

M

Mujer



actual

Mayo 2020 | Año 13, Edición 151 | 70 páginas

13 AÑOS POR DELANTE

PERSONAJES ● TENDENCIAS ● MODA ● ESTILO DE VIDA
DECORACIÓN ● CULTURA ● DEPORTE ● ALTRUISMO

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARÁS



iGRACIAS!

A NUESTROS
HÉROES
DE CARNE
Y HUESO

Rox H

La **Secretaría de Cultura**, a través del **Centro Cultural Tijuana**, te invita a disfrutar de su contenido cultural en línea, con actividades de interés para toda la familia:

- Cine
- Artes plásticas
- Artes escénicas
- Literatura
- Conferencias
- Talleres
- Actividades infantiles
- Convocatorias
- Cuentacuentos

Diariamente compartiremos programación para que te quedes en casa y evites riesgos.

Visita

contigoenladistancia.cultura.gob.mx

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: 664 687-9636 y 9650



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

Tu Vida Conectada con Telcel

Tranquilidad para ti, con tu auto conectado  **SmartAuto**




zeek[®] Mi Auto

Servicio de geolocalización vehicular

- > Apaga tu auto desde tu celular y **evita robos**
- > **Monitorea los viajes de tu familia**
- > **Crea alertas de velocidad**
- > **Rastrea tu auto en todo momento**
- > **¿Movieron, prendieron tu auto? ¡Entérate!**

\$199 al mes

Internet de las cosas viajando a la velocidad de GigaRed 4.5G Telcel

Concox
GV20



Cellocator
CR300B LITE



Mayo 2020

¡GRACIAS INFINITAS!

Cómo nos ha cambiado la vida en tan poco tiempo, tanto así que nos ha obligado a reinventarnos, a innovar, a crear, y sobre todo a agradecer las cosas más pequeñas y cotidianas que antes dábamos por sentadas. Antes nos quejábamos del tráfico, hoy quisiéramos tener la libertad de salir, aunque tardáramos en llegar a nuestro destino, por mencionar sólo una de éstas cosas. Tenemos pues, mucho que agradecer: a Dios por Su gran misericordia, por permitirnos estar con vida, estar con bien, pero también tenemos mucho que agradecer a nuestros #héroesconbata que día a día se la juegan por salvar a los nuestros; gracias por tratar de que nuestros amados, enfrenten los síntomas con el menor dolor posible, no obstante el peligro de contagiarse.

En verdad muchas gracias: doctores, enfermeras, camilleros, asistentes, personal de salud en general, porque son ustedes quienes en esos últimos momentos de vida de aquellos a quienes amamos, han sido quienes les animan, les sostienen y les dan el último adiós, puesto que nadie de la familia puede acercarse.

Ellos, nuestros #héroesconbata, están arriesgando su vida todos los días, así como los químicos y quienes trabajan en los laboratorios, que aplican las pruebas a quienes tienen síntomas, para descartar contagios por COVID. Gracias también a ustedes.

Por ello, esta edición quisimos dedicarla especialmente a todos aquellos que luchan por la vida con el riesgo de perder la propia, como una forma de reconocerles; para visibilizarles, y para ponerle rostro a su labor altruista en medio de esta pandemia, por lo que les contaremos amig@s, algunas de sus historias.

También por ser mayo el mes de la madre, dedicamos un especial a las mamás emprendedoras que han tenido que reinventarse para sacar adelante sus negocios en medio de esta crisis, siendo sus hijos su principal motor.

También en esta edición, nuestros expertos te darán consejos sobre: cómo hablar con tus hijos de todo lo que está sucediendo, y cómo enseñarles a reinventarse en medio de una crisis, cualesquiera que ésta sea.

Hablaremos también de cómo buscar la armonía y el equilibrio en casa, evitando los roces, el conflicto y los pleitos, y de cómo podemos aprovechar para practicar la meditación, procurando alimento para el alma.

Deseamos de todo corazón que tú que lees éstas páginas, estés disfrutando de salud y bienestar, y que juntos, todos, podamos unirnos para salir adelante por Tijuana, nuestros hijos y familias. **#QuédateEnCasa**

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Maribel Moreno
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Mónica Márquez
Griselda Liliana Lazo
Gabriel Bello
Ana Cely Ruvalcaba
Tatiana Martínez
Nelly Castañeda
Mari Carmen Flores
Señorita Lechuga

FOTÓGRAFOS

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

Andrés Ruiz †

Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificada de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 13, edición 151, inicio de impresión el 15/04/2020.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



#YoMeQuedoEnCasa



Nuestra prioridad es tu seguridad
estrena desde casa

Contáctanos por medio electrónico
ventasinternet@toyotatijuana.com.mx
toyotatijuana.com.mx

Contenido

MAYO 2020

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Cómo hablar de la crisis
y el coronavirus con tus hijos **6**

TUS HIJOS

El arte de reinventarnos...
por ti, por ellos **8**

TU PAREJA

Evitando lleguen los
conflictos por el aislamiento **10**

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Trends de cuarentena **12**

GASTRONOMÍA

Mindfulness: Alimento para
el alma en tiempos
de incertidumbre **14**

DIARIO DE UN CHEF

• JOSÉ RODRIGO
FIGUEROA SÁNCHEZ
• ERIKA NARANJO **16**
17

UNA VENTANA AL VALLE

Meditando
con una copa
de vino: Vive el
presente, saborea
el instante **18**

LA DULCE CHEF

Manzanas al vino
tinto para la reina **20**

ESPECIAL

• A NUESTROS HÉROES
Dura Lección. gracias
a nuestros héroes
de carne y hueso **22**

ESPECIAL

• MES DE LAS MADRES
MAMÁS-EMPREENDEDORAS **32**

PORTADA DEL MES



**A NUESTROS
HÉROES
DE CARNE
Y HUESO**

26

ILUSTRACIÓN
ROXANA DÍAZ



HOMBRES DESTACADOS

MANUEL PRIETO TORRES
Un visionario
con éxito **38**

CASOS DE ÉXITO

ADRIANA RÍOS
Está en ti **40**

CIUDAD ACTUAL SD

San Diego se volvió
virtual, en medio de la crisis **42**

LECTURA ACTUAL

Libros para acompañarnos
#QuédateEnCasa **44**

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
El número de divorcios
se multiplicará al terminar
la cuarentena **45**

HABLEMOS DE CINE

#Elcinesedisfrutaencasa **46**

TALENTO ACTUAL DE BC

BRENDA BELTRÁN "La china",
cantando hacia la cima **48**

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL
Xoloitzcuintles en la liga
MX BBVA FIFA 20 **50**

SEÑORITA LECHUGA

Solidaridad en medio
de la crisis **52**



“Para el mundo eres tan solo una madre,
pero para mí tú eres el mundo”





CÓMO HABLAR

DE LA CRISIS
Y EL CORONAVIRUS
CON TUS HIJOS

Los niños tienen muchas preguntas, sienten
miedo, y además están muy aburridos

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida. *Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente. Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida®. Todos los Derechos Reservados

“ Los momentos de crisis ofrecen una oportunidad única para acercarse a los hijos y hacerlos mejores personas. Aprovecha este gran momento

POR BECKY KRINSKY



El virus es un castigo porque nos portamos mal? ¿Por qué no puedo ir a jugar con mis amigos? ¿Si es tan peligroso salir, por qué mi papá no se queda en casa con nosotros? ¿Nos vamos a morir todos?

¿Cuándo vamos a volver a ir a la escuela? ¿Por qué mi mamá está en el teléfono todo el día viendo noticias, y no me hace caso? ¿Por qué no voy a tener mi graduación en el teatro como tanto habíamos esperado? ¿Cuándo vamos a poder salir?

Es posible que no existan respuestas para todas las preguntas, sin embargo, hay que encontrar valor para hablar con la verdad, ser abiertos, y aprender a comunicarse en una forma constructiva. Sobre todo, hay que pensar en positivo por los niños que tienen miedo, y por nosotros también.

NO PRETENDAS QUE TODO ESTÁ BIEN

Desde los inicios de la pandemia del coronavirus, la vida cambió radicalmente. Poco a poco, todos los países del mundo establecieron la cuarentena. Todo lo que se conocía como una forma de vivir dejó de funcionar como tal.

De un día para el otro, el panorama cambió a: escuelas cerradas, familias guardadas en casa, amigos distanciados, etc.; la incertidumbre y el miedo se sienten a flor de piel. En momentos así, es fácil perder la calma y vivir con tensión.

Pretender que todo está bien... imposible. Lo que la familia no habla de frente, las noticias y las redes sociales lo gritan. Como ejemplo y jefes de familia, es complicado poner una buena cara, sabiendo que las cosas no están bien y que la economía está de cabeza. La gente se está enfermado, y muchos, la vida han perdido.

Los niños son inocentes y quizá no

dimensionen todo lo que pasa, pero no son tontos, y de que saben que los tiempos están difíciles y notan que sus padres están preocupados, lo saben. Ven cómo la gente está distanciada; escuchan que hay que cuidarse más que antes, y saben que hay un virus que está terminando con la vida de muchos.

Cuando uno no sabe qué pasa y no entiende qué puede hacer, siente miedo.

Los niños, así como los adultos, se sienten más seguros cuando saben qué hacer para protegerse. Cuando encuentran orden, ello ayuda a balancear la falta de control y la inestabilidad que sienten.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

LA RECETA LOS NIÑOS Y LA CRISIS

INGREDIENTES

» **ATENCIÓN**— estar pendiente de las necesidades, expresiones y angustias que sientan los hijos.

» **EMPATÍA**— conectarse con el sentir de los niños, sin hacerlos menos y sin descalificar su miedo.

» **SINCERIDAD**— actuar y hablar con la verdad, sin espantar, validando los miedos de todos.

» **PRUDENCIA**— medir la información que se dice, manteniendo siempre un tono constructivo.

» **ACTITUD POSITIVA**— buscar siempre la inspiración, el mejor lado, y dar siempre confianza y fe.

HABLANDO CON LOS HIJOS EN MOMENTOS DE CRISIS

1. TODA CONVERSACIÓN ES UNA OPORTUNIDAD PARA ACERCARSE Y ENTENDERSE MEJOR. Hay que aprovechar cada momento para poder escuchar los pensamientos de los niños, y así dirigirlos, ofreciendo un tono emocional sano y empático.

2. CÓMO TRATAS A TUS HIJOS, ELLOS TE TRATARÁN. Si les hablas con cariño, paciencia, respeto y con interés, ellos te van a responder igual.

RECONOCE TUS MIEDOS, ESO AYUDARÁ

Para poder encontrar un poco de paz en la crisis, es necesario reconocer y aceptar los propios miedos y las preocupaciones; aprender a respirar y buscar pensamientos constructivos que ayuden a recobrar el control personal. De nada sirve poner de nervios a los demás.

Para cuidar a la familia es bueno estar bien informado y seguir las recomendaciones de las autoridades; mantener la comunicación abierta y clara, hablar con precisión, y no pensar que, porque son niños pequeños no deben saber nada.

Hoy es una buena oportunidad para fortalecer las relaciones familiares y para acercarse más. Aprovecha este tiempo que vale oro.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN LA CRISIS

Soy el mejor ejemplo para mis hijos. Les hablo con respeto y los trato con cariño. Entiendo que ellos también la están pasando difícil, y tengo que validar sus sentimientos. Mis hijos son lo más importante en mi vida, les hablo con sinceridad y a su nivel les explico lo que necesitan entender. Les ayudo a que vivan una buena vida. Con amor los guío y los protejo. Ser su norte es mi privilegio, obligación y mi responsabilidad. Mis hijos son el regalo que la vida me ha dado.

Pero si los ignoras y les gritas, los lastimas y los alejas, les enseñas a ser igual de groseros que tú.

3. AYUDAR Y ENTENDER A LOS HIJOS ES AYUDARSE Y ENTENDERSE A UNO MISMO. Entre mejor es la relación con los hijos, más fuertes son los lazos, y más sólidas son las relaciones familiares. Si uno tiene una buena relación con su hijo, se siente bien, y hace que su hijo se sienta seguro y más feliz.

El arte de reinventarnos...

POR TI, POR ELLOS



POR PSIC. GABRIEL BELLO

El COVID-19 nos ha llevado a vivir tiempos muy complicados. En pocos meses, el coronavirus produjo una crisis en nuestra dinámica; afectó áreas importantísimas: la familiar, social, laboral, económica, educativa, y claro, la emocional. Nada volverá a ser igual, y tenemos que aprender a vivir con eso.

“Desecha tus malos hábitos y comportamientos inadecuados, y sustitúyelos por otros que fortalezcan tu renovación personal”

“Convierte tu idea en proyecto, y da el primer paso para conseguirlo. No te esperes a vivir una crisis, adelántate y haz cambios; reinventarse es una facultad que está en ti

La crisis le dio un impresionante cambio de dirección a nuestra vida; el mundo está resurgiendo. Ahora, los amigos se valoran más, los espacios se disfrutan mejor; el hogar ahora es considerado como valiosísimo refugio; hemos colocado a nuestra pareja como nuestra fortaleza física, económica y emocional, y qué decir del trabajo, ahora más apreciado y realizado con mejor actitud.

¿QUÉ HARÁS TÚ? TIENES DOS OPCIONES

LA PRIMERA. - Asumir el papel de víctima, y lamentarte de la situación en la que quedaste: sin trabajo y sin poder conseguir otro; con deudas y con problemas para pagarlas; repitiendo el ciclo escolar porque la educación a distancia “no se te dio”; pasar la vida dando lástima a los demás, y hablando de lo que pudiste haber hecho si no hubiese aparecido el coronavirus.

LA SEGUNDA OPCIÓN. - Ver esta crisis como una oportunidad, y resurgir con fortaleza, con nuevas habilidades o capacidades, con mejores hábitos y una personalidad renovada, en otras palabras, reinventándonos y yendo tras una nueva visión.

Ahora es este nuevo virus, pero habrá más crisis a lo largo de la vida; infinidad de obstáculos que se presentan día a día, y que debes aprender a sortear, avanzando hacia tus propósitos, porque haciéndolo tú, podrás entonces guiar con tu ejemplo, e instruir a tus hijos para que hagan lo mismo, a p r e n -

diendo a renovarse y reinventarse en medio y después de una crisis.

CLAVES PARA SALIR RENOVADO DE UNA CRISIS TEN ACTITUD POSITIVA.

- Reprobar más de una ocasión la misma materia, tener que abandonar la escuela, perder el empleo, ser víctima de un robo, tener un accidente, sufrir la muerte de un ser querido, etc., son eventos traumáticos que nos hacen tener pensamientos negativos, fatalistas y catastróficos: “esto fue lo peor”, “nunca serán igual las cosas”, “ya estoy viejo para que me contraten”, “con esta materia nunca he podido”, etc. Mentalízate en positivo, lo puedes hacer porque eres una fábrica de pensamientos. Levántate cada mañana pensando en positivo: “me irá bien”, “tendré éxito”, “muchas cosas buenas vendrán”, “lo volveré a intentar”, etc.

MEJORA LAS RELACIONES CON TU ENTORNO PRÓXIMO.

- Para convivir armoniosamente en un mundo cada vez más complejo, es importante renovar vínculos con tu pareja y con tus hijos, son los que están contigo cuando pasas por cualesquier crisis. Aunque es tema de un artículo completo que trataremos más adelante, comienza preguntándote: ¿en qué puedo involucrarme más, para que ellos sientan mi apoyo?, ¿qué es lo que hago y no les


gusta? Procura formar una familia funcional en la que todos se sientan orgullosos. Que la meta sea una relación estable mediante amor, empatía y tolerancia.

RECONSTRÚYETE. - ¿Dejas proyectos a medias?, ¿eres conformista?, ¿tu carácter es débil?, ¿postergas?, ¿eres emocionalmente dependiente?, ¿te falta iniciativa?, ¿eres de escaso compromiso?, etc. Identifica áreas para hacer una reingeniería personal. Desecha tus malos hábitos y comportamientos inadecuados, y sustitúyelos por otros que fortalezcan tu renovación personal.

Las crisis nos empujan a estar más fortalecidos, invierte en tu mejoramiento personal.

PONTE EN ACCIÓN. - Cuando las cosas no van bien, surgen ideas para proyectos como: concluir la universidad, hacer una especialidad, invertir en publicidad, tener un socio, enmendar una amistad, mejorar nuestra relación de pareja, etc., pero cuando las cosas se componen, todo esto queda sólo en buenas ideas que jamás realizamos porque “ya no hay necesidad”.

Retoma esas ideas, si aparecieron en la crisis, es porque eran necesarias. Deja la zona de confort en la que te encuentras, porque ello te mantiene en una condición conformista.

Convierte tu idea en proyecto, y da el primer paso para conseguirlo. No te esperes a vivir una crisis, adelántate y haz cambios; reinventarse es una facultad que está en ti. 

GABRIEL BELLO

CORREO:

gabrielbellom@me.com

PORTAL

www.gabrielbello.com

INSTAGRAM

[@psic.gabriel.bello](https://www.instagram.com/psic.gabriel.bello)

TELÉFONO

(664) 609.00.95

*El auto es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.



EVITANDO

LLEGUEN LOS CONFLICTOS POR EL AISLAMIENTO

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

A ctualmente nos encontramos en una situación de alarma que ha orillado a la población mundial a tomar medidas precautorias para evitar la propagación del COVID-19, y la mejor ha sido sin duda alguna, el resguardarnos en nuestros hogares una cuarentena, para evitar ponernos en riesgo.

Este resguardo implica todo un proceso de adaptación a rutinas más sedentarias y puede resultar un tanto difícil. Así que ahora que permanecemos la mayor parte del día con nuestras familias, debemos procurar mantener la armonía. La convivencia prolongada trae consigo más oportunidades para entrar en conflicto, y es por ello que en esta ocasión te dejo algunas herramientas para cuidar de tu salud mental-emocional, la de tu pareja y la familia.

1. NO ALIENTES EL ESTRÉS, CUIDA TU ESTADO DE ÁNIMO

A) PROCURA EXTRAER INFORMACIÓN

DE FUENTES CONFIABLES. Los medios de comunicación nos bombardean con exceso de información, y las redes sociales están llenas de opiniones divididas. Lamentablemente la población se deja guiar por el alarmismo y sensacionalismo de las notas. Si es tu caso, omite hacerlo ya que estarás atrayendo estrés innecesario, con el que desarrollarás mal estado de ánimo en general.

B) LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA. Evita en la medida de lo posible: azúcares y edulcorantes artificiales, así como el exceso de cafeína, ya que este tipo de ingredientes tienen un alto nivel energético que aumentan la ansiedad.

C) EVITA TOMAR ALCOHOL. Este es un depresor del sistema nervioso central.

D) REALIZA RUTINAS DE EJERCICIO en casa.

E) TODO LO ANTERIOR lo debe aplicar el resto de tu familia.



2. PROMUEVE UNA SANA CONVIVENCIA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES COLABORATIVAS E INDIVIDUALES

Es primordial construir una atmósfera familiar armónica, lejos de discusiones y desacuerdos. Uno de los motivos principales de discusiones tiene que ver con el tema de la organización y convivencia, para esto te recomendamos:

A) ESTABLECE RUTINAS INDIVIDUALES Y COOPERATIVAS.

A pesar de todos los cambios realizados, debes mantener algunas rutinas que ya existían como el aseo personal, realización de los quehaceres de la casa, horarios de comida, actividades familiares recreativas, etc. En el caso de los hijos, deben tener organizada su agenda escolar paralela a la de casa.

Esto lo debes hacer para tener una buena distribución del horario, y no caer en el aburrimiento, en la monotonía extrema o en la saturación de actividades.

B) TENGAN MOMENTO A SOLAS. Así como es importante el trabajo en equipo y las actividades compartidas, es igual-

mente importante que cada uno de los miembros tengan momentos de descanso o de recreación individual.

C) CUIDA TU PRIVACIDAD E INTIMIDAD, estas son las primeras que se ven comprometidas cuando hay varias personas en una casa y por tiempo prolongado.

Todas las personas necesitamos un espacio privado sin observadores o distractores, para poder relajarnos y encargarnos de cuestiones personales. Es crucial respetar estos límites para no entrar en conflictos, ya que a nadie le gusta ser invadido en su espacio personal.

D) ESTE CUIDADO DE LA PRIVACIDAD E INTIMIDAD,

implica a tu relación de pareja. En este momento existen otro tipo de preocupaciones que ocupan tu mente, es cierto, pero debes mantener viva y dinámica tu relación para no agotarte, entre más unidos y tranquilos se encuentren, mayor será el soporte y apoyo mutuo.

3. NO ALIMENTES PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE EL FUTURO

Escuchamos en los medios que esta crisis mundial traerá cambios

drásticos, y esto naturalmente desencadena tu preocupación.

La angustia que podemos experimentar la transmitimos a nuestros familiares, muchas veces sin darnos cuenta, y ellos a su vez la reproducen aunque no siempre hablan de ello. Como consecuencia vamos a tener varios escenarios tales como silencios incómodos, aislamiento, desacuerdos, ansiedad, discusiones y más. Por lo tanto debes cuidar que el pánico y la ansiedad anticipada no se apoderen de ti ni de tu familia. Para ayudarte analiza lo siguiente:

AL INICIO VIMOS CÓMO CENTENARES SE ABALANZARON SOBRE LAS TIENDAS Y REALIZARON COMPRAS DE PÁNICO.

Cuando las personas se instalan en una zona de miedo tienden a actuar con desespero, a ser irritables, a estar ansiosos y a desarrollar un estado de confusión. Todo lo anterior nubla la conciencia y nos inhabilita para responder objetivamente ante emergencias.


MEJOR MUÉVETE A UNA ZONA DE

APRENDIZAJE. Toma el control de la situación informándote debidamente del tema. Deja de consumir todo lo negativo del medio comenzando por las noticias pesimistas, y piensa que muchos, en cada rincón del planeta, estamos buscando la forma de dar lo mejor de nosotros para sobreponernos.

SI LOGRAS LO ANTERIOR, TENDRÁS OPORTUNIDAD DE CREARTE UN ZONA DE CRECIMIENTO.

Nuestros mejores aliados serán la creatividad y resiliencia. Dale un propósito a este momento de aislamiento.

Para lograrlo piensa en todos esos proyectos o sueños postergados que creías imposibles o no prioritarios, tal vez es el tiempo de empujar su realización. Piensa que este sería tu plan "B" de vida que te puede ayudar a salir adelante.

MANTÉN UNA ACTITUD DE AGRADECIMIENTO, pues es la principal vitamina para seguir avanzando con nuestras vidas, entre las dificultades que este nuevo panorama mundial nos presenta. 

CONTACTO TELÉFONO

[664 342-8391]

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

*La autora es Psicóloga Familiar.



TRENDS

DE CUARENTENA

POR HECHO CON CHE CHÉ

En esta cuarentena, la idea de estar luciendo los looks de verano que tanto planeamos se ha pospuesto hasta previo aviso. Pero, ¿qué hacer con estas ganas que sentimos todas las mujeres por estar "TAN" perfectas, en esa cena ideal bajo las estrellas y con esa margarita en happy hour?

Pues bueno, aquí les traemos unas ideas espectaculares para poner en marcha en este aislamiento, para lograr que ese ánimo no baje, y sentirnos motivadas por seguir luciendo espectaculares, aunque sea solamente para estar dentro de casa.

Recuerda que el peor error que podemos cometer durante esta cuarentena es deprimarnos y vestir con las peores fachas todo el tiempo. Debemos de mantenernos ocupadas y con una rutina diaria de imagen que hará que te sientas emocionada por un nuevo día.

El estar atenta de las nuevas tendencias durante este aislamiento será de mucho uso, ya que algunas podrás ponerlas en marcha desde la comodidad de tu hogar o bien pedir que lleguen a la puerta de tu casa para lucir increíble dentro de ella.

1 MATCH YOUR SWEATPANTS

Esta tendencia no es sólo para los pants de ejercicio, sino para toda la ropa que utilices para descansar; pijamas, leggings, etc. La idea es que por medio de los looks monocromáticos, aportemos un poco más de estilo a un look relajado. Si no cuentas con las piezas combinadas, busca elementos dentro de tu guardarropa que te permitan hacer esos MATCHS ideales.

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

2 SWEATER NOT FOR WEATHER

Para estos cambios de climas tan versátiles, pensar en algún suéter ligero para pasar el día en casa no es tan descabellado. Esta tendencia habla de combinar suéteres livianos de fibras naturales, o mezcladas con piezas semi primaverales, como lo pueden ser unas bermudas, shorts, lencería, etc.


3 BIKINI EN 3 PIEZAS

Esta tendencia surge en lugares del caribe donde empiezan a crear el set completo para esta cuarentena. Añadiendo un cubre bocas con el mismo print de tu traje de baño, ¿Un poco extravagante no? ¡Pero si tienes la oportunidad de adquirir uno, puede ser divertido sumarlo a la experiencia de tu cuarentena!

4 DRESS CODE: "SLEEPING GOWN"

Sin duda la favorita de las celebridades. Si antes no solías usar bata para dormir o bien para salir de la ducha, ahora se volverá un MUST. Este look es ideal para estar cómoda, lucir fresca y a la vez sensual dentro de tu hogar.

5 SILK FOR THE SKIN

Por último, tenemos la más atrevida de todas las tendencias adaptadas en este aislamiento. El uso excesivo de los materiales sedosos... ¡OJO! No necesariamente tiene que ser seda, existen muchísimas composiciones ideales para pijamas, blusas, kimonos, vestidos, pants, etc., que pueden funcionar para este trend. Lo padre de esta tendencia es que puede ser mezclada con todas las anteriores, simplemente añade un toque de brillo y suavidad a tu look, y te aseguramos que mantendrás viva tu feminidad y sensualidad en estos tiempos. 

MIND

ALIMENTO PARA EL ALMA EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Estamos viviendo tiempos muy convulsionados, que se traducen en un estado de ánimo alterado, en miedo, en compras de pánico, y en incertidumbre ante el bombardeo de noticias y lo que se dice en redes sociales, y lo cierto es que las cosas no mejorarán en el corto plazo.

Sin embargo, hay algo que podemos hacer: afrontar la situación con una mentalidad positiva a pesar de las circunstancias, y entender que todo cambio por difícil que sea, siempre trae oportunidades de aprendizaje, y de avanzar como personas y sociedad.

Por ello, quisiera invitarlos a alimentar el alma, practicando el mindfulness.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Muchas personas y numerosos libros hablan de los inmensos beneficios de respirar correctamente. Dicen que quien sabe respirar, acumula una vitalidad ilimitada, pues la respiración fortalece los pulmones, refuerza la sangre y revitaliza los órganos del cuerpo.

Se dice que respirar es más importante que comer.

Nuestra respiración conecta

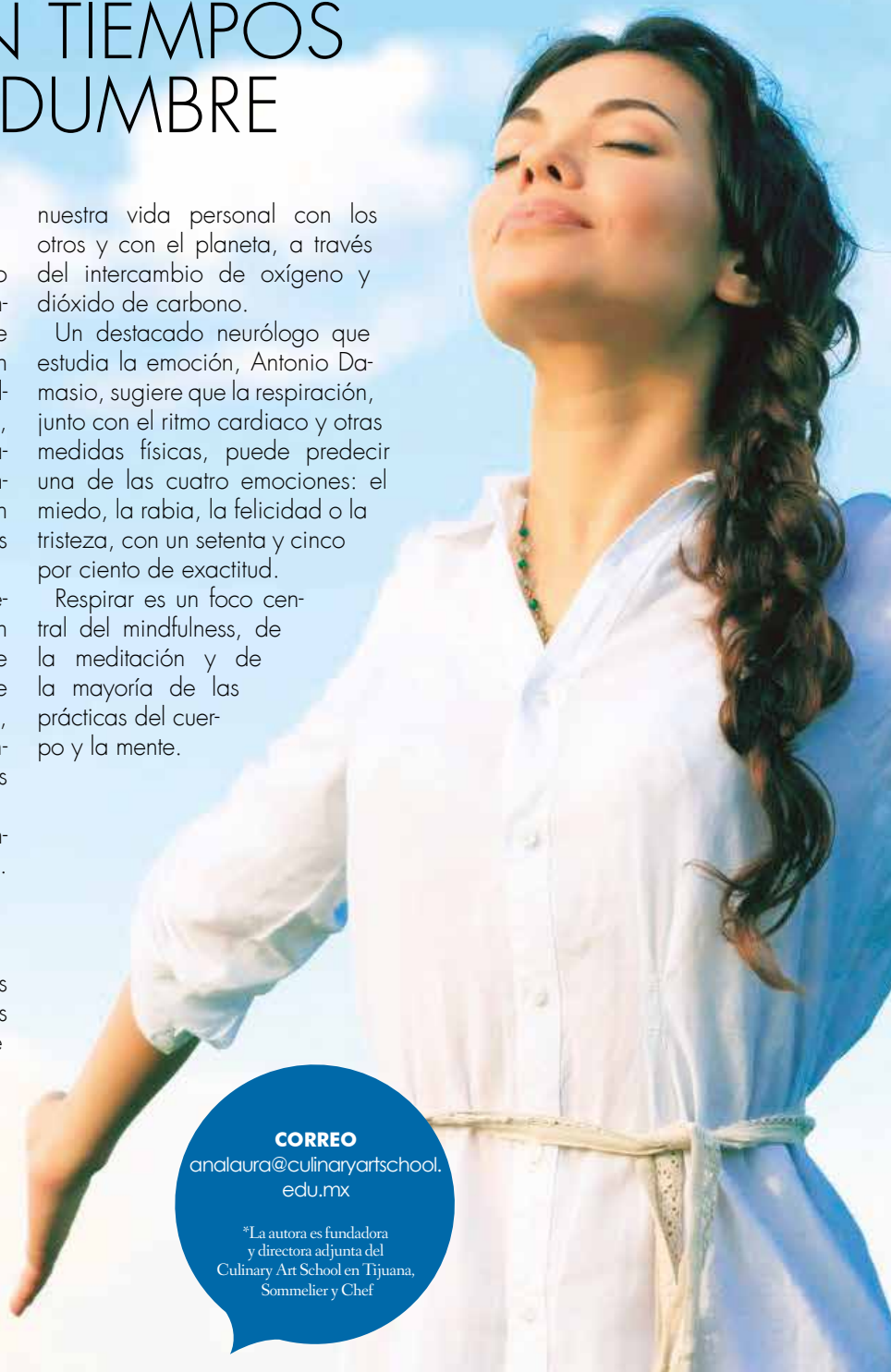
nuestra vida personal con los otros y con el planeta, a través del intercambio de oxígeno y dióxido de carbono.

Un destacado neurólogo que estudia la emoción, Antonio Damasio, sugiere que la respiración, junto con el ritmo cardíaco y otras medidas físicas, puede predecir una de las cuatro emociones: el miedo, la rabia, la felicidad o la tristeza, con un setenta y cinco por ciento de exactitud.

Respirar es un foco central del mindfulness, de la meditación y de la mayoría de las prácticas del cuerpo y la mente.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



FULNESS:

La respiración es un signo de salud y bienestar, y es parte crucial del mindfulness por cinco razones:

- 1. LA RESPIRACIÓN** siempre está presente; libre y disponible para todo el mundo, así que es un objeto de meditación práctico.
- 2. LA RESPIRACIÓN** está estrechamente unida a nuestra conciencia.
- 3. LA RESPIRACIÓN** refleja un signo externo de bienestar, calculable por la ciencia.
- 4. NUESTRA HABILIDAD** para cambiar nuestra respiración, nos recuerda que somos parte de un proceso más allá de nuestro control.
- 5. RESPIRAR** es tan automático, que es como un entrenador de la atención, pues proporciona una constante práctica en centrar la atención, perderla y recuperarla otra vez.

Muchas prácticas de meditación y yoga se caracterizan por la respiración y su regulación. Algunas prácticas de mindfulness, como la popularizada por el maestro Thich Nhat Hanh, implican repetir una frase mientras respiras, como: Inspirando relajo la respiración, espirando sonrío.

Cada práctica de mindfulness funciona de modo ligeramente distinto, pero la clave en la práctica de la respiración, es sentirla.

COMENZAMOS

A continuación, te comparto una guía para realizar sólo o acompañado ahora que estamos más tiempo en casa, y que puede quedarse de por vida, como un hábito, uno que recordará un regalo de la vida gracias al coronavirus. ¿Listos?

- » Encuentra un lugar cómodo para sentarte: en una silla o en un cojín en el suelo.
- » Cierra los ojos y observa tu postura. La espalda debe estar recta, pero no rígida para que sientas esa posición de dignidad.
- » Las manos pueden descansar sobre tu regazo, con las palmas hacia arriba si así lo deseas.
- » Observa tu respiración mante-

niendo el ritmo natural, y nota dónde la sientes más: en las fosas nasales, en el pecho o en el abdomen. Intenta no pensar en la respiración, sino sentirla.

- » Elige uno de estos tres puntos donde sientes la respiración; inspira y exhala una y otra vez con conciencia plena.
- » Mientras estás haciendo esto, puede ser que la mente no pare de pensar: en el pasado, el futuro, esto es completamente normal.
- » Observa los pensamientos, y con amabilidad y sin juicios, vuelve a llevar tu atención a las sensaciones de la respiración cuantas veces sea necesario.
- » Realiza esta práctica en silencio durante tres minutos, luego aumenta a cinco minutos cuando te sientas preparado para ello, y después a 10 o 20 minutos. Tus pensamientos se habrán quietado como un lago sereno en el que no aparece ni una sola onda.
- » Controlar la respiración es controlar el cuerpo y la mente, y conectar contigo.

Y también en la vida cotidiana se puede llevar conciencia, por ejemplo:

- » Mientras me lavo las manos, soy consciente de ello y puedo desear que todo el mundo tenga unas manos puras para recibir la realidad.
- » Cada vez que te vistas, que laves los platos, que vayas al cuarto de baño o que te cepilles los dientes, utiliza pensamientos similares, y eso te mantendrá en el aquí y ahora, siendo consciente completamente sin divagar.

Afrontar la situación con una mentalidad positiva a pesar de las circunstancias, y entender que todo cambio por difícil que sea, siempre trae oportunidades de aprendizaje

- » Cuando camines, camina, o cuando estés sentado, estate sentado. Cuanta más conciencia pongamos a nuestras vidas, estaremos ayudándonos y ayudando a otros desde la serenidad y NO desde el miedo. **!**

¡BE MINDFULLY!

JOSÉ RODRIGO FIGUEROA SÁNCHEZ



RESTAURANTES

La Carmelita

@lacarmelitaj (comida mexicana)

El Casimiro

@el.casimiro (comida de bar)

Corazón de Torta

@corazondetortasd (comida mexicana californiana)

TELÉFONO

664 151 6257

ÉSTE SOY YO...

Nací en Tijuana y fui criado por madre y padre tijuanaenses. Mis primeros años de vida, vivía pegado a la casa de mis abuelos, y a diario disfrutaba de los aromas que salían de la cocina de mi abuelita, Carmelita. En sus tiempos libres, mi papá siempre nos cocinaba "cosas diferentes". Ellos despertaron mi interés a la cocina, pero sobre todo me enseñaron a cocinar con amor.

Ya en la secundaria, ayudaba en un café que tuvieron mis padres, y desde ahí supe que me dedicaría a la cocina; hasta la fecha no he tenido otro trabajo que no sea frente a un fogón.

Ingresé a Culinary Art School lo que me abrió las puertas a muchas cocinas. Trabajé en el Edo. de México e Inglaterra en unas 2 estrellas Michelin. Ya en Tijuana, fui jefe de cocina en La Caza club, y en 2013, decidí emprender mi primer proyecto, un foodtruck dentro de Telefónica Gastro Park llamado 'La

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?

No, pero sí un gran apasionado del arte del buen comer y beber, de la buena cocina y excelente servicio.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

En mi cocina no hay reglas, siempre y cuando lo que se vaya a servir en la mesa esté delicioso. Siento que todo fluye mejor si no hay reglas.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA

Cuchillos siempre filosos, usar la mejor materia prima disponible, estar dispuesto a probar todo/cosas diferentes y cocinar con música.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

Humildad, ante todo, los pies siempre firmes en la tierra. Hay much@s chefs rockstars y casi no hay buen@s cociner@s. Una buena actitud en

Carmelita', con cocina inspirada en las fondas, mercados, puestos callejeros, y retomando recetas de

esta industria tan pesada puede abrir puertas inimaginables, lo digo por experiencia.

¿EN QUÉ TE CONSIDERAS DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Tal vez en mi forma de trabajar y relacionarme con todo el staff. Pareciera que no me tomo en serio mi profesión, pero me gusta tanto lo que hago, que nunca lo he sentido como trabajo.

RECOMENDACIÓN...

Para comida mexicana con ese toque casero, una rica sopa de fideo y un taco de coliflor con mole en 'La Carmelita'. En Ave. Revolución, en la cervecería Insurgente, en mi cocina: 'el Casimiro', mis favoritos son el ceviche tatemado y las croquetas de quesabirria. Y en SD, te recomiendo mi foodtruck llamado 'Corazón de Torta', con auténtica comida mexicana.

platillos llenos de nostalgia. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



ESPECIALIDAD

Comfort food

RESTAURANTE

Cielo

FACEBOOK

@cielo.restaurante.tijuana

TELÉFONO

(664) 211.94,69



ERIKA NARANJO

ÉSTA SOY YO

Soy originaria de Tijuana B.C.

Me di cuenta de mi gusto por la cocina, al ver que era una forma agradable de reunir a toda la familia. Al principio no lo veía como mi profesión, pero desde niña siempre estaba metida en la cocina, ya sea ayudando a hacer la comida o preparando algún postre.

Crecí en la cocina de mi abuelita, y me encantaba ayudarle a cocinar y aprender cómo hacía las cosas. Ella cocinaba para sus seres queridos, para que llegaran a comer a su casa, por lo que hacía mucha comida, siempre con mucho amor.

Decidí estudiar gastronomía y entré a Culinary Art School. Aunque al comienzo disfrutaba más el lado dulce de la cocina, no fue hasta que ya estaba trabajando, que decidí inclinarme por lo salado.

Tuve la oportunidad de realizar mis prácticas culinarias en Francia, aprendiendo nuevas técnicas y platillos.

Trabajando en La Justina en Tijuana, aprendí que aún los platillos clásicos y urbanos se pueden rein-

ENÁMORANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

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

Sí, creo que cada platillo debe de tener presencia tanto de sabor como de vista, y lo visual es lo primero que atrae.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

¡Todo el tiempo! Siempre en busca de nuevos y mejores sabores, se tiene que romper una que otra regla.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

La constancia, tanto en la calidad de los productos, como en el esfuerzo diario de mejorar cada platillo, siempre buscando la fórmula de clientes satisfechos.

ventar, y en Corazón de Tierra en el Valle de Guadalupe, trabajando de sous chef, aprendí a diseñar menús sustentables, aprovechando lo que la región nos ofrece.

Aunque los postres se me dan con facilidad, me gusta más hacer platillos fuertes que las personas disfruten, siempre buscando el toque saludable.

¿EN QUÉ TE CONSIDERAS DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?


No sé qué tan diferente sea, pero me gusta cocinar platillos con un valor nostálgico, y que los comensales se sientan cómodos con un plato de calidad, con un toque personal.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA:

Siempre busco respetar los ingredientes en cada paso de su elaboración; los platillos son sin presunción, pero con un gran sabor.

RECOMENDACIÓN...

Aunque los platillos son deliciosos, guarden espacio para el postre, NO se arrepentirán.

Probando diferentes cocinas como la francesa, española, italiana, la mexicana y de la baja, opté por desarrollar una cocina un poco más sencilla, donde no tuviera límites y pudiera aplicar técnicas adquiridas, con ingredientes locales y de calidad, sin dejar de lado el plato del buen comer, fundamental en la vida actual. 

Meditando, CON UNA COPA DE VINO

Vive el presente, saborea el instante

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Son tiempos de reflexión, de meditación, de oración; tiempos de estar desconectados físicamente, pero unidos de alma, de corazón, buscando esa otra manera de comunicarnos.

Hay mucha información que busca nuestra distracción. Evitar esas distracciones del exterior no es fácil, pero hay que hacerlo, así ponemos más atención a lo que hay dentro de nosotros, en donde vamos a encontrar muchas de las respuestas que nos están esperando.

Por Covid 19 nos sacaron de nuestra área de confort, nos obligaron a cuestionarnos. Es responsabilidad de todos tomar conciencia y creer para crear ese nuevo mundo que está dejando al antiguo, el mundo que ya no funciona; nos toca ser protagonistas... y ¿cómo lo vamos a hacer?, ese es el gran desafío.

UN DÍA A LA VEZ ES
UN BUEN PRINCIPIO,
VOLVAMOS A LO MÁS
SIMPLE: A RESPIRAR,
A SENTIR, A BEBER

Reconciliar dos mundos como lo es el de la meditación y el disfrute del vino no es tarea tan difícil. Seguramente al pensar en meditación pensamos en el té; la realidad es que podemos practicar la conciencia plena con una copa de vino.

¿Y qué hace el vino aquí? Aparte de

“ Que seas tú
el cambio que
quieres ver
en el mundo

GANDHI

ser un elemento esencial en el estilo de vida -de muchos de nosotros -, la cata de vinos tiene mucho de acto de conciencia cercano a los principios del mindfulness.

Nos toca cambiar desde adentro hacia fuera; ver desde la distancia donde se puede apreciar. Tener paciencia y confiar, y mientras estás en introspección, puedes tomarte una copa de vino de manera diferente, con plena conciencia, prestando atención de una forma distinta.

PUEDES SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES:

- 1. RESPIRA**, inhala y exhala con conciencia.
- 2. SELECCIONA** el vino y la copa que vas a tomar. Afina tus cinco sentidos.
- 3. DESCORCHA** con plena conciencia de cómo lo haces y observa el corcho; aprecia este ceremonial con respeto.
- 4. VIERTÉ EL VINO** y aprecia como cae en la copa, es un arte el de servir el vino.
- 5. TOMA LA COPA** con intención de hacerlo, y en ese preciso momento y sin ánimo de juzgar, sólo toma conciencia... respira, inhala y exhala con conciencia.
- 6. PRESTA ATENCIÓN** a la experiencia

visual con la copa; revisa su textura, temperatura y peso.

7. TOMA OTRA RESPIRACIÓN PROFUNDA: inhala, exhala, y lleva la copa a la nariz y respira dentro de la copa. Prepárate para una explosión de aromas; no los juzgues ni trates de identificarlos, solo siéntelos.

8. RESPIRA con conciencia cuantas veces sea necesario.

9. LLEVA LA COPA a la boca; siente la copa en los labios y hazte consciente de ello.

10. AHORA LLEVA EL VINO A LA BOCA; da un sorbo sin tragarlo, recorriendo el paladar y prestando atención a lo que sientes.

11. TRAGA EL VINO y siéntelo pasar por la garganta hasta el estómago, y presta atención a lo que ocurre con tus sensaciones.

12. NO JUZGUES, este no es un ejercicio de cata de vino, es un ejercicio de mindfulness.

13. SE TRATA DE DISFRUTAR, de tomar un tiempo que nos regalamos a nosotros mismos, y esto indudablemente nos lleva a la gratitud.

14. SIN GRATITUD los detalles mágicos de la vida nos pasarían desapercibidos.

Acabas de hacer un ejercicio de mindfulness o atención plena con el vino.

Si ya practicas el mindfulness, te invito a disfrutar así el vino. Si bebes vino, pero no de manera consciente, te invito a descubrirlo con mindfulness o meditación.

En estos tiempos de incertidumbre, hagamos de los rituales como el tomar una copa de vino, nuestra ancla a disfrutar del aquí y del ahora, que es lo que tenemos.

Si bien tenemos esperanza y fé de que las cosas van a mejorar, y de que estaremos brindando seguramente en las fiestas de las conchas y el vino nuevo, o en las de la vendimia, lo que

tenemos hoy es lo que hay que aprender a disfrutar y celebrar.

Que no se nos escurra el presente entre las manos. 

¡SALUD! ¡MUCHA SALUD!

SABÍAS QUE...

» Mindfulness es una cualidad de la mente, o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado; en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente, en un instante de realidad presente. Es una cualidad propia de cualquier ser humano, pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el paradigma oriental.

» Hace unos 2500 años, se alcanzó una cima en esta práctica, concretamente en la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), que fue el iniciador de una tradición religiosa y filosófica ampliamente extendida por todo el mundo (el budismo), y cuya piedra angular es precisamente la práctica de mindfulness.

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



NEXUS

→ EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA

ENVÍOS A TODO MÉXICO NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

- Especialistas en paquetería y carga aérea nacional.
- Logística Nacional.
- Primera y última milla.
- Entregas en zonas extendidas.
- Servicios dedicados, entregas con cita y a detalle.



Entregamos en menos de

24 hrs. Garantía de entrega

COBERTURA REGIONAL

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

www.nexuspaqueteria.com



Expertos en:
**Carga Aérea
y última milla
Nacional**

Tel. (664) 637 4300
01 800 43 **NEXUS**
6 3 9 8 7



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FAN PAGE
bianca repostera
creativa
TELÉFONO
686 569 7755

Manzanas al vino tinto para la REINA

No hay nada mejor que la mamá... Aunque escucharas un: "Te lo dije" como mil veces, ellas siempre están y estarán ahí en tus momentos más felices, así como en tus momentos más tristes.

Y que mejor que para demostrarles que las queremos, las consintamos con un riquísimo postre y una copa de vino, o por qué no, con 2 o 3 copas más.

Para mí, la mejor forma de demostrarle mi amor y cariño es a través de los postres, así que les voy a compartir un postre fácil de preparar y sencillo, utilizando ingredientes que la mayoría tenemos en casa.

**DISFRUTEN MUCHO
CON SUS MAMÁS... 🍷**

MANZANAS AL VINO TINTO, CON HELADO AL GUSTO

INGREDIENTES:

- » 4 manzanas rojas
- » 2 cucharadas de jugo de limón
- » 1/2 piloncillo
- » 1/2 taza de azúcar morena
- » El jugo de una naranja
- o 1 taza de jugo de naranja
- » Ralladura de naranja
- » 1 taza de vino tinto
- » 1 canela
- » 1 taza de berries
- » Helado al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 . PELAR Y CORTAR** el corazón de las manzanas.
- 2 . PONER LAS MANZANAS** en una olla junto con el jugo de limón.
- 3 . AGREGAR EL AZÚCAR** y el piloncillo
- 4 . COCINAR LAS MANZANAS** en forma envolvente.
- 5 . AGREGAR EL JUGO DE NARANJA**, la ralladura de naranja, la rama de canela y el vino.

6 . CUANDO EMPIECE A HERVIR, bajar el fuego a una cocción lenta por 10 minutos, pero revolviendo constantemente.

7 . AGREGAR LAS ZARZAMORAS y cocinar por 5 minutos.

8 . AL TERMINAR, hay que dejar que se enfríe, y quitar la rama de canela y la ralladura de naranja.

9 . PASAR LAS MANZANAS a los platos, y agregar helado, nieve o gelatto al gusto.



www.venuschocolates.com

Compra en línea y recibe tus chocolates en la puerta de tu casa

Entregas LOCALES y NACIONALES

Tel: (664) 9-7293-38

VENUS
chocolates

Est. 2004 Tijuana B.C.



Chocolatería fina • Regalos • Agradecimientos para eventos • Regalos corporativos

Av. Tapachula 5-A Col. Hipódromo, Tijuana B.C.



DURA, LECCIÓN

GRACIAS A NUESTROS HÉROES DE CARNE Y HUESO

Y entonces sabes que el mundo cambió. Y de pronto cual lejano parecía el virus se expandió por todo el mundo.

Y entonces escuchas que se contagiaron, que son miles; millones. Que hay muertos y más muertos y, te sorprende escuchar a quienes no lo creen.

Y te enoja que, pese a ser un pueblo católico, haya más creencia en los "santos que no ven", que la realidad de

quienes a su alrededor están sufriendo.

Y entonces te da miedo. No te puedes despedir de aquellos a quien amaste. Se van solos a su última morada.

Y entonces escuchas que el vecino ya se contagió y te imaginas qué pasará con la joven madre de tres chiquillos cuando el hombre, entubado en un hospital, tiene COVID. Quizá porque tuvo que ir a trabajar, quizá porque no hizo caso, quizá como muchos no tomó en serio las medidas de higiene. Y no lo sabes porque sigues encerrada cuidándote y cuidando a quienes más amas.

Y entonces reflexionas que sin salud nada. Y entonces te das cuenta que nos necesitamos unos con otros.


Y entonces en este mes de mayo. ¡qué dolor! sí, que dolor el de aquella madre que no pudo enterrar a su hijo.

Y entonces te sigue dando miedo el que los hijos no hayan podido despedirse de sus padres.

Y entonces ante el COVID la vida nos vuelve a dar una nueva lección.

Y entonces pides, suplicas ¡quédense en casa! porque la mayor esperanza e ilusión será, tomando las medidas de protección, volver a reencontrarte con los tuyos.

Y entonces sabrás que el encierro te permitirá evaluarte.

Y entonces, ojalá, logremos ser mejores personas. 

SI SUFRO, PERO SÉ QUE ESTARÁ BIEN

UNA MAMÁ SABE QUE FORMÓ A UN PROFESIONAL COMPROMETIDO CON LA SALUD

POR MARI CARMEN FLORES ÁVILA

“

No puedo ni abrazarlo”, dice con los ojos llenos de lágrimas. “No puedo”. Le ha echado tantas, pero tantas ganas a su carrera que lo que vive hoy como doctor es algo inimaginable.

Ni el mismo dice la madre de un médico que atiende en el Hospital número 20 de IMSS, supuso que enfrentaría una situación tan dramática. Siempre ha sido muy estudioso, Esteban es su nombre. Lo hemos impulsado. Cuando inició esto del COVID, lo mandaron a encerrarse y estuvo en cuarentena, pero en cuanto salió, hace sus guardias de 24 horas cada tres días.

“Lloro, ¡claro! Le preparo desayuno. ¡cúidate! le pido una y otra vez cada que se tiene que ir. Los sueños de un hijo son los que te sostienen. “No son héroes”, dice la mamá del doctor Esteban G. Rivera, son seres humanos, con familia y sueños, pero hoy más que nunca refrendan su compromiso social.

“El mundo hoy se detuvo, maestros, empresarios, comerciantes, todos los que pueden paran, menos los médicos, enfermeras, sector salud en general, ellos atienden a la humanidad, tienen miedo, sí, pues no conocen las características ni cómo atacarlo y vencerlo, obvio, tiene miedo”, dice por su parte la maestra jubilada Clara Flores. “En algunas comunidades rurales les pagan con gallinas o puercos. Cuando veo muestras de reconocimiento a su aportación a la salud me conmuevo hasta las lágrimas, pero cuando veo actos agresivos, me enojo tanto que pienso que la pena debería ser

“

Lloro, ¡claro!
Le preparo
desayuno.
¡cúidate! le pido
una y otra vez
cada que se
tiene que ir.
“No son héroes,
son seres humanos,
con familia y
sueños, pero hoy
más que nunca
refrendan su
compromiso social

MAMÁ DEL DR. ESTEBAN G. RIVERA

trabajo social en hospitales, para que valoren la función, desde la más sencilla hasta la de más alta especialidad

Docente por 30 años, con tres hijas: Una ingeniera, una diseñadora gráfica y la anestesióloga, la “maestra Clarita”, como se le conoce, definió así el momento de esta pandemia en México. “Todos somos importantes, todos somos



necesarios en la sociedad, pero esta situación nos permite observar que la lavandería, la cajera, el empacador, la maestra, el dentista, el periodista, todos juegan un papel en la sociedad, pero sin salud no somos nada, a cuidarnos responsablemente, no fumar, alimentos sanos y atender y apapachar

“No lloro. Yo no lloro. Le he dado a mi Patria a buenas ciudadanas, profesionales y entregadas. ¡Claro! Estoy atenta. 📧

LA PANDEMIA OBLIGÓ A LOS MÉDICOS A CAPACITARSE A ALTA VELOCIDAD

LA ANESTESIÓLOGA PAULINA ROSAS FLORES
DICE: LO MEJOR ES DAR SERVICIO CÁLIDO

Los soldados tienen planes de contingencia, a los médicos nos agarró en desventaja, no se ve claro un plan estatal ni hospitalario



POR MARI CARMEN FLORES ÁVILA


A punto de salir de la preparatoria la joven realizó su servicio social de “técnico auxiliar nutriólogo” en el Instituto Nacional de Perinatología de la ciudad de México. En ese entonces en su cabeza rondaba convertirse en Química de Alimentos. Paulina Rosas Flores, hija de una maestra llevaba consigo el hábito de la lectura lo que llamó la atención de una de las tutoras. La joven de escasos 19 años estuvo en una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. Justo allí, explicó, descubrió que era eso: la medicina lo que quería ejercer.

“Fue en forma azarosa. Una década después estoy satisfecha de mi elec-

ción”. Cursó sus estudios en la Universidad Nacional Autónoma de México. Se graduó como Médico General y mucha de su experiencia la obtuvo en su servicio que realizó en la sierra de Durango. “Allá”, recuerda, “donde en invierno la temperatura es congelante y para llegar al pueblo al menos se requerían unas 4 horas”. Estuvo en el Hospital Xoco en la capital del país en urgencias. Desde aquella época sabe que “habrá días buenos y malos, pero en general al finalizar el día agradezco poder dar un servicio cálido y con calidez a la salud pública del país”.

En el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, donde obtuvo promedio de ingreso de graduación muy alto, la doctora se especializó en anestesiología que la ha colocado en la primera línea de atención a pacientes

COVID. “Estamos ante una situación que requiere un estado mental fuerte, una fuerza física para doblar turnos, soportar equipo de protección a 34 grados en Cuernavaca y el temor a contagiarte por algún error al colocarlo o quitarlo”

Son “soldados al frente de esta gran batalla”, qué piensa de ello, se le pregunta. Sus grandes ojos tras sus lentes miran fijamente. Un pequeño suspiro se escucha a través de la video llamada. “Los soldados tienen un entrenamiento para enfrentarse en una batalla, no sólo físico sino psicológico a diferencia de ellos a nosotros no se nos prepara de manera formal para ello. Esta situación nos obligó a estudiar manejos, pues es algo nuevo, las sedes ofertan capacitaciones generales no enfocadas al área crítica en la que estoy”. 

NIÑOS RECIBEN LA LECCIÓN DE DAR Y SE SOLIDARIZAN

"GRACIAS

POR QUE TODO LO QUE TRAEMOS PUESTO
USTEDES NOS LO CONSIGUIERON"

22 de marzo
día en que, tras
conocer la
realidad, nació
SOS COVID Tj

POR MARI CARMEN FLORES ÁVILA

La doctora Perla Acevedo no ha dejado de sorprenderse de la generosidad de los tijuaneños. Ella ha formado parte del grupo que gestiona, mueve y entrega donativos directamente a quienes lo requieren en el hospital general para atender la emergencia por COVID 19. "El verdadero rostro de los tijuaneños queda de nuevo de manifiesto con estas entregas".

"Un día", -interviene en la charla, Brunilda Andrade "llegaron a casa de una de las del grupo dos niñas, "aquí están nuestros ahorros", dijeron. Romina y Ximena vieron la página del face de SOS COVID Tj. Eso te llena el alma, te saca las lágrimas porque no sólo apoyas al personal de salud, sino que siembras el que dar nos corresponde a todos".

Once mujeres, amigas, conocidas han trabajado más de ó semanas: "saben todos dependemos de otros. Es valorar el sentido de nuestra existencia", dice la doctora Liza María Pompa quien, a pesar de su labor altruista con su fundación, no ha parado para conseguir quien les fabricara caretas para los doctores, otros hicieron cajas de acríli-



EQUIPO SOS COVID TJ

- » Marisela Castellanos
- » Brunilda Andrade
- » Gilda Cullingford
- » Loris Slim
- » Claudia Lizalde
- » Cuquis de la Cruz
- » Nayeli Cayeros
- » Liza María Pompa
- » Alejandra Rodríguez
- » Isabel Calvo
- » Ma. Eugenia Castellanos

co y, entonces, afirma, "te das cuenta que allí estamos todos, no nos vemos, muchos no nos conocemos, pero al final todos somos uno mismo porque con este virus queda claro "no hay yo, sin ti".

Franca Brita Carrillo casi no puede contener el llanto cuando a su mente llega la carta y foto de parte del personal que les dio las gracias, "todo lo que traemos es gracias a ustedes". "Entonces", afirmó con la voz entrecortada, "llegas a tu casa y sabes que lograste hacer el bien por alguien. Y entonces te dan más y más ganas de seguir sumando. Allí estamos, aún falta mucho para salir de esta primera fase, tu ayuda será importante para ellos y para los pacientes"

Maru Castellanos, la recuerdo jovenci-



ta y activa siempre de buen humor, ha hecho equipo. "Tengo en mi mente la imagen de mi madre. Ella la "todóloga del vecindario", a todos les resolvía sus problemas" entonces si creces con eso: eso eres. Se trata de accionar. "Mi abuela", explica, callada, sencilla nos enseñó que el equipaje más ligero es el que te hace feliz. Hoy nuestro equipaje es SOS COVID Tj, y seguro todas fuimos unas antes y seremos otras después".

HALCONES, LAS NUEVAS GENERACIONES CAPACITADAS PARA SERVIR

ANTE LAS EMERGENCIAS, PARAMÉDICOS ACTIVOS

No se puede
parar el servicio
de rescate,
Cruz Roja

POR MARI CARMEN FLORES ÁVILA

El ulular de sirenas de las ambulancias anuncian que algo pasó. Ahora no se les mira el rostro. Cruz Roja puso módulos y solicitó donativos para equipar al personal. Porque además de las situaciones de rescates, ahora con el COVID, "no sabemos a quién atenderemos", explicó Antonio Alfaro, jefe de una subdivisión de Cruz Roja en Playas de Rosarito. Se parte en dos. Su madre es mayor de edad y su tío también a quienes ahora debe apoyar con el mandado, además tiene a dos hijas pequeñas. "Es difícil; preocupante, pero no puedo dejar de cuidar a los míos y tampoco dejar los rescates".

Los integrantes del grupo Halcones, jóvenes todos recibieron ambulancias donadas que ahora deberán importar, pero entre conseguir recursos para hacerlo, fueron equipados para poder atender. A su logo, nacido allá por principios de los ochentas hoy dice "Grupo de Respuesta Covid"



Tienen academia, los preparan y el grupo que, el día del socorrista cubre los servicios de Cruz Roja "no tuvimos problemas con el equipo", dijo Giovanni López.

Con muchos años de experiencia y de haber formado parte de la dirección de Protección Civil Estatal Antonio Alfaro y sus voluntarios en Playas de Rosarito se enfrentan a que allá no hay otros grupos que puedan responder a emergencias. Muchos -para cuidar a sus familias-, pidieron permiso son goce de sueldo. Lo que quedamos le entramos. "Creo que como paramédicos y rescatistas, no esperamos un reconocimiento de la sociedad, eso no nos mueve. Solo esperamos no ser agredidos como ya ha estado pasando con médicos, enfermeras y paramédicos, estamos tratando de ayudar, de poner nuestro granito de arena para

evitar la mayor cantidad de muertes, ya sea por Covid, por un accidente o cualquier emergencia. Hoy más que nunca se necesita empatía de la sociedad"

"La pandemia nos ha puesto a prueba a los voluntarios que hemos decidido seguir prestando el servicio, tenemos que acudir al llamado de ayuda, los accidentes siguen ocurriendo, la gente sigue en las calles y en las carreteras, el crimen esta como nunca y los heridos de bala no paran. Mis compañeros siguen saliendo en las ambulancias y nosotros seguimos respondiendo en el Rescate, pero ya no tenemos las 4 unidades en servicio y la situación por la gente en las calles, por aquellos que dicen que "sus santos los salvarán" habrá más contagios y crisis, y nosotros daremos todo, mientras haya capacidad y equipo porque no queremos contagiarnos y llevar el virus a casa. 🇲🇽"

TIJUANA ES UNA SOCIEDAD QUE SE
ENCADENA ANTE LOS GRANDES RETOS

DAR, NO ES SÓLO LO MATERIAL;

ES DAR ESPERANZA: MARTA LOZANO DE TERREROS

POR MARI CARMEN FLORES ÁVILA

Sus ojos se iluminan cuando recuerda aquellos años de juventud en los que una vez a la semana, iba a leer libros a niños y adolescentes invidentes. “En ocasiones”, dice, porque yo también tenía mis clases y obligaciones, les grababa las lecturas para que ellos pudieran cursar sus materias, había niños de primaria y hasta jóvenes de universidad”. Entonces la señora Marta Lozano de Terreros, ante esta situación de carencia de materiales para el personal médico sumo voluntades. La cuarentena no les impidió conjuntar esfuerzos con amigas, conocidas y la comunidad en general para conseguir equipo a personal del seguro social.

Sus hijas son su motor. Su esposo, médico dedicado a la pediatría fue también importante para canalizar directamente los donativos a quienes lo requerían. Formada católicamente dice que “es un deber cristiano de ayudar” porque eso te hace congruente. La fe mueve montañas y en esta ocasión como en muchas otras, la fe ha hecho que decenas; quizá cientos de personas de todos los niveles socioeconómicos entregaron para que nuestros médicos y enfermeras tengan su equipo que evite se contagien del virus. No se trata de decir fue mucho o fue poco; se trata de que alguien no enfrentará la enfermedad ni será esta-



dística de que, por estar mal equipados, tuvieron consecuencias. La ayuda sigue. Esto aún va para largo y hay que saber dar”.

De nuevo Marta Lozano recuerda cómo el joven Marco, un invidente al que ayudó en su juventud sigue siendo referencia de que es posible cambiar rumbos de vida con solo dar un poco de sí. Tres o cuatro años leyó libros a los invidentes. “Marco, de nuevo se le ilumina el rostro y su amable sonrisa se dibuja; “él fue invitado a mi boda, allí quería estar. Son de las mejores lecciones que te da la vida”. Lleva a los demás no lo que te sobre, sino lo

“Es un deber cristiano de ayudar porque eso te hace congruente. La fe mueve montañas y en esta ocasión, ha hecho que decenas de personas entregaron para que nuestros médicos y enfermeras tengan su equipo que evite se contagien del virus

que les sea útil. Un pequeño esfuerzo permitirá que haya médicos en pie listos y dispuestos a sálvate la vida. ■

DE SLRC COORDINA ESFUERZOS EN TIJUANA

LA ENFERMERÍA SE EJERCE CON UN ALTO SENTIDO SOCIAL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En estos tiempos en los que la zozobra y la angustia son parte del día a día debido a la pandemia del COVID 19, la labor de los médicos y enfermeras es de vital importancia, ellos exponen su vida por mejorar la de otros, como es el caso de Brenda Teresa Miranda Rivas, enfermera de la clínica 1 del IMSS.

A sus 46 años, Brenda tiene la responsabilidad de dirigir al equipo de Enfermeras que luchan hombro a hombro para sacar adelante a los pacientes, que a diario llegan a esta clínica del Seguro Social, pero ahora bajo un escenario diferente al de hace algunos meses.

Originaria de San Luis Río Colorado y egresada de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia por la UABC, Brenda ingresa a su jornada laboral a las 6:30 am, pero su hora de salida no la sabe, llegando a laborar hasta 16 horas al día.

EN MARZO TODO CAMBIÓ

A mediados de marzo se les notificó la llegada de su primer paciente sospechoso de COVID 19, el cual dio positivo, para esas fechas médicos y enfermeras de la clínica ya había recibido previa capacitación sobre el protocolo en estos casos, expuso la enfermera.

A partir de ese día, las cosas cambiaron radicalmente, pues de estar atendiendo a pacientes con diversas patologías, aseguró, ahora un 98% equivale a personas con síntomas de coronavirus.

Brenda, como jefa de enfermeras,



tuvo que realizar algunas reconversiones dentro del hospital, para ello se están armando aún equipos de trabajo para que el personal pueda entrar a las áreas del COVID, las cuales son dos pisos asignados para atender a estos pacientes.

SIN MIEDO AL COVID


Al ser cuestionada respecto a si sentía miedo ante esta situación, Brenda aseguró que no. "Yo tengo enfrente de mí una luz que me va guiando y

“Yo tengo enfrente de mí una luz que me va guiando y no tengo miedo porque yo sé que vamos a salir adelante

no tengo miedo porque yo sé que vamos a salir adelante”.

Como les ha sucedido a muchas personas, esta situación de la pandemia le cambió totalmente la vida, pues no solo tiene jornadas laborales muy extensas, sino que tuvo que separarse de su hijo y mandarlo con una hermana dadas sus circunstancias.

“Jamás pensé estar viviendo esta pandemia COVID 19 que estamos viviendo en el mundo, donde estamos dando todo el esfuerzo y la capacidad con todo mi equipo de trabajo y pidiendo a mi padre Dios que todos salgamos caminando con una sonrisa, para que seamos respetados con la profesión que adquirimos como enfermeras y enfermeros, esto no es un trabajo, es una gran pasión para salvar vidas en el mundo”, puntualizó.

Expuso que la sociedad en general la motiva a seguir ayudando pese a las circunstancias, “quiero llevar salud al mundo y al último rincón en donde tenga que presar mis servicios. 

#YoMeQuedoEnCasa

**EN
TIJUANA
NOS
CUIDAMOS
TODOS**

TÚ me cuidas YO te CUIDO

Mujer
actual

Fundación Simnsa & Fundación Dance Ability

Unidos por una misma causa en gesto de solidaridad con las familias de Tijuana, realizan un esfuerzo para otorgar apoyos económicos y despensas para familias que más lo necesitan.

Fundación Simnsa y Fundación Dance Ability Tijuana México, se suman al esfuerzo para combatir la pandemia que estamos viviendo a nivel mundial, ayudando a las familias de los alumnos con habilidades como Síndrome de down, retraso Psico-motor, autismo, parálisis cerebral, entre otros que pertenecen a esta noble fundación.

Nuestras familias tijuanaenses son apoyadas a través de la entrega de despensas básicas, así como con apoyo mediante tarjetas electrónicas que pueden hacer uso en tiendas CALIMAX, también han realizado apoyos con dinero en efectivo con el fin de que logren el pago de primeras necesidades como gas, agua y luz.

En estos tiempos difíciles, todos los recursos y donativos realizados por familias tijuanaenses y patrocinadores, se han concentrado al 100% en este tipo de apoyos a familias que pertenecen a **Fundación SIMNSA** y **Fundación Dance Ability México**.

¿Te gustaría conocer más acerca de Fundación Simnsa y Fundación Dance Ability para apoyar a más familias?

Ambas fundaciones hacen la invitación para que más Tijuanaenses se sumen a esta causa realizando donaciones en línea en el siguiente sitio web.

www.fundacionsimnsa.org
www.studiodanceability.org

 @Danceabilitymx





“

Agradecemos a Frank Carrillo por apoyar a Fundación Dance Ability y permitir estas despensas para familias con necesidades especiales y agradecer a Carolina Chavez presidenta de Fundación Simnsa por esta colaboración y atención y gesto de nobleza.

”

Gema Rodríguez

Más de 3,000 Familias apoyadas por Fundación Simnsa

Fundación Simnsa ha logrado llegar a más de 3,000 familias para alimentarlas de una forma urgente, destacando la solidaridad y compromiso con su comunidad ya que sus empleados y colaboradores no han descansado y siguen trabajando arduamente por los Tijuaneños.

Mamá

EMPREENDEDORAS

REINVENTÁNDOSE E INNOVANDO POR TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY

En estos momentos en que la vida nos ha cambiado a todos por completo, queremos reconocer a esas mamás emprendedoras que en medio de la adversidad se han reinventado con éxito, teniendo como principal motor a sus hijos. Cada una de ellas son un vivo ejemplo de cómo podemos salir adelante, incluso en medio de una de las pruebas más grandes que jamás haya tenido que enfrentar la humanidad





LILIANA HERNÁNDEZ

MAMÁ DE UNA NIÑA, ORGULLOSAMENTE TIJUANENSE,
ABOGADA, EMPRENDEDORA.
@HERFAVE1 @HER_FAVE

INICIÓ SU NEGOCIO DE JOYERÍA HER FAVE EN 2014, aunque como hobby, pues aún ejercía como abogada. Fue en 2016 cuando al convertirse en mamá, decidió dedicarse al cien por ciento al diseño y creación de piezas de joyería únicas y originales.

“Ésta es una oportunidad de ser creativos, de implementar nuevas formas de adquirir nuestro producto, y de acercarnos a nuestros clientes a través de envíos a domicilio”, L.H.

DIANA RUVALCABA

MADRE DE DOS HIJAS, TIJUANENSE,
TRABAJADORA, EMPRENDEDORA Y VISIONARIA.
@dianaruvalcaba

HA SIDO REPORTERA, EDITORA, CONDUCTORA, productora, y ahora es la directora de Relaciones Públicas del XXIII Ayuntamiento de Tijuana. “El cambio que sufrimos fue muy grande, de 35 personas en el departamento de RP, asisten sólo 5 y se van turnando. Están enfocadas a elaborar protectores faciales para todo el personal del ayuntamiento de Tijuana y quien lo necesite, para que tengan la protección debida”, D.R.



MARICARMEN CASTELLANOS

MAMÁ DE SEIS HIJAS, TIJUANENSE
DE CORAZÓN Y EMPRENDEDORA.

HACE 20 AÑOS SU FAMILIA PASABA POR UNA SITUACIÓN ECONÓMICA APRETADA. Un amigo le pidió vender su casa, y ahí nació su deseo de ofrecer un servicio cálido e innovador en el sector inmobiliario.

“Con esta pandemia, hemos implementado trabajar con los clientes, desde una plataforma digital más robusta y amigable. Presentamos el inventario con recorridos virtuales, y vía zoom y el celular, realizamos el proceso de compra-venta”, M.C.



ELIZABETH CERVANTES

MADRE DE 3 HIJAS,
EMPREENDEDORA

HACE MÁS DE 10 AÑOS, La Floristería inició a iniciativa de dos mujeres emprendedoras, para transmitir las emociones y sentimientos de los tijuaneños a través de las flores. Un par de años después, Elizabeth continuó con el proyecto. *"Cuando llegó la pandemia, La Floristería ya funcionaba prácticamente en un 80% en línea, a través de su página web, y nunca hemos eliminado el ingrediente principal: TODO arreglo incluye entrega a domicilio sin costo adicional", E.C.*



CLAUDIA CASTRO

MADRE DE UN HIJO, ENAMORADA DE BC,
DE TIJUANA Y DE LO QUE HACE.

EN 1994 SE INCORPORÓ A FARMACIAS ROMA, creando el departamento de mercadotecnia. Ahí lidera la publicidad e imagen, el plan de fidelidad de clientes, y el de crecimiento y expansión. *"En esta pandemia decidimos anticiparnos y retornar, para desde antes, trabajar de manera digital y vía remota, apoyando a colaboradores de corporativos, a sucursales y consultorios médicos, para serles de fuerte soporte y que todo funcione", C.C.*



MARTHA RAMOS

MADRE DE 5 HIJAS Y 1 NIETA; TIJUANENSE
COMPROMETIDA Y EMPRENDEDORA. @martharocelia

CAMINANDO POR LA PLAYA (2005), Martha reflexionaba sobre qué más quería hacer de su vida, cuando vio unas piedras colocadas una arriba de la otra. De ahí surgió su firma, "PUNTO DE EQUILIBRIO" y 5 principios con piedras, convirtiéndose en Coach Ejecutivo con PNL e I.E. *"Tengo preparándome desde hace 2 años como maestra digital, esperando la transición. Ahora más que nunca, esto me permite impulsarme al 100%", M.R.*



DENISSE VALLE

ESPOSA, MADRE, TIJUANENSE,
EMPRENDEDORA, ZWAGBOSS

HACE 3 AÑOS DECIDIÓ TRABAJAR EN SU CUERPO DE MANERA INTEGRAL, permitiendo que tomara las riendas, el ritmo y el movimiento; dejando fuera lo mental, conectando las emociones y entregando su mente al cuerpo.

"En ZwagFit, hemos incorporado la tecnología para continuar no nomás durante la contingencia, sino para nuestro futuro como empresa. Efectivamente nuestro mundo no será igual, pero creo que todos estamos en espera de poder estar unidos abrazándonos y bailando", D.V.

TANYA MURRIETA

MADRE DE TRES HIJOS, TIJUANENSE
DE CORAZÓN Y EMPRENDEDORA. @mareristore

HACE 7 AÑOS INICIÓ FORMALMENTE SU NEGOCIO, apostando por una propuesta fresca y diferente, seleccionando cuidadosamente cada producto, y procurando dar siempre una buena experiencia de compra. *"Ante este escenario tan desafiante, siempre hay oportunidades para reinventarnos y continuar con más firmeza. Estoy en ese proceso, estudiando nuevos productos, nuevos canales de distribución y comunicación, sin perder lo más importante: mi esencia creativa y dinámica que siempre me ha caracterizado", T.M.*



ROXANA DÍAZ

MAMÁ DE UNA HIJA, GUÍA DE ARTE Y ARTISTA VISUAL.
YOU TUBE: TALLER DE CREATIVIDAD IMAGINA

INICIÓ SU NEGOCIO HACE 22 AÑOS, inspirada en la maternidad. Su formación en las artes la encaminaron a guiar a niños, jóvenes y eventualmente adultos.

"Es un reto muy interesante reinventarse. Esta situación actual me lleva a buscar nuevos formatos, y con mi hija Natalia, graduada en Mercadotecnia, buscamos nuevas plataformas, iniciando un canal de YouTube: "Taller de Creatividad Imagina", R.D.



RAQUEL RÍOS RIPPA

CASADA, MADRE DE 2 HIJAS, ASESOR DE SEGUROS,
TIJUANENSE. @spannika_seguros

INICIÓ SU NEGOCIO HACE 15 AÑOS CUANDO SE DIO CUENTA DE QUE MÁS QUE UNA VENTA, era una forma de ayudar a proteger la salud y la vida de las familias.

"Esta contingencia ha ayudado a que las personas estén más sensibilizadas de la necesidad de tener una protección médica de calidad, de contar con un seguro de vida, y de generar un ahorro para el retiro", R.R.



JOANNA ARROYO

MADRE DE UNA NIÑA. TIJUANENSE DE CORAZÓN.
EMPRENDEDORA. @joannamercadigital @studioarsa

HACE 17 AÑOS EMPEZÓ CON SU AGENCIA; al principio con servicios de diseño, luego siendo una agencia digital. La parte esencial de su trabajo es lograr que los negocios se digitalicen y logren posicionamiento o ventas por internet.

"Con la contingencia ha sido todo un reto apoyar a mis clientes a continuar sus negocios digitalmente, y que quienes no habían realizado su paso a digital lo den ahorita", J.A.



ANNIE BETANCOURT

ESPOSA, MADRE 3 HIJOS, ESPOSA, MADRE DE 3 HIJOS,
ABUELA, EMPRENDEDORA. ABUELA, EMPRENDEDORA.

HACE 15 AÑOS COMENZÓ CON ESTE PROYECTO APOYADA POR SU FAMILIA, y motivada por su pasión por la moda y las ventas. Su marca, Blush Collection fue creciendo y posicionándose en brindar moda y estilo a la mujer emprendedora que le gusta el buen vestir.

"En estos tiempos tan complicados, tenemos que cambiar nuestra estrategia de ventas, y echar mano de las redes sociales y de las ventas en línea para seguir avanzando", A.B.

ASPIRANTE A:

- **Preparatoria**
- **Profesional**
- **Licenciaturas Ejecutivas**
- **Posgrado**

**INICIA HOY MISMO
TU PROCESO DE
*admisión en línea.***

ADEMÁS:

- Solicita **información** de nuestra oferta educativa.
- **Resuelve** todas tus **dudas**.
- Recibe **asesoría** paso a paso.
- Programa tu **examen de admisión**.

Visita www.cetys.mx/admisiones2020

903 1800 ext. **2211** a la **2216**
infocetystij@cetys.mx • **www.cetys.mx**

Manuel Prieto Torres

UN VISIONARIO DEL ÉXITO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Lo que comenzó como un negocio pequeño entre hermanos, ahora se convirtió en una cadena exitosa de pizzas, gracias a la tenacidad, perseverancia, visión de éxito y arduo trabajo de Manuel Prieto Torres, director de Mamamía Pizza, una empresa fundada desde 1988.

Mamamía Pizza inició con una pizzería, actualmente cuenta con 12 sucursales en Tijuana, una en Ensenada, otra en Rosarito y Tecate, y una más en el vecino país, siendo este el resultado de 32 años de trabajo de Manuel Prieto Torres y su gran equipo de trabajo.

Nico Prieto, como muchos lo conocen, nació en Mexicali y estudió Administración de Empresas. Actualmente, está casado con Myrna Dunn, con quien formó una linda familia. Desde muy joven, trabajó en restaurantes de familiares, experiencia que lo impulsó a formar su propio patrimonio.

“Creando un equipo de trabajo sólido, manteniendo nuestros estándares de calidad y servicio año con año; siempre explorando las diferencias ante la competencia y buscando siempre la originalidad nos ha brindado el éxito de Mamamía Pizza”

Para conocer más su historia, Mujer Actual platicó con él.

¿CÓMO LLEGA A LA CREACIÓN DE MAMAMÍA PIZZA?

Con experiencia en el ramo restauranero,

iniciamos mis hermanos y yo en Tijuana con la primera sucursal en 1988. Posteriormente, en el 2000, ya como director de la empresa, decidí darle un cambio de imagen y expansión de la marca en otras ciudades como Tecate, Rosarito, Ensenada y Estados Unidos.

Gracias a la aceptación y preferencia de nuestros clientes, nos hemos colocado como la pizzería favorita de los tijuanaenses.

¿QUÉ DIFICULTADES TUVO QUE ENFRENTAR AL INICIO DE ESE PROYECTO Y CÓMO LAS HA SUPERADO?

El primer reto que tuvimos que enfrentar fue la competencia: La Fábula Pizza, cadena nacional, era nuestro vecino dentro de la misma plaza y estaba localizado a escasos 5 metros de separación.

Superamos este reto gracias a la excelente y constante calidad de nuestros productos y servicios, esto nos ayudó a salir adelante; además, fuimos los pioneros en ofrecer servicio a domicilio en esta ciudad.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES EL ABC DEL ÉXITO?

Creando un equipo de trabajo sólido, manteniendo nuestros estándares de calidad y servicio año con año; siempre explorando las diferencias ante la competencia

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Punto clave de Malcolm Gladwell
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Lentos de sol
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ingenio y puedo trabajar bajo presión.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Falta de paciencia.
- » **FRASE FAVORITA:** "No hay mal que por bien no venga".

y buscando siempre la originalidad nos ha brindado el éxito de Mamamía Pizza.

¿DESDE SU TRINCHERA, DE QUÉ MANERA CONSIDERA QUE DEBEMOS ENFRENTAR LOS OBSTÁCULOS ACTUALES DE SALUD QUE, SIN DUDA, AFECTARÁN LA ECONOMÍA A NIVEL MUNDIAL E INDIVIDUAL?

Primero que nada, debemos ser solidarios como comunidad tijuanaense, poniendo todo de nuestra parte y manteniendo la calma, pero tomando esto con mucha seriedad y aplicando medidas

adicionales de higiene, aislamiento y respeto; además de mostrar y brindar apoyo a los más vulnerables, ya que como hemos visto esto es un proceso difícil a nivel global.

Considero que podemos seguir el ejemplo de aquellas naciones que gracias a su respuesta rápida y preparación han logrado contener el brote de este virus, si algo habremos de aprender después de todo esto es que la unión hace la fuerza.


¿QUÉ VALORES LO DEFINEN?

Perseverancia, humildad e integridad

HASTA EL MOMENTO, ¿CUÁL ES SU MAYOR SATISFACCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL Y POR QUÉ?

Personalmente, mi familia; profesionalmente, enfrentarme a cadenas internacionales por más de 30 años y salir adelante, y poder establecer una sucursal en Estados Unidos, replicando las mejores prácticas en ambos países.

MENSAJE FINAL PARA NUESTROS LECTORES

Los invito a que aprendamos de nuestros errores y nunca nos demos por vencidos, porque por más difícil que esté la situación, siempre hay una solución para salir adelante. 



“ Gracias a la aceptación y preferencia de nuestros clientes, nos hemos colocado como la pizzería favorita de los tijuanaenses ”

ADRIANA RÍOS

está en ti

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Se arruinaron muchos planes, ilusiones, sueños, viajes, dice la canción, pero no los sueños de Adriana Ríos, quien ante la adversidad compuso el tema "Está en ti", inspirado en esta época de pandemia que tiene al mundo entero en angustia y zozobra.

Poderosa y energética en el escenario, esta guapa joven de 25 años entrega el corazón en cada show y en cada canción de su autoría, siempre dedicada a luchar por conseguir sus sueños, sueños apoyados por sus padres Mario Ríos y Ana Rosa Echeverría.

La tijuanense, una joven que se define como perseverante, sincera y empática, compuso esta canción luego de tener que dejar de lado un proyecto al cual le había apostado todo, pero que desgraciadamente la pandemia se lo robó, como muchos planes, sueños y viajes, aunque por fortuna con toda su familia apoyándola.

"Yo estaba bien ilusionada con mi sencillo "La Catedral", desde noviembre



llevaba preparándolo con un súper lanzamiento... iba a ir a Miami, a los Ángeles... estaba muy emocionada que después de tanto trabajo por fin vería mis frutos, pero justo en eso se vino lo de la pandemia y cerraron aeropuertos y mi proyecto quedó enterrado", relató.

Después de este trago amargo, vino uno muy dulce: su tema "Está en ti", el cual ha tenido una excelente aceptación

de parte de la gente, tanto que se encuentra en el lugar número uno de una encuesta de las mejores canciones de esta cuarentena, realizada por Latin Billboard, donde se encuentran artistas como Bad Bunny, banda Ms, entre otros.

"Me siento orgullosa de que una canción (Está en ti) que compuse en mi patio y la grabé en mi casa está teniendo tan buena aceptación".

SUS INICIOS

Pero ¿cómo fueron los inicios musicales de Adriana Ríos? Desde muy joven, Adriana inició en el mundo de la música junto a un grupo, pero a partir del 2018 se convirtió en solista y compositora, siendo el primer tema de su autoría "Se acabó", el cual actualmente se encuentra en plataformas digitales.

"Subí paso a pasito... mi historia está muy curiosa porque yo subí un video a mi Instagram y di con una persona de los Ángeles que conocía a otra persona que es manager de una artista y me contactó con ella y fui a una cita, les platicué mi proyecto y les gustó", explicó.

A los dos días, la invitaron a los Latin Grammy, donde conoció a muchas per-

La tijuanaense compuso el tema "Está en ti" motivada por la época de pandemia que vivimos, teniendo una excelente aceptación del público

sonas de radio y televisión, de ahí trabajó todo el 2019, y a finales de ese año firmó contrato con la disquera AfinArte Music, la cual maneja a artistas como Voz de Mando, El Fantasma, entre otros.

Antes de que Adriana obtuviera el contrato, esta disquera sólo manejaba a artistas hombres, pero la dedicación, el talento y la seguridad de ella le abrieron las puertas y la convirtieron en la primera mujer representada por AfinArte, siendo este su gran logro profesional y personal.

"Yo lo tengo muy claro: cantar regional-mexicano, darme a conocer con mi música y composiciones, quiero dar otra imagen del regional-mexicano porque es muy bonito, yo quiero vender esa perspectiva", puntualizó.


Adriana no sólo se preocupa por cantar bien sino también por lucir muy bien, para ello elige prendas del regional-mexicano dándole un toque "fashion", pero sin caer en lo vulgar.

FUSIÓN DE MARIACHI, NORTEÑO Y POP

La música de esta talentosa joven es muy particular, ya que es una fusión de mariachi con norteño y toques de pop, una propuesta que surgió luego de un viaje que realizara a Colombia, donde tuvo oportunidad de grabar su tema "La Catedral".



"Yo quería una fusión de sonidos que sonaran a mí, que me distinguieran. Tengo noción de mucha música porque durante algún tiempo canté horas y horas en fiestas, por lo que traigo mucho aprendizaje".

Actualmente, Adriana se encuentra trabajando en su sencillo "Que tanto es tantito", de su coautoría, con el cual muy seguramente sorprenderá a su público. 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Memorias de una Geisha de Arthur Golden

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

El celular y su maquillaje

» **MAYOR DEBILIDAD:** El chocolate

» **MAYOR FORTALEZA:** Sus papás

y su carácter

» **FRASE FAVORITA:**

"El que persevera, alcanza"



SAN DIEGO SE VOLVIÓ VIRTUAL EN MEDIO DE LA CRISIS

POR TATIANA MARTÍNEZ

“

En los momentos de crisis es cuando debemos buscar en el pasado, momentos de inspiración”, reconoce Roxana Velásquez, directora ejecutiva del Museo de Arte de

San Diego.

“Recuerden que las grandes obras maestras de la historia del arte fueron resultado de este tipo de crisis. Tenemos como ejemplo las grandes obras de Picasso como el Guernica o los fusilamientos del 3 de mayo de Francisco de Goya”, insistió la directora del Museo de Parque Balboa.

Con esa filosofía en mente, su equipo de trabajo adaptó el contenido de su página de internet, redes sociales y aplicación móvil #SDMA, para seguir mostrando al público una gran parte de su colección, integrada por más de 25 mil obras de arte de todo el mundo.



AFLORÓ LA CREATIVIDAD

Desde el 14 de marzo que cerró temporalmente el Museo, y el equipo tuvo que trabajar desde casa, la creatividad se desbordó. Lejos de lamentarse por la cancelación de la edición 39 de Art Alive y la exposición sobre Rembrandt, centraron sus esfuerzos en reforzar el contenido digital.

En su página www.sdmart.org integraron una nueva sección titulada SDMA Virtual en la que se incluyen recorridos de las salas del museo, podcasts, entrevistas dentro de su canal de YouTube, y muchas actividades interactivas para toda la familia, que busca despertar el interés en el arte.

Cada viernes a las 10 a.m., por

ejemplo, se presenta un nuevo podcast de 60 segundos en el que se explica una obra maestra del museo. También en la aplicación móvil #SDMA (por sus siglas en inglés), se puede explorar virtualmente desde un celular o una computadora, todas las galerías del museo, tener acceso a las explicaciones de las obras, e incluso mediante la realidad aumentada, observar obras que entran en movimiento.

“Los artistas nos resultan muy atractivos pues en sus vidas siempre se ha visto ese reto de tener que vencer algún tipo de dificultad, y lo han logrado con éxito”, reconoció Roxana Velásquez, y cita como ejemplo a Frida Kahlo que cuando le amputaron una pierna dijo “Pies para que los quiero, si tengo alas para volar”.

LAS SALAS DE CINE TAMBIÉN SE VOLVIERON DIGITALES

La edición número 27 del Festival de Cine Latino estaba programada para llevarse a cabo del 12 al 22 de mar-

zo, sin embargo, fue pospuesta antes de que lograra abrir sus puertas al público.

Ethan Van Thillo, director ejecutivo del Festival de Cine Latino y de la organización denominada Media Arts Center, adaptó el contenido de su página de internet www.digitalgym.org para que el público interesado en ver las películas que usualmente presenta el festival y el digital gym cinema, pudiera disfrutarlas virtualmente.

En su portal de Internet ofrece pases de \$12 dólares por la renta de dos días, en la que incluye una interesante variedad de filmes independientes que obtiene directamente de distribuidores y estudios cinematográficos.

"Esta solución temporal asegura la sustentabilidad de nuestro micro-cinema", explica en su portal.

“ Recuerden que las grandes obras maestras de la historia del arte fueron resultado de este tipo de crisis. Por ejemplo las grandes obras de Picasso como el Guernica

EL CRECIMIENTO PERSONAL LOGRÓ ADAPTARSE CON TECNOLOGÍA


"Los seres humanos tenemos un gran poder de adaptación, y durante este periodo de aislamiento social, la gente ha buscado entretenerse y sentirse mejor consigo misma", reconoce Karina Ramírez, directora de Casa Karuna, un espacio destinado al aprendizaje y uso de herramientas, para expandir la consciencia y el crecimiento humano.

Desde su sede en Chula Vista, Casa Karuna ha comenzado a utilizar nuevas plataformas digitales para poder ofrecer sus cursos en línea sobre temas como Acceso a la Conciencia, Meditación, Mindfulness y otros más que promueven la filosofía de la aceptación del Ser, libre de juicios.

"No hay cursos presenciales por la situación actual,

así que tuvimos que integrarnos a varias aplicaciones para poder dar las clases, y hemos tenido una gran respuesta", reitero Karina Ramírez.

Además de ofrecer contenido virtual en la página www.lacasakaruna.com, el esfuerzo por promover el crecimiento personal en medio de la crisis la llevo a utilizar plataformas como Zoom, en donde ha logrado reunir a más de 45 personas en cada curso.

"Todos estamos desarrollando nuevas habilidades para poder adaptarnos, y la tecnología nos ha dado magníficas oportunidades para poder alcanzar a un mayor número de personas que se encuentran geográficamente alejadas pero que se muestran curiosas por aprender", insistió. 



Col. Hipódromo Tijuana, BC
TELÉFONO **664 406.5142**



verynice
BEAUTY STUDIO BY KN

SERVICIO A DOMICILIO

- Tinte
- Manicure
- Pedicure
- Corte de cabello
- Aplicación de gel

Visita nuestro salón y obtén un **20%** de descuento en manicure y pedicure.

En cualquier tipo de tinte, recibe una **aplicación de mascarilla o tratamiento hidratante.**

Agenda tu cita:

 (664) 603-0080  (664) 448-3510

 VeryNiceBStudio  @verynicebstudio

APLICAN RESTRICCIONES



SOLIDARIDAD

en medio de la crisis

La vida ha cambiado, dicen, nada volverá a ser igual.

Apenas se escriben los nuevos renglones de una historia que ninguno de nosotros ha vivido antes. A muchos nos abruma, a otros nos mantiene en estado de alerta, otros se preocupan y otros se ocupan. De todos los estados emocionales que ha producido esta pandemia, rescató uno: la solidaridad.

Ellos, el personal médico, está en la primera línea de combate contra un virus que no sabemos del todo como manejar o cómo vamos a lidiar con él, pero lo que sí sabemos es que estamos unidos, cooperando para llevar material médico a los hospitales. Todo es necesario y nada sobra.

Antes de que cualquier cosa ocurra: gracias. Gracias por jugarte la vida por nosotros, porque estamos unidos en este nuevo momento de la historia que, sin duda, será un antes y después en la vida de todos.

Señorita Lechuga ♥



EL NÚMERO DE DIVORCIOS SE MULTIPLICARÁ AL TERMINAR LA CUARENTENA

El impacto del coronavirus afectará más allá, que sólo los problemas económicos que ya se visualizan

POR BECKY KRINSKY

Después de las vacaciones, o de temporadas como navidad, generalmente hay un incremento de un 230 por ciento, en la búsqueda en línea para divorciarse, dice un estudio de una consultora legal del Reino Unido. En China hubo una reacción similar después de la cuarentena forzada que impuso el gobierno para poder controlar la pandemia del coronavirus.

LOS DIVORCIOS SE VOLVIERON OTRA EPIDEMIA Y UNA VERDADERA NECESIDAD

Cuando una pareja se ve forzada a vivir 24 horas al día, los siete días de la semana sin poder salir, se enfrenta con la dura realidad: que su relación no es tan sólida, ni tan buena como pretendían tenerla.

Las diversiones y las distracciones ayudan a adormecer los problemas que existían con anterioridad, y se acentúan al no tener salida, o vivir encerrados bajo un mismo techo por un tiempo prolongado.

Además de que la crisis mundial no ayuda, la incertidumbre, el miedo y la angustia sólo aumentan los factores que desbalancean la estabilidad de los matrimonios, impidiendo que estas relaciones se puedan fortalecer.

EN AISLAMIENTO, CAMBIAN LAS RAZONES PARA DIVORCIARSE

En situaciones normales la infidelidad podría ser una de las razones más comunes para querer divorciarse. Sin embargo, con el coronavirus, el distanciamiento social, y las personas confinadas en un mismo hogar, cambian el panorama y las razones para buscar el divorcio.

Cuando una pareja no se entiende bien, y no comparte suficientes intereses comunes, y además viven en discordia, la triste realidad es que entre más tiempo pasan juntos, más terminan odiándose, dice el Dr. Li, en su estudio de los divorcios en China, después de la pandemia.

La gente necesita su espacio, y la falta de su privacidad, limita el bienestar físico y emocional. Estas cuestiones sólo despiertan tendencias latentes que se encontraban adormecidas. Así, el encierro ha despertado el maltrato y la violencia familiar, así como la depresión y la angustia entre otras condiciones.

Aun cuando la vida regrese a la normalidad, y la cuarentena se haya levantado, los problemas que se provocaron con la crisis, no se van a disolver. El nivel elevado de estrés, incluyendo la ansiedad, la soledad y la frustración, van a incrementar los divorcios en todos los países en los que se vivió una cuarentena forzada.

PIDE ASESORÍA LEGAL

A pesar de que los divorcios son difíciles y complicados, muchas veces son necesarios. Afortunadamente, Contreras Law, está preparado para manejar cualquier caso de divorcio, por más conflictos que el matrimonio pueda tener.

**¡MARCA HOY!,
MAÑANA PUEDE SER DEMASIADO TARDE... 📌**



**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





POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

BAJA STUDIOS
DIRECCIÓN
 Carretera
 Transpeninsular 45,
 Baja California
TELÉFONO
 661.614.0110
PORTAL
 www.bciff.mx

#Elcinesedifrutaencasa

Plataformas de streaming aprovechan la cuarentena

Plataformas como Netflix o Amazon Prime Video ofrecen una ventana alterna de entretenimiento al público en medio de la contingencia global por el Covid-19.

Ante el cierre de teatros, salas de cine y las recomendaciones para no salir de casa mientras está activa la pandemia por el COVID-19, las plataformas digitales de contenidos son las más beneficiadas durante la contingencia en México y el mundo, y las ventanas de exhibición como son Netflix o Amazon Prime Video también se han visto beneficiadas con ganancias mucho muy evidentes desde el mes de enero.

Netflix, la principal plataforma de streaming a nivel mundial, comenzó el año con un incremento de ganancias. Desde enero sus números aumentaron un 18.61 por ciento, rebasando los 166 mil millones de dólares de capitalización bursátil. Lo que significa una ganancia de 4.07% en el NASDAQ.

A pesar del futuro prometedor que viene para las plataformas de streaming, no todas corren la misma suerte. The Hollywood Reporter publicó una información donde estima que Disney+ podría verse afectada por las pérdidas que The Walt Disney

Company ha tenido con la cancelación de algunos estrenos como Mulán, por lo que empresas como Apple TV+ podrían adquirir sus acciones para rescatar sus contenidos y que la empresa de la manzana tenga un crecimiento potencial.

DISTRIBUIDORAS ADELANTAN ESTRENOS DIGITALES

En Estados Unidos, Universal Pictures decidió adelantar sus estrenos vía streaming. La distribuidora informó que este viernes estarán disponibles en su plataforma digital las cintas La cacería, El hombre invisible y Ema, las cuales ya contaban con exhibición en salas en aquel país.

Así mismo Trolls 2: World Tour tendrá un estreno simultáneo tanto en pantallas de cine como en la plataforma el próximo 10 de abril.

Hasta el momento no se tiene información de si en México ocurrirá lo mismo con estos estrenos.

Por su parte, Disney también adelantó el estreno digital de Frozen 2, cinta que ya puede ser adquirida tanto en Estados Unidos como en México. Mientras que el episodio IX de Star Wars: El ascenso de Skywalker, ya está disponible en el país anglosajón desde el viernes pasado, aunque su estreno estaba programado para el día de hoy.



En el mes de abril, NETFLIX liberó grandes estrenos y clásicos del cine, 100% recomendables para pasar un buen rato esta cuarentena por mencionar algunos de sus estrenos.

SERIES

"La Casa de Papel: cuarta temporada", "La Casa de las Flores: Temporada 3", "The Walking Dead: temporada 9, A tres metros sobre el cielo, Summertime.

PELÍCULAS

"Forrest Gump", "¿Conoces a Joe Black?", "El seductor", "El Silencio del Pantano" "Sergio", Misión de Rescate", "Stuart Little 2": La aventura continúa, "Los hermanos Willoughby", "El Castillo Vagabundo", "Milagros en la celda 7".



AMAZON PRIME no se queda atrás con sus grandes estrenos para esta cuarentena.

SERIES

"Fear the Walking Dead", "Bosch", "Ana", "NOS4AU", "El Reino", "Vikings", "Tales from the loop".

PELÍCULAS

"Midway", "Selah and the spades", "El reino", "Countdown: La hora de tu muerte", "Timadoras Compulsivas", "Rampage". Entre otros grandes éxitos que podrás encontrar en la plataforma.





**APOYEMOS
A TIJUANA**

TIJUANA NECESITA DE TU APOYO

Buscamos mitigar la posible crisis de desabasto que pueda ocasionar la contingencia por COVID-19, abasteciendo el sistema de salud con materiales e infraestructura médica.

¿Qué se necesita?



**Equipo de
Protección Médico**



**Aparatos
médicos**



**Mobiliario
y blancos**



**Higiene
y limpieza**



**Alimentos
y bebidas**

¿Dónde puedo hacer la aportación?

Para donaciones en línea o desde Estados Unidos:

<http://www.bit.ly/ApoyemosaTijuana>

CUENTA EN PESOS

Banco: Banorte

Nombre: Fundación Internacional de la Comunidad A.C.

No. de Cuenta: 0198559696

Clabe interbancaria: 072 028 00198559696 5

RFC: FIC00072811A

CUENTA EN DÓLARES

Banco: Banorte

Nombre: Fundación Internacional de la Comunidad A.C.

No. de Cuenta: 0184961902

Clabe interbancaria: 072 028 00184961902 7

RFC: FIC00072811A

Para donaciones en especie en los centros de acopio:

CENTRO COMERCIAL PACÍFICO

Libramiento Sur, Parque 7501, Industrial
Pacífico, 22643 Tijuana, B.C.

ESTADIO TOROS (CHEVRON)

Misión de Santo Tomás Río Eufrates con, Col.
Infonavit Capistrano, 22223 Tijuana, B.C.

Todas las donaciones son deducibles de impuestos

MX [+52 \(664\) 423 2299](tel:+526644232299)

USA [+1 \(619\) 941 3198](tel:+16199413198)

WWW.APOYEMOSATIJUANA.COM

Tijuana está en **nuestras** manos, aporta hoy.

TIJUANANENSES Y WORLD CENTRAL KITCHEN

DAN A PERSONAL MÉDICO ALIMENTOS

World Central Kitchen en coordinación con el Club de Empresarios y DIF Municipal, así como chefs y voluntarios hacen posible esta importante labor de apoyo hacia quienes están en la batalla en medio de esta emergencia sanitaria

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Con la finalidad de apoyar al personal médico que participa en la contingencia por el COVID 19, el programa internacional World Central Kitchen recibe el apoyo de empresas, chefs y voluntarios para entregar comidas diarias a quienes están hombro a hombro en la batalla en medio de esta emergencia sanitaria.

Dicho programa internacional, coordinado en esta ciudad por Maribel Moreno, inició en el 2018 cuando



llegaron a esta ciudad las caravanas de migrantes, mismas que requerían apoyo, aunque pasada la problemática se quedó el apoyo a

Clínica 20 y Clínica 7 del IMSS, del Hospital Regional no. 1 del IMSS, Hospital General de Tijuana y Cruz Roja Mexicana.




Los alimentos, que diariamente son repartidos por la Policía Municipal bajo estrictas medidas de higiene, son elaborados por chefs de la ciudad a partir de recetas que son coordinadas por el Chef Rufo Ibarra, apoyados por un grupo de voluntarios.

Ante la situación de contingencia actual, se han sumado voluntarios y personas de la sociedad civil para colaborar en esta importante labor

Para hacer realidad esta ayuda, se han sumado con donaciones de materia prima empresas como La Canasta, Smart & Final, Almendras Bananas, Bol Corona, Jersey, Coca Cola y LA CETTO; en tanto, restaurantes como Carl's Jr., Mama Mía Pizza, Alma Verde, Fomoso grupo Platt, Distribuidora El Florido, Café de la Flor, Lion Fish, Paellas y Arroces, Tortas Plaza, 15 Piedras, Penguin Water, Humo, Canela, Dra. Liza María Pompa y la Asociación de Chefs de Rosarito sirven cenas un día a la semana.

De forma eventual, empresas como Barbas Cake & Coffe, Quimérico Tea Spot, Punto Food Trucks, El Compita, Carnes en su Jugo, Chilaquiles, Tacos El

Gallito, Tacos El Dorado, Pizzas Franzelli, Grano de Oro, Mariscos El Ángel, Eztacione, Piedras Santas, Restaurante Coronado, Alma Verde, entre otros, se han sumado a la importante labor de dar alimento a quienes están luchando por sacarnos de la contingencia. 



Fotografía de bodas



Servicios de dron 



GARAGEPHOTOSTUDIO.COM

MX (664) 225.04.00 USA (619) 841.61.41



baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com



Baja Cuadros

XOLOITZCUINTLES

EN LA ELIGA MX BBVA FIFA 20

Con el objetivo de mantenerse en forma activa (de manera virtual) durante esta fase de contención, la LIGA MX BBVA dio a conocer la creación de la eLIGA MX BBVA FIFA 20, en la que participan todos los clubes de la Primera División Nacional. El torneo virtual busca fomentar la campaña de concientización desde el punto de vista de mantenerse en casa.

El torneo consta de un calendario completo, espejo del calendario del actual Torneo Clausura 2020, el cual ya se juega con dos jornadas por semana. El certamen electrónico que arrancó el pasado viernes 10 de abril cuenta con la participación de tres jugadores registrados por cada equipo de la actual LIGA MX BBVA. Los Xoloitzcuintles Alexis Castro, Leandro González-Pírez y Miguel Barbieri son los competidores por parte del Club Tijuana en este campeonato.

Tras jugarse las primeras jornadas del Torneo, el Club Tijuana tiene (hasta la Fecha 5) un partido ganado (3-1 Club América), dos empatados (1-1 vs Querétaro, 2-2

Alexis Castro, Leandro González-Pírez y Miguel Barbieri representan al Club Tijuana en el torneo virtual del Futbol Azteca

vs Atlas) y uno perdidos (1-5 vs Santos).

“Es una idea interesante, ahora la MLS está por iniciar un torneo similar y vemos que la afición le ha tomado mucho interés, nosotros vamos a representar con muchas ganas al Club Tijuana, sabiendo que tenemos una responsabilidad con nuestra afición”, comentó Leandro González-Pírez.

En tanto, Miguel Barbieri y Alexis Castro coincidieron en la importancia de mantenerse seguros en este tiempo de cuarentena. “Hay que seguir con esa dinámica, darle alegría a la afición, pedirle que permanezca en casa en la

medida de lo posible y que nos sigan apoyando”, concluyó Barbieri.

MODO DE JUEGO

En este torneo virtual, los jugadores se conectan desde sus casas para disputar sus partidos, los cuales son transmitidos en vivo a través de televisión abierta. La transmisión de los encuentros se realiza con un análisis y narración de las partidas, así como un enlace final de las mismas con los jugadores participantes.

Cada partido se jugará en Modo Clásico (1vs1) con duración de 12 minutos (6 minutos por tiempo) y Rate Mode 85. El ganador sumará tres puntos, y Empate 1 punto.

Para la fase final, clasifican los mejores 8 de la Tabla General. Encuentro a un solo partido, se procederá a tiempo extra y penales en caso de empate.

El presente Torneo es una alternativa de entretenimiento, siempre en respeto de las medidas de resguardo y protección de la sociedad. En ningún caso puede haber congregación de personas en un mismo lugar, por lo que el jugador disputa el partido sin compañía cerca en la misma habitación. **M**





FUERZA TIJUAS

SALDREMOS DE ESTA





COPARMEX
TIJUANA



NUESTROS SERVICIOS



Publicación de Vacante



Pre-selección de Candidatos



Entrevistas Laborales



Examen de laboratorio



Estudios Socio económicos



Valoraciones Psicométricas



Solicitud de Referencias Laborales



Consulta de Cartera

Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 682 99 50 Ext. 103 y 104
empleo1@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org

EMAIL MARKETING

AUMENTA TUS VENTAS...

...Y GENERA PROSPECTOS



Llega directo
a nuevos
clientes



¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:

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

Correo: ventasdragonmail@gmail.com

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



- Todo en el mejor lugar
- Restaurantes
 - Tiendas
 - Bancos
 - Farmacias
 - Spa
 - Café
 - Karate
 - y mucho más



SUPER MATHIAS

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

EVITEMOS

LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS COVID-19

1



LAVA TUS MANOS
CON FRECUENCIA

2



TOSE Y ESTORNUDA
EN EL PLIEGUE DEL CODO

3



EVITA SALUDAR
DE MANO, BESO Y ABRAZO

MANTÉN LA SANA DISTANCIA HAGAMOS ESTO JUNTOS



BAJA CALIFORNIA
— GOBIERNO DEL ESTADO —



#EnBC
Nos
Cuidamos
Todos





**ESTOS SON
ALGUNOS DE
NUESTROS**



**DR. JACOB
TADEO**



**DRA. BEATRIZ
MUT**



**DR. HÉCTOR
SÁNCHEZ**

HÉROES



f ElFloridoAbarrotesyCarnes #covid19