

# M

Noviembre 2018 | Año 11, Edición 133 | 72 págs.

# Mujer

actual



## MARÍA TERESA

# Riquié

La melodía de vida  
que inspira a Tijuana

### ¡GRACIAS INFINITAS!

por estos primeros

**11 AÑOS** de vida

de **MUJER ACTUAL**

Ejemplar  
**GRATIS**

**2**

REVISTAS EN UNA...  
AL INTERIOR  
ENCONTRARAS



**JOSÉ  
GALICOT  
BEHAR**

Visualizando  
en grande,  
y cumpliendo  
sueños

**CALABAZA,**  
la favorita  
de esta época

**EL AMOR**  
en los  
tiempos  
del facebook

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

Available on the  
App Store



**TERSA**  
Lantas  
¡Los Mejores!



**MICHELIN® ES MUCHO  
MÁS QUE LLANTAS.  
¿POR QUÉ?**

**CADA LLANTA  
NUEVA OFRECE:**

La mejor tecnología.  
Excelente rendimiento kilométrico.  
Ahorro en combustible.  
Reducción de costos de  
mantenimiento.

**LA RED DE SERVICIOS  
MICHELIN® CAMIÓN  
BRINDA:**

Mantenimiento preventivo y correctivo de  
calidad.  
Asistencia en el camino en toda la  
República.  
Atención de técnicos certificados.

**EL RENOVADO  
MRT SIRVE PARA:**

Darle una segunda vida a tu llanta.  
Minimizar las fallas de operación.  
Maximizar tu inversión total del casco.

**PARA OBTENER MÁS  
BENEFICIOS Y MEJORES SERVICIOS,  
CONFÍA EN MICHELIN®.**

[camion.michelin.com.mx](http://camion.michelin.com.mx)

 **MICHELIN**



Internet  
of Things   
Tu vida conectada

# Todos siempre conectados



**zeek**  
Mi Auto

Ubica tu auto en todo momento en la mejor Red



Monitorea tu Hogar u Oficina de forma inteligente

Kit de casa conectado  
SAMSUNG SmartThings



**Billpocket**

Acepta pagos con tarjeta en tu smartphone o tablet y crece tu negocio



**MOVE TRACK**  
Localizador GPS

Mantén localizado lo que más te importa



**Kids Watch 4G**  
anda

**Kids Watch 3G**  
MOVETIME Family Watch

Mantente comunicado con tus seres queridos con llamadas y mensajes

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura

 **telcel** M.R.

Para mayor información de tu MoveTrack visita: <http://www.telcel.com/personas/equipos/vida-conectada>. Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Kids Watch de Anda y Family Watch se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Más información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y en Puntos de Venta Autorizados Telcel. Vigencia al 30 de Noviembre de 2015.

Noviembre 2018

# LA MELODÍA QUE TOCA TIJUANA

Quienes han sido "tocados por la música", saben ésta que puede tener sobre nosotros un efecto pacificador, reconfortarte o incluso terapéutico. Me atrevería a decir que la música incluso puede sanar heridas del alma... así de poderosa es, y eso es lo que la maestra María Teresa Riqué ha hecho con Tijuana. Ha sacado la ópera de las paredes de un teatro para que se escuche en las calles de la ciudad; buscando armonizar, reconfortar, inspirar y mantener ocupada a nuestra comunidad, a nuestros jóvenes y niños.

Esta labor social la viene realizando desde hace 15 años, y lo que nos da gusto es que se lo reconozcan incluso fuera de BC. Ella es nuestra Mujer del Mes, quien nos confiesa que no ha sido fácil su labor, por el simple hecho de ser mujer.

Por otro lado, en nuestra sección de Mujeres Inspirando Mujeres, les presentamos la historia de la jovencita, Midori Castillo, quien ya se ganó un lugar en el paseo de la fama, por lo que a su corta edad ha logrado en el tenis. En el ranking de la Tennis Recruiting Network de EU, en las categorías de 12 y 14, la ubican en #1 lugar en México.

