad, la pareja se fortalece y se solidifica creando una entidad sana, noble y dispuesta a compartir una vida en común.

2. AMAR PERMITE SER LIBRE E INDEPENDIENTE, PERO AL MISMO TIEMPO ES RESPONSABLE Y COMPROMETIDO. El amar no quita la individualidad de las personas solo fusiona la visión de vida para crear una nueva entidad.

3. AMAR HACE QUE DOS PERSONAS CONCUERDEN JUNTOS Y DEJEN DE SER EXTRAÑOS UNO DEL OTRO. Estar unidos y ser parte uno del otro crea un lazo sólido que permite crecer y superar cualquier adversidad.

“Amar es fusionar dos almas creando una nueva entidad. Lo bueno o lo malo que suceda afecta directamente a los dos”

*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

5 consejos

para aumentar las posibilidades
DE RECONCILIACIÓN
EN MEDIO DE UNA SEPARACIÓN

Mientras más ocupada y productiva te mantengas, mejor

POR PSIC. DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Cada separación conyugal tiene sus propios bemoles; en muchas, las posibilidades de volver son casi evidentes, el rompimiento es una ilusión. Sin embargo en muchas otras separaciones, las posibilidades de reconciliación no son tan claras, por lo que se debe manejar con mucho mayor cuidado si deseamos

volver a estar con nuestra pareja.

EN ESTE ARTÍCULO TE DARÉ 5 CONSEJOS PARA AUMENTAR LAS POSIBILIDADES DE UNA RECONQUISTA EXITOSA:

Si tu pareja decidió irse o de manera clara y vehemente te ha pedido te vayas de la casa y no hay manera de eludir tal petición, es muy importante que una vez que se lleva a cabo la separación respetes el espacio que tu pareja te ha solicitado. Normalmente se llega a estas situaciones después de un período desgastante de conflicto cotidiano, lo cual suele provocar hartazgo y/o agotamiento en la persona que opta por la separación. Verte, hablar contigo, mantendrá vivos estos sentimientos de animosidad hacia tu persona. Lo contrario, es decir, ceder el espacio que te piden, le permitirá a tu pareja



descansar y relajarse y le dará la oportunidad de verte en un aire fresco.

HAZ CAMBIOS. Si tu pareja te ha pedido cambios (lo más seguro es que sí) en tu persona o en alguna circunstancia que los haya estado afectando como pareja o familia, efectúalos. Es importante lo hagas de manera auténtica y no sólo para manipular la voluntad de tu pareja, de lo contrario será un movimiento sintético que tu pareja percibirá o en caso de volver contigo, muy pronto resurgirán los mismos problemas.

ENFÓCATE EN TI. Cuando nuestra pareja se aleja o nos pide nos alejemos, tendemos a obsesionarnos con él/ella y es muy fácil que nuestra vida empiece a girar en torno a su figura, lo cual sin duda aumentará en ti sentimientos de dolor, frustración e impotencia. El tiempo puede parecer detenerse. Lo más sano para todos es que te enfoques en tu persona: haz ejercicio, enfócate en tu trabajo, en tus hijos; retoma algún hobby o algún curso que has dejado pendiente. Mientras más ocupada y productiva te mantengas, mejor.

Lo más efectivo es enfocarte en aquello que está bajo tu control: tu propia conducta, los cambios a tu alcance y tu bienestar

ENFÓCATE EN LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL.

Qué hace tu pareja en su tiempo libre, de quién recibe consejo o a quién frecuenta es algo que está completamente fuera de tu control. Te puedo garantizar, tratar de controlar esos factores será contraproducente. Lo más efectivo es enfocarte en aquello que está bajo tu control: tu propia conducta, los cambios a tu alcance y tu bienestar.

EVITA LOS CONSEJOS BIEN INTENCIONADOS.

Cuando recién sucede una separación, la mayoría de las

veces suele ser en medio del caos de arrebatos y emociones fuera de control. Lo primero que deseamos hacer (al menos una de las primeras cosas) es desahogarnos con nuestra familia y/o amigos. ¡Cuidado!

Esto normalmente hace más daño que bien por un par de motivos:

A) LA PERSONA A QUIEN LE PLATIQUES NO SERÁ IMPARCIAL Y B) LO MÁS SEGURO es que sólo le platiques tu versión personal de los hechos (que estoy seguro, identificas como la purísima verdad), cuando sabemos que hay dos. El resultado van a ser consejos bien intencionados que versarán desde "mándala(o) al diablo" hasta "qué tonta(o) eres, tú tienes la culpa", lo cual te dejará más confundida(o) o irritada(o) de lo que estabas antes de compartir lo que está pasando en tu matrimonio. Si tu necesidad de platicar con alguien es muy grande (y seguramente así será), busca alguien profesional. Puede ser el cura de tu iglesia, tu pastor o porque no, incluso un terapeuta de parejas.

Si tu vida matrimonial está pasando actualmente por una separación, espero estos consejos te den un pequeño norte sobre cómo manejar la situación. Estoy seguro tendrás muchas más preguntas; no dudes en escribirme. **NI**



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN *Si*

TE AYUDAMOS A CREAR UN día único e inolvidable

Bodas y Valle
en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

@bodasvallegpe **@eventostijuana**

● ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO ●



“Mami, *mojé* la cama”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

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

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

¿CUÁNDO ES ENURESIS?

Primeramente, la enuresis es involuntaria e inconsciente. Si un niño que a partir de los cuatro-cinco años ya controla por sí mismo esta necesidad, NO llega

a retener su orina mientras duerme o NO se despierta por las noches cuando la necesidad es muy urgente, entonces estamos hablando de enuresis.

NO TODOS LOS CASOS SON IGUALES

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

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

¿POR QUÉ SUCEDE?

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

1. HERENCIA GENÉTICA

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

2. FACTORES ORGÁNICOS

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

3. MADURACIÓN RETRASADA

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

descontrolar más la situación, sobre todo emocionalmente.

4. FACTOR EMOCIONAL/PSICOLÓGICO

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

PARA TOMAR EN CUENTA

» Si tu hijo presenta enuresis actualmente, acude de inmediato con un especialista. Recuerda siempre consultar a tu médico, inicialmente para descartar cualquiera de los tres primeros factores físicos mencionados.

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

con efectividad y respeto al sano desarrollo tanto físico como emocional de tu hijo. No te desespere, no presiones, no te burles, no humilles, no castigues, no premies, no ignores... y sí, busca ayuda profesional. 

DATOS PORTAL

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

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



Aprende INGLÉS en Lang-Lab.
La escuela de inglés más recomendada
en la región Tijuana-San Diego

www.langlab.com  Tijuana (52 664) 634 1709

TRIMESTRE MAYO-AGOSTO

INSCRIPCIONES
ABIERTAS
INGLÉS

Clases Online y Presenciales*

OBSERVACIÓN IMPORTANTE

La factibilidad de las clases presenciales está sujeta a las disposiciones de la secretaría de salud. El estado del semáforo puede obligarnos a pasar de modalidad presencial a on-line sin previo aviso.

OXFORD

Style

POR HECHO CON CHE CHÉ

Ya sea que vayas a una cena o un drink con tus amigas, la camisa Oxford es una opción excelente para cualquier ocasión; son versátiles, son eternas y a la vez elegantes y es por eso mismo que las vas a querer usar todo el tiempo y en todos los colores. ¡Ahhh! Y no olvidemos que esta camisa va ser must have de tu guardarropa esta primavera – verano, además de ser un básico suuuper esencial.



+ PARA UN LOOK SIMPLE,

vete por tu camisa Oxford de cualquier color (que no sea blanca) y combínala con una falda midi, unas medias negras y un collar de perlas. Le dará ese toque preppy a la Blair Waldorf pero a la misma vez un toque 'rockero'.

+ PARA UN LOOK MÁS CLÁSICO,

nada que unos "baggy" jeans y un cardigan no te ayuden con este look. Y si puedes combinarlo con unas botas cuadradas que le den el toque vintage, mejor.

+ PARA EL LOOK "CÓMODO" GO OVERSIZE.

Unos buenos pantalones (si son sastre mejor) y que tu camisa sea la Oxford que le robaste a tu papá o a tu pareja y con unos tenis (recuerda que los tenis siempre tienen que estar "on point" en limpieza) y una bolsa que sea tu statement y ¡uff listísima!

+ ¿OXFORD COMO VESTIDO?

Why not? Este es un look mucho más atrevido, pero que a la vez se ve sexy y al mismo tiempo harás que muchas miradas te capturen. Recuerda que este look puede ser también la camisa Oxford dress style.

Aunque la camisa Oxford se ve de lo más básico, aquí te dejamos unas ideas de cómo poder usarla sin verte muy clásica y divertida a la misma vez, y lo único que tienes que decidir es si quieres que su fit sea al cuerpo o si optas más por el estilo oversized.

Esperamos que estas ideas te ayuden a que esta prenda tan básica la hagas parte de tu diario y le des ese twist que necesita y de tu originalidad. 📌

CONTACTO

MA. FERNANDA
HALE ALCAZAR
(664) 368.62.72

MICHELLE A.
SANTANA BUJAZAN
(619) 598.38.17

CORREO
hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK
/hechoconcheche

INSTAGRAM
@hechoconcheche



¿CÓMO SE CELEBRA

EN EL MUNDO
EL DÍA
INTERNACIONAL
DE LA MUJER?

El 8 de marzo se ha convertido en una fecha muy especial, ya que es reconocido en prácticamente todos los continentes y se festeja de diversas maneras

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Para algunas es un día de fiesta y alegría, para otras es una nueva jornada para salir a las calles y exigir el respeto a sus derechos. El Día Internacional de la Mujer se celebra de diversas maneras y tonalidades, pero todas tienen el mismo objetivo: hacer que la sociedad las visualice y las reconozca.

Así, el 8 de marzo es una fecha que ha trascendido las fronteras y prácticamente



es una conmemoración universal, pero cada país tiene sus particularidades para hacerlo y esto le ha dado un toque muy especial, ya que puede ir desde marchas y huelgas, hasta eventos culturales, recitales de poesía o foros de discusión para expresar sus ideas.

En este año, una manera de festejar de forma especial la promovió la ONU, que a través del desarrollo de propuestas digitales y con el uso de la tecnología, intenta generar el cambio, la inclusión y el bienestar de las mujeres del todo el mundo. **M**





Director general
de ZIBARIS Hospitality

PEDRO AUGUSTO VELARDE PADILLA

ÉSTE SOY YO...

Originario de Guadalajara y amante de la cocina, la vida me llevó a Tijuana para convertirme en un orgulloso Tijuaneño y firme promotor de la gastronomía de esta ciudad. Mi amor por la comida empezó por tradición familiar y mi amor por los mariscos comienza en las afueras de Mazatlán, donde por primera vez probé un aguachile de camarón en una carreta; y luego, poco tiempo después, por azares del destino, al encontrarme con la comida japonesa, entendí que la única manera de poder honrar la calidad y potencial del producto del norte de la república sería por medio de la disciplina y del ojo japonés, así logrando enaltecer la calidez de la esencia nortea para terminar en lo que ahora quiero exponer al mundo como El Nikkei Norteño. 

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

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

No, no soy un artista de la cocina, ni chef como la gente entiende el término, sino que me considero un curador de experiencias gastronómicas, cuyo objetivo es hacer a la gente feliz.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

No, porque no hay reglas en mi cocina, más que la única -que más que regla es una filosofía- que es hacer feliz a la persona que me dé la oportunidad de servirle.

COMPÁRTENOS UN SECRETO DE TU COCINA

Siempre busca los mejores ingredientes.

¿CUÁL CONSIDERAS LA CLAVE DE TU ÉXITO?

El entender que mi chamba es sembrar semillas y convencer a todo mundo que me ayuden a regar el árbol para después

compartir sus frutos, y así crear un sentido de esfuerzo colectivo robusto y recíproco. La convicción personal y grupal que logra esta dinámica, en mi experiencia, es el arma más efectiva para el éxito.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS RESTAURANTEROS?

En que tengo el equipo mas verga del mundo.



*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

QUEEN of the kitchen

“No se nace mujer, se llega a serlo”

SIMONE DE BEAUVOIR

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

A todas ustedes, lectoras y colaboradoras de la revista “Mujer actual”, muchas felicidades por los roles que les ha tocado jugar y que gracias a esto su vida es diversa y rica en todo sentido.

Si bien, hay que seguir en la lucha por espacios de liderazgo e influencia, hoy vamos a celebrar, entender y reflexionar

acerca de que ser mujer es un privilegio.

Habemos mujeres de todos colores y sabores que han alimentado familias así como proyectos como esta revista que llevando por nombre “Mujer actual” se ha convertido en una difusora social de la región y ha visibilizado la labor de muchas mujeres.

Bien, pues pasemos a la cocina, no sin antes reflexionar un poco.

La mujer en casa es la reina en la cocina, queramos o no el 80% de las mujeres son las que se encargan de esta tarea a diario.

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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





La mujer en casa es la reina en la cocina, queramos o no el 80% de las mujeres son las que se encargan de esta tarea a diario

Sin embargo, extrañamente en la alta cocina la representación de este sector está formado en su mayoría por hombres, aunque si nos paramos a analizar siempre hay una mujer detrás de estos hombres, ya sean sus madres, abuelas, asistentes etc. Siempre estamos presentes en la cocina pero no se nos reconoce.

No nos podemos olvidar de todas las mujeres cocineras, incluso en la película 'Ratatouille' se puso de manifiesto la invisibilidad de la mujer en la alta cocina a través del personaje de Colette: "La alta cocina es una anticuada jerarquía construida sobre reglas escritas por hombres, reglas diseñadas para hacer imposible que las mujeres entren en este mundo pero esto está cambiando desde hace algunos lustros. En nuestra región tenemos **REINAS DE COCINA**, a todas ellas sea en el mundo de la industria restaurantera o en la casa, muchísimas felicidades porque su labor nutre el alma.

LA RECETA...

- » Harina de fuerza, 300 g
- » Agua, 170 g
- » Levadura fresca, 12,5 g (o un sobre de levadura de panadería en polvo)
- » Aceite de oliva, 20 g
- » Sal, 1 cucharadita

MEZCLAR EN UN BOWL DE BATIDORA Y CON EL GANCHO PARA

PAN: la harina, la levadura en migas si es fresca, el aceite y el agua durante 2 minutos aproximadamente o hasta obtener una masa homogénea.

- » Agregar la sal y amasar por 10 minutos aprox. Hasta hacer una bola.

- » Poner la masa en un pyrex con tapa-al que se le ha puesto aceite de oliva en la base- y también barnizar toda la masa y tapar. La tapa debe quedar abajo y el pyrex arriba.
- » Hacer un corte de cruz en la parte de arriba.
- » Hornear por 40 minutos a 220C ó 420F, horno sin precalentar.

En caso de no tener un pyrex con tapa, se puede usar un pyrex y colocarlo contra la charola de horno.

SABÍAS QUE...

- » Cada día internacional ofrece a muchos actores la oportunidad de organizar actividades relacionadas con el tema del día, así el día internacional de la mujer es el día para sensibilización del papel tan importante que desarrollamos las mujeres.

La sensibilización es importantísima frente las injusticias que se cometen con el género femenino, sin mencionarlas porque no es el espacio para ello, si quiero invitarte a la reflexión y toma de conciencia de este hecho.

COMO DICE EL DICHO, PARA MUESTRA UN BOTÓN...

SEGÚN DATOS DE LA ONU

- » La mayoría de países que han contenido los efectos de la pandemia de la Covid-19 y reaccionan con más éxito ante sus impactos sanitarios y socioeconómicos más amplios están dirigidos por mujeres. Por ejemplo, las jefas de gobierno de Dinamarca, Etiopía, Finlandia, Alemania, Islandia, Nueva Zelanda y Eslovaquia han recibido el reconocimiento por la rapidez, las decisiones y la eficacia de su respuesta así como la "manera amable" de comunicarse con sus naciones con datos basados en hechos. 

Los sueños se vuelven realidad,
nosotros nos encargamos de eso...

VIA
CORPORATIVO

Mándanos un mensaje y lleva tu evento a lo alto... ¡Escríbenos!
¡Celebra tu evento con nosotros!



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

VIA
CORPORATIVO

CENTRO DE EVENTOS
Y CONFERENCIAS





ESTUDIO FLORAL

OLEANDRA

POR ALVARO ÁVILA

t. 664 385 2029

@oleandramx

Una ventana
AL VALLE

QUEEN

OF THE WINE CELLAR

REINA DE TU CAVA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Además de que nos gusta ser anfitrionas de nuestros propios eventos, habemos mujeres que somos buenas degustadoras de vino y nos da ilusión tener en resguardo de vino en casa para disfrutar en familia o con amigos. También nos

gusta la aventura del turismo enológico y participar de vendimias, donde muchas veces compramos botellas que merecen ser bien guardadas.

En México tenemos ricas zonas productoras de vino a la cabeza Baja California por lo que es una buena idea ir conociendo todas estas zonas y las características de sus vinos, pero para ello hay que cuidar y guardar bien los vinos por lo que un espacio bien cuidado nos permitirá guardar estas botellas.

En México tenemos ricas zonas productoras de vino a la cabeza Baja California por lo que es una buena idea ir conociendo todas estas zonas y las características de sus vinos

Así que si aún no tienes una cava en casa, seguro que más de una vez te ha pasado por la cabeza tener una, esta idea es genial, así que en esta sección te voy a compartir algunos tips que debes tener en cuenta para ser la Reina de tu Cava, manos a la obra, con este decálogo.

ESPACIO: No te preocupes. Ni máximo ni mínimo, todo es posible así que no te limites, todo es posible.

UBICACIÓN: el lugar ideal es el sótano, ya que generalmente es más fácil ahí controlar las condiciones de luz, temperatura baja constante y buena humedad. Igualmente el espacio debajo de las escaleras o un closet alejado de ventanas puede ser una buena elección de ubicación. Evita las vibraciones -como las que produce el refrigerador, que es un lugar que muchos eligen para tener sus vinos-. Por favor eso sí, dile adiós al vino en la despensa o arriba del refrigerador.

TEMPERATURA: Digamos que es el principio básico. Es uno de los factores críticos para conservar bien los vinos y contengan su calidad. Aquí debes de considerar una oscilación mínima de temperatura entre 12 C y 14 C de esta forma estarás tranquila que tu cava está preservando bien las botellas de vino.

CONTENIDO: una buena y completa cava de contener variedad de vinos, es decir: tranquilos y espumosos. Blancos, rosados, tintos, dulces, fortificados, jóvenes, de edad media y maduros. Con esto garantizas tener vino para cada ocasión. Aquí cabe mencionar que hay vinos que no se guardan ya que se hicieron para consumo rápido.

CANTIDAD DE BOTELLAS: esto depende del espacio y el consumo. Una cava para empezar podría contener 15-20 botellas y tener un buen surtido.

POSICIÓN DE LAS BOTELLAS: En forma horizontal.

MATERIAL PARA LA SEPARACIÓN: si vas a usar los contenedores decide por madera antes que plástico.

SELECCIÓN: algo divertido es ir comprando aquellos vinos que te van gustando o despiertan algún interés para ser compartidos. Cada vez que te quieras dar un lujito, compra esta botella especial.

ESTILO: Puedes darle un valor agregado a la decoración de tu casa con un lindo diseño de cava, que vuele tu creatividad. Las mujeres somos especialistas en poner atención a los detalles así que ponle tu estilo a tu cava.

ILUMINACIÓN: cuida de que no reciba la luz solar, considera que sea la adecuada para que puedas identificar con facilidad las botellas y ten la precaución de que no generen calor. **M**

¡DISFRUTA DE SER LA REINA DE LA CAVA!

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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

MELI ESPINOZA

HACE DE LAS ADVERSIDADES SU FORTALEZA

Madre de tres hijos y dichosa abuela de dos nietos, la militante del partido Morena, comparte algunas experiencias que la han forjado

POR JANET S. | FOTOGRAFÍA CLARAFA PHOTOGRAPHY

Conocida cariñosamente entre la comunidad como Meli Espinoza, María del Carmen Espinoza Ochoa, vive uno de los momentos más importantes de su vida como mujer al estar rodeada de una familia sólida que la inunda de satisfacción y amor, al mismo tiempo que se entrega a su compromiso profesional como Síndica Procuradora en la actual administración municipal.

Madre de tres hijos y dichosa abuela de dos nietos, la militante del partido Morena, Meli Espinoza dedicó un espacio en su apretada agenda para compartir algunas experiencias de vida que la han forjado como una mujer de recio carácter, disciplinada y comprometida con diversas causas sociales.

¿QUÉ EXPERIENCIAS DE SU INFANCIA IMPACTARON EN SU VIDA PARA LLEGAR A SER LA MUJER QUE HOY CONOCEMOS?

Yo nací cerca de Navolato, Sinaloa y la sensibilidad social que tengo proviene en mi caso porque soy de un pueblo pequeño, eso me conectó mucho con la gente humilde, la gente necesitada. Me impulsa el haber experimentado lo que es no poder salir adelante en tu lugar de origen y tener que migrar para mejorar, dejarlo todo, a tu familia, todo. Estas raíces me permiten aportar soluciones, porque conozco los problemas, los he vivido.

FRASE INSPIRADORA

"En la vida solo existen dos cosas: los resultados y las excusas. Y las excusas no valen"
Séneca

» FECHA DE CUMPLEAÑOS:

6 de agosto

» **SIGNO ZODIACAL:** Leo

» **LIBRO FAVORITO:**

"No decirle adiós a la esperanza" de Andrés Manuel López Obrador

» **PLATILLO PREFERIDO:**

Pescado zarandeado y pollo al pesto

» **PASATIEMPOS:** meditar, orar, leer, practicar kickboxing, escuchar música Celta

» **PERSONA QUE ADMIRA:** Jesucristo, Andrés Manuel y a mi madre

» **MAYOR ANHELO:** en este momento que mi madre recupere la salud y, en lo profesional, que Tijuana sea una ciudad conocida por sus virtudes y no por sus fracasos.



“ La mayoría de las personas que llegamos aquí vemos a Tijuana como una madre que nos recibe con los brazos abiertos, por ello en agradecimiento debemos contribuir en algo y yo quiero trabajar para cambiar la mala imagen que se le ha dado a la ciudad, quiero que Tijuana sea reconocida por sus virtudes



Creo que para todas y cada una de las mujeres que venimos de familias tradicionales, religiosas o sobreprotectoras, nos cuesta más despegarnos del núcleo familiar en el sentido de que nuestros padres siempre nos ven como alguien a quien deben proteger, y cuando sales de ese entorno te enfrentas a una ley de la selva donde si quieres superarte debes duplicar los esfuerzos.

De la adversidad he aprendido a tomarla como una fuerza que me impulsa a llegar a mi meta y eso lo aprendí en casa, fue el ejemplo que vi en mis padres.

¿EN QUÉ MOMENTO DESCUBRE EL INTERÉS POR PARTICIPAR EN LA VIDA PÚBLICA?

Fue una decisión personal, movida por las injusticias que se viven en las áreas laborales.

Yo he enfrentado situaciones de acoso, de sobrenombres o apodos por ser una mujer de mucha disciplina y entrega, soy muy apasionada, cuando acepto una tarea o un reto no descanso hasta obtener los resultados que busco.

Soy una persona que desde muy joven vio de cerca las injusticias y decidí actuar, hacer algo.

¿QUÉ LE UNE A TIJUANA?

A Tijuana me trajo una necesidad, al igual que a muchas personas que somos migrantes y vimos aquí una esperanza.

La mayoría de las personas que llegamos aquí vemos a Tijuana como una madre que nos recibe con los brazos abiertos, por ello en agradecimiento debemos contribuir en algo y yo quiero trabajar para cambiar la mala imagen que se le ha dado a la ciudad, quiero que Tijuana sea reconocida por sus virtudes.

Con el tiempo he visto cómo por encima de ser una ciudad que lo tiene todo, hay grandes necesidades que atender. Sé que en Tijuana hay mucha gente trabajadora, de bien, con ganas de salir adelante y de contrarrestar todo lo negativo que la azota.

COMO MUJER ¿QUÉ RETOS HA ENFRENTADO DENTRO DE SU CRECIMIENTO?

Yo llegué a Tijuana a la edad de 31 años, con tres hijos pequeños, recién había fallecido mi esposo. Debí enfocarme en trabajar para sacar adelante a mis hijos y aunque tuve temor en su momento, aprendí a vencerlo.

Creo que la vida me preparó para enfrentar esta situación, no soy una persona de excusas o inseguridades, así que tuve que tomar decisiones para mejorar mi vida y salir adelante. No me permití dudar de mi capacidad para salir adelante de una manera ejemplar, ese ha sido mi mayor reto y estoy muy satisfecha de lo que he logrado.

Ya mis hijos son adultos, personas de bien que me han dado dos hermosos nietos. Hoy mis retos son distintos, gracias a Dios mi situación familiar es estable y positiva.

Ahora estoy enfocada en lograr otros objetivos.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES LA MAYOR LECCIÓN QUE LE HA DADO EL SER SERVIDORA PÚBLICA?

Hoy en mi ejercicio profesional, desde el cargo público que se me ha encomendado, he enfrentado principalmente la violencia laboral, y no hablo de género porque incluso de mujeres he recibido agresiones.

El decidir aportar desde ciertas áreas te compromete a cumplir con las labores que se te asignan, ya en la marcha vas conociendo realmente quién es quién.

Ha sido difícil la toma de algunas decisiones, porque en mi caso los señalamientos son contra funcionarios, son sanciones hacia quienes tienen un compromiso con el pueblo.

Confío en que la vida y las circunstancias ponen a cada quien en el lugar que merece.

¿QUÉ IMPLICA CUIDAR EL BUEN MANEJO DEL PATRIMONIO DE LOS TIJUANENSES?

Cuando tuve todo el apoyo para estar



LA SINDICATURA PROCURADORA me ha ayudado a conocer la parte interna del Ayuntamiento, donde están los focos rojos de las delegaciones y las paramunicipales. El programa de Sindicatura en tu Colonia me ha permitido conocer la parte social, olvidada por muchas administraciones. Las necesidades son muchas, pero creo que este año y medio de trabajo me ha dado un diagnóstico exacto para poder acabar con ese terrible cáncer que es la corrupción y el mal manejo de los recursos públicos.

como contrapeso en la gestión municipal actual me sentí muy comprometida, porque es un asunto por el que nuestro presidente Andrés Manuel ha trabajado desde siempre, es colaborar para sacar adelante los municipios y los estados.

La figura de la Sindicatura se tuvo por muchos años para solapar y cubrir actos de corrupción, daban todo por aprobado, no había trabajo de revisión, ni señalamientos. Hoy eso es cosa del pasado. A cada persona de mi equipo lo elegí por sus capacidades, su profesionalismo, honorabilidad y principalmente que pertenecieran a mi partido, así conformé las siete direcciones que tengo a mi cargo, es un equipo donde se exige trabajo constante y de alto nivel, con entrega y afecto por cuidar el patrimonio del pueblo, el objetivo es entregarnos al objetivo de sanear la administración pública.

¿QUÉ LE MOTIVA PARA IR POR LA ALCALDÍA DE TIJUANA?

Mi propósito es trabajar para abatir la corrupción, uno de mis ejes es la transparencia, atacar el deterioro social y la inseguridad, es prioridad atacar la desigualdad social, si se atiende la marginación, se podrá avanzar en las demás áreas por consecuencia.

La parte medular es la atención a la comunidad. Quiero trabajar de la mano con el sector empresarial para salir jun-

tos adelante, con o sin pandemia. Tenemos la oportunidad de impulsar las fortalezas de una ciudad como esta.

La sindicatura procuradora me ha ayudado a conocer la parte interna del Ayuntamiento, donde están los focos rojos de las delegaciones y las paramunicipales. El programa de Sindicatura en tu Colonia me ha permitido conocer la parte social, olvidada por muchas administraciones. Las necesidades son muchas, pero creo que este año y medio de trabajo me ha dado un diagnóstico exacto para poder acabar con ese terrible cáncer que es la corrupción y el mal manejo de los recursos públicos.

Cuando hay voluntad no importan las adversidades, si bien será una labor ardua podremos ver los resultados en un plazo razonable.

¿QUÉ CONSEJO PODRÍA COMPARTIR CON QUIENES NOS LEEN?

A mí me gustaría decirles nunca se limiten, que vean siempre con una actitud positiva los cambios que se les presenten, que siempre tengan en mente que por encima de las adversidades hay esperanza, y que para poder crecer como ser humano es necesario enfrentarse con problemas que nos den lecciones, la vida no es color de rosa, tiene matices. Trabajen para salir adelante y convertir sus vivencias en experiencias enriquecedoras. **M**

JESSE VÁZQUEZ

EL HOMBRE DE LAS SERENDIPIAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Enfermero de profesión, pero locutor de corazón, Jesús Vázquez Arroyo, mejor conocido como Jesse Vázquez, es nombrado por muchos como "el hombre de las serendipias", una persona a la que le ha llegado a su vida un conjunto de hechos afortunados, gracias a su excelente trabajo como locutor, conductor de televisión y conferencista.

Jesse, nacido en Tijuana en 1980, se distingue por poseer dos virtudes: su gran sentido del humor y su conexión con el auditorio, lo cual le ha permitido entrar a muchos hogares y ser hoy por hoy uno de los locutores favoritos de la región.

Para conocer más sobre él, *Mujer Actual* sostuvo una amena charla.

PLATÍCANOS SOBRE LO MÁS DESTACADO DE TU TRAYECTORIA

A una semana de haber entrado a una estación de radio popera más importante de Tijuana, pusieron en mis manos el programa matutino radiofónico más importante de la región: Buenos Días California. Nunca en mi vida había hecho

Su versatilidad, su gran sentido del humor y la conexión con su audiencia le han permitido alcanzar el éxito y cumplir su misión de vida: ayudar a las personas a encontrar su mejor versión

radio o televisión, no tenía experiencia para hablar en público... Oficialmente arranqué con el programa el 23 de febrero del 2003, estuve 6 meses a prueba sin goce de sueldo, yo estaba feliz porque era algo que nunca había hecho, aparte yo era jefe de enfermeros

en el ISSSTECALI, así que el dinero no me preocupaba. Me gustó tanto que dejé el hospital para dedicarme meramente a los medios de comunicación.

Yo no sabía la capacidad creativa que tenía y tengo varios premios por creatividad en programa radiofónico, personajes de radio y creación de spots comerciales.

¿CÓMO CAMBIAS LA ENFERMERÍA POR LA LOCUCIÓN? ¿QUÉ TE MOTIVA A HACERLO?

La voz que tengo, la tengo desde los 11 años; antes, tenía voz de niña; cambié mi voz, pero mi mentalidad de niño no, yo era gordito con peinado de Benito Juárez. Por la voz que tenía rara, me decían que trabajara en radio y televisión.

Una vecina que quería ser locutora, me pidió que la acompañara y nunca llegó, así que decidí entrar a la escuela de locución con Daniel de la Torre y Nelly Sanoja. Hice mi curso y me fui a tocar las puertas de todas las estaciones, menos la de Radio Latina. A dos años de tocar puertas, me habló Nelly para decirme que le interesaba mi voz. Éramos cinco en el casting y quedé en último lugar por mi aspecto físico.

Posteriormente, me llamaron y aunque quedé en último lugar, Samia Barud y Libia Sauza me contrataron y así empecé en Radio Latina, donde ya cumplí 18 años.

¿CUÁL ES TU MISIÓN DE VIDA?

Ayudar a las personas a encontrar su mejor versión todos los días. Soy enfermero porque mi papá me obligó a estudiar, porque era un adolescente que daba muchos problemas en mi casa. Me gusta la enfermería por el contacto con los pacientes, no sé qué tan buen enfermero soy, pero algo que me caracterizaba era que los hacía reír... a veces llegaba con nariz de payaso y otras hasta con guitarra... Nunca pensé que esta capacidad de hacer reír a la gente me iba a abrir las puertas de la radio y la televisión.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE TU PROFESIÓN?

Que no es rutinaria... no soy un hombre de rutinas, tengo que hacer locuras. También la capacidad tan grande que tiene la emisora y que me ha abierto las puertas para hacer otras cosas, de poder llevar mi mensaje a todas las personas. Yo hubiera querido que en la primaria alguien como lo soy ahora, que me considero exitoso, se parara frente a mí y me dijera cómo alcanzar el éxito.

DE ACUERDO A TU EXPERIENCIA, ¿CUÁL ES LA CLAVE PARA ALCANZAR Y MANTENER EL ÉXITO?

Es una escalera de cinco peldaños:

- 1) Saber quién eres, qué inteligencia tienes.
- 2) Para qué viniste, cuál es tu misión de vida.
- 3) Trabajar en metas pequeñas.
- 4) Buscar dentro de tu misión de vida

a los mejores en este tema, imítalos, se vale; supéralos y busca siempre al mejor. 5) Para poder dejar esencia, comparte con los demás lo que a ti te ha llevado al éxito.

¿CUÁL ES TU MAYOR LOGRO PERSONAL Y PROFESIONAL?

El personal es que desde temprana edad supe quién soy y qué hago aquí, eso me ha ayudado mucho para mantenerme enfocado en la vida, aun así por mi temperamento, soy una persona que cae fácilmente en crisis depresivas, pero es parte del querer más y de tomar decisiones que te llevan a lugares que no esperabas.

He perdido el piso muchas veces, esto de trabajar en radio y televisión y lograr fama, te despegas del piso.

El logro profesional es que desde que empecé a vencer muchos miedos, a mejorar mi autoestima y a trabajar en mi misión de vida en todo me va muy bien.

¿CÓMO HA IMPACTADO EN TU VIDA EL HECHO DE NO TENER BIEN PUESTOS LOS PIES SOBRE LA TIERRA?

Al final, te queda un mensaje positivo, pero igual te pasan cosas negativas. A mí me secuestraron en el 2010, fue un golpe de humildad muy grande, porque yo traía un rollo muy fantoche, derivado de mi trabajo. Este secuestro me llevó a tocar piso y a darme cuenta que no era congruente con lo que hacía y decía.

También he perdido la posición que tengo en Radio Latina por mi actitud y esto duele.

¿QUÉ APRENDIZAJE TE DEJA ESTO?

Aprendo a entender que dentro de mí hay dos personalidades: Jesús Vázquez y un monstruo que se llama Jesse Vázquez y debo aprender a tener un balance entre el personaje y el ser humano. **M**

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

"Sé feliz y deja ser feliz"

EN BREVE...

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

El celular

» **LIBRO FAVORITO:** Cómo hacer que te pasen cosas buenas de Marian Rojo Estapé

» **MÚSICA FAVORITA:** Urbana

» **MAYOR DEBILIDAD:** Lloro por todo, soy muy emocional

» **MAYOR FORTALEZA:** Soy terco e inteligente

» **FRASE FAVORITA:** Sé feliz y deja ser feliz.





VIVE ORGÁNICO
FRESH MARKET

**Blvd. Las Américas 5117,
Lomas de Aguacaliente.**
A un lado de Mamamiapizza

¡TE ESPERAMOS!



VIVE ORGANICO FRESH MARKET

664 104 6222
<https://viveorganico.mobi/>

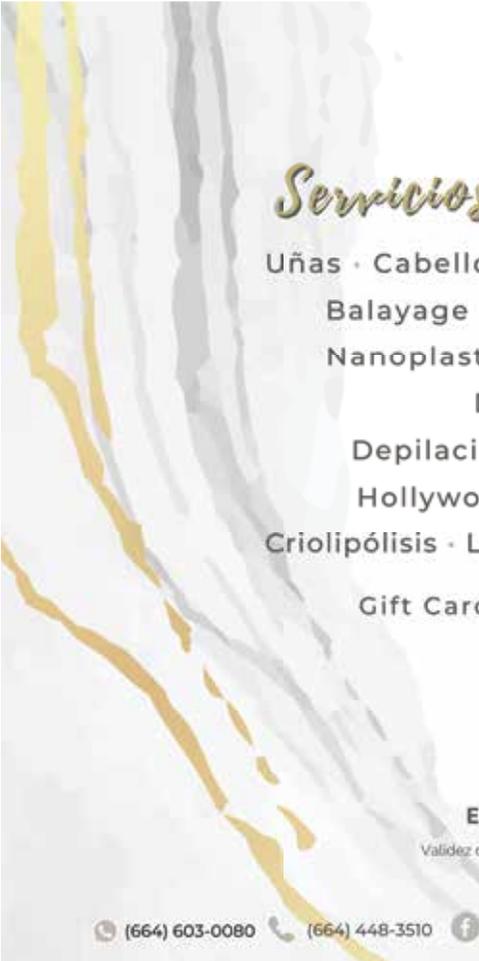


DANA RUIZCABA / PERICOSTA

ADRIANO ARELA / JULIANORA

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

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

verynice
BEAUTY STUDIO BY KN

Servicios

Uñas · Cabello · Pestañas · Maquillaje · Tinte · Rayos
Balayage · Baby Lights · Keratina · Brazilian
Nanoplastia · Masajes · Faciales · Hidrafacial
Depilación con hilo y cera
Depilación láser diodo · CooLifting · Hi Fu
Hollywood Peel · Bronceado · Cavitación
Criolipólisis · Lipoláser · Vaccum · Remoción de tatuajes
Gift Cards · Precios especiales para eventos

15% Descuento

En todos nuestros servicios de spa

Validez de cupón del 1 al 27 de Febrero 2021 • Aplican Restricciones

(664) 603-0080 (664) 448-3510 VeryNiceBStudio @verynicebstudio Av. Sonora #101 col. Chapultepec (La Recta)





LIZETH
ÁLVAREZ
ZEN COOKIES



CLAUDIA
RAMÍREZ MARTÍNEZ
ACELGA SOLAR



LORENA
RODRÍGUEZ
GELATINAS



AIDA
RAMÍREZ
KURA DRINKS



PAULINA
MONTENEGRO
LA FLOWERIA

EMPRENDEDORAS

EN TIEMPO DE PANDEMIA

Las crisis no deben ser consideradas como épocas de fracaso o carentes de oportunidades es el pensamiento de quienes nos comparten en esta edición sus historias, cinco mujeres que en medio de esta pandemia provocada por la Covid-19, encontraron la forma de poner en marcha proyectos productivos y en algunos casos encontrar nuevas fórmulas para que sus negocios sobrevivieran en medio del confinamiento que inició hace un año. Historias inspiradoras narradas por sus protagonistas quienes coinciden en aconsejar no dejarse vencer por las adversidades ni tener miedo al fracaso

ZEN COOKIES

SABORES QUE NUTREN
EL CUERPO Y EL ALMA

POR JANET S.

La idea de un negocio estuvo en los pensamientos de Lizeth Álvarez desde hace varios años, pero por diversas razones no se cristalizaba, fue tras un diagnóstico médico que la orilló a cambiar sus hábitos alimenticios que empezó a explorar nuevas recetas y sin imaginar, ahí encontró la fórmula para hacer realidad ese negocio: Zen Cookies "Feed Your Brain"

"Yo he sido desde hace unos diez años una persona que se cuida mucho, sin embargo, me diagnosticaron anemia, eso fue un gran golpe, porque según yo era una persona muy sana. Así empecé a buscar recetas de galletas natu-

rales, sanas, altas en nutrición, porque yo soy mucho de café con galletas y no quería dejar eso. Así empecé a hornear algunas variedades, mis amigos me decían que estaban muy ricas y como algo perdido fui y registré mis recetas. Luego llegó la pandemia".

El confinamiento llevó a Lizeth a experimentar más en sus recetas, en las formas de envasado, a encontrar un equilibrio entre sabor y nutrientes. Aunque reconoce que aún está en proceso, que siente temor de calcular precios, de innovar en sabores y mezclas, en incursionar en una de las empresas más grandes del mundo que es la alimenticia, sin embargo, se ha enfocado en enfrentar cada uno de los retos conforme se le presentan.

"Hoy somos más conscientes de lo que comemos, esta pandemia nos dejará nuevos hábitos, y creo que será todo un reto

para quienes ofrecemos estos productos. Debemos aceptar que no porque a uno le guste una receta le va a gustar necesariamente a los demás, habrá que trabajar en la variedad y definir el mercado al que nos vamos a enfocar".

La comercialización de sus productos se ha fortalecido a través de las redes sociales y eso lo tiene claro. "El comercio en línea se va a quedar y vamos a tener que conocerlo a fondo y aprovechar nuestros círculos sociales cercanos para motivar la recomendación boca a boca. Está complicado, pero en lo personal me gustan los retos y me fortalece el gran equipo que trabaja conmigo, porque compartimos la pasión".

Hoy Zen Cookies ya está presente en dos cadenas de la ciudad para atender a esos clientes que buscan adquirir una sola pieza o probar algo distinto. Para Lizeth esta experiencia la ha hecho saber que el mercado es muy amplio y todas las ideas tienen un público que las está esperando, por lo que aconseja perder el miedo y emprender. 



ZEN COOKIES
POSTRES Y GALLETAS
SALUDABLES
PORTAL

www.zencookiesmx.com

INSTAGRAM
FACEBOOK

@zencookiesmx

WHATSAPP
664 345-3439





ACELGA SOLAR

LA DELICIA DE LO SALUDABLE

POR JANET S.

Es probable que entre nuestras amistades tengamos a alguien como Claudia Ramírez Martínez, que en cada reunión familiar sorprende a sus invitados con algún platillo especialmente delicioso, original y, de paso, saludable; en su caso han sido los tamales de acelga, una receta sencilla que se engrandece con su sazón personal.

Los comentarios sobre comercializar el producto siempre estuvieron presentes, recibió incluso invitaciones para ofrecerlos en algunas expos o ferias organizadas por amigos.

“Ahora en la pandemia, nos decidimos empezamos a cocinar desde la casa, le comunicamos a nuestros amigos, los recogían en casa o los

entregábamos a domicilio. Posteriormente nos ofrecieron un local de renta y nos aventamos al agua para abrir Acelga Solar”, comenta Claudia.

Las recomendaciones de sus primeros clientes y las menciones en redes sociales fueron creciendo, luego abrió su página en Facebook y desde ahí atiende a sus clientes, pedidos programados que entrega en su local. “Nos interesa promover el concepto de comida para llevar. Es una cocina sin comedor”, precisa.



ACELGA SOLAR

FACEBOOK

@acelgasolar

DIRECCIÓN

Miguel Alemán esquina con Blvd. Agua Caliente

HORARIO

jueves a sábado de 9:00

a 17:00 horas

Sólo para llevar

WHATSAPP

664 348 27 38



¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES RETOS EN EL CONFINAMIENTO?

Nacimos con la pandemia, así que nos incorporamos a los cambios que se nos presentan al mismo tiempo. Nunca hemos tenido un negocio de comida, cuando digo: nos aventamos al agua, no es exagerado. Estamos aprendiendo en la práctica.

En este periodo de confinamiento adquirimos el hábito de transformar los residuos orgánicos en abono para la tierra. Realizar composta y humus de lombriz es parte de nuestros cambios durante la pandemia. También empezamos un huerto casero. Me da mucho gusto cosechar y cocinar mis propias acelgas, aunque por ahora sean pocas, ya creceremos el cultivo urbano.

¿CÓMO VISUALIZA EL FUTURO DE SU NEGOCIO?

Ese sigue siendo un gran reto, llegar a ser autosustentables, cultivar nuestros propios vegetales. Idealmente visualizamos una cocina rodeada de nuestro propio huerto, fogones al aire libre, hornos solares y mecanismos integrados para tratar los residuos orgánicos. Por lo pronto queremos compartir en una sección de nuestras redes sociales, llamada “Cocina de tierra”, diálogos entre las personas interesadas en las experiencias de estos procesos dentro de la ciudad y sus dificultades.

Trabajamos en ofrecer la comida de la casa y en buscar propuestas alimenticias novedosas y saludables. 

GELATINAS

QUE INSPIRAN



POR JANET S.

Ser campeona de maraton, tener un trabajo donde la valoran, calificar para comprar su casa, parecería que a Lorena Rodríguez la vida le sonrío, sin embargo, su perspicacia la hizo ver más allá de todo lo bueno que la rodea y eso la hizo generar un pequeño negocio de gelatinas decoradas.

“Yo clasifiqué hace poco para comprar una casa, el sueño de muchos, pero me puse a analizar que más bien lo que había adquirido es una deuda por 30 años, y que si un día fallo en los pagos podría perder lo que ya he invertido, así que me puse a organizar un plan para obtener ingresos extras que me permitan sostener mis pagos sin afectar mi sueldo, porque en cada pago me descuentan para las men-

sualidades de la casa”.

Lore es despachadora en una estación de gasolina, y es corredora de maraton, campeona, ha representado a México en varias carreras internacionales, pero los recursos para viajar en estas competencias los generaba ella misma con la venta de diversos productos, entre ellos sus famosas gelatinas, las cuales decora con la técnica de inyectado, les crea una flor y obtiene por resultado una atractiva y artística presentación.



GELATINAS
LORE RODRÍGUEZ

FACEBOOK

@LoreRodriguez

INSTAGRAM

@lore.660

“La idea de este negocio lo tenía para apoyarme con los gastos de mis competencias, pero con la pandemia, todos los circuitos de atletismo se cerraron, nos quedamos sin maraton, así que tras pensar en mi deuda de la casa, armé un plan de metas de venta que me ayuda-

rá a adelantar pagos y no dedicar 30 años de mi vida a pagar”

La meta de venta semanal la tiene rebasada, los pedidos le llegan cada día con mayor número de gelatinas y eso le ha dado la idea de formalizar su negocio en un futuro cercano. “Más que establecer un negocio o una tienda, quiero invitar a más mujeres a que se sumen a este proyecto, enseñarles la técnica y unirnos en la venta, algo así como un colectivo donde pueda apoyar a más personas”.

Los pedidos que recibe se incrementan y con ellos su compromiso de formalizar su negocio. “La producción que hago es media, tengo pedidos fijos, y cada día salgo a entregar las ventas en mi motocicleta. Son gelatinas normales de sabor piña y decoradas con gelatina de leche tipo mosaico y les inyecté diversos sabores de gelatina de leche para formar las flores que las decoran”.

En sus metas también está incluir nuevas gelatinas con especificaciones especiales como sin lactosa, bajas en azúcar y otras opciones que atraigan a clientes con necesidades especiales. 



KURA DRINKS

BEBIDAS PARA LOS QUE SON BIEN CURADAS

POR JANET S.

Quienes vivimos en esa ciudad fronteriza sabemos que el calificativo "curada" solo se lo gana aquella persona, situación, momento y objeto que nos brinda una sensación de alegría, que nos adentra a un contexto de felicidad o cierto placer, "agarrar cura" es divertirse, vivir un momento especial y es de esta expresión tan tijuanesca que le da nombre al concepto Kura Drinks, bebidas artesanales producidas y comercializadas por Aida Ramírez.

"Somos un negocio que surgió con la pandemia, era una idea que tenía



reuniones familiares, hacer tragos especiales con mezclas originales, luego empecé a experimentar para embotellarse y venderlas", expresó Aida.

"Hoy nuestros productos son cócteles personalizados, que buscan hacer sentir especial, para disfrutarlos en esas comidas familiares o pequeñas reuniones. Nuestros clientes con quienes buscan darle un toque especial a esos

momentos felices que podemos compartir en medio de las restricciones que tenemos en esta pandemia".

Para Aida el confinamiento ha sido un momento decisivo en la consolidación de su idea de negocio, pues ha podido dedicarle el tiempo a perfeccionar sus mezclas, además de fortalecer su presencia y promoción en redes sociales.

Tenemos en nuestro menú bebidas como Mika Mezcal que lleva jamaica y hierbabuena, Tamatiki Vodka Tamarindo con mango o naranja, Flower Power con gin limón y miel de agave, el Siempre Fresco que lleva tequila, pepino y menta, y el más popular que es el Karajillo con licor del 43".

Los planes de Aida son mantenerse en el comercio digital y la producción minorista, y expandir sus ventas para envíos a otros estados de la república cuando la pandemia disminuya y se puedan organizar reuniones más grandes, bodas, y otras celebraciones; siempre cuidando la esencia artesanal de su producto y cuidando los detalles de la producción artesanal. 



KURA DRINKS

INSTAGRAM

@kuradrinks

Venta solo

a mayores de edad

PAULINA MONTENEGRO

FLORES PARA EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

POR JANET S.

Crecer en una familia numerosa y muy unida que gusta de celebrar fechas especiales, cumpleaños, con una mamá detallista que demuestra su agradecimiento o felicidad con flores despertó en Paulina Montenegro la idea de convertir ese gusto en un negocio donde los detalles y el buen gusto sirvieran para expresar sentimientos. Así surgió La Floweria.

"Mi mamá siempre llegaba a las fiestas o reuniones con un ramo de flores y a veces yo le ayudaba a prepararlos, luego ya con esta idea de iniciar un negocio, tuve el gran apoyo de una amiga de ella que se dedica a este negocio a gran escala, ahí aprendí mucho sobre el trato y el cuidado que deben tener las flores".

LA FLOWERIA
FACEBOOK
@LaFloweria

El apoyo que ha tenido Paulina, quien aún estudia la preparatoria, la impulsó a pensar en diseños sencillos pero atractivos para cada uno de sus arreglos, busca explorar con flores menos comunes, ir más allá de las rosas, darle más colorido y sumar un sello especial en cada ramo o arreglo.

"Busco ofrecer diseños originales en tamaños pequeños o medianos, nada ostentoso o rebuscado, busco ofrecer una

forma de expresar los sentimientos a través de las flores. Trabajo solo por pedido y los entrego en las fechas acordadas".

La juventud de Paulina le brinda la ventaja de sentirse cómoda con el comercio digital, su creatividad le facilita el manejo de las redes sociales como herramienta publicitaria y su amplio círculo de



amistades le permiten crecer y ser recomendada cada vez más, lo que se traduce en más clientes y ventas.

"Esos temores que uno tiene por la falta de experiencia se van disminuyendo cuando ves que tu producto es pedido, te pagan por él y recibes comentarios positivos o sugerencias que te ayudan a irlo mejorando. En mi caso ha sido importante tener el apoyo de mi mamá y la confianza de mis clientes que poco a poco se hacen más".

Entre los planes de Paulina destacan mantener este servicio de venta de flores en línea y poco a poco extender sus puntos de venta y difusión, para ella el comercio en línea es una gran herramienta de negocio y confía en que será la forma de mantenerse como micro empresaria. Sus pedidos los recibe vía inbox directamente en su página de Facebook. 



Galerías

Hipódromo



GALERIAS HIPODROMO

marzo

INTERNATIONAL

Women's
Day

TE DEDICAMOS ESTE DÍA
PERO **TE VALORAMOS TODOS**

SWAROVSKI

etcétera
ACCESORIOS

MAC

Actual
VICKY FORM

SALLY
BEAUTY SUPPLY

HAIR STUDIO

FRESA/AGENTA

Body Imagen



BELLARA

FACE & BODY
Aesthetics

SÍGUENOS EN REDES: @GALERIASHIPODROMO

#VIVEGALERÍAS

WWW.GALERIASHIPODROMO.COM

NELLY SANOJA

ARTISTA DE LA VOZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA VERÓNICA MORENO

Locutora, conductora de televisión, publicrelacionista, actriz y productora de teatro, bailarina de danzas polinesias, persistente y siempre alegre y musical, así es Nelly Maritza Sanoja Melgar, mejor conocida en el mundo de la comunicación como Nelly Sanoja, una artista de la voz.

Nacida en Tijuana hace 49 años, Nelly se graduó de la licenciatura en Comunicación teniendo muy claro su objetivo: destacar y desempeñarse con éxito en todo lo que emprendiera, y así lo ha hecho desde 1992.

En diciembre de 2020, cumplió felizmente 28 años como locutora, 18 años en televisión, 9 años como publicrelacionista, 7 años con Toros de Tijuana en sus Relaciones Públicas y la labor social del club, compartió Nelly Sanoja.

“Como locutora, mi primer comercial, sin saber a qué me iba a dedicar y ni idea tenía, lo hice a los 8 años. Yo era fan del grupo Parchis y nosotros íbamos al programa que tenía el locutor Pedro Cruz en la 15.50”, continuó, “era una emoción ir a la radio



porque siempre he sido muy musical, por una situación de estar ahí me tocó grabar el comercial”.

“Desde chiquita, yo recuerdo jugar con los cucharones de la cocina como micrófono, pero a esa edad no sabía que me iba a dedicar a esto, yo decía: ‘quiero ser decoradora de aparadores... quiero ser actriz...’.

VIVE DE LO QUE LE GUSTA HACER

Siendo una mujer tan versátil, Nelly se denomina una artista de la voz. “Para poder englobar, a mí me gusta mucho conducir un evento, grabar y saber que soy la voz de tu marca, también me gusta estar al aire, definitivamente disfruto ser artista de la voz”.

A lo largo de sus casi tres décadas de disfrutar su profesión, la comunicóloga ha cosechado importantes logros profesionales y personales, el mayor de ellos es que vive de lo que le gusta hacer, no tiene que trabajar en algo que no le gusta para poder tenerlo como “hobby”, además de ser actualmente representante en BC de AMELOC (Asociación Mexicana de Locutores Comerciales y Artistas de la Voz).

Otro logro profesional es el haber sacado, pese a la pandemia, un proyecto que tenía guardado desde hace como 10 años: un podcast titulado Un café con Nelly, en el cual se sienta a tomar un café y a platicar con alguna persona que tenga una historia que contar.

De acuerdo con la entrevistada, otro de los logros más importantes es haber debutado como actriz en la obra



“ Desde chiquita, yo recuerdo jugar con los cucharones de la cocina como micrófono, pero a esa edad no sabía que me iba a dedicar a esto, yo decía: ‘quiero ser decoradora de aparadores... quiero ser actriz...

de teatro Los Monólogos de la Vagina y luego, como productora en la obra Mamma Mía el Musical.

“En la prepa, yo intenté irme a México y el director de CEA me dijo: ‘vas a venir al casting, pero desde ahorita te digo que este no es un lugar para gordos; en ese momento, guardé en un cajón el sueño de ser actriz, yo tenía 17 años y a los 45 me pude parar en el Cecut como actriz”, expresó orgullosa.

UNA MUJER DE RETOS

A Nelly siempre le gustó ponerse retos, las cosas fáciles no son su elección, uno de los más difíciles que se ha puesto es haber durado 15 años en un morning show, entrando a las 5 de la mañana, hasta que llegó a la conclusión de cerrar ese ciclo.

“Iniciar con el podcast me costó mucho trabajo también, porque cualquier persona puede hacer un podcast. pero si tú traes una trayectoria, te exiges más, yo sola me estaba poniendo las trabas. Los retos que me toca librar o que son los más difíciles son los que yo misma me ando bloqueando”, compartió.

VERSÁTIL Y DINÁMICA

Pero ¿cómo logra Sanoja Melgar ser una mujer tan versátil y dinámica sin que la balanza se incline hacia un lado u otro? “El secreto está en que disfruto todo lo que hago, entonces sí puedo combinarlo, soy dueña de mi tiempo, me gusta sentirme libre... viajar... Soy muy cumplida con mi chamba, pero también soy muy cumplida con mi tiempo de vacaciones”.

El dinamismo y las ganas de trabajar de Nelly la han ayudado a sobrellevar diferentes situaciones, una de ellas es esta época de pandemia, que le dio un giro importante a la humanidad.

EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **LIBRO FAVORITO:** Francesco una Vida entre el Cielo y la Tierra de Yohana García
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop y baladas
- » **MAYOR FORTALEZA:** Soy muy leal
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Los postres
- » **FRASE FAVORITA:** Cada uno tiene una historia que contar y que puede inspirar a alguien más.

“Era algo que estaba pidiendo hace mucho, yo decía: ‘tengo una casa cerca del mar y casi no estoy’, entonces yo estoy gozando de estar en mi casa, me gusta hacer de comer, hago mis recetas. Normalmente yo entro a dos o tres talleres o cursos al año; en esta pandemia, he hecho hasta dos al mes, me la he pasado estudiando vía remota”.

PROYECTOS EN PUERTA

Este 2021, Nelly trae algunos proyectos en puerta, por lo pronto sigue apoyando al equipo de béisbol Toros de Tijuana y se encuentra en un turno en la 104.9, aunque el proyecto que más tiempo le lleva es la organización de la segunda temporada de su podcast Un Café con Nelly.

“También mi proyecto es sin duda convertirme en la voz de varias marcas a nivel nacional e internacional, quisiera ser la voz de alguna línea de cruce-ro. En Tijuana Innovadora me tocó ser la voz y me encantó la experiencia”

Como mensaje final, la entrevistada recomendó que, si tienen un sueño por cumplir, lo saquen del cajón y lo conviertan en realidad. 

YAVIDAN

CAPTA LA BELLEZA DEL MUNDO

La fotógrafa mexicana registra desde París la belleza, el color, la alegría y la espontaneidad, composiciones únicas que las calles y las pasarelas le presentan

POR JANET S.

Originaria de la Ciudad de México, tijuaneña por adopción y parisina por pasión Yavidan Castillo transmite su pasión por la belleza y el color en cada una de las fotografías que capta desde hace poco más de una década, y que la ha llevado a consolidarse en el mundo de la moda en Francia, país donde reside y desde donde, vía telefónica, platicó con *Mujer Actual* para compartir parte de su historia.

LAS PUERTAS QUE NO SE ABREN, SON UN MENSAJE

Mi pasión por la fotografía fue un descubri-



miento espontáneo, yo estudié Mercadotecnia, trabajé al principio de mi carrera en el área de publicidad en Médicis Comunicación con José Ciccone, y después me mudé a Francia porque quería trabajar en moda.

Se supone que hice todo lo necesario para incursionar en el diseño de moda, vine y estudié una maestría, hice prácticas buscando un contrato, pero las puertas no se abrían, no me daban prácticas, ni trabajo, nada funcionaba.

Por ahí del 2011, 2012, me sentí ya un poco frustrada, y un día una amiga me prestó una cámara y casualmente era la

Semana de la Moda aquí en París.

Yo no había tenido un acercamiento con esa actividad, ese día salí a correr y por coincidencia estuve cerca de un desfile de Chanel; así que fui a la casa por la cámara de mi amiga y decidí acercarme al siguiente show, sin imaginar lo que podría pasar.

EL LUGAR Y EL MOMENTO PERFECTOS

Castillo sabe muy bien que el ingreso a cualquier actividad de la Semana de la Moda en París es casi imposible, y narra con emoción lo que ella califica como "un milagro".

CASTILLO

Yo no tenía experiencia en la fotografía, más allá del uso doméstico que todos podemos hacer con una cámara en reuniones o viajes; pues ese día por alguna causa, que sigo sin entender, logré entrar a un desfile.

Ahora sé que la vida es muy sabia, ese día me descubrí en un desfile, con una cámara ajena, captando imágenes que cambiarían mi vida y dejarían al descubierto aptitudes no imaginadas.

La fotografía fue como una revelación, me surgió una emoción que no había experimentado antes, la cámara y yo nos hicimos como un gran equipo, descubrí un ojo nato, una visión de encuadre que ha creado un sello particular en torno a mi trabajo.

EL VALOR DE UNA PASIÓN

La fotógrafa y mercadóloga le da el merecido valor a la técnica que sus colegas de la lente logran a lo largo de mucha preparación y estudios, sin embargo, reconoce de igual forma que hacer fotografía desde el alma, también genera un valor al trabajo realizado.

Yo soy autodidacta en un 80%, he asistido a uno que otro taller, pero mis encuadres son más por instinto, son producto de una atracción que tengo por esos microinstantes que para otros pasan desapercibidos, no busco el ángulo tradicional de la fotografía de moda.

En lo personal busco estar en el lugar correcto, en el momento correcto y hoy en día he logrado varias portadas en la revista alemana para la que hago comisiones. Es una revista dirigida por la persona que me obsequió un boleto en aquel primer desfile y con el tiempo me motivó a generar un blog para compartir mis imágenes.

UN NUEVO SUEÑO, UNA NUEVA REALIDAD

Con la fotografía descubrí un camino nuevo, me conectó al mundo de la moda, me



acercó a los diseñadores, he tenido la oportunidad de conocerlos y fotografiarlos.

La exhibición de mi obra es algo que se está dando poco a poco, tuve una grata experiencia en Innova Moda, en 2018 cuando, por invitación de Ana Gurría, se exhibió una selección importante

“ La fotografía es la forma de comunicación más poderosa, lo que pasa por los ojos, llega al alma y tiene el poder de elevarla e inspirarla. Mi misión es honrar eso cada vez que tomo la cámara

de mis fotografías en Tijuana, y tuve la oportunidad de ofrecer la conferencia “Cómo crear una marca con alma”.

Deseo exhibir porque tengo un archivo importante. Tengo imágenes de Karl Lagerfeld, uno de los diseñadores más célebres del siglo XXI ya fallecido; de Jean Paul Gaultier, quien el año pasado anunció su retiro del mundo de la moda; hay fotos de Kate Moss; tengo fotos hechas en diferentes países, es un poco entre folclor y moda.

CONTACTO PORTAL

www.yavidanvioletaphotography.com

FACEBOOK

@yavidanvioleta

@yavidan.castillo

INSTAGRAM

@yavidan_violeta

@yavidan_v

Busco que mis fotos incluyan belleza, color, alegría y espontaneidad, si no hay al menos una de estas características me voy de largo, busco momentos increíbles, composiciones únicas que las calles te presentan,

son fotografías que surgen de las emociones, de la belleza del mundo.



LIGA  BBVA

CALENDARIO 2021

J1		VIER. ENE 08	7:06 PM <small>PST</small>
J2		VIER. ENE 15	7:30 PM <small>PST</small>
J3		VIER. ENE 22	5:30 PM <small>PST</small>
J4		SÁB. ENE 30	7:06 PM <small>PST</small>
J5		JUEV. FEB 4	5:00 PM <small>PST</small>
J6		VIER. FEB 12	7:06 PM <small>PST</small>
J7		DOM. FEB 21	5:00 PM <small>PST</small>
J8		DOM. FEB 28	5:00 PM <small>PST</small>
J9		MIÉR. MAR 03	7:06 PM <small>PST</small>
J10		LUN. MAR 08	7:00 PM <small>PST</small>
J11		SÁB. MAR 13	7:06 PM <small>PST</small>
J12		SÁB. MAR 20	8:06 PM <small>PST</small>
J13		SÁB. ABR 03	4:00 PM <small>PST</small>
J14		DOM. ABR 11	8:06 PM <small>PST</small>
J15		SÁB. ABR 17	5:00 PM <small>PST</small>
J16		VIER. ABR 23	7:06 PM <small>PST</small>
J17		SÁB. MAY 01	5:00 PM <small>PST</small>





Boutique Villa

\$175

dls

LA NOCHE

**LA SEGUNDA
A MITAD
DE PRECIO**



**CONTRATA EN MARZO TU PAQUETE
Y ÚSALO HASTA JULIO DEL 2021**

☎ 6644056153

CAPACIDAD PARA
5 PERSONAS
POR HABITACION

*Bienvenidas
las familias*

📍 Danik Valle

📘 Danik Valle

📷 Danik Valle

QUE BUEN
LABORATORIO AHHH!



Laboratorio y Dental
El Florido
¡YA ABRIMOS!
SUCURSAL
PLAZA LAS BRISAS

NUESTROS SERVICIOS

PRECIOS

RAYOS X	DESDE \$200M.N.
ULTRASONIDOS	\$400M.N.
MAMOGRAFÍA	\$400M.N.
RESONANCIA MAGNÉTICA	\$2,000M.N.
ELECTROCARDIOGRAMA	\$90M.N.
TOMOGRAFÍA SIMPLE	\$1,000M.N.
TOMOGRAFÍA CON CONTRASTE	\$2,000M.N.
LIMPIEZA DENTAL	DESDE \$300M.N.
RESTAURACIÓN DE CARIES	\$500M.N. <small>POR PIEZA DENTAL</small>
EXTRACCIONES	DESDE \$400M.N.
CORONAS	DESDE \$2,400M.N.
PLACAS REMOVIBLES	DESDE \$2,000M.N.

ESTAMOS UBICADOS
ADENTRO DE TIENDA
EL FLORIDO
SUCURSAL PLAZA
LAS BRISAS

HORARIO
LUNES A SÁBADO
7AM-7PM