

Mujer actual



Mayo 2018 | Año 11, Edición 127 | 72 págs.

MADRE Y
PROFESIONISTA
EJEMPLAR

ERIKA

Lin

construyendo una
nueva imagen de Tijuana

Tijuanense
por adopción
DANIEL SALINAS
Premiado
Internacionalmente
como escritor

A LEER...
Cuándo te
hablen de amor...

¿Te olvidaste
del ser esposa
para ser mamá?
**NO TE
EQUIVOQUES**

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS

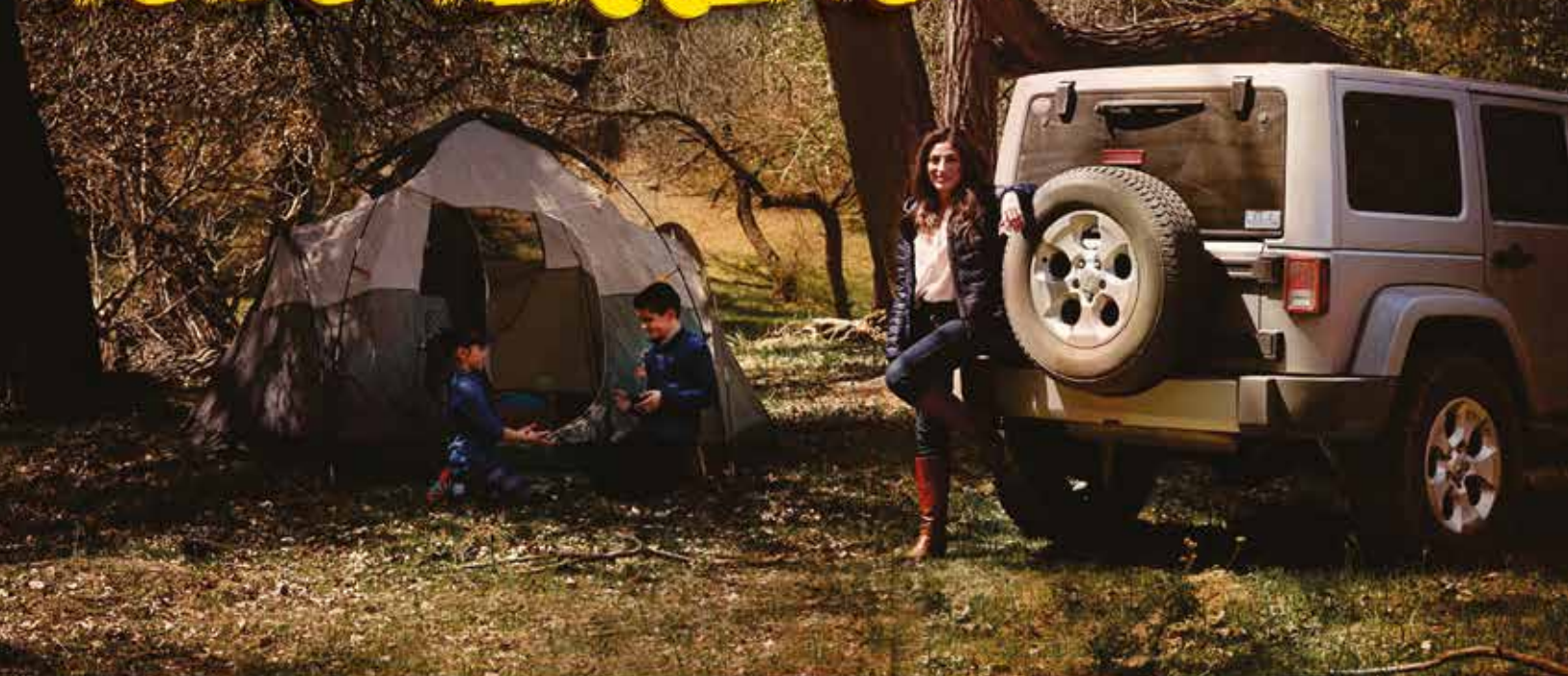


**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**



NADA DETIENE A UNA MAMÁ TODO TERRENO

TERSA
Llantas
¡Los Mejores!



Ahora en **TERSA** a través de
TM Asistencia by Telemedic
¡Los Mejores!

Los únicos
ofreciendo
Asistencia integral
Vial, legal, médica y funeraria



24 01800 611 0248

✉ asistenciavial@grupotersa.com.mx

- 📞 Orientación médica telefónica
- 🚑 Ambulancia
- 🏠 Seguro de muerte accidental
- 🍽️ Asistencia nutricional
- 🚚 Grúa
- 🚚 Auxilio vial
- ⚖️ Abogado presencial
- 🏥 Referencia médica
- 🦷 Plan dental
- 👁️ Plan visual

Consulta nuestro aviso de privacidad
en la página tersallantas.com



ECUENTRA CON NOSOTROS LOS SERVICIOS PROFESIONALES QUE TU AUTO NECESITA



Tersa Llantas Norte



01800 02 TERSA



tersallantas.com

Regálale a mamá un Plan Max Sin Límite 5000

5000 MB¹



UBER



SIN LÍMITE²

POR
\$499
AL MES



SONY
Xperia XZ1

Mamá es mucho
más que **mamá!**



La Red más rápida ahora es mucho más rápida



El Plan Megabyte 5000 incluido en el Plan contratado podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Aplicable los MB incluidos en el Plan, se aplicará el costo por MB adicional establecido para el Plan Tarifa. La navegación en Internet en E.U.A. o Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estande en E.U.A. o Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del VPN de BlackBerry APLICA POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA, disponible para su consulta en www.telcel.com/whatsapp. 2. Los usuarios nuevos que contratan o renueven su plan máximo de contratado con los Planes Max Sin Límite 5000 no podrán recibir por promoción el uso nacional limitado sin costo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para el uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER; así como, el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la aplicación WhatsApp. El uso de las aplicaciones mencionadas está referido únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook, Inc., Twitter, Inc., WhatsApp, Inc., Instagram LLC, Snapchat Inc. y UBER Technologies, Inc. Se entiende como aplicaciones oficiales las que Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER han liberado bajo su propia marca. NO ESTÁ INCLUIDO: el La copia y descarga de datos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; el redireccionamiento a cualquier liga (link) o URL, fuera de las aplicaciones oficiales Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; así como la liga fuera del sitio compartido y asociada a través de estas; el servicio de llamadas (servicio de voz) o video llamadas (audio y video asociado) a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; el La transmisión y reproducción de video en tiempo real "Live Video Streaming", así como cuando este se haga a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; y (7) Compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando esta haya sido compartida a solicitud a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. Aplica durante todo el plan la cuota asociada de los minutos la línea se reanuncia estar con el plan contratado. NO ESTÁ INCLUIDO EL USO DE LA APLICACIÓN UBER EATS. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER aplica únicamente estando dentro del Territorio Nacional. El uso de las aplicaciones estando en E.U.A. o Canadá se deberá de las Megabytes (MB) incluidas en el Plan para navegación libre, al término de éste, bajo demanda conforme a la tarifa por kilobyte (KB) adicional establecido para el Plan contratado o del Paquete de datos adicional que el usuario haya contratado. Si la línea es cancelada por el usuario o por falta de pago los beneficios se perderán. Si el usuario realiza un cambio de Plan a otro participante, los beneficios se perderán. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. APLICA POLÍTICA DE USO DE REDES SOCIALES Y MENSAJERÍA INSTANTÁNEA disponible para su consulta en www.telcel.com/redesociales. No acumulable con otras promociones que otorguen el uso de redes sociales. Válido al 30 de mayo de 2018. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. El precio publicado incluye IVA de IVA. LOS SERVICIOS DE VOZ Y DATOS SE PRESTAN CON BASE EN LOS LINEAMIENTOS DE CALIDAD ESTABLECIDOS POR EL INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 136291, 126297, 111383, 119571, 109757 y 109782.

Mayo 2018

MAMÁ,

EJEMPLAR POR EDUCAR A LAS MUJERES Y HOMBRES DEL MAÑANA

Hay tantas mujeres valiosas en nuestro estado que además de su profesión, actividad o emprendedurismo son madres ejemplares, que no podemos dejar de ensalzarlas, de motivarlas, y de contar sus historias de éxito, las que puedan a su vez inspirar a otras mujeres. Aunque lo cierto es que no tendrían que hacer algo más para ser valoradas. Es decir, el trabajo del hogar, y sobre todo el que se hace criando y educando a niñ@s que se convertirán en el futuro del país, no es tarea sencilla.

La primer escuela de nuestros pequeños está en el hogar. No será la primer institución educativa formal, pero l@s niñ@s aprenden muchas veces sin que se les den lecciones audibles, sino tan sólo observando el ejemplo de sus padres, sus tutores y especialmente de su madre, donde la mayoría de las veces, el vínculo es mayor. Eso lo veremos en la sección de: Tus Hijos.

Hablaremos también de cómo es fundamental estrechar el vínculo de la comunicación entre padres e hijos, y por otro lado, de cómo se puede enseñarles desde pequeños, a involucrarse de manera natural en las tareas del hogar, en la sección de Sabías que...

En Mujer del Mes, te compartimos la historia de una madre y profesionista ejemplar, la Arquitecta Erika Lin, quien ha logrado con más rapidez de la que esperaba, todo lo que se ha propuesto en el plano personal como profesional. Hoy no sólo cumple sus sueños personales, sino los de sus clientes, poniendo en alto además, el nombre de Tijuana en ambos lados de la frontera, construyendo y diseñando verdaderas mansiones. Atreverse, dice ella, es lo que le ha valido el éxito.

En nuestra sección de Mujeres Inspirando Mujeres, es Marcela Herrera, quien trabaja en el CRIT de BC como sub-directora de Relaciones Públicas quien nos platica lo que más le apasiona de su trabajo cercano a pequeños que tienen alguna discapacidad, y cómo sin siquiera imaginarlo, su vida fue preparada en varios momentos para este encargo que lleva a costas desde 2015 en que el Centro era apenas un proyecto.

Por su parte, es Daniel Salinas Basave, un regio-tijuanense, Periodista y Escritor, quien ocupa nuestras páginas de la sección de Hombres destacados, pues no sólo ha ganado varios premios literarios a nivel local, sino a nivel internacional, poniendo el nombre de Tijuana muy en alto.

Esto es sólo una probadita de lo que te presentaremos en esta edición, que esperemos disfrutes.

¡FELICIDADES A TODAS LAS MAMÁS!

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saidita Muriel Hid
saidita@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Gabriel Bello
Gloria Valdez
Mayra Medina de Hijar
Carlos González
Nicole Aguirre
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Alejandrina Seaman
Ana Gabriela Rosas
Maritza González
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 11, edición 127, inicio de impresión el 15/04/2018. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 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

RAV4



LA SUV MÁS VERSÁTIL




Distribuidora Toyota México

 **TOYOTA**
FINANCIAL SERVICES
MEXICO

Tel: (664) 103 66 99

Vía Rápida Pte. #15155
Zona Urbana Río Tijuana

Contenido

MAYO 2018

EL MUNDO NECESITA

• VALORES
Indispensable la comunicación
entre padres e hijos **8**

TU PAREJA
¿Pareja o Madre? **10**

TU PERSONA
• RECOVECOS
La adicción de mi hijo **12**

TUS HIJOS
Primer escuela: la casa **14**

**ESPECIAL DE
CAMPAMENTO**
Tips para elegir su
campamento de
verano **16**



SABÍAS QUE
Cómo integrar a
los niños a las
labores del hogar **18**

MODA
• ASESORÍA DE IMAGEN
Color del año ULTRAVIOLET **22**

RECETAS ACTUALES
Gordita de Maíz Azul **24**

GASTRONOMÍA
El Aguacate, el
llamado oro verde **26**



**HERMOSAS,
FAMOSAS
Y SABROSAS**
Enoturismo, una
actividad
profesional especializada **28**

UNA VENTANA AL VALLE
Las mujeres artistas
de Valle de Guadalupe **30**

PORTADA DEL MES

ARQUITECTA
ERIKA LIN
Construyendo
con el alma sueños
propios y ajenos

32



**MUJERES
INSPIRANDO
MUJERES**
MARCELA HERRERA
Predica con el ejemplo
la inclusión y el altruismo **36**

**HOMBRES
DESTACADOS**
DANIEL SALINAS BASAVE
Quien a través de sus
letras ha construido:
éxito y renombre **38**

**VALORES
Y GENTE**
INTEGRAMUN
Instituto para el fortaleci-
miento del municipalismo y
el desarrollo integral de
los gobiernos locales **42**

EXPERTOS
• TUS DERECHOS LEGALES
¿Cómo proteger tus bienes
materiales en caso
de divorcio? **45**

PERFIL Y OBRA
RICARDO CIAPARA **46**

**ARQUITECTURA
EMBLEMÁTICA**
La historia detrás del mural
fiesta Mexicana **48**



LECTURA ACTUAL
Cuando te hablen de amor **50**

DECORACIÓN
Porqué
regalarle flores
a mamá **52**



SOCIALES **53**

LISTA PARA REFRESCAR



SIENTE EL SABOR®



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800 704 4400

para más información AL CONSUMIDOR

D.R. © The Coca-Cola Company 2018. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



INDISPENSABLE, LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Siempre hemos escuchado la frase "los tiempos cambian", y con ello, las nuevas formas de hacer las cosas; y hablando de crianza, no es la excepción. Los padres de hoy enfrentan desafíos distintos a los nuestros o a los abuelos. La tecnología además de traernos muchos beneficios, también ha obstruido el área más importante en toda familia: la comunicación.

Establecer hoy contacto y una buena comunicación con los hijos, sobre todo si ya están en la adolescencia, es uno de los más grandes retos de las madres de este siglo, tanto porque el joven pasa la mayor parte de su tiempo bajo el uso de las redes sociales, y porque los padres con el afán de estar a la moda, también toman gran parte de su tiempo bajo esta modalidad.

La crianza de los hijos que se ha visto asumida por el rol femenino, es una de las funciones más difíciles en nuestro era, ya que la mujer también ha tomado otros roles que le exigen de su tiempo y dedi-

cación, aunado ello a todos los factores del entorno, que han ocasionado que la comunicación se dé por otros canales, o que simplemente no se dé.

DESAFÍOS DE LA FAMILIA ACTUAL

Entonces, ¿cuáles son los grandes desafíos de las madres modernas? Por un lado como se comenta, los tiempos han cambiado al tener las madres que salir a trabajar por necesidad o por su propio desarrollo personal y profesional; tener que llegar a casa a cumplir con labores socialmente construidas para las amas de casa, y hacerse también cargo de su bebé, o estar al pendiente de sus hijos en todos los aspectos, lo cual indiscutiblemente ha cambiado la dinámica familiar.

Pero seamos honestos y hablemos de lo que pasa en la realidad, y ésta es que ya no hay ese acercamiento íntimo que las madres solían tener con sus hijos, y que de una forma u otra se enteraban de lo que pasaba con nosotros. A través de regaños u otras formas no acertadas, pero había una manifestación del interés y la atención que los padres prestaban a sus hijos.

Hoy en día los jóvenes se la pasan metidos en sus tecnologías, y los padres ni siquiera saben qué es lo que están consumiendo a través de esos medios. Las redes sociales han demostrado ser de gran beneficio, pero también un gran atractivo para cometer actos ilícitos. La tecnología nos tiene atrapados; quisiera decir que sólo a la juventud, pero no, nos tiene atrapados a todos. En vez de que nosotros dominemos a las cosas, éstas nos están dominando a nosotros.

Como familia: mamá y papá deben organizarse para establecer actividades que les permitan estar más en contacto con los hijos, obviamente actividades que incluyan como regla obligatoria el cero uso de aparatos o dispositivos tecnológicos, aunque sea una vez por semana. En ese tiempo, platicar sobre sus rutinas, sus anhelos, sus miedos y logros, con el auténtico interés de querer escuchar, y realmente tomar en cuenta todo lo que se dice, para así construir un lazo, que hoy por hoy se ha ido perdiendo, o por lo menos aflojando.

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

*El autor es docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UABC



**USTED DARÍA LA VIDA
POR SUS HIJOS.**
¿Porqué no asegura su
vida para ellos?

Un seguro de vida te protege
en caso de:

Pérdidas Orgánicas

Fallecimiento

Desempleo

Cáncer

Invalidez

www.morrisseguros.com | info@morrisseguros.com | Conmutador: (664) 607 9003
#Asegúrateconlosbuenos



Valparaíso
Residencial

[Vive] con elegancia

Imágenes con fines ilustrativos pueden variar en la realidad.

Tel. (664) 478.8100

Residencial Valparaíso valparaisoresidencial.com



¿PAREJA O MADRE?