Por otro lado, nuestro Hombre Destacado es uno que ha sido exitoso en muchos de los proyectos de su vida y que ha hecho mucho por Tijuana, pues se ha dado el lujo de soñar en grande, pero sobre todo se ha esforzado en aterrizar sus proyectos y en convertirlos en realidad como Tijuana Innovadora.... nos referimos a Don José Galicot Behar.

Además, este penúltimo mes del año nos obliga a reflexionar sobre diversos temas importantes. Entre estos, se conmemora la lucha para erradicar la violencia contra la mujer, y en este punto en particular nos damos cuenta de que mucho nos falta por hacer. La cifra que da la ONU sobre el número de feminicidios en México es de 7.5 en promedio por día, y un informe también de la ONU revela que la violencia de género es la principal causa de muerte entre las mujeres de entre 15 y 44 años de edad en todo el mundo, situando incluso esta causa, por encima de las muertes provocadas por el cáncer, los accidentes de tránsito o incluso las guerras. Así que en esta edición reflexionamos sobre lo que tenemos que hacer desde nuestra trinchera.

Hablaremos también sobre las ofrendas florales que se entregan este mes, sobre la calabaza y su preferencia otoñal.

Así que esperamos que disfrutes la edición, tanto como nosotros.

¡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 Soría Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### ADMINISTRACIÓN

Elvia cendejas palacios  
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui  
Carlos Gutiérrez  
Mayra Medina de Hajar  
Alejandrina Seaman  
Ana Gabriela Rosas  
Maritza González  
Becky Krinsky  
Maru Lozano

### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00

### SERVICIO A CLIENTES

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

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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







**TOYOTA**  
Tijuana



SOMOS  
**HIGHLANDER**  
2018



[toyotatijuana.com.mx](http://toyotatijuana.com.mx)



# Contenido

NOVIEMBRE 2018

## EL MUNDO NECESITA...

• VALORES  
Buscando erradicar  
la violencia contra la mujer **8**

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA  
Cómo expresar tu enojo  
sin lastimar a los demás **10**

## TU PERSONA

• RECOVECO  
¡Torcido! **12**

## TU PAREJA

El amor en los  
tiempos  
del facebook **14**

## TUS HIJOS

Haciendo Amigos **16**

## MODA INFANTIL

• BABY BLUE **18**

## MODA

LEMON  
ROSE BOUTIQUE **20**

## LECTURA ACTUAL

"El día que  
se perdió  
la cordura"  
**22**

## GASTRONOMÍA

Romesco  
Mediterranean  
Bistro **23**

La actriz principal  
La Calabaza **24**

## DECORACIÓN

Ofensas florales **26**

## PORTADA DEL MES

**MARÍA  
TERESA** *Riqué*

CON SU TALENTO Y VISIÓN, TIJUANA  
CANTA MEJOR Y MÁS BONITO

**28**

FOTOGRAFÍA  
GARAGE PHOTOSTUDIO  
MAQUILLAJE  
MOKA COSMETICS



## HOMBRES DESTACADOS

Don José Galicot Behar  
Un soñador en grande... **34**

## EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES  
Malos arreglos con  
la madre subrogada **39**

## ESPECIAL DE BIENES RAÍCES

Construyendo una ciudad  
entre todos y para todo **40**

**SOCIALES** **42**

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Midori Castillo  
Meza  
Brillando como  
tenista  
a sus 14 años **32**



¿Y SI ESTA NAVIDAD  
**invitas**  
A TODOS?

**#SeamosSanta**



**HAZ DEPORTE. HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

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

BUSCANDO ERRADICAR LA VIOLENCIA

# CONTRA LA MUJER



POR ALEJANDRINA SEAMAN

**M**ucho hemos escuchado en los diversos medios informativos, de cómo las mujeres han sido víctimas de abusos de diversa índole por parte de los hombres. Este hecho no es nuevo, pero las redes sociales con las que contamos en nuestros días, nos permiten ver la magnitud y la dimensión de esta problemática social, que no sólo deja golpes y cicatrices en el cuerpo y en el alma, sino que también le arrebató la vida a las mujeres.

Culturalmente vivimos en una sociedad en la que se ha inculcado el machismo y la misoginia, ya sea consciente o inconscientemente.

Por un lado, el ser machista hace creer al hombre que es mejor que las mujeres, y que éstas deben estar a su servicio y sólo deben atender las cosas del hogar.

Por el otro lado, ser misógino es distinto, es un odio irracional contra las mujeres, lo que hace que siempre se les esté criticando y menospreciando, al no considerar a esa mujer, "perfecta" tanto como ellos lo desean. En ambos casos notamos que el lugar que le dan a la mujer se encuentra en segundo plano. Estas condiciones han llevado a los hombres,

a cometer atrocidades en contra de nuestro género, llevando a un gran porcentaje de mujeres, como lo decíamos ya, a la muerte.

## TODO COMIENZA EN EL HOGAR

No reconocer el papel fundamental de cada una de las mujeres en este mundo nos ha llevado a sobajarlas y menospreciarlas. Lo peor de todo es que esos valores inculcados desde casa, son sembrados y enseñados por la misma mujer, quien está envuelta en esa dinámica cultural en la que ella misma se siente menos y se vuelve sumisa ante el esposo y los hijos, aceptando incluso malos tratos o golpes, hasta perder por completo su libertad e identidad.


Ante esta práctica cotidiana, los niños y niñas que viven en estos ambientes van creciendo con la idea de que las mujeres no tienen ningún valor, y que por ello se les puede hacer y tratar como a ellos se les antoje; ésta es la principal razón por la que la desigualdad de los géneros persiste en todo el mundo.

## DEBEMOS PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Estas condiciones mundiales han permitido a la sociedad levantar la voz, y exigir poner fin a estas prácticas que se han vuelto cotidianas, y

que pareciera que a nadie le importan. Es por ello que se ha estipulado internacionalmente: el Día de la No Violencia contra la Mujer a conmemorarse el 25 de noviembre, con la finalidad de hacer consciencia de la necesidad de crear políticas públicas en todos los países, para su erradicación.

¿Cómo es posible que en pleno siglo XXI sigamos viviendo y siendo testigos de las atrocidades a las que estamos expuestas, sólo por el hecho de ser mujeres? Debemos decir ¡basta!, a estos y muchos otros actos violentos que vemos a nuestro alrededor; y como padres de familia, como maestros, y todos aquellos que ocupemos un lugar de influencia en los demás, deberemos ser partícipes de este cambio social, inculcando valores como: la equidad, la igualdad, el respeto a todas las formas de vida y a todas las formas de pensar.

Si tú eres víctima de cualquier tipo de abuso, ya sea en tu hogar, en tu trabajo o en la calle, no te quedes callada: ¡denuncia, grita, defiéndete! Y tú amiga, cuando veas que otra mujer está siendo víctima de violencia, ¡ayúdala!, únete a su causa; esa es la única forma en que podremos hacer un cambio, y parar lo que por tantos años ha estado en silencio dentro de nuestra sociedad. 

CORREO

[alexaseaman@hotmail.com](mailto:alexaseaman@hotmail.com)

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



36 ANIVERSARIO DEL CENTRO CULTURAL TIJUANA

# CUBA

UN VIAJE  
AL CORAZÓN DEL  
CARIBE

DOMO  
IMAX  
CECUT




¡Gran estreno!