POR CARLOS GONZÁLEZ

Desde niños nos vendieron la idea del final feliz de las princesas y los príncipes; nos dijeron que el objetivo final es la familia y el matrimonio, y crecimos creyendo que eso era verdad.

Hoy nos damos cuenta que la realidad no es esa que nos vendieron en forma de cuentos infantiles, y descubrimos que la vida es de verdad.

Bueno, supón que ya te casaste y que vives muy feliz con tu pareja y tus hijitos... ¿Y ahora qué? ¿Ya tienes lo que querías? ¿Eres capaz de tener una buena crianza, y una buena relación de pareja al mismo tiempo?

¿ERES MÁS MAMÁ QUE PAREJA?

Al paso de los años, cuando nos descuidamos, los hijos son causa o pretexto de la lejanía o la ruptura en las relaciones de pareja, y esto sucede cuando les ponemos más atención a ellos que a nuestra relación, o cuando los usamos de pretexto para ya no relacionarnos.

Algunas veces los ponemos de frontera inamovible en nuestras camas, y otras veces como pretexto para escapar del contacto con nuestra pareja. En el menor de los casos ponemos más atención a nuestros hijos, dejando en segundo plano todo lo demás.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS

» DISTRIBUYE LAS ACTIVIDADES DE ACUERDO A LA EDAD DE LOS HIJOS.

Por ejemplo, si es recién nacido o de pocos meses, atender al crío una noche cada quien, les permitirá no estar tan cansados todo el tiempo. Si ya son mayores y ambos padres trabajan, pueden decidir quién y cuándo hacer las tareas escolares con ellos.

» **LA DISCIPLINA CON LOS HIJOS FUNCIONA, Y ES EL PRIMER PASO PARA LA AUTOSUFICIENCIA.** Imagina que tus hijos se bañen solos; que recojan y laven sus platos; que doblen y guarden su ropa; que mantengan limpios sus cuartos, y que estén dormidos antes de las 9 de la noche; eso te daría tiempo para ti.

Si en tu caso te pasa que tus hijos llenan todo tu espacio, te sugiero que pongas atención a lo que estás haciendo, para evitar una ruptura o una crisis en tu matrimonio.

NUNCA PIERDAS EL EQUILIBRIO

La cuestión es no perder el equilibrio y respetar el tiempo de cada rol en tu vida.

Algunas mujeres pierden el control usando demasiado tiempo para la crianza, llegando al punto en que sus hijos son el centro y razón de su vida, sin darse cuenta de que pueden perder sus relaciones matrimoniales y sociales, y a largo plazo cuando sus hijos tengan que partir, ellas se quedarán solas y sin nada construido para sí mismas.

Poner "sobre atención" en los hijos puede provocar un error grave y común: "la sobreprotección", haciendo de ellos personas francamente inútiles y conflictivas, que no serán capaces de separarse de sus madres ni a los 40 años de edad.

Pero el tema de los hijos hoy no lo profundizaremos, vayamos a la pareja. En primer lugar debes saber que maternidad y matrimonio son dos cosas muy diferentes y no siempre son compatibles; que la llegada de los hijos muchas veces complica el tiempo en todas las áreas de nuestra vida.

Debemos pensar en cómo disfrutar y sostener nuestro matrimonio, y cómo distribuir el tiempo en equidad entre tu pareja y tú misma.



¿QUÉ MÁS HACER?

ESTABLECE RUTINAS

SALUDABLES en las que todos participen de acuerdo a su edad y posibilidades, partiendo de la base de que la familia es una comunidad que se apoya, y olvídate de ser la "todóloga" de la casa. Eres persona, no herramienta.

NO DESCUIDES TU APARIENCIA. CUANDO te mantienes en forma te sentirás mejor físicamente, y motivada para el amor y el sexo.

HABLA DE TUS PROBLEMAS pero también de tus planes con tu pareja.

INTERÉSATE

POR LAS COSAS DE TU AMADO, y opina favorablemente hacia sus proyectos.

TEN PLANES

PERSONALES que te permitan desarrollarte como ser humano, y de esa forma mantenerte activa y feliz, siendo un buen ejemplo para ti y tu familia.

EROTÍZATE. Disfruta

y busca la intimidad con tu pareja, no dejes que el cansancio siembre un futuro divorcio o una infidelidad entre ustedes.

NO ABANDONES FÍSICA NI EMOCIONALMENTE A TU

ESPOSO, él está contigo y te necesita. **HAZLE SABER A TU PAREJA** que necesitas su apoyo, y se especifica en lo que le pides... no dejes que interprete tus palabras. Asegúrate de que entienda exactamente lo que quieres decir y solicitar.

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

Recuerda que primero eres persona, y después todo lo demás... así que pon equilibrio en todos tus roles

CONTACTO

CORREO
carlosjguterrezc@gmail.com
CELULAR
664.174.42.30



“La adicción, DE MI HIJO”

POR MARU LOZANO

Si una palabra o un acto, pueden influir en la vida de una persona, más lo hará una sustancia.

A Marycarmen Blanco, mamá de 52 años de edad, le sorprendía que su hijo cambiara de rutina, empezara a mostrarse intolerante, se exaltara ante mínimos detalles, y que no pudiera siquiera pelar un plátano.

Estando ella en la cocina con su esposo, su hijo de 24 años se acerca, y les confiesa que consume marihuana.

Estos padres de familia ejemplares y trabajadores, en su vida habían estado en contacto con sustancias ni situaciones similares... imagínense extender las manos porque tu

La sanación de esta madre ejemplar comenzó por la expresión de lo que sentía y de lo que le iba sucediendo

hijo te está entregando marihuana, así como el aparato para triturarla, la pipa y el limpia pipas. Les platicó que en Estados Unidos

había conseguido una tarjeta de identificación, emitida por uno de los estados de la Unión Americana donde él estaba estudiando su carrera universitaria.

Todo comenzó en la universidad en EU, cuando uno de sus compañeros de dormitorio le pide que de regalo de cumpleaños, lo acompañe a consumir marihuana; no pudo negarse.

El problema se incrementó porque los brotes psicóticos de Ricardo se ponían cada vez más severos, hasta que Marycarmen tomó las riendas decisivas que la llevaron a consultar a una amiga psicóloga. ¿Para dónde? ¿Por dónde? ¿Qué hacer? Para ella no era momento de sentir sino de actuar. Le recomiendan una clínica en Playas de Tijuana, y ambos papás deciden trasladarlo de inmediato.



COMIENZA EL DOLOR

A veces no se sabe ni qué duele, pero hay congoja, sin embargo la manera de actuar de una madre es crucial. Estando viviendo ellos en San Diego, ella le pregunta a Ricardo si le gustaría ir a Playas de paseo. Él acepta, y lo llevan a la clínica donde lo reciben con la siguiente pregunta: "¿Te quieres recuperar?", Ricardo asiente y se queda a recibir 35 días de desintoxicación.

Con esa pena se regresa Marycarmen a su casa, a sentirse con toda la culpa del mundo; a llorar, a confundirse, a no saber cómo acomodarse, mientras su situación le cambia el esquema de vida por completo.

LA TRANSFORMACIÓN

Lo único que les ayudó a todos como familia, fue saber que la adicción es una enfermedad; así empieza Marycarmen a dominar la información que recibe, empezando por aceptar que es responsabilidad de Ricardo decidir ese consumo, y responsabilidad de todos ayudarlo.

Después de los 35 días le sugieren la estancia en la Casa de Medio Camino, es decir, un tratamiento integral y psicoterapéutico para afianzar el tratamiento y evitar que recaiga. Marycarmen se decide a trasladarlo y a comenzar en conjunto ese andar, donde a su hijo lo verían sólo los fines de semana, y todos recibirían orientación. Ahí estuvo diez meses, luego un año entero en casa, sin incorporarse a un trabajo en empresa alguna, y hasta entonces se re-insertó con éxito.

En lo que Ricardo estaba en la Casa de Medio Camino, la familia asistía a cubrir los objetivos del programa como reuniones con AL-ANON donde les enseñaron a poner reglas y límites; donde les enseñaron a conocer la enfermedad; a saber cuáles son las señales por si se presenta una recaída; a dominar las técnicas para intervenir asertivamente; a restablecer y fortalecer los vínculos familiares, y a saber cómo apoyar hacia la adaptación de los cambios que dan inicio a la recuperación.

LA SANACIÓN

Marycarmen hizo un diario en el que iba anotando absolutamente todo lo que vivían desde que internaron a Ricardo, mismo que comparte en su libro: "La Adicción de mi hijo: Dolor, transformación y sanación".

La sanación de esta madre ejemplar comenzó por la expresión de lo que sentía y de lo que les iba sucediendo. Notó que a los papás que ingresaban, ello les ayudaba enormemente. Documentarse, informarse y compartir, también es una forma de sanar, porque se adquieren las herramientas necesarias.

Para Marycarmen está claro que una madre siempre busca la felicidad de un hijo, evitándole el sufrimiento, pero justamente es éste el que los hace madurar y crecer. La comunicación efectiva comienza con el contacto visual y la escucha sin juicio. Aceptar que la enfermedad adictiva se puede tratar, es el motor principal. No cabe duda: a Ricardo lo levantaron las manos de quienes lo guiaron con conocimiento y decisión. Ninguna enfermedad debe ser motivo de vergüenza, sino de tratamiento, y eso significa amar. 

PARA COMPARTIR
TU TESTIMONIO,
ACOMPANAMIENTO, PLÁTICAS
U ORIENTACIÓN, FAVOR
DE ESCRIBIR A:
CORREO
mcbf.creciendojuntos@gmail.com
FACEBOOK
marycarmenblancofernandez/

Maru Lozano es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.

Pueden Participar x Día



MI RANCHO
CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

CAMPAMENTO DE VERANO 2018

2 de julio al 10 de agosto
LUNES A VIERNES
\$250 pesos x día
incluye comida

HORARIO: 9AM A 3:30PM
extendido: 8am a 5pm (costo extra)

- ANIMALES DE GRANJA
- SALÓN DE BELLEZA
- MANUALIDADES
- REPOSTERÍA
- MINI SUPER
- LA HUERTA
- ALBERCA
- PINTURA
- FÚTBOL
- RALLYS
- JUEGOS
- SLIME
- Y MÁS...

50%
Descuento
a Hermanos

Rentamos
para fiestas
y paspos
escolares



Edad
2 a 11
años



info:

664 604-1868
661 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

Km.195 Carretera Libre a Rosarito
Rosarito, B.C. (Atrás de 2 GAS)

a 15 Minutos de Tijuana

“Primer escuela: LA CASA”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Actualmente sabemos que el desarrollo de la inteligencia en los pequeños no se establece al momento de nacer, como en algún tiempo se creía, ni es algo que comenzará en cuanto entre a la escuela. El desarrollo intelectual y psicosocial depende mucho del entorno que les brindemos en casa desde que son unos bebés. Hacerlo adecuadamente preparará al niño o a la niña hacia la vida escolar y social, con más herramientas y seguridad en sí mismos, como en el mundo.

PRIMEROS MAESTROS Y 10 PRIMERAS LECCIONES

Existen algunas formas en las que puedes estimular el sano desarrollo intelectual y social de tu hijo pequeño desde el comienzo de su vida, sin gastar mucho dinero, pero sí usando tu imaginación.

1. - ESTIMULANDO SUS SENTIDOS
desde los primeros meses y partiendo desde su habitación. Lo que ve, la cantidad de juguetes y colores, los olores y sobre todo los sonidos. Evita saturar su entorno y sus sentidos en general. Principalmente evítale los ruidos que lo distraigan de asimilar otra información.

2. - ESPACIOS DE APRENDIZAJE:
Conforme vaya creciendo, acondiciona un espacio sencillo; ni siquiera tienes que hacer grandes cambios a la casa, sólo que él vaya notando que ese

espacio en particular de su habitación, con libros y juguetes interesantes, es para ayudar en su aprendizaje. Permítele que pueda jugar cómodamente.

3. - OBJETOS COMUNES: Dale juguetes que pueda doblar, girar, sacudir, mover, abrir y cerrar, pues en casa hay llaves de agua, apagadores de luz, palancas de baño y más objetos que deberá usar en un momento dado, por lo que necesita estar preparado tanto física como mentalmente para aprender a controlar su uso.



4. - EXPLORAR: Así como los espacios de aprendizaje, crea espacios seguros pero interesantes de descubrir, donde pueda moverse con libertad y vaya conociendo dónde vive. No lo dejes horas en una cuna o silla, sólo porque crees que está seguro con dos peluches. El tiempo de sus primeros días vuela.

5. - TÚ VOZ ES GUÍA: Habla con tu hijo. Los niños no aprenden de oír aparatos o personajes animados. La interacción con las personas reales es su mejor guía. La entonación, las palabras, la coherencia entre lo que oyen, ven y sienten, es una marejada de información que necesitan recibir y sentir de ti.

6. - PARTICIPA: Al hablarle y jugar, participa e involúcrate en lo que para el niño o niña sea importante. No busques distraer su atención hacia algo que a ti te convenga por tiempo, ganas o desinterés.

7. - CELEBREN LOS NUEVOS LOGROS, la habilidad que hoy adquirió, el reto que pudo cumplir, todo eso hay que celebrarlo, y por ende, motivarlo a que busque nuevos retos, aplicando lo ya aprendido. Pero NO lo presiones ni te quedes ahí hasta que haga otra novedad; paso a pasito.



8. - LEER: El estímulo comienza desde que pones a su disposición libros, y le permites tomarlos y explorarlos aunque aún no sepa leer, pero léele cerca y en voz alta. No necesitas ser un 'cuenta cuentos' profesional, sólo sé tú fomentando sus sentidos e imaginación. De ese modo lo ayudas a su alfabetización desde hoy.

9. - SANCIÓN Y COMPRENSIÓN: Piensa que está en una etapa de aprendizaje. Si tira algo al piso, si todo muerde o todo quiere rebo-

tar, está aprendiendo a que hay causas y efectos, ensayo y error. No lo castigues ni ridiculices ni humilles por los resultados que tu hijo viva al explorar sanamente su entorno. Está aprendiendo y tú eres su maestro. Apóyalo, nadie dijo que era fácil ni para ti, mucho menos para ellos que van empezando a vivir.

Y POR ÚLTIMO...

10. - ¡SÉ CREATIVO! Como buen maestro, permite que tu hijo-alumno tenga cada día el mejor y más seguro ambiente para descubrir el mundo. Investiga, mira algún tutorial en la red, pide ayuda. No necesitas gastar mucho dinero ni remodelar tu casa.

Usa tu imaginación e ingenio. Que tu hijo sea el mejor estímulo para que desarrolles tus capacidades de pintor, científico, físico, contador de cuentos, actor de doblajes, guardia de seguridad, o el manipulador de marionetas de calcefín que jamás creíste llegar a ser. 

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.



Colección primavera verano 2018



Hannah Anna

Realizando tus sueños



10%
de descuento
AL PRESENTAR
ESTE ANUNCIO

Tel: 608 99 01  hannahannatijuana
Av. de las Ferias local #5, Col Hipódromo CP 10551, Tijuana, B.C.

Especial
DE CAMPAMENTO

TIPS PARA ELEGIR SU

CAMPAMENTO DE VERANO



Compañerismo, respeto, solidaridad, tolerancia, disciplina, trabajo en equipo, y capacidad de organización, son algunos de los aspectos que un niño o niña, pueden aprender en un campamento

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Los campamentos, ya sea que tengan lugar en las vacaciones de Semana Santa, de verano o navidad, son una estupenda opción para mantener a nuestr@s hij@s ocupad@s en sus días libres, mientras papá o mamá se mantienen trabajando, y así ellos además de divertirse, aprenden. Así que, aquí van unos tips para elegir el campamento correcto para tus pequeñ@s.

Hay de muchos tipos: de jornada completa, donde incluso duermen fuera de casa, o de media jornada. Existen los que están enfocados en los deportes, para aquellos que deseen hacer una actividad física, así como hay otros enfocados más en lo intelectual como el aprender algún idioma, o tratar de desarrollar en ellos la creatividad y el uso de sus manos como en el de manualidades.

La oferta de campamentos pues, es tan amplia y variada, que elegir al que acudirán nuestros hijos no es tarea sencilla. Así que aquí les vamos a dar unos tips para que sea más fácil escoger, y sobre todo, elegir de manera adecuada. **N**

1. LA DURACIÓN Y EL DESTINO

Esto siempre lo tienes que tomar en cuenta porque es importante empatar agendas de ambos padres y sus hijos.

Si necesitas que el campamento dure una semana, los que duran quince días o hasta un mes quedarían descartados. Y lo cierto es que los campamentos organizados por semanas permiten una mayor flexibilidad.

Otra cosa en la que debemos centrar nuestra atención desde un inicio es el horario de llegada o de arranque de actividades en el día, pues no deberá éste "chocar", con tu hora de entrada al trabajo.

Ahora, en lo referente al destino, este es un aspecto importante a tomar en cuenta sobre todo porque dependerá mucho de la edad que tengan tus hij@s, del hecho de que quieran estar cerca o lejos de casa. Los pequeños quieren separarse lo menos que puedan de sus padres o familia. Por el contrario, los adolescentes estarán encantados de viajar al extranjero, por citar tan sólo un ejemplo.

2. LA TEMÁTICA DEL CAMPAMENTO, ¿DE QUÉ TRATA?

Como lo dijimos desde el inicio, algunos involucran actividades físicas y se centran en los deportes, pero otros son más de aventura. Otros campamentos se centrarán en el arte culinario y otros por el contrario, incluirán clases de pintura, escultura, y hasta de baile y coreografía.

Pero lo más interesante de todo esto es que tanto para padres (que buscan entretenimiento, pero también un aprendizaje más integral para sus hij@s), como para los propios

menores, los campamentos que combinan diferentes tipos de actividades son de los más socorridos y preferidos, pues es mucho más difícil así, que l@s niñ@s se cansen de alguna de las actividades, pues éstas estarán variando.

3. INSTALACIONES

Son tan importantes que pueden marcar la gran diferencia entre un campamento y otro, es decir, es un punto muy importante que puede incluso influir en la decisión de escoger un campamento sobre otro. Es importante que te asegures de que el lugar cuenta con todas las normas de seguridad requeridas, por ejemplo: salidas de emergencia, extinguidores, o enfermería en caso de algún accidente. Importante es también observar que los equipos estén en óptimas condiciones y que hayan sido sometidos a las adecuadas revisiones y mantenimiento.

4. LOS GUSTOS DE L@S PEQUEÑ@S

Ahora, algo sumamente importante de tomar en cuenta, son los gustos y predilecciones de tus hij@s. No hay que olvidar que quien está de vacaciones es tu hij@, y que su tiempo y esfuerzo relacionados a sus estudios, deben tener una pausa, una tregua, así que si lo que quieres es que disfrute de los días de campamento, deberás escoger uno con actividades que le motiven, que lo ilusionen y lo hagan sentirse atraído y motivado. Que el campamento tenga contenidos educativos o de enseñanza-aprendizaje no significa que sea aburrido.

5. LOS VALORES

¿Cuáles son los valores que se enseñan, y bajo los que se rigen en ese campamento? Eso es sumamente importan-

te, porque tú no sólo quieres que tu hij@ se divierta y aprenda conocimiento importante, sino también deseas que cada vez sea mejor persona, y por ello es importante analizar cuál es la influencia que va a tener en este lugar. Compañerismo, respeto, solidaridad, tolerancia, disciplina, trabajo en equipo, y capacidad de organización, son algunos de los aspectos que un niño o niña, pueden aprender en un campamento, sin que los organizadores se esfuerzan en impartirlo como parte de un curso o clase didáctica, sino sólo observando el ejemplo y aplicación de las reglas. No desaproveches pues esta oportunidad de darle a tu hij@, no sólo ratos de diversión, sino también de valores, para que se convierta en un adulto comprometido.

6. EL EQUIPO DE SUPERVISORES Y MAESTROS

Debes verificar que tanto maestros como supervisores o entrenadores, estén perfectamente certificados para tratar con niñ@s, y que cuenten con la titulación adecuada para el trabajo que desempeñan, además de tener cierta experiencia en el trato con menores.

7. ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

Si tu hij@ va a desayunar, a comer o cenar en el campamento, asegúrate de que le ofrezcan un menú saludable, y que cuenten con opciones para niñ@ que padezcan alguna alergia, a un alimento, o en caso de que sean intolerantes por ejemplo a la lactosa. Es importante además, verificar que en ese campamento cuenten con un equipo médico, aunque sea el más indispensable, pero que pueda atender a l@s pequeñ@s en caso de una emergencia.

*Fuente: <http://www.guiadelnino.com>



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

CÓMO INTEGRAR A LOS NIÑOS EN LAS LABORES DEL HOGAR

Tanto niñas como niños deben entender que las tareas del hogar no son sólo el trabajo de la madre

La mejor manera de que los niños colaboren con las labores del hogar es enseñarles a encargarse del desorden, platos, ropa y basura que sus actividades generan, y además, a contribuir a las cosas que son de toda la familia: limpieza, mascotas, y cosas que aunque ellos no desordenaron son del hogar como la preparación de las comidas y los enseres propios de la casa. La mejor forma de lograrlo es el ejemplo.

Imposible lograr que los niños se suban a un barco al que nosotras no nos subimos.

Desde la más tierna edad se les puede enseñar a utilizar electrodomésticos, a preparar comidas sencillas, y a limpiar y colgar su ropa.

Tanto niñas como niños deben entender que las tareas del hogar no son sólo el trabajo de la madre.

Un niño que no entiende esto, será un adulto acostumbrado a que todo le hagan.

Hay que integrarlos a las labores del hogar como si fuera un juego, porque es agradable vivir en un lugar que tiene la comida recién hecha y donde hay orden y armonía. Ese es un incentivo

suficiente para que cada quien haga lo que le corresponde. **M**



Verano con Coki

OUTDOOR ADVENTURE CAMP®

Since 1980



4 SEMANAS
TODO JULIO
LUNES A VIERNES
de 9 am a 5 pm

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Mayo
10:00 am - 5 :00 pm

Junio
10:00 am - 7:00 pm

Niños y Niñas de
4 a 15 años



TEL:
(664) 684-0508 y 634-0212
www.veranoconcoki.com



Twitter @veranoconcoki



FB/veranoconcokicamp



Youtube/veranoconcokicamp

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

Clinica de
reproducción
asistida

IECH
de B.C.

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



Cita e Informes

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444
Leona Vicario #1450, Sulte 3 Zona Rio,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECU)

**ANTES
DEL 11 DE JUNIO
SE APLICARÁ
DESCUENTO
Y TAMBIÉN POR IR AL
CURSO COMPLETO**

CAMPAMENTO DE VERANO de Gimnasia

DEL 16 DE JULIO AL 17 DE AGOSTO

Niños y Niñas de 5 años en adelante
Horario de 10 am a 2 pm

VÍA RÁPIDA
TELÉFONO 626 8448
C. Via Rápida Oriente #16784
Col. Río Tijuana, 3era. Etapa
Del 11 de julio al 5 de agosto

20 DE NOVIEMBRE
TELÉFONO 383 0601
Av. 20 de Noviembre #12686
Col. 20 de Noviembre
Del 18 de julio al 12 de agosto

CAMP SANTA URSULA

¿Ya sabes que hacer este verano?

En Camp Santa Ursula contamos con más de 50 actividades y las mejores instalaciones, mismas que año con año mejoramos e innovamos.

¡Vive la emoción de dormir en un tren, lanzarte a la "Nube", conocer nuevos amigos, conducir un Go kart como todo un profesional!

Y muchísimo más!

PRÓXIMAS FECHAS

Sesión 1
7 al 20 de Julio del 2018

Sesión 2
21 al 29 de Julio del 2018

San Luis Potosí

Algunas de nuestras actividades

- Go karts
- Buceo
- Canopies
- Kayaks
- Ciclismo
- Escalada
- Tirolesa
- Coyotes
- Fogatas
- Deportes
- Noches temáticas
- Granja
- Hipismo
- Noche disco

¡ven a vivir un verano inolvidable!

Duerme en nuestro Pueblo Vaquero

Informes e inscripciones:
Tels. (444) 8168443 y 816 8447 Fax. (444) 8168445
e-mail: info@campSantaursula.com
www.campSantaursula.com

Síguenos en nuestras redes sociales





campamento de Verano

UN APOYO PARA ELGIR UNA ACTIVIDAD PARA LA VIDA

POR ADRIANA ARRIETA Y MARIANA GARZA

Las vacaciones están por llegar y los campamentos de verano ya están listos, Reguilete jardín de niños te ofrece divertidas actividades dentro de un espacio amplio y seguro que le permitirá a tu hijo vivir experiencias nuevas y divertidas.

Algunas investigaciones dicen que los campamentos de verano contribuyen a la madurez en el niño, estimula su autonomía y su responsabilidad, contribuye a que el niño aprenda a convivir con otras personas, y ayuda a desarrollar sus habilidades sociales. Algunos psicólogos señalan que las actividades fuera de calendario escolar son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del niño, y que este debe vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego, distinto a las clases convencionales.

Reguilete cuenta con un campamento de verano desde hace 17 años, impartido por personal altamente capacitado que desarrolla las actividades tomando en cuenta que cada taller favorecerá el temperamento y personalidad de nuestros niños:

Es por eso que ofrecemos diferentes actividades como:

DANZA: influye positivamente en la expresión y la comunicación corporal, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo.

TEATRO: (Cuenta Cuentos): Estimula la memoria, la imaginación, la creatividad y el control del movimiento corporal. Fomenta la lectura.

PINTURA: Desarrolla capacidades de expresión, análisis, crítica y apreciación de imágenes, facilita la expresión de sentimiento y pensamientos.

Estas actividades esta recomendadas para los niños tímidos e introvertidos, ya que estas actividades se practican en grupo, les ayudara a relacionarse con sus compañeros y a vencer sus miedos.

Los niños tranquilos deben practicar actividades individuales, que les obliguen a esforzarse y marcarse metas propias como:

NATACION: Es una de las actividades deportivas más completas. Se trabaja la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Los ejercicios suaves combinados con agua relajan al niño.

MÚSICA: Estimula la imaginación y ayuda a desarrollar la creatividad. Ayuda a desarrollar la memoria, el sentido del orden, la capacidad de atención y análisis.

Para los niños nerviosos o agresivos, las más adecuadas son aquellas que le ayuden a dominar cierta tensión como:

TAE-KWON-DO: Favorece el desarrollo mental y psicomotriz, armonizando cuerpo y mente. Incentiva la concentración, lo que les permite aprender a

dominar los impulsos.

YOGA: Favorece un cuerpo flexible y va desarrollando una mente pacífica y controlada, ayudándole a eliminar tensiones.

Para niños activos o con dificultad para relacionarse es importante que participen en actividades de grupo, en las que tengan que formar parte de un equipo como:

FUTBOL: Mejora la velocidad y capacidad de reflejos.

INFANTILES: Fomentan el trabajo en equipo y favorece el seguimiento de instrucciones.

JUEGOS DIRIGIDOS Y RONDAS

Es para nosotras un placer poder compartirlas a los padres de familia el desarrollo de sus hijos y ser una buena herramienta para conocer los gustos y habilidades de los niños y así elegir más adelante alguna clase que fomente día a día su crecimiento, físico, mental y emocional.

Reguilete
Jardín de Niños

Tiene para tí
en Julio...

campamento
de verano

¡17 años divirtiendonos juntos!

Inscribete antes
del 15 de junio
y recibe

10%
de descuento

¡Divertidos
Talleres!

Natación 4 veces por semana,
yoga, ballet/jazz, futbol, arte,
cuenta cuentos, cocina y más

Edades: 1 a 8 años

¡Contamos con alberca dentro
de nuestras instalaciones!

¡Inscripción por día,
semana y mes!

¡Para mayor información llámanos!

200 28 44

calle España #1920, Col. Cacho, Tijuana, B.C.

www.jardindeninosreguilete.edu.mx



COLOR DEL AÑO

ULTRA VIOLET

POR HECHO CON CHE CHÉ

Gracias a las redes sociales todas tenemos el conocimiento de cual es el color del año. Ese ultravioleta que dicta mucha personalidad y espiritualidad, nos deja un gran reto para poder usarlo de la mejor manera posible.

Sabemos que no es un color fácil de combinar, ni mucho menos de explotar. Conociendo que pertenece a la gama de los fríos, muchas personalidades otoño o primavera (colorimetrías cálidas) se preguntarán cómo poder aplicarlo en sus outfits sin afectar su colorimetría.

El color del año, deriva muchas tonalidades, con las cuales podremos jugar esta primavera – verano, ideales para piezas como trajes de baño, kimonos, sandalias, bolsas o hasta cabello para aquellas mas atrevidas.

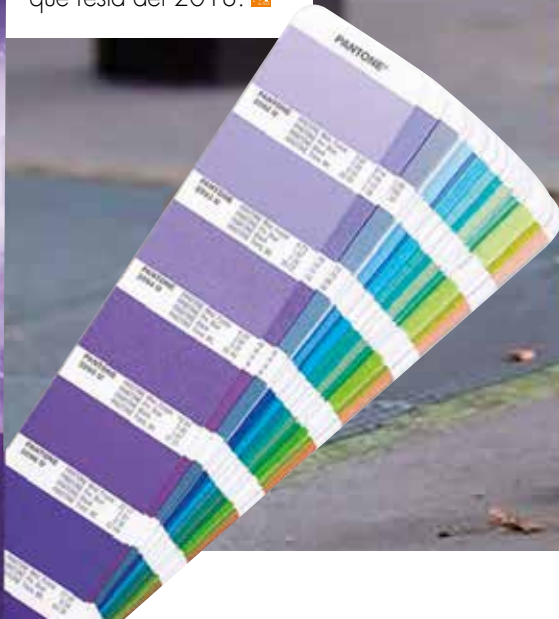
Recuerda que si no estas acostumbrada a utilizar este color, no te obligues a hacerlo, ya que es un color que requiere de mucha personalidad y estilo propio. Te aconsejamos ir introduciéndolo poco a poco en tu look del día, como por ejemplo, una mascada, aretes, bolsas, tacones, etc. Todo lo que represente menor cantidad para que tu vista se vaya acostumbrando a la presencia de este color en ti. De esta manera educaras a tu ojo para poder tolerar al final del año un vestido ultra violeta para un evento de noche.

Recuerda que los colores existen para ser explorados por nosotras. Sácale provecho a estas combinaciones con el color del año y luce espectacular todo lo que resta del 2018. 📌



PANTONE®
FORMULA
GUIDE
Solid Uncoated

Color of
the Year
2018
PANTONE®
Ultra Violet
19-3838



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



POR MARIO PERALTA

RecetasACTUALES

*Chef

PRÓXIMAMENTE

en Los Compas
Garnachería
Av. Colima 2393

INSTAGRAM

@loscompastj

PORTAL

www.loscompastj.com

GORDITA *de maíz azul,* rellena de frijol y calamar, con salsas divorciadas

En esta ocasión, nuestro invitado para compartir una de sus recetas con nosotros, es el chef Mario Peralta, con amplia experiencia en el arte culinario de la baja, logrando hacer creaciones inolvidables. El chef nos comparte que está próximo a iniciar un nuevo proyecto, por lo que no debemos perderle la pista



*Porción para 4 personas

INGREDIENTES:

- » Masa
- » Masa de maíz azul 400 gr.
- » Aceite de maíz. 4 cucharadas
- » Sal, 1 Cucharada

PARA EL RELLENO

- » Calamar baby 200 gr. (picado en aritos)
- » Ajo picado 1 cucharada
- » Frijol negro cocido 1 taza
- » Aceite de maíz

PARA LA SALSA VERDE CRUDA

- » Tomatillo 250 gr.
- » Cilantro 30 gr.
- » Ajo, 3 dientes
- » Chile habanero, 1 pz.
- » Cebolla blanca 30 gr.

PARA LA SALSA TATEMADA

- » Tomate 125 gr.
- » Tomatillo 125 gr.
- » Ajo 3 dientes
- » Chile guajillo 2 pzas.
- » Chile ancho 1 pz
- » Chile de árbol 5 pzas.
- » Comino 5 gr.
- » Semilla de cilantro 5 gr.

PROCEDIMIENTO

» Preparar la masa con el aceite , sal y agua si llegara a necesitar. Amasar y dejar moldeable y suave . Formar discos de 4 pulgadas y 1/2 pulgada de grosor, y reservar. En una sartén guisar el calamar cortado en aros, y el ajo picado hasta que quede doradito. Agregar el frijol cocido licuado o machacado, y refreír con el calamar y el ajo ya empezado hasta lograr una consistencia de pasta. Opcional agregar una cucharada de tinta de calamar, para teñir el frijol con un color negro intenso. Reservar.

PARA LAS SALSAS DIVORCIADAS

PARA LA SALSA VERDE CRUDA

» En una licuadora poner todos los ingredientes de la salsa verde, y licuar hasta tener la consistencia deseada. Agregar sal al gusto, y reservar en frío.

PARA LA SALSA TATEMADA

» Poner todos los ingredientes en una sartén a fuego alto, hasta lograr el tatemado, y obscurecer todos los ingredientes. Es importante que estos tengan partes quemadas para lograr el sabor ahumado. Licuar con un poco de agua y sal al gusto.

EMPLATADO

» Cortar una gordita por la mitad dejando una orillita sin cortar para detener las dos partes unidas. Rellenar con dos cucharadas de la mezcla de frijol y calamar frito. Las colocas sobre el plato y las bañas con las dos salsas, una de cada lado de la gordita, para crear un plato lleno de sabor y colores. Decorar con hojas de cilantro , queso cotija , crema de rancho y cebollas curtidadas .



RENAULT
Passion for life

Renault al **INSTANTE** sin comprobante



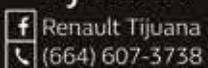
Plazo de hasta
72 meses

Las tasas
más bajas

Enganche desde
10,000 pesos

Verificar disponibilidad de vehículos y términos y condiciones en tu agencia Renault.

Tijuana



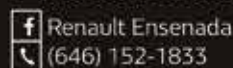
Renault Tijuana
(664) 607-3738

Mexicali



Renault Mexicali
(686) 905-6404

Ensenada



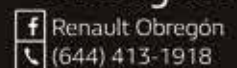
Renault Ensenada
(646) 152-1833

Hermosillo



Renault Hermosillo
(662) 284-7399

Obregón



Renault Obregón
(644) 413-1918

*Imagen de carácter ilustrativo. La promoción esta sujeta a historial crediticio.

100,000,
SIGARANTÍA



El aguacate

EL LLAMADO ORO VERDE

*Agua pasa por mi casa, cate por mi corazón.
El que no lo adivinara será un burro cabezón.*

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

La cocina es cultura y tradición, así que se puede aprovechar cocinar en familia para enseñar a los hijos la herencia de la cocina mexicana, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, lo que debemos a la gran diversidad biocultural de nuestro país, donde destacan alimentos que como el aguacate, son esas joyas que México dio al mundo y que sigue dando, pues México aporta el 31% de la producción mundial de este bien llamado oro verde, ubicándose en el primer lugar.

El aguacate es esa fruta de sabor delicioso que encanta a chicos y grandes, y que a menudo tra-

tamos como verdura. Por el lado gastronómico, es de una versatilidad fascinante, pues lo encontramos igual en un guacamole que en un helado.

Además de que contiene una buena cantidad de fibra, potasio, grasa monoinsaturada y poli-insaturada (Omega-3), por lo que es grasa buena, es rico en vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina E, en antioxidantes, ácidos, aminoácidos, y tiene de los minerales más importantes que son hierro, potasio, magnesio y zinc.

El comer aguacate nos garantiza refuerzo al sistema inmunológico, y como diría Hipócrates, "que tu alimento sea tu medicina", yo quiero que el delicioso aguacate sea mi medicamento diario.

CORREO
analauro@culinaryartschool.
edu.mx

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



SOPA FRÍA DE AGUACATE TIPO GAZPACHO

INGREDIENTES

- » La pulpa de 3 aguacates
- » ½ calabacita o ¼ de pimiento verde
- » ½ pepino
- » 1 diente de ajo
- » ¼ cebolla morada
- » 30 gramos de galleta salada
- » Jugo de un limón
- » Chorrillo de vinagre de manzana
- » 2 a 3 Cucharadas de aceite de oliva
- » Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- » Poner todo en la licuadora y moler. Enfríar y servir.
- » Puede ir adornado con rebanadas de tomate, o tomates cherry y flores.

HELADO DE AGUACATE

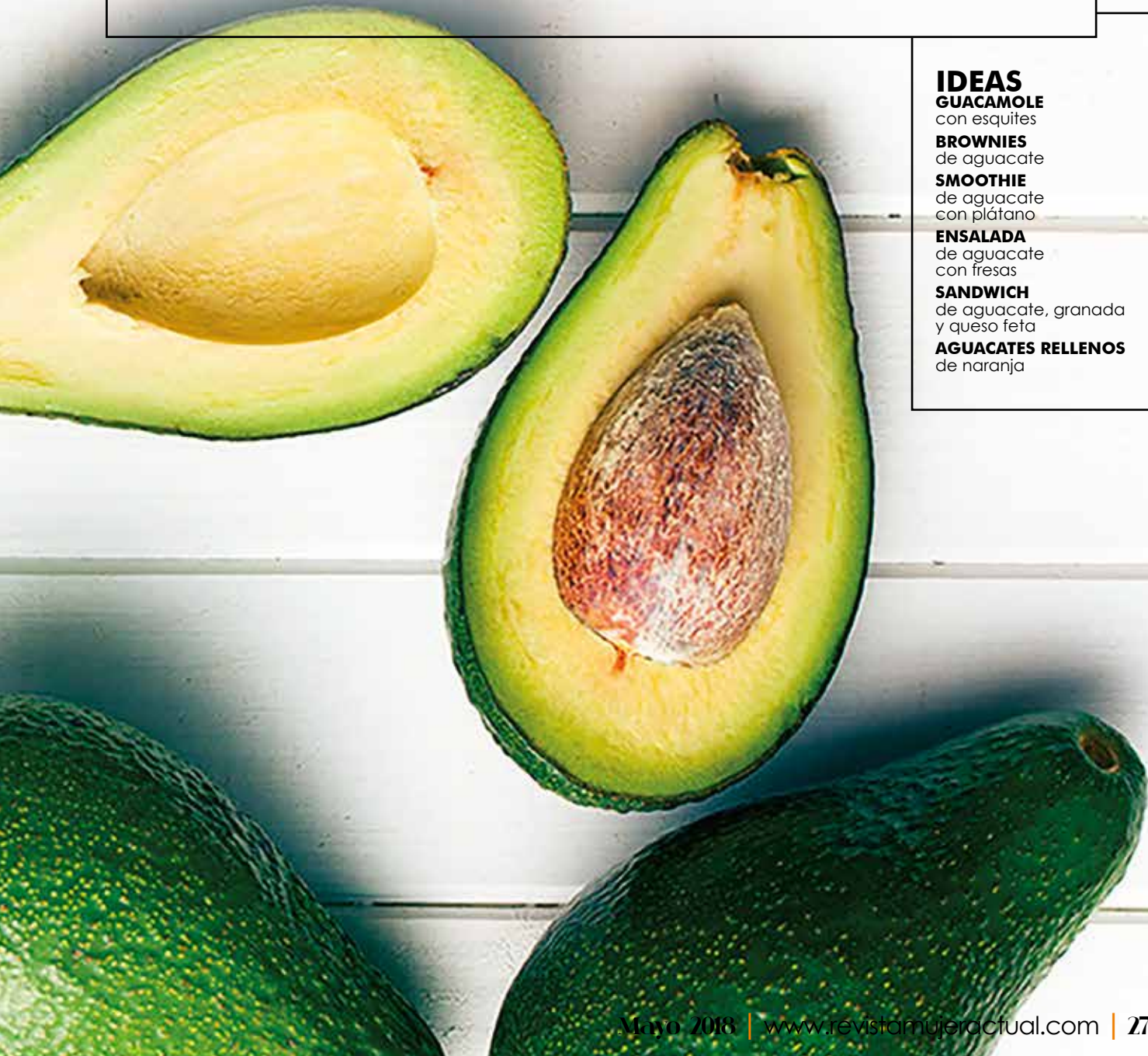
INGREDIENTES

- » 3 aguacates
- » 500 ml de leche vegetal.
- » 200 ml de mantequilla de almendra, de nuez de la India o de cacahuete.
- » 3 cucharadas de azúcar.
- » Jugo de 1 limón
- » Hojitas de menta o hierbabuena.

PROCEDIMIENTO

» Batir la pulpa de los aguacates, añadir la leche y la mantequilla de almendra, de nuez de la India o de cacahuete, el azúcar, el limón, y las hojitas de menta o hierbabuena hasta que la mezcla se sienta cremosa.

Poner esta mezcla en moldes para paletas, y llevarlos al congelador para que se congelen. A media congelación, poner los palitos de paleta.



IDEAS

GUACAMOLE

con esquites

BROWNIES

de aguacate

SMOOTHIE

de aguacate

con plátano

ENSALADA

de aguacate

con fresas

SANDWICH

de aguacate, granada

y queso feta

AGUACATES RELLENOS

de naranja



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

ENOTURISMO, UNA ACTIVIDAD PROFESIONAL ESPECIALIZADA

El Enoturismo en México es una actividad que apenas está viendo la luz del día. Se trata de un servicio turístico especializado, que exige conocimientos y una preparación profesional enfocada de lleno a la satisfacción de quienes viajan con la intención de disfrutar, pero a la vez de conocer y entender mejor el maravilloso mundo del vino. La diferencia con un tour operador, quienes por cierto atienden un nicho de mercado muy diferente al del servidor enoturístico, es que los tour operadores organizan un plan de visitas a bodegas, restaurantes y otros sitios de interés, utilizando en ocasiones medios de transporte propios y realizando acuerdos previos con los bodegueros y restauranteros para que estos se hagan cargo de los visitantes cada vez que acuden a las citas programadas, ya sea para degustar los vinos de tal o cual vinícola o para disfrutar de una comida o cena en alguno de los lugares establecidos en el Valle de Guadalupe o en la ciudad de Ensenada. En el caso del especialista en servicios enoturísticos las cosas van un poco más allá. Sin entrar en muchos detalles podemos mencionar, que dentro de los servicios ofrecidos, se encuentran la selección de los vinos que serán disfrutados durante el viaje, de acuerdo a lo que llamamos criterios gastro-enológicos, es decir la capacidad para definir los maridajes más recomendables dependiendo de los platillos que, a su vez, se deciden junto con los y las chefs o cocineros responsables de cada sitio que se visite.

Las bodegas a las que acudimos no son producto de la casualidad, del precio de sus vinos, o de la disponibilidad de horarios, sino de un cuidadoso seguimiento de lo que ahí se elabora. No importa el tamaño de la vinícola sino la seriedad y el profesionalismo en el manejo de sus procesos enológicos, la capacidad de sus o sus enólogos o wine makers y la disponibilidad de sus dueños para atendernos de manera exclusiva. El conocimiento de cada bodega elegida conlleva una relación de reconocimiento pero también de amistad con los propietarios, lo que redundará en visitas en las que los viajeros se sienten cómodos y en confianza para mantener una plática que les permita aprovechar al máximo su visita. El oferente de este servicio especializado debe tener la capacidad, intuición y nivel de conocimientos que permitan realizar las funciones comentadas.

Si el grupo que viaja es grande, el anfitrión será el encargado de la parte enológica, coordinando las visitas a las bodegas, preparando de antemano la o las pláticas que pongan a los visitantes en el contexto de lo que está sucediendo en México y en el resto del mundo con relación a la industria del vino. Así mismo deberá coordinarse con el enólogo responsable en las presentaciones de sus vinos, siempre considerando el perfil del grupo participante y las circunstancias de su viaje. Puede tratarse de empresas de desarrollo tecnológico, farmacéuticas, compañías de seguros, médicos o directivos de hospitales, familias, grupos de amigos y un largo etcétera. Cada uno

tiene condiciones e intereses diferentes y el especialista en Enoturismo debe saber interpretarlos para que la satisfacción alcance los más altos estándares.

Si el grupo es pequeño, entonces la atención debe ser personalizada. Se dan casos en los que es una pareja la que realiza el viaje y tiene un enorme interés en adentrarse en las características de nuestro terruño, el suelo, la planta, las variedades. La logística de un viaje así debe considerar aspectos tan sutiles como el respeto a los momentos en que la pareja o el grupo familiar o de amigos desean privacidad. Interpretar la personalidad de quienes nos visitan de la manera más rápida y eficaz es fundamental para que el viaje sea todo un éxito y quede en la memoria de los viajeros. Mejor aún si por esa razón surgen posteriores recomendaciones o se repiten las visitas en el futuro.

Las rutas del vino bajacaliforniano se ven enriquecidas con actividades complementarias que en los últimos años hemos venido considerando en la organización de estos viajes. La gastronomía peninsular, por cierto la última cocina mexicana en emerger, la oferta de quesos finos en el Valle de Ojos Negros, el cultivo de bivalvos en nuestros mares, todo ello sumado a las múltiples actividades que se pueden llevar a cabo en el puerto de Ensenada y lugares cercanos representan un atractivo más para quienes deciden viajar a Baja California para descubrir uno más de los tesoros de México, el de nuestra pequeña pero pujante y de gran calidad vitivinicultura bajacaliforniana.

Día de las Madres
2018

VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.

f i p

Solicita nuestro catálogo de temporada

Ave. Tapachula 5-A
Col. Hipódromo, Tijuana B.C.
Tel: (664) 9-7293-38

Compra online y recoge en tienda
www.venuschocolates.com

Día del MAESTRO
2018

Chocolatería fina • Regalos • Mesa de Postres
Fuentes de Chocolate • Productos Regionales
Regalos corporativos • Fuentes de Chamoy
Agradecimientos • Escultura de Hielo

ILSE IVONNE & MIMI

claudio yarto

ASÍ SOMOS
TOUR

SÁBADO 16 DE JUNIO

Audiorama  **el trompo**
Museo Interactivo Tijuana

Mujer actual

Evervital
WOMEN

nivel diez
RESORT LIVING

bole top PUNTOS DE VENTA  **REAL INN** 

www.boletop.com.mx CallCenter: 01 800 974 5687 

LAS MUJERES ARTISTAS DE VALLE DE GUADALUPE

POR NICOLE AGUIRRE

Estamos por dar inicio al calendario de fiestas del la vendimia, y con ello se disfrutará del magnífico trabajo de toda la gente involucrada en la región del Valle de Guadalupe y sus alrededores.

Es por eso que me gustaría presentarles

a mujeres que están involucradas en estas fiestas, y que se encontrarán ofreciéndoles sus hermosos servicios y creaciones.

En este mes les presento a mujeres artistas, una de ellas, al frente de una vinícola.

Deseo que tengan el placer en esta época de vendimia, de conocer a estas hermosas y talentosas mujeres, y puedan conversar y admirar el trabajo de cada una de ellas. No se pierdan el calendario de las vendimias y asistan a estas nuestras fiestas. Recuerden que muchas de ellas

son de ambiente familiar donde todos pueden gozar, y también hay otras muy románticas que pueden compartir con la pareja. Visiten la pagina de Provinobc.mx para más detalles del calendario de festividades. **M**

¡SALUD!

**NICOLE
AGUIRRE**

CELULAR

(664) 436 1656

CORREO

nicoleaguirre2@hotmail.com

*La Autora es artista multidisciplinaria, promotora de gastronomía y vino de la región.

KARLA PATTERSON ROMO

ARTISTA LOCAL

"Para mí es una maravilla trabajar con el barro e involucrar mis manos, porque es la vía por la cual mi espíritu expresa la inspiración de la belleza por México y su diversidad culinaria, con una mayor influencia para Baja California, mi casa".

"Participé en varias actividades como en restauración arqueológica y arte terapia en Barcelona, España. También curse varios talleres de modelado en barro en varios lugares de México".

"Actualmente me dedico

al diseño exclusivo de vajillas tanto para restaurantes como para el hogar. En el 2000 inicié mi etapa como diseñadora de vajillas para Chefs, como Solange Murris, Benito Molina y Diego Hernández.



SHARON SANDOVAL RAMÍREZ

INGENIERO QUÍMICO Y

ADMINISTRADORA EN CASA VINÍCOLA

"Fue un golpe de suerte el trabajar con vinos, y lo que empezó como una distracción de fin de semana se convirtió

en una pasión.

Soy Ingeniero químico de profesión, y mi vocación es la docencia,

por lo que veo el mundo del

vino desde un ángulo más científico, y me motiva la comunicación del vino en nuestro país, aún muy joven en sus gustos y entendimiento el tema.

Durante marzo, efectuamos trabajos de poda en el viñedo, y vamos preparando la viña para la siguiente vendimia, que ya está en puerta".



CECILIA BITTERLIN

ARTISTA LOCAL Y COCINERA

"Tengo años participando en exposiciones con mi cerámica, y hace muchos años con vitral. Empecé a aprender en extensión universitaria, y después participé en colectivos, y a la fecha me dedico a elaborar piezas de cerámica que se encuentran en varios restaurantes y casas de los comensales que nos visitan en la región".

"También he sido invitada a participar con mi cocina en varias fiestas de vendimia, ya casi es tradición comer de mis tamales en una de las fiestas más emblemáticas de el Valle de Guadalupe".

"Mis piezas las pueden encontrar en varias fiestas de vendimia como en la tienda de mi hija ubicada en zona centro, dentro de un restaurante familiar conocido por su pastelería desde 1947, o en mi estudio, también abierto para taller de cerámica

donde me divierto jugando con el barro, y doy asesoría a personas con experiencia en la materia o a aficionadas, mismo que está ubicado en Cíbulas Del Mar".

Tu futuro depende de lo que decidas hoy.



CARRERAS PROFESIONALES

ADMINISTRACIÓN Y NEGOCIOS

Lic. en Administración de Mercadotecnia

Lic. en Administración de Empresas

Lic. en Negocios Internacionales

Lic. en Contador Público Internacional

Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación

Lic. en Negocios Internacionales

Global Program (100% en inglés)

INGENIERÍA

Ing. Industrial

Ing. en Cibernética Electrónica

Ing. Mecánica

Ing. en Ciencias Computacionales

Ing. en Diseño Gráfico Digital

Ing. en Mecatrónica

Ing. Energías Renovables

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

Lic. en Derecho

Lic. en Psicología

- Clínica
- Organizacional
- Infantil



Egresas con
Doble Grado


BACHELOR'S DEGREE

CALIDAD ACREDITADA



CAMPUS TIJUANA

Tel. (664) 903.1800 www.cetys.mx

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved button-down shirt and dark trousers, is sitting on a blue tufted sofa. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background features a wall with vertical wood paneling and a large, dark, abstract sculpture on a shelf. The lighting is warm and focused on the woman.

CONSTRUYENDO
CON EL ALMA SUEÑOS
PROPIOS Y AJENOS

ERIKA LIN

POR ANA PATRICIA VALAY

Sencilla y con los pies bien puestos sobre la tierra, aunque vuela alto, muy alto, así es como describiría en síntesis a la Arquitecta Erika Lin. Y es que al escucharla hablar sobre sus logros, es inevitable darse cuenta de las innumerables cúspides que ha conquistado a pesar de ser tan joven.

Hoy por hoy lidera su propia firma de arquitectos, Erika Lin firm, en ambos lados de la frontera, luego de fusionar otras unidades de negocio para estandarizarlas, lo que dio más certeza a sus clientes. "Algo que los hace sentirse seguros, es que cumplo con todas las normas que exige EU", comenta.

Aquí un poco de su historia, la que compartió con nosotros.

ARQUITECTA, INCLINACIÓN DESDE NIÑA

Erika nació en Ensenada, BC aunque su vida se ha desarrollado entre Tijuana, San Diego y la CDMX. Sobre su niñez recuerda que desde pequeña le gustaba dibujar casas. "Siempre supe que quería ser arquitecta. Diseñaba casas, y lo que buscaba era mejorar espacios, y desde entonces también buscaba que fueran funcionales", comenta.

—¿QUIÉN INFLUENCIÓ EN TI?

—Nadie en sí -me dice-, mi abuelo fue constructor, y mis tíos se dedicaron a la construcción también.

De hecho, su primer trabajo a los 19 años de edad lo tuvo en la constructora de sus tíos; cursaba apenas el segundo semestre de la carrera.

—¿Y CÓMO FUE PARA TI ESA EXPERIENCIA?

— "Me daban mucho miedo los albañiles... fue como aprender bien cómo era

Su talento ha traspasado fronteras, y el 80% de sus clientes son extranjeros. Día con día pone en alto el nombre de Tijuana en ambos lados de la frontera, y a la par de hacer lo que más le gusta, también ha construido una familia sólida de la cual está muy orgullosa

el trabajo, para luego ponerme exigente y demostrar que sabía, pues estaba muy chiquita. Fue un contraste entre humildad y tener carácter. Después me di cuenta que los albañiles eran jefes de familia que sólo querían trabajar, y entonces entendí cómo colaborar con ellos".

EL DIVORCIO DE SUS PADRES Y EL DISEÑO HABITACIONAL

—Un hecho que sin duda cimbró la vida de Erika, la mayor de sus hermanos, fue el divorcio de sus padres, pero en lugar de sumirse en la depresión, se volcó a diseñar.

"Algo muy curioso es que como el divorcio de mis papás fue un momento muy difícil para la familia, recuerdo volcar toda esa tristeza en diseñar cómo sería mi nueva casa ahora que mi papá ya no viviera ahí; cómo iba a diseñar los espacios de la casa de mi madre, y descubrí algo súper bonito: que con ese pretexto

podía reunir a mi mamá y hermana, y lo disfrutábamos mucho. Tomaba una libreta cuadriculada y hacía mediciones".

"Sin embargo, a pesar de ver mucha felicidad y emoción al diseñar una casa, no sabía aún que me iba a enfocar a proyectos residenciales o habitacionales, aunque en ese momento sí se despertó algo en mí, en realidad se reactivó cuando me casé y tuve a mis hijos", nos comparte Erika.

— Me empezó a emocionar entender cómo funciona una casa, y cómo diseñar casas para familias, y lograr que con mis diseños, la familia estuviera integrada y más feliz.

—¿Y QUÉ PIENSA ERIKA CUANDO DISEÑA UNA CASA?

—Cuando diseño pienso en espacios que fomenten la convivencia, y si sienten que está muy peligrosa la ciudad para que los jóvenes estén saliendo, me vuelco en diseñar la casa pensando en que mejor traigan a sus amigos a casa, diseñando áreas para que estén aquí y aquí convivan".

SU FORMACIÓN

Erika estudió Arquitectura en el Tecnológico de Tijuana con especialidad en urbanismo, pero para poder especializarse en interiorismo, tuvo que viajar a la CDMX, y posteriormente hizo una especialidad en Valuación Inmobiliaria.

"Aquí en Tijuana no había realmente interiorismo, y a mí me interesaba trabajar en un despacho que hiciera proyectos a gran escala. Aquí no había esa cultura".

—¿Y ELLO POR QUÉ?

— "Yo creo que por ser una ciudad "tan fronteriza", porque tú ofrecías tus servicios de interiorista y la gente se preguntaba ¿por qué voy a pagar un proyecto de diseño interior si donde venden alfombras, la decoradora me puede orientar con los colores, o simplemente puedo cruzar y traer cosas de allá?".

Mujer DEL MES

En CDMX Erika trabajó en dos despachos: “En un proyecto residencial donde supe lo que era hacer diseño interior en una casa, y esto era como Disney para mí, y donde manejábamos proveedores internacionales de gran nivel. Me dolió mucho renunciar, pero tuve que aprender interiorismo comercial, lo referente a corporativos comerciales, al mobiliario, a su función, etc.”, comenta.

REGRESÓ A TIJUANA PARA INICIAR SU DESPACHO

Desde los veinte años, y previo a su especialización en CDMX, Erika abrió su primer negocio: “Estaba entre mi despacho, la constructora con mis tíos y la escuela. Como que me desesperaba mucho la escuela, se me hacía lenta”.

Así que una vez que regresó a Tijuana, buscó abrir su despacho de interiorismo aunque no fue fácil, pues continuaba todavía la cultura del: NO contratar a un interiorista.

—¿Y QUÉ HICISTE?

—Lo que hice fue abrir una tienda de artículos de interiorismo, muy exclusivos, y así conocí a personas que estaban interesadas en el tema. Así fueron surgiendo mis primeros clientes. Empecé con proyectos como la remodelación de un baño o de una cocina, hasta que llegaron los proyectos de casas completas de diseño, y posteriormente, proyectos desde la etapa de construcción.

Hoy por hoy, Erika Lin permanece como directora de proyectos del negocio que fundó en sus inicios: El interior pues le gusta seguir en proyectos creativos, aunque después estableció su firma, Erika Lin Arquitectos que ya cumplió ocho años, y en la que se dedica al Proyecto Residencial de Lujo. “Son proyectos exclusivos, casas arriba de 500 metros cuadrados”, detalla.

Posteriormente empezó a tener clientes del otro lado de la frontera, y abrió El Interior Studio hace dos años, donde pasó lo mismo, que de diseñar espacios pequeños, ahora diseña mansiones en Port Beach o en Los Ángeles, y en su portafolio de trabajo hay casas completas en La Jolla. Cabe mencionar que este año, tomó la decisión de unir todo bajo la misma firma: Erika Lin Firm.

—¿CUÁLES CONSIDERAS SON TUS MAYORES LOGROS HASTA AHORITA?

—Mis Principales logros son el de poder dis-

frutar de cada uno de mis papeles de vida e integrarlos. Disfrutar de mis hijos, que son concientes de que lo que mamá hace es importante, y con mi esposo, poder crecer a la par el negocio, así como la relación.

—También creo que cada vez tengo más formación de responsabilidad social, y encuentro espacio en mi vida para apoyar a que mi región crezca socio-económicamente, así como buscar empoderar a la mujer.

—Otro logro para mí importantísimo es poder tener proyectos internacionales, sabiendo que todos, cumplen estándares mundiales.

—¿Y CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—La clave es atreverme. Mi abuelita que influyó mucho en mi vida me decía: Tienes que ser una mujer atrevida, y atrevida no es la que está enseñando piernas.

Erika cuenta que su abuelita fue ‘atrevida’, pues de ser una niña de rancho, se vistió incluso de hombre para estudiar, para luego venir a Tijuana a estudiar una licenciatura y salir adelante.

—¿Y QUÉ TAL EL MACHISMO QUE SE VIVE DENTRO DE LA PROFESIÓN QUE EJERCES?


—Pues el machismo está más exacerbado en EU. Hay situaciones en las que prácticamente no me dejan hablar, y en el panorama general, en el ramo de la construcción, la mujer participa tan sólo en un 10 por ciento, por lo que mi labor ha sido integrar a mujeres a las obras, y tratar de establecer la ideología de que

hombres y mujeres pueden trabajar en el sector de la construcción.

—¿CÓMO EQUILIBRAS TU VIDA FAMILIAR CON LA PROFESIONAL?

—Trato de organizarme y poner reglas, y al mismo tiempo saber que las puedo romper si se requiere, pero trato siempre de que el fin de semana sea exclusivo para la familia.

Cabe mencionar que Erika Lin es escultora. “Me gustó mucho la escultura por el hecho de utilizar materiales de la construcción. De hecho en el último Entijuanarte, la pieza escultórica del evento fue mía, y ahora está en comodato en el DIF María Elvia”, nos comparte.

Sin duda y volviendo a su profesión, una de las grandes satisfacciones que tiene Erika Lin, es el poder poner en alto el nombre de Tijuana gracias a su trabajo. “Una de mis casas fue publicada en Alemania, y cuando me mandaron el artículo sentí que era lo que quería, porque hablaba de Tijuana como una ciudad creativa y propositiva, donde se construían este tipo de proyectos, pues te hablo de una mansión contemporánea de Mil 400 m² de terreno, con alberca de primer mundo, sistema inteligente y tecnologías eco-sustentables”. 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO ACTUAL:** La Nueva Fórmula del Trabajo.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** La agenda.

» **MÚSICA FAVORITA:** El jazz y blues.

» **MAYOR FORTALEZA:** La Valentía.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Perfeccionismo.

» **FRASE FAVORITA:** Todo o Nada.



Ballet Folklórico de México

DE AMALIA HERNÁNDEZ



Espectáculo donde la riqueza cultural de México, sus leyendas, historias e imágenes se convierten en una explosión de colores al ritmo de las más bellas melodías de nuestra tierra; acompañado de impecable técnica dancística y elaborados trajes tópicos característicos de la compañía, merece los más de 400 reconocimientos recibidos en su historia.

Domingo 27 de mayo, 2018

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Sala de Espectáculos • 18:00 y 20:30 h • Boletos en taquilla

En el marco del centenario del natalicio de Amalia Hernández y como parte del programa México en la Escena del CECUT

*Este programa es público - ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

MARCELA Herrera Gómez

PREDICA CON EL EJEMPLO LA INCLUSIÓN Y EL ALTRUISMO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Desde que el CRIT Baja California, aún era proyecto en 2015, Marcela Herrera Gómez ya estaba encargada de la Subdirección de Relaciones Públicas del centro de Rehabilitación e Inclusión Infantil Teletón.

Su trabajo arduo, su ahínco y entusiasmo fue sobre todo palpable en la pasada edición, en que el cierre del Teletón se dio por primera vez desde hace veinte años fuera de la CDMX, aquí en Tijuana.

De los 22 CRIT que hay en la República Mexicana, el nuestro se distinguió por ser el que más trabaja, por ello decidieron cerrar aquí, y el trabajo de Marcela fue fundamental.

SU VIDA ENCAMINADA A LO QUE HACE...

"Nací en la ciudad de Monterrey, pero la verdad es que crecí en Tijuana hasta mis 18 años", afirma Herrera Gómez, quien al terminar su preparatoria se fue como colaboradora de los Legionarios de Cristo, a Manila, Filipinas, y estuvo dos años allá.

“El trabajar con niños, me emociona. Me gusta mucho mi trabajo, y lo que más me gusta es conseguir que los niños puedan cumplir sus sueños

—¿Y DE DÓNDE TE VIENE ESE ANHELO POR EL ALTRUISMO?

—Definitivamente de mis padres. Mis primeras misiones fueron en familia. "Desde los 12 a los 24 años, todas las Semanas Santas me fui de misiones. Conozco más pueblos y rancherías que ciudades en México. (Estuvo en 14 estados de la República Mexicana en ese lapso).

—Obviamente está la parte religiosa, pero también la social. Llegué a estar en un cerro, a dos horas, donde no hablaban español, y de los servicios de salud no había nada. Íbamos a dar pláticas de valores, contruíamos casas, pintábamos escuelas, y les ayudábamos en lo más indispensable".

Durante ese lapso, su primer acercamiento con la discapacidad la tuvo en un orfanato. "A mí el orfanatorio me marcó muchísimo. Se trataba de un bebé con hidrocefalia. Había como una cuna así oscurita, y era el último bebé de los cuñeros. Son pequeños que tienen agua en la cabeza. Desde ese momento a mí me impactó. Obviamente no sabía que iba yo a terminar aquí, pero ese fue como mi primer contacto con una discapacidad. Estaba en la primaria".

—MARCELA, ME LLAMA MUCHO LA ATENCIÓN, TU DECISIÓN DE IRTE A FILIPINAS AL TERMINAR LA PREPARATORIA POR EJEMPLO. ¿CÓMO MARCÓ TU VIDA ESA EXPERIENCIA?

—Filipinas marcó mi vida en algo básico, en cómo te puedes aprender a comunicar sin hablar. Filipinas es el país con más is-

las en el mundo. lo más lejos que puedes ir en carro son dos horas, y tuve que tomar un barquito lanchero en altamar para llegar a la isla, y ahí se hablaba el idioma nativo. En una semana no pude tener un diálogo en forma con nadie, y ahí me di cuenta que los ojos son la puerta del alma y de muchas cosas más. Ahora comprendo que te puede decir mucho la mirada de un niño, y esto lo puede ver reflejado con los niños de su discapacidad. Aquí me puedo comunicar con ellos por cómo mueven sus ojos, puedo entender si les gustó lo que les dije o si no. Aprendí más ese lenguaje”.

MÁS DE SU CURRÍCULUM QUE LA HACE SER LO QUE ES

Marcela Herrera estudió Relaciones Internacionales en a la UDEM, y se fue de intercambio a Argentina. “Para mí, de todos los grupos vulnerables con quienes he estado, el de “Mensajeros de la Paz” de Buenos Aires, ha sido de los más importantes e impactantes, pues ahí trabajábamos con los niños de la calle”.

En “Soñar Despierto”, A.C., fue presidenta de la rama femenil, y cursó un importante diplomado de ética, financiado por empresas importantes como: Cemex, Vitro, y Alfa, en la Universidad Francisco de Vittoria, en España. Estudió también Derechos Humanos y Seguridad Ciudadana, en la CEDH en N.L.

SU LLEGADA AL CRIT BC

Fácil no fue para Marcela llegar al CRIT... Su primer acercamiento lo tuvo siendo aún más jovencita, y apoyando en uno de los enlaces al teletón nacional. Lo cierto es que de entre cientos y cientos de candidatos, y varias pruebas realizadas, se quedó con el puesto.

—¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU TRABAJO?

“El trabajar con niños, me emociona. Me gusta mucho mi trabajo, y lo que más me gusta es conseguir que los niños puedan cumplir sus sueños. Que un niño haya lanzado la primera bola de un partido de Toros, o ver que las niñas bailen ballet, o llevarlos a los partidos de fútbol. Es la primera vez que me pagan por algo que siempre hice gratis, y que es mi pasión. Nunca había trabajado di-


EN BREVE...
MAYOR FORTALEZA:
Soy una persona que no tiene límites...
MAYOR DEBILIDAD:
Soy desesperada

rectamente con personas con discapacidad, y conocer cómo se comunican, sus necesidades de inclusión y económicas, me ayuda mucho a conocer a ese sector y humanamente, y seguir nutriendo esa parte.”.

Para Marcela la ética y los valores son muy importantes en su vida, y el ejemplo arrasa. “Tengo una hija de 4 años y me estoy reeducando con ella. No puedes

pedir algo que tú no das y no haces. ‘No tires la basura’, y eres la primera en tirarla. Le tenemos miedo a las consecuencias, pero éstas no son más que lecciones por las que aprendemos”.

—¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE LA GENTE TE RECORDARA?

—Cómo alguien que quiso dejar mejor el mundo de como lo encontró. 



DANIEL Salinas Basave

QUIEN A TRAVÉS DE SUS LETRAS
HA CONSTRUIDO: ÉXITO Y RENOMBRE

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Platicar con, o leer a Daniel Salinas, es una experiencia única. Pocas personas conozco, tan relajadas, divertidas y originales en sus respuestas. Con pies en la tierra y sencillo, a pesar de los múltiples premios recibidos como escritor.

AQUÍ UN POCO DE SU HISTORIA

Daniel es regio. "Por origen familiar y nacimiento, pero por adopción soy tijuaneses desde hace ya dos décadas. Dicen que uno es de donde nacen sus hijos y nuestro hijo Iker nació en Tijuana. Aquí hemos vivido mi esposa Carolina y yo desde 1999, aquí he construido mi carrera y aquí queremos seguir viviendo".

Llaman mi atención sus apellidos y pregunto:

—¿TIENES RELACIÓN CON EL EX PRESIDENTE SALINAS TAMBIÉN DE NL?

— Bueno, el apellido Salinas, que en mi caso es adoptivo, es muy común en NL, y no sé si a la hora de indagar en el árbol genealógico resulte que haya alguna conexión con los Salinas de Agualeguas, pero en cualquier caso, creo que no nos parecemos nada. Carlos Salinas de Gortari es calvo

“ un gran maestro fue Rafael Ramírez Heredia. Sigo aplicando sus enseñanzas.

Federico Campbell fue también una gran inspiración para mí, pues supo bordear el umbral entre el periodismo y la literatura

desde muy joven, y yo soy un greñudo, vocacional y aferrado.

— POR OTRO LADO, ¿ERES PARIENTE DEL PERIODISTA Y ACADÉMICO, AGUSTÍN BASAVE BENÍTEZ?

— "Todos los Basave de Monterrey somos parientes. Agustín Basave Benítez a quien te refieres, es mi tío, el único miembro de la familia que siguió el camino futbolístico del error, pues en el clan todos somos Tigres de corazón, pero él le va a los rayados, y eso a mí me parece intolerable", ríe.

Su abuelo es el reconocido filósofo Agustín Basave Fernández del Valle con quien vivió 8 años, pero es a su mamá a quien le atribuye su inducción a la lectura "y una vez que te conviertes en lector, lo serás para siempre", asevera.

ABOGADO METIDO A PERIODISTA

Estudió Ciencias Políticas, se graduó de abogado, pero mientras estudiaba, trabajaba en el radio. Tuvo dos programas, uno de fútbol y otro de rock. "El caso es que al salir de la universidad tenía más conocidos en el medio periodístico que en el jurídico. Entré a trabajar al periódico El Norte que fue una extraordinaria experiencia", confiesa.

—¿Y A TIJUANA LLEGAS A FUNDAR EL PERIÓDICO FRONTERA?

— Sí. Llegué invitado por Javier Villegas quien dirigía el proyecto y conocía mi trabajo. "En esa generación fundadora de Frontera había gente de lo más talentosa y casi todos destacan actual-

mente en sus respectivas trincheras. Ahí me tocó coincidir por ejemplo, con Saida Muriel que estaba en Comercialización y ahora dirige Mujer Actual.

Sobre quien influencia su vena de escritor, afirma que: "un gran maestro fue Rafael Ramírez Heredia. Sigo aplicando sus enseñanzas. Federico Campbell fue también una gran inspiración para mí, pues supo bordear el umbral entre el periodismo y la literatura". Menciona también a Daniel Sada, al recién fallecido, Sergio Pitol y a Sergio González Rodríguez.

—EN ESTA FACETA COMO ESCRITOR, HAS TOCADO TEMAS MUY DIVERSOS, ENTRE LA REALIDAD Y LA FICCIÓN...

—Bueno, lo mío es una frontera narrativa entre el periodismo y la literatura. He escrito ensayo, cuento, novela y muchísima crónica periodística. Escribí sobre Jorge Hank Rhon porque es un personaje que parece salido del realismo mágico, que encarna el barroquismo, la esencia del cacique y el señor feudal, siniestro y mesiánico a un mismo tiempo, pero la Liturgia del Tigre Blanco no es una biografía autorizada, él leyó el libro hasta que estuvo publicado.

—Ese libro aún me genera regalías, pero no me dejó conforme, por eso escribí la novela Vientos de Santa Ana, el lado literario donde se vale imaginar y suponer.

—EN 2010 GANAS EL PREMIO ESTATAL DE LITERATURA POR RÉQUIEM POR GUTENBERG, CUÉNTANOS...

—Ganarlo fue muy significativo porque fue mi primer premio literario, y la constante de esta década han sido: libros, premios, viajes y ver crecer a mi hijo como papá de tiempo completo. La continuación de Réquiem es Bajo la luz de una estrella muerta, que fue premio Sor Juana, mi primer premio internacional.


Daniel también ha sido acreedor al premio Fundación de El Libro en Argentina, por "Juglares del Bordo", que consta de nueve cuentos sobre personajes de la frontera bajacaliforniana. "El estilo es muy similar a Días de whisky malo o Dispáren-

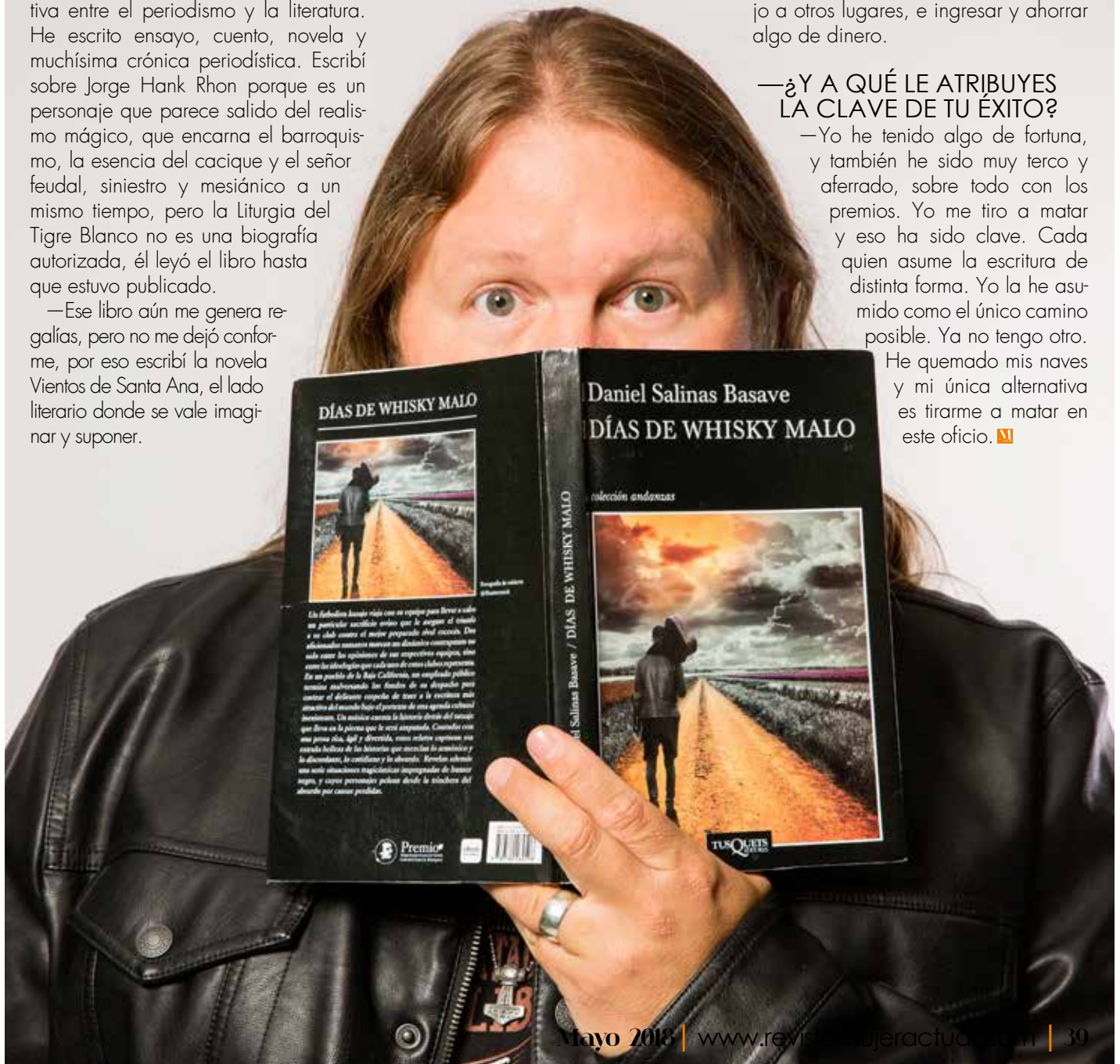
me cómo a Blancornelas. Mucho humor negro y no pocos reporteros como personajes. Lo increíble es que este libro tan tijuánense, se publicará al otro extremo del continente. Será la primera vez que un libro mío salga de la imprenta y vea la luz en un país distinto a México".

—¿Y QUÉ HA SIGNIFICADO PARA TI GANAR ESTOS PREMIOS?

—Ha significado la posibilidad de llevar esta frontera narrativa a países de gran tradición literaria como son Colombia y Argentina. El Premio Fundación El Libro es el séptimo que gano (además de haber sido finalista en otro par), y Juglares del Bordo es mi doceavo libro. Los premios me han permitido publicar, viajar mucho, llevar mi trabajo a otros lugares, e ingresar y ahorrar algo de dinero.

—¿Y A QUÉ LE ATRIBUYES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Yo he tenido algo de fortuna, y también he sido muy terco y aferrado, sobre todo con los premios. Yo me tiro a matar y eso ha sido clave. Cada quien asume la escritura de distinta forma. Yo la he asumido como el único camino posible. Ya no tengo otro. He quemado mis naves y mi única alternativa es tirarme a matar en este oficio. 



PEUGEOT

EL LUJO QUE VALES, Y TE PUEDES DAR

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Tal como lo logra con sus empleados en GRUPO TERSA el departamento de sueños implementado por su visionario fundador, Rodrigo Valle, que les ayuda a éstos a cumplir sus anhelos y metas personales, es que esta empresa bajacaliforniana hizo realidad un sueño largamente acariciado: fusionarse y representar a la prestigiosa empresa europea Peugeot en Baja California.

Junto a la división de llantas, columna vertebral de GRUPO TERSA, está la división de autos, a la que Peugeot se ha sumado.

"Grupo Tera tiene más de cinco años trabajando con la marca Renault, y en el 2016 se empezaron negociaciones con Peugeot, de tal manera que para noviembre del 2016 se arrancó la operación como sucursal en Mexicali, y ya después se empezó a remodelar y a trabajar en la ubicación de Tijuana, iniciando operaciones en Julio del 2017", nos cuenta, Carlos Villa, Gerente de Marca.



EL PRESTIGIO DE PEUGEOT

Peugeot llegó a México hace dos décadas, y actualmente maneja una gama totalmente renovada, que suple las necesidades del mercado.

Su crecimiento ha sido sostenido, y tan sólo en 2016, la marca en México tuvo un crecimiento del 8%, y ya cuenta con 36 distribuidores en toda la República Mexicana.

Su calidad inigualable y su compromiso vehemente con el servicio al cliente, hacen a la marca comprometerse de tal manera que trabaja bajo la premisa de: "Si no estás satisfecho con el servicio postventa, no lo pagas", el slogan forma parte del programa de PEUGEOT CUMPLE, siendo Peugeot la única marca automotriz que ha materializado su compromiso de satisfacción al cliente con algo tangible.

“Es la Gama de Autos más vendida y solicitada, hay lista de espera para poder adquirirla, y es que el modelo 3008, fue designada en Europa como mejor auto del año, “y eso nos desató una demanda

CARLOS VILLA,
GERENTE DE MARCA



La marca está presente en cerca de 160 países, y en 2016 incrementó sus ventas en un 12.3%, que representa un millón 920 mil vehículos vendidos mundialmente.

PEUGEOT EN BC, YA ESTÁ EN EL TOP TEN

“Hoy en día vamos avanzando porque con cerca de un año trabajando con la marca, ya estamos en el TOP TEN de ventas de todas las agencias a nivel nacional, y esto tiene que ver con todos los indicadores que mide la marca, y el objetivo final es estar en primer lugar”, afirma el Gerente de Marca, Carlos Villa.

LA GAMA DE AUTOS ESTRELLA

Desde que Peugeot lanzó las SUV que se ofrecen en tres modelos, éstas se han convertido en el producto estrella. Es la Gama de Autos más vendida y solicitada, tanto así que hay lista de espera para poder adquirirla, y es que el modelo 3008, fue designada en Europa como mejor auto del año, “y eso nos desató una demanda, de tal manera de que hay lista de espera para esas unidades, y aunque hemos ido avanzando en tener unidades para poder entregarlas más rápido, todavía se da este fenómeno, y sobre todo en las más equipadas”, nos explica Carlos Villa.



¿Y CUÁLES SON DE LAS FORTALEZAS DE ESTA GAMA DE CAMIONETAS DE PEUGEOT?

LA TECNOLOGÍA Y EL DISEÑO

“Es una propuesta nueva, diferente a lo que estamos acostumbrados de los carros americanos. La parte interna del auto es completamente distinta. Lo más significativo es que se tiene el volante pequeño, y arriba se ve todo el tablero, quedando toda la tecnología a la mano. Todo está digitalizado. Por otro lado está el diseño exterior de la carrocería que es distinto, y se siente sobre todo cuando se maneja”, afirma Carlos, y agrega: “toda la parte frontal, el diseño, las lámparas, las parrillas, vienen con vistas distintas a lo tradicional, de tal manera que la hacen distinguirse o separarse de lo que estamos acostumbrados, que son camionetas toscas, robustas o grandes. El diseño de nuestro modelo de SUV es mucho más refinado”, comenta.

EL MODELO DE AUTO UTILITARIO

Por otro lado, en Peugeot se tienen tres vehículos de trabajo con motores diesel, que garantizan un mayor rendimiento. “Me atrevería a decir que el 50% de lo que vendemos hoy en día en BC, es de esta línea profesional o para el trabajo. Es una gama muy importante pues genera utilidad y productividad a las empresas. Se les ofrecen diferentes esquemas de ventas: el crédito tradicional o el arrendamiento, y prácticamente todo se va al gasto de la empresa, pues el costo se puede deducir al cien por ciento”.

DE LUJO, PERO MÁS ACCESIBLE

La marca Peugeot está dentro de las marcas Premium, y en tecnología y diseño compite con algunos de esos modelos, pero la realidad es que están al mismo nivel o incluso son superiores a otras marcas consideradas en este rango, sin embargo, la diferencia más importante está en el precio, pues te ofrece lo mismo que una gama alta de categoría Premium, pero con costo más competitivo, y mucho más accesible. ■

CONTACTO PORTAL

www.peugeottijuana.com.mx/peugeot-tijuana-revor-automotriz/

FACEBOOK
[peugeottijuana/](https://www.facebook.com/peugeottijuana/)

SON TRES LOS MODELOS

- » 2008 la más pequeña
- » 3008 la mediana
- » 5008 la más grande con tres hileras de asiento, que hoy en día se venden como año 2019.



Integramun

Instituto para el Fortalecimiento del Municipalismo
y el desarrollo integral de los gobiernos locales

POR ANA PATRICIA VALAY

Tienen quince años trabajando en Tijuana como sede, aunque ya como Asociación Civil con personalidad jurídica, son ocho... pero muy poco se sabe de su importante labor y de cómo su único propósito es coadyuvar para lograr con su apoyo, una gestión municipal exitosa por el bien de la propia ciudadanía.

Al frente del Instituto aquí en Tijuana está Anabel Flores Gómez, mujer Bajacaliforniana nacida en Tijuana, egresada de la preparatoria Federal Lázaro Cárdenas y de la IBERO, pero con inquietudes mayores como para seguir estudiando. Tiene dos carreras, dos maestrías y un doctorado, y se ha curtido en países como Colombia, Chile, Uruguay, Panamá, Italia, Francia, España y Beirut entre otros, adquiriendo experiencia internacional.

UN POCO DE LA MUJER AL FRENTE DE INTEGRAMUN

"No me gustaba el litigio pero me gustaba la parte administrativa, lo referente a la justificación jurídica, por ello estudié derecho en la IBERO aquí en Tijuana, y economía, en la Universidad Veracruzana, en convenio con la universidad de SLP".

"Me voy a Veracruz porque la Universidad ofrecía una Maestría de Ciencias con Especialidad en la Administración Pública, y a la par, empecé a estudiar la Maestría que tenía que ver con Economía". Su doctorado por cierto, también es en finanzas.



"Trabajé en el gobierno de Don Miguel Alemán en la Reforma Educativa, en el Plan Estatal de Educación y Cultura. Empezamos a trabajar y a plantear conceptos más allá de los que tenía el propio sindicato, para que aceptaran lo que es la educación inicial. Ahí definimos que la escuela no es sólo el ABC, y empezamos a involucrarnos con UNESCO y con Chile, y así cada vez más con temas locales".

—¿Y QUÉ TE LLEVÓ A INTERESARTE EN LO LOCAL?

—Mira, estamos acostumbrados en

México y en todas partes del mundo, a ver un triángulo desde donde se decide el proyecto, que va bajando en el organigrama y demás, hasta llegar a la parte comunitaria que es donde se aplica el proyecto. Entonces en mi caso, yo lo veía diferente: ¿cómo puede ser posible que el que decide, decida sin tomar en cuenta lo de abajo, sin haber escuchado a la gente? Me preguntaba, pensando que debería ser al revés. La gente debería de filtrarlo todo, para que llegue al que decide el proyecto, y que venga de la gente.



—¿Y POR QUÉ CONSIDERAS QUE ES FUNDAMENTAL EL TEMA DE LA MUNICIPALIZACIÓN?

—Porque el nivel de gobierno local es el más importante, porque es el que tiene contacto con la gente. No hay algo que pase en un municipio sin que el alcalde lo tenga que autorizar. Finalmente para utilizar el territorio de un municipio, se debe obtener un permiso de operación.

“En el aeropuerto de Tijuana por ejemplo, el tema de la aeronáutica es un tema federal, pero el uso de suelo es municipal, por lo que sí compete al ayuntamiento el cobro del impuesto predial”, afirma Anabel cuando se lo pregunta.

—¿Y CÓMO ES QUE SURGE INTEGRAMUN?

—Me dije: quiero hacer algo. Tiene que haber un organismo para mejorar la gestión, ¿y por dónde empiezo?, pues por mi ciudad, aunque no fue fácil lograrlo, porque me topé con un ego local. Me lo dijeron ¿eh?: ‘Yo tengo toda mi vida trabajando aquí y haciendo esto, no me interesan tus experiencias internacionales’; pero, INTEGRAMUN se hizo una realidad.

—Somos siete organismos que fungimos como Asociaciones Civiles. Hay una confederación aunque nosotros somos independientes, y tenemos convenios de trabajo con organismos municipalistas de Latinoamérica, de San Diego y de Miami.

—¿Y EN SI, QUÉ HACE INTEGRAMUN?

—Estamos aquí para decirle a la autoridad lo que nosotros hacemos para

INTEGRAMUN ofrece cursos diversos, participa en campañas sociales temporales y permanentes donde involucra al ayuntamiento, como lo hizo con su programa de equidad de género, colocando una calcomanía en las patrullas de la policía, siendo Tijuana, la primera ciudad en que esto se hace

poder trabajar en la solución de tal o cual problema. Se trata de cuestionarnos: qué estamos haciendo nosotros por solucionar el tema de la igualdad de género, o de la cuestión sustentable o la cuestión de finanzas sanas, por qué al municipio no le alcanza el dinero, etc. y no estamos ni para señalar ni denostar, porque no somos un Instituto que

señale si se están haciendo bien o mal las cosas, porque no somos un órgano de fiscalización, somos un Instituto que ofrece herramientas.

¿Y EN QUÉ SE PARECE TIJUANA A OTROS MUNICIPIOS DE LATINOAMÉRICA O DEL MUNDO?

—Considero que en Iberoamericana cojeamos del mismo pie. Me atrevo a decir que en la parte local, incluso en ciudades del mundo, la corrupción es el primer problema, y el segundo problema es la falta de capacitación o falta de profesionalización.

—Aquí cada tres años reinventan un municipio. Hay ideas distintas, diferentes proyectos, y no existe continuidad. Otra cosa sería si hubiera continuidad. No se sabe qué instrumentos utilizar, no se tiene diagnóstico, y la problemática recurrente de proyectos es que las autoridades no saben justificarlos ni hacer un FODA. Son dos años que se van en aprender y en el tercero es la elección, o vienen con compromisos, y no tienen grupos multidisciplinarios.

—INTEGRAMUN ofrece cursos diversos, participa en campañas sociales temporales y permanentes donde involucra al ayuntamiento, como lo hizo con su programa de equidad de género, colocando una calcomanía en las patrullas de la policía, siendo Tijuana, la primera ciudad en que esto se hace.

—Hay cursos que se dan gratuitos, otros tienen una cuota de recuperación...

“Brindamos seminarios de capacitación y vinculación, y ofrecemos las herramientas que necesitan los gobiernos locales para lograr sustentabilidad, y para saber cómo gestionar recursos”, afirma Anabel. ■

**CONTACTO
PORTAL**

www.integramun.org

RENDICHICAS *sigue* CONQUISTANDO CON DURA-FUEL

Es el Grupo Gasolinero del noroeste del país con mayor expansión, y está en el TOP TEN de los que más venden en México

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Rendichicas se ha caracterizado por ser desde siempre una marca innovadora. En Tijuana, en 2010, el proyecto que nació como Grupo Rendilitros, y que le apostaba fuertemente al empoderamiento de la mujer, fue punta de lanza al promover como filosofía: la honestidad, el dar litros completos, y ofrecer al cliente un servicio excepcional.

Ante la reforma energética, el grupo hizo un análisis contundente del mercado, lo que les permitió renovarse, innovar de nuevo, y sumar a la anterior propuesta de valor, un producto sin precedentes en el mundo.

LA FÓRMULA ESTRELLA: DURAFUEL

"La fórmula que se desarrolló específica y exclusivamente para Rendichicas que es durafuel es única en el mundo. Dentro de sus componentes trae un aditivo que básicamente te ayuda en la limpieza profunda de tu motor, y dentro de los múltiples componentes que tiene la fórmula, tiene tecnología alemana que hace que también la potencia de tu motor sea mayor, y que las emisiones de carbono bajen", afirma Patricia Saharagüi Ruiz, encargada de las Relaciones Públicas y el Marketing de Grupo Rendilitros.

"Te puedo decir que hoy por hoy estamos entregando la mejor gasolina de México en nuestras estaciones, donde ya tenemos



rendimega y rendiultra con durafuel, así como el hiperdiésel. También estamos apoyando la economía de nuestro consumidores en México, pues nosotros no le trasladamos el precio de durafuel al consumidor como lo hacen empresas extranjeras al añadir un aditivo", agrega.

EMPRESA NACIONAL Y SOCIALMENTE RESPONSABLE


"Nos encanta ser una marca mexicana y eso es parte de lo que queremos comunicarle al cliente, además de ofrecer un servicio todavía más cálido. Las much-

chas tienen ahora un vínculo más cercano con la gente", comenta.

El ser una empresa mexicana se ha reforzado en Rendichicas, con el cambio de imagen de las gasolineras que están aumentando exponencialmente. Ahora muestran un color rosa mexicano, que más que evidenciar el apoyo que se brinda a la mujer, habla también de identidad nacional.

Además, Rendichicas busca dar un paso más allá y empoderar no sólo a las mujeres que trabajan en sus gasolineras, sino bajar el apoyo y los beneficios, a las damas de la comunidad: vecinas, amigas, clientas.

"Entonces vamos a bajar estos servicios de las Rendichicas gracias a las alianzas que tenemos con varias instituciones que manejan temas propios del género, pues consideramos que si le aportamos ese granito de arena a la comunidad,

también estamos mejorando el lugar donde están creciendo los hijos de nuestras Rendichicas. Nuestro compromiso con nuestros clientes sin duda, será siempre renovarnos para brindarles una mejor oferta", agrega Patricia Saharagüi. 

CONTACTO
FACEBOOK
Rendichicas gasolinera

DATOS IMPORTANTES

- » Al mes, más de 3 millones y medio de clientes visitan Rendichicas en las 71 estaciones existentes.
- » El 90% de la plantilla son mujeres
- » La empresa tiene presencia en siete ciudades de BC, Sonora y Chihuahua.
- » En Tijuana 20 de 25 estaciones, ya cuentan con el nuevo producto.



¿CÓMO PROTEGER TUS BIENES MATERIALES EN CASO DE DIVORCIO?

El divorcio es un proceso doloroso que causa inestabilidad, preocupación y sobretodo crea problemas económicos. Estos estresan a cualquiera, sobre todo cuando se trata de separar los bienes, cuando la pareja decide que el divorcio es la mejor opción. En la mayoría de los casos, el dinero puede llegar a ser el punto crucial en la negociación de la separación de la pareja.

Si la pareja firmó un convenio pre nupcial antes de casarse, ¡magnífico!, ya que facilita la separación de los bienes materiales acumulados en el tiempo que duró el matrimonio. Pero si la pareja no cuenta con algún arreglo o trato que establezca cómo y cuánto dinero y propiedades le toca a cada quien, en caso de divorcio la cuestión se complica mucho.

¿Y QUÉ PASA SI EL CAPITAL DEL MATRIMONIO ES MUCHO?


Cuando el matrimonio cuenta con mucho capital y propiedades, el divorcio se puede tornar en una pelea larga muy costosa, independientemente del dolor emocional y las angustias, que vienen con el paquete del divorcio.

Dividir el capital y los bienes materiales puede ser un proceso largo y complicado. Esta cuestión implica contabilizar todo lo que tiene valor desde un cuadro, autos, inversiones, cuentas de 40 mil dólares (retiro) hasta regalos, joyas etc., para después poder determinar cómo dividirlos tratando de conseguir un buen arreglo, o por lo menos una separación justa.

Entre mayor sea el capital y los bienes que se encuentran en juego, más difícil será el ajuste. Proteger los derechos personales, asegurar el patrimonio y recibir la cantidad esperada, es un tema que debe de ser tratado con seriedad y profesionalismo. Contar con un equipo de abogados profesionales es quizá el punto más importante para asegurarse de que uno estará bien protegido, y que va a tener los mejores resultados.

Conocer las leyes, los derechos, y todas las opciones que una persona requiere, es vital para cuidar el capital y el patrimonio familiar.

Contreras Law en San Diego es sin duda el grupo de abogados familiares mejor preparado para defender a personas que cuentan con capitales considerables. El divorcio es un proceso difícil, no hay necesidad de complicarlo aún más. Asegúrate de tener a los abogados más calificados de tu lado para que sepas que tienes un grupo de profesionales que te apoyan, y que están listos para luchar por todos tus derechos.

No dejes que el divorcio sea un problema mayor, busca el mejor apoyo, *Contreras Law* siempre verá por tus intereses. No esperes más. Llama hoy y obtén tu primera cita gratuita. Conoce tus derechos. 



CONTRERAS
LAW FIRM

ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

619-238-0616

contreraslawfirm.com



Perfil Y OBRA



RICARDO CIAPARA

POR ANA PATRICIA VALAY

Ricardo Ciapara San Vicente es un joven artista visual de 37 años, cuyo nombre artístico es Myers, por el personaje de un cómic que hizo en su niñez y que se ha convertido en su alterego. La máscara que utiliza se la regalaron, e incluso me comenta que piensa usar otras con el mismo seudónimo, cuyo personaje de sus cómics por cierto, tuvo una transición en su apellido, hasta estacionarse en Myers. Nació en Mexicali BC, pero desde los 4 años vive en Tijuana. Pero ¿cómo construyó su identidad y esencia como artista? Aquí lo conoceremos más a fondo.

SU NIÑEZ

Ricardo fue según sus palabras, un niño obsesionado con el espacio y los videojuegos, “el espacio cambió mi vida al

grado de ser un niño amargadito se podría decir, nunca entendí de pequeño, cómo era posible que la gente estuviera más preocupado por dominar y ser el rey del mundo, en vez de trabajar en equipo para protegerlo”.

Ricardo crítico de su entorno desde pequeño, proviene de una familia artística. “Comentan las leyendas que el bisabuelo fue desheredado por dedicarse a la pintura; fue un pintor que se dedicó a vender paisajes. Mi padre se dedica a escribir, y en su momento también pintó”.

Siendo pequeño soñaba muchas pesadillas: “Soy una persona que sufre lo que le llaman parálisis de sueño, lo cual se refleja con este tipo de sueños angustiosos. Constantemente soñaba que moría, y que elegía un camino entre varios”. De pequeño me hubiera gustado ser astronauta o actor, pues fui fanático de Jim Carrey al grado de aprenderme de memoria los diálogos de sus películas. Hasta la fecha aún me se algunos.



—¿Y ENTONCES CÓMO ES QUE TE CONVERTISTE EN ARTISTA VISUAL?

—La verdad es que me visualice como cineasta, y con el tiempo fueron cambiando las cosas. De chico dibujé mucho, pero no creí que me fuera a dedicar a ser artista visual, ya que no me considero ni pintor, ni cineasta, ni fotógrafo. Considero que lo que realizo es: fabricar atmósferas e utilizar las herramientas que tengo por el momento, en este caso la pintura y el dibujo.

—¿Y QUÉ TE LLEVÓ A DEDICARTE A ESO?

—La cinematografía y los videojuegos aquellos que tienen una gran temática o buena historia, y que te generan la satisfacción de dominar algo difícil.

—OYE, Y ¿QUÉ ESTUDIASTE?

—He estudiado varias cosas, aunque mi nivel académico es de preparatoria, trabajé desde los 16 años. Estudié un diplomado en cine y otro en fotografía, y el camino me llevó a esto en 2008, en que decidí montar mi primera exposición.

—NO VEO MUJERES EN TUS OBRAS ¿POR QUÉ?

—Si las hay, sólo que son pocas. Las dibujo poco y las pinto pero no tengo una explicación al respecto.

—¿QUÉ OPINAS DE LA MUJER, Y COMO LA PLASMARIAS EN TU ARTE?

—Opino que la mujer en estos tiempos es fuerte e independiente, lo que ha cambiado su actitud ante el hombre. Siento que son tan fuertes que ya no nos necesitan, y eso es un poco triste la verdad. No voy a decir que el hombre es un pan de dios, pero creo que cada quien tenía un rol, y ese rol se respetaba, ahora no hay rol sólo guerras de poder. Y sobre mi arte, me gusta mostrarlas en retrato.

—POR TU OBRA SE PUEDE VER QUE ERES UNA PERSONA MELANCÓLICA, ¿ES ASÍ?

—Soy una persona depresiva, un poco melancólica, y mi obra habla por sí sola, pero no estoy tratando de pintar mi dolor o que sea un reflejo de mi ser. Pinto y dibujo como un escape de eso. Cuando pinto y dibujo normalmente estoy contento y soy feliz.



—CON TUS CUADROS ¿QUIERES ENVIAR UN MENSAJE O NO?

—No. Me gusta la idea de que exista como un tipo de historia, algo en lo que te puedas perder, si el cuadro para esa persona representa melancolía, es divertido perderse en eso y decir: ¿qué tiene ese personaje?, ¿qué es lo que pasa?. Eso me agrada.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TÉCNICA?

—Como lírica.

—HAY SURREALISMO EN ALGUNAS DE TUS OBRAS, EN OTRAS NO ¿CÓMO DEFINES TU ESTILO?

—Es un estilo libre y de investigación. Pinto/dibujó a Myers el actor principal de la historia. En sí todos mis personajes son Myers, y también le tengo un nombre cuando sale de mujer.

—¿CUÁNTO TE TARDAS EN MONTAR UNA EXPOSICIÓN?

—Dependiendo de la magnitud de la misma, pero puede ser entre una y dos semanas, pero si me preguntas cuánto tardo en hacer una exposición, pues he durado años en hacerla como la que fue este año Myers Evolution y que se expuso en el CEART.

—¿CUÁNTO TE TARDAS EN PINTAR UN CUADRO?

—Todo depende de la técnica, el material, y las ganas que tiene uno en ese momento, pero puede ser de 2 días a dos meses.

—¿CÓMO ES QUE LA GENTE EMPIEZA A CONOCER TU ARTE?

—Pues creo que uno tiene que ser constante y seguir exponiendo, y en estos momentos los medios cibernéticos ayudan, aun que esté en contra de eso.

—CUÁNTAS EXPOSICIONES LLEVAS HASTA AHORA?

—He participado en dos colectivas, y tengo 4 individuales.


—TIENES UNA EXPOSICIÓN EN PUERTA, PLÁTANOS DE ELLA

—Decidí cerrar el año con otra presentación, porque me voy a dedicar a realizar mi corto, ya lo tengo listo. Sólo es iniciar a grabar y ya.

—¿CÓMO NUTRES TU CREATIVIDAD?

—La nutro con el cine y mis videojuegos, con la música y una buena cerveza. También me ayuda escribir.

—¿QUÉ DESEAS PARA TU VIDA PROFESIONAL ARTÍSTICA EN 2018?

—Deseo terminar mi cortometraje para el 2018 y hacer un gira con ese corto. 

CONTACTO

FACEBOOK

Myers Myers

CORREO

ricardociapara@gmail.com

TELÉFONO

(664) 385 7401



LA HISTORIA DETRÁS DEL MURAL “FIESTA MEXICANA”

POR GLORIA VALDEZ



Hay en la ciudad alguna obra que haya sido creada por un muralista de la talla de José Clemente Orozco? ¡Claro que sí!, y la tenemos en Casa de la Cultura Playas de Tijuana.

Esta pieza de arte lleva por nombre “Fiesta Mexicana” bajo la autoría del muralista michoacano, José María de Servín consignado por el entonces propietario del Cortijo San José, el ingeniero José Álvarez Malo en mayo de 1969.



¿QUIÉN FUE JOSÉ MARÍA DE SERVÍN?

Servín figura en las listas de los grandes muralistas de Guadalajara. Sus pinceladas son tan significativas y trascendentes en la historia del arte en México, porque representan la cultura, y explora el folclor que construye nuestro colectivo imaginario.

Nacido en La Piedad, Michoacán en 1917 fue llevado por su familia a Guadalajara cuando tenía dos meses de edad. Fue miembro distinguido del grupo "Pintores Jóvenes de Jalisco". Posteriormente colaboró con José Clemente Orozco en las obras del Palacio Legislativo de Guadalajara, y durante 15 años impartió clases en la Universidad de Arizona.

En 1953 recibe la Medalla de Honor en la 1er Feria de Jalisco. En 1956 gana la preseña en el Madona Festival de Los Ángeles y en 1957 recibe el galardón José Clemente Orozco. Además fue nombrado Miembro Vitalicio de Amigos del Arte Mexicano del Art Museum de Phoenix, Arizona, y en Tijuana sus óleos están un poco arrinconados.

¿QUÉ ES "FIESTA MEXICANA"?

"Fiesta Mexicana" acentúa los símbolos charros, y combina escenas tradicionales del ruedo. En el se pueden observar la pelea de gallos, el jarabe tapatío, y una corrida de toros.

El mural puede apreciarse desde la explanada del Cortijo San José como una panorámica, o bien aproximarse a sus detalles y contemplarlo en contra picada.

Si bien la pintura cumple con un sentido ornamental, esto no le resta valor cultural. Esta obra representa un momento histórico no sólo en el crecimiento inmobiliario de Playas de Tijuana, sino una aportación a la historia del muralismo en México.

Hay íconos que Servín creó una y otra vez. Por ejemplo el Sol y la Luna de Fiesta Mexicana también los reprodujo en el Vestíbulo del Teatro Diana en Guadalajara.

La obra del contemporáneo, Clemente Orozco sigue los pasos en la corriente artística de la pintura popular, el nacionalismo, lo religioso y el regionalismo estético.

"Esta temática de la fiesta mexicana, la podemos ver en otros de sus murales, por ejemplo en las instalaciones la Universidad Univer en Guadalajara", complementa el investigador de la obra de Servín, Saúl Torres Barbosa.



"Fiesta Mexicana" acentúa los símbolos charros, y combina escenas tradicionales del ruedo. En el se pueden observar la pelea de gallos, el jarabe tapatío, y una corrida de toros

REPINTADO NO ES CONSERVACIÓN

La intemperie, el color y la brisa del mar han deteriorado "Fiesta Mexicana", y en el afán de preservarla, la han intervenido a tal grado de modificar no sólo la paleta de colores original sino que se le incluyeron nuevos dibujos como por ejemplo el águila en la falda de la danzante.

Otros detalles que han cambiado son el nombre escrito del autor, esta vez con faltas de ortografía así como las fechas en las que se indica la creación del mural.

"En el mural dice que fue creado de 1979 a 1981; es incorrecto porque este ya estaba hecho cuando se inauguró el Cortijo en 1970", explica Torres Barbosa.


Saúl Torres Barbosa no sólo ha señalado lo incorrecto, además gestionó en Febrero de 2017 un oficio al Ayuntamiento para que la obra de Servín sea procesada como patrimonio cultural de Baja California y así solicitar su restauración por un equipo especializado.

"En el documento que dirijo a la licenciada Elsa Arnaiz, solicito no sólo la restauración del mural, sino el rescate de cuatro lienzos más que Servín produjo a gran formato, dos de ellos montados dentro del Salón Los Arcos", precisa.

"El restaurador Alejandro Loyo bajo la encomienda de la entonces directora de la Casa de la Cultura de Playas, Martina Montenegro, descontaminó las piezas. Dos de ellas están exhibidas sin embargo el medio ambiente las está decolorando además han sido vandalizadas, y las otras dos están emboladas y resguardadas, no se sabe a ciencia cierta en dónde", detalla.

QUE LA FIESTA VIVA

En Tijuana la obra del artista José María de Servín está descuidada y carcomida por el sol mientras que en los recintos culturales más importantes de Guadalajara se lleva una constante labor de preservación.

No hay duda que Fiesta Mexicana representa el gozo en las costumbres nacionales sin embargo su pintura agrietada es el reflejo de nuestro descuido en la historia de Tijuana; el recuperarla es hacerla nuestra. (FIN) 

*Agradecimiento a Saúl Torres Barbosa, Francisco Ruiz Esparza y Archivo Histórico de Tijuana por información para la creación de esta nota.



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

“Nos perdemos en los libros... para encontrarnos en ellos”

TWITTER
@mtzaglez

Quando te hablen de amor

de Mónica Lavín

Una joven a punto de casarse llamada Maya, se debate entre seguir adelante o no con su compromiso matrimonial. No está convencida de que el amor sea un sentimiento que perdure para siempre. Su abuela Irina y su abuelo Joaquín han estado casados por muchos años, aparentemente felices. Sus padres, Carlos y Patricia, están divorciados al igual que sus tíos, sembrando con ello más dudas en la joven.

Envuelta en los preparativos de la boda, Maya conoce a Eugenia, dueña de una elegante tienda de vestidos de novia.

Eugenia a pesar de ser la “vendedora de ilusiones”, es una mujer profundamente dolida por una decepción amorosa, y al conocer a Maya, ve la oportunidad de vengar sus heridas.

Un vestido de novia reunirá a estas dos mujeres con dos historias totalmente distintas en torno al amor y al compromiso, pero al final, convergen en la idea principal de la autora: “El amor es un viaje sin garantías”

CUANDO TE HABLEN DE AMOR (Editorial Planeta 2017), nos lleva de una manera suave y fluida a recorrer desde las dudas

de Maya ante el matrimonio, los preparativos de la boda, la elección del vestido, hasta los secretos de familia y los misterios que se van develando hacia el final de la novela.

La autora, Mónica Lavín por medio de una historia aparentemente sencilla, nos habla de cómo ha cambiado la idea del amor, del compromiso, del matrimonio, de la vida en pareja, y de las ilusiones a través de distintas generaciones.


“Yo quería hacer una novela que tuviera que ver con mi tiempo, con mi ciudad, con mi generación, que es la generación de los papás de Maya; que tuviera que ver con la generación de mis hijas y de la de mis padres, realmente quería contar las circunstancias que yo he atestiguado, de cómo el amor y sus formas o la vida en pareja ha ido cambiando. Yo quería hacer esta reflexión a través de las historias de estas generaciones, donde la misma Eugenia es una especie de bisagra que va viendo esto y las distintas generaciones de jóvenes que se casan.”

MÓNICA LAVÍN



CUANDO TE HABLEN DE AMOR es una novela rica en personajes como es el caso de Germán, el escritor que busca detrás de los vestidos de la tienda de novias, historias para plasmar en sus novelas, y como el de la abuela Irina con su sabiduría y consejos.

En una sociedad donde casarse se ha vuelto una súper producción, Cuando te hablen de amor nos presenta una visión del amor, de las ilusiones y del compromiso, desde distintos puntos de vista que van desde el escepticismo, a la certeza de “ser mirados, ser queridos”.

Nos recuerda que el amor en la pareja tiene imperfecciones, y que es una decisión que se toma diariamente; un sentimiento que nos lleva por un camino donde la garantía del “para siempre” no existe, pero que al mismo tiempo es el sentimiento más hermoso que cualquier ser humano podemos vivir. 



EMAIL MARKETING

**AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS**

Llega directo
a nuevos
clientes



**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**

CONTÁCTANOS:
Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com



Servicio de enmarcado a la medida



Enmarcamos:

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







TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

*Tensado de lienzos, espejos biselados,
pegado sobre foamboard.*

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














cuadrosbc@hotmail.com  Baja Cuadros

La mejor plaza de Tijuana

Todo en el mejor lugar

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


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

PORQUÉ REGALARLE FLORES A MAMÁ

POR ANA GALENA

Hay que reconocer algo: nos encanta celebrar. Tendemos a poner un día para celebrar casi todo. No sólo son los cumpleaños, es todo lo que se pueda. Las celebraciones nos unen, nos dan oportunidad de ponernos al tanto de la vida de nuestros conocidos, y nos dejan un buen sabor de boca.

Es por eso que a pesar de toda la publicidad negativa, seguimos felices de celebrar Navidad, San Valentín, el Día de las Madres, el Día del Abuelo, el Día del Niño, el Día de la Mujer, y hasta el Día de la Mascota. No es mercadotecnia, es nuestra forma de honrar la vida, y de honrar a nuestros seres queridos.

Son estos días especiales en los que aprovechamos para dar un regalo que muestre el cariño, agradecimiento y amor que tenemos por el festejado, y una de las mejores opciones que hay para poder transmitir un sentimiento, son las flores. 



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.

CONTACTO
PORTAL
www.anagalena.com

SABEMOS QUE LAS FLORES TIENEN BENEFICIOS EN NUESTRA VIDA

- » Nos hacen sonreír en cuanto las vemos.
- » Alegrian el espacio donde sea que las tenemos.
- » Generan un ambiente de paz y tranquilidad.
- » Nos hacen sentir.

Ese momento en el que alguien recibe sus flores, esa sonrisa y esa felicidad de tener un ramo de flores en nuestro hogar, es la razón por la cual miles de personas deciden regalar flores en ocasiones especiales.

POR ESO: REGÁLELE FLORES A MAMÁ

» No pienses más, y ahora que el día de las madres está cerca, aprovecha para celebrarlo regalando un hermoso arreglo floral. Es una buena ocasión para felicitar tanto a mamá, como a todas aquellas mamis que han formado parte de nuestra vida.

CON UN ARREGLO DE FLORES PUEDES

- » Agradecerle todas esas noches de desvelo.
- » Decirle de una forma diferente que es la mejor mamá.

- » Reconocer su arduo trabajo como madre.
- » Corresponderle por su dedicación y apoyo incondicional.

Si quieres una idea de qué florería es mejor para enviar tu arreglo floral, considera algunos de los siguientes puntos:

- » Que sus arreglos florales te gusten.
- » Que estén presentes en redes sociales.
- » Que tengan buenas reseñas por parte de sus clientes.
- » Que ofrezcan variedad en diseños florales.
- » Que haya compromiso con la calidad y el buen servicio.

- » Que te dé confianza.

Y UN TIP EXTRA... ¡no lo

dejes para último minuto! Organiza tu tiempo, y de esta forma podrás asegurar que el arreglo floral que quieres estará disponible.



Coctel de Inauguración de **EXPOSICIÓN FOTGRÁFICA**



ANFITRIÓN: Conservatorio de Danza México

En el marco del Primer Festival Internacional de Danza Veinte Once, el conservatorio de Danza México inauguró en sus instalaciones, la exposición fotográfica "Compás" de Alfonso Lorenzana, que por cierto tuvo una gran acogida.



toke

interiores

Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo
Tel. 686 51 01 - 686 51 03
www.tokeweb.com





La Semana DE LA MODA



ANFITRIÓN: Bit Center

El pasado 13 y 14 de abril, bajo la coordinación de Enrique Camacho y Jesús Hernández, se llevó a cabo la Semana de la Moda donde se expusieron las tendencias de verano 2018. 19 diseñadores estuvieron presentando sus propuestas, entre estos: Carolina Crowell, Karla Carrillo de Gala Ropa, Obscura de Carlos Labastida Fimbres, y Elia Covarrubias, entre otros.





Inauguración de **SALA DE HEMODINAMIA**

ANFITRIÓN: Cruz Roja Tijuana y IHS Medtronic

En el auditorio de Cruz Roja Tijuana, quedó formalmente inaugurada esta nueva área, por parte de Salvador Gutiérrez González, delegado estatal de la Institución en BC, así como por el Dr. Andrés Smit Favela, Presidente del Consejo Directivo de Cruz Roja Tijuana, Alberto Quintanar Hernández, Director general en Tijuana, y Fernando Oliveros Arreaga, Vicepresidente y Director General de Medtronic México.



soymujeractual



“Es un sueño hecho realidad, ya que las clases son especializadas además que traen maestros de diferentes partes a impartir clase.”
- Atlántida Medrano



CLASES:

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

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

Informes: 976 33 00
www.conservatoriodedanza.com.mx
Calle 11 Plutarco Elías Calles #2011
a 3 minutos de Zona Río.



Corre con **NEÓN**

ANFITRIÓN: Estadio Caliente.

Por primera vez se llevó a cabo en Tijuana, en la noche, la carrera multicolor donde familias enteras pudieron hacer ejercicio y disfrutar de las luces, iluminando así la ciudad de la esperanza, a la vez de que pudieron aportar para los tratamientos de pequeños y adolescentes con cáncer de la Fundación Castro Limón.



No te pierdas la oportunidad de apoyar a **Paula García Zúñiga**

Representante de Tijuana en Convenciones de la Asociación de Estudiantes Bajacalifornianos en Monterrey, A.C. (AEBMAC)

En una tarde de **Conferencias** que sin duda empoderarán el espíritu de toda mujer presente:

“Y Tú, crees en Ti?”

**Lic. Cecilia Castellanos, Chef Marcela Valladolid,
Lic. Carina Valladolid y Dra. Liza María Pompa**

**Miércoles 16 de Mayo
5:30 Registro
6:00-7:30 Conferencia**

Edificio Vía Corporativo **Salón ABC Piso 2**
(Misión de San Javier 10643, Zona Urbana Río Tijuana, 22010)

Donativo \$30.00 Dlls.
(Pro becas)

VENTA DE BOLETOS EN:

moka **LUZ**
COSMETICS SECADO EXPRESS

LEMONROSE
BOUTIQUE





15 Aniversario

ANFITRIÓN: CECUT

Culinary Art School está de manteles largos al cumplir sus primeros 15 años gracias a la gran visión, amor y pasión por la gastronomía de sus fundadores, Ana Laura Martínez y Javier González. Gracias a la existencia de esta institución educativa, muchas generaciones de chefs en Baja California, le han dado una relevancia e importancia al aspecto culinario particular y espectacular de la región. ¡Enhorabuena!.



soymujeractual



ENCUENTRA
el Estilo
PERFECTO PARA TI



Día de las
MADRES

15%
DE DESCUENTO
al presentar
este cupón

Vle **VOGA**
boutique

LUCE GUAPÍSIMA ESTA TEMPORADA
CON NUESTRAS MARCAS EUROPEAS

Lolitas&L y Paz Torras

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

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

☎ 634 17 24 📞 664 363 67 51

VERBENA ESPAÑOLA

A beneficio de



CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS DE MÉXICO
BOYS AND GIRLS CLUB

SALERNO WINERY

SÁBADO 19 DE MAYO

Te esperamos a partir de la 1:00 p.m.

Donativo \$120 USD

Incluye: comida, rifa y muchas sorpresas más!

TABLAO FLAMENCO, EXHIBICIÓN ECUESTRE Y SORPRESAS
A LOS SOMBREROS MÁS BELLOS!

17948 Highway 67 Ramona, CA 92065
www.salernowinery.com



PRESENTA

27
MAYO

NOCHE BLANCA

- SE PINTA DE AZUL
POR EL ASPERGER -

ACÉPTAME INCLUYÉNDOME AC

LA GRAN FAMILIA

DE MEXICALI • EN VIVO

6 PM HOTEL CASTILLOS DEL MAR
Carretera Tijuana-Ensenada Km 29.5

TE ESPERAMOS VESTIDO DE BLANCO
Donativo: \$1000 pesos por persona

664 123 0746 y 664 369 2661 | nocheblancabc@gmail.com
PSReventos | nocheblancabc | nocheblancabc
www.nocheblancabc.com

EMPRENDER TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA

por el INADEM.

CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

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

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

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA

Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmextijuana.org | emprender4@coparmextijuana.org

SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL
SIGLO XXI SIN
NECESIDAD DE
CIRUGÍAS.

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



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



SIN CICATRICES

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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon [.com](http://www.ricardovega.com)



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 MAYO DEL 2018.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173
www.primeshoesandmore.com