Voz: Jorge Perugorría

Domo IMAX • Boletos en taquilla

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

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

[www.cecut.gob.mx](http://www.cecut.gob.mx) [www.gob.mx/cultura](http://www.gob.mx/cultura) [www.gob.mx/mexicoescultura](http://www.gob.mx/mexicoescultura)  /cecut.mx  /cecut\_mx  /cecut\_mx Boletos en taquilla

CÓMO EXPRESAR TU ENOJO SIN LASTIMAR A LOS DEMÁS

EL QUE SE ENOJA PIERDE, ENTONCES...

# ¿qué se hace cuando te enojas?

POR BECKY KRINSKY

**E**l enojo es una emoción natural. Sentir enojo no es el problema. La complicación surge cuando el enojo se desborda y la persona pierde el control sobre sí misma.

El enojo es masivo, y cuando estalla se apodera de la persona enojada, y domina sus acciones y sus pensamientos, por lo que todo lo que lo que hace o dice, serán cosas de las que terminará arrepintiéndose.

Desafortunadamente el evento que provocó el enojo se podrá llegar a perdonar, pero difícilmente se llegará a olvidar el incidente por completo.

## SENTIR ENOJO, SIN MORIR EN EL INTENTO

El enojo es una emoción ruda, cruda y real, y si no se le sabe controlar es destructiva. Eso no quiere decir que el enojo es malo. Tampoco quiere decir que hay que evitar sentirlo. Solamente hay que aprender a reconocerlo, aceptarlo y poderlo controlar para no dañar las relaciones con las cuales interfiere.

El enojo es un excelente indi-

“Tu enojo puede ser sólo la frustración y el dolor, por no poder comunicar, y expresar lo que realmente sientes”

gador cuando uno está molesto. Apunta cuando hay algo que se debe de comunicar; es una oportunidad para aclarar y mejorar la relación que está en juego. El problema brota cuando uno se enoja, y en lugar de entender el motivo del enojo, la persona se frustra, se irrita, y por consiguiente, en lugar de entender la cuestión que provocó el enojo, se enfoca en la

persona o la acción que estimuló la incomodidad, creando una pelea que impide comunicar la razón de la molestia.

## CUANDO EL ENOJO SE MANIFIESTA INDIRECTAMENTE

Hay personas verbales y explosivas que comunican su enojo directamente; confrontan, agreden y lastiman cuando se enojan, pero también existen personas más inhibidas, a las que les cuesta trabajo decir lo que sienten, por lo que expresan su malestar de forma pasiva o por debajo de la mesa; dicen comentarios indirectos, utilizando palabras que parecen ser inocentes, pero en realidad tienen doble sentido.

Ellos lastiman peor que las confrontaciones directas de una persona agresiva, porque son tan sutiles, que hacen difícil poder contestar o aclarar el punto directamente, pero crean mucho malestar.





## TODOS PIERDEN CON UN ENOJO FUERA DE CONTROL

La realidad es que no importa si la persona es agresiva, explosiva o pasiva, cuando se trata del enojo, todos pierden cuando éste se sale de control. Es importante encontrar una mejor estrategia para poder entender las emociones propias, y poder comunicar efectivamente lo que sentimos sin lastimar.

### ¿ENTONCES QUE SE RECOMIENDA HACER PARA CONTROLAR EL ENOJO?

**NO IGNORES NI EVADAS** tus sentimientos. Cuando se siente tensión, incomodidad, malestar, frustración o el mismo enojo, hay que aceptar ese sentimiento aunque sea incómodo. Posiblemente la persona que te molestó no lo hizo por lastimarte, sino porque así piensa ella.


**NO CULPES** a otros de lo que te pasa. Cada quien es responsable de su sentir, pensar y actuar; si a ti te molesta lo que está sucediendo, no condenes a otros ni te hagas la víctima. Encuentra una mejor manera para expresarte; controla tu enojo y mejora tus relaciones personales.

### ¿CÓMO SE PUEDE ACTUAR SIN LASTIMAR?

El controlar las emociones personales libera la frustración y el enojo hacia los demás. Cuando uno puede reconocer la causa que provoca su incomodidad, puede controlar el impulso para no agredir o lastimar, y eso le permite nutrir el respeto.

No confundas la culpa con tu malestar. Reconocer la fuente de tu frustración y enojo, ayuda a entender que los otros no son los culpables de la incomodidad que sientes. Validando tus sentimientos solucionas tus problemas sin enojar a los demás.

Entender con empatía lo que dicen los demás, abre la posibilidad al dialogo y a la resolución del problema.

Escuchar sin juzgar la perspectiva de la persona que provoca la incomodidad, permite considerar otros puntos de vista sin crear fricción. 

**¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?**

**PAG WEB**

[www.recetasparalavida.com](http://www.recetasparalavida.com)

**FACEBOOK**

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

**TWITTER**

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

## LA RECETA

### ENTENDIENDO TU ENOJO INGREDIENTES

- » **RESPONSABILIDAD** - entender, aceptar y controlar tus emociones.
- » **SENSIBILIDAD**- tener compasión y empatía por las otras personas.
- » **SINCERIDAD**- reconocer y diferenciar entre el malestar personal y el ego.
- » **OJO NOBLE** - encontrar el lado bueno, las mejores intenciones y la posibilidad de aprender.
- » **RESPECTO**- valorarse a uno y a los demás como seres únicos e importantes.

### AFIRMACIÓN POSITIVA

Escucho y valoro la opinión de los demás, entendiéndolo que no siempre puedo estar de acuerdo con lo que dicen. Busco la manera de comunicarme y expresar mi punto de vista, sin encenderme ni lastimar a los demás. Actúo, pienso y hablo de acuerdo a las leyes de la armonía, paz y amor propio. No me enfoco en la discordia o en la incomodidad. La comunicación efectiva y la calma son la base para entender y solucionar mis problemas.

\*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.



CONSULTA ESPECIALIZADA  
ESTUDIO Y TRATAMIENTO  
DE LA PAREJA INFÉRTIL



Con más de 19 años el Instituto para el Estudio de la Concepción Humana de BC aportando a las parejas con dificultad en la reproducción

*Dr. Oscar León*

Primer médico en realizar estas técnicas en el noroeste del país, y en esta, la primera Clínica que hizo realidad el gran sueño de una pareja, tener ¡Un Bebé!

**CITAS E INFORMES:**

**TEL: (664) 684 0888**

**| 684-2444 | (619) 946-1139**

Leona Vicario 1450 Suite 6, Col. Zona Río,  
Tijuana, Baja California

LE PARECIÓ INOFENSIVO EL COQUETEEO; LE PARECIÓ  
INOFENSIVO EL "JUGAR" UN POCO  
EN LA WEBCAM Y DAR SUS REDES SOCIALES... HOY ESTÁ:

# ¡TORCIDO!

POR MARU LOZANO

**A** sí, torcido, se encuentra nuestro soplón en sus 60s; dedicado a medios de comunicación y conocido en su localidad, y torcida también aquella estructura familiar que le sostenía, y que por supuesto ha hecho nula su estabilidad. Sin dudar, miles de ventajas ofrece el uso de dispositivos electrónicos, pero ¿qué con la responsabilidad al usarlos?

—¿CUÁL ES TU ESTADO CIVIL?

— Casado, con tres hijos maravillosos, uno en preparatoria y dos en universidad.

—¿CÓMO EMPEZÓ TU PESADILLA?

— Por tonto y ególatra, por decir lo menos. Sentía una gran satisfacción al revisar mis redes sociales y notar cómo la respuesta de la gente se incrementaba, porque mi trabajo depende de la re-

acción de la gente.

—¿TENÍAS REDES SOCIALES POR NECESIDAD LABORAL?

— Así es, pero no separé ni protegí mis redes personales. Nunca tuve cuidado en ocultar la lista de seguidores, y ahí se encontraban familiares, amistades, jefes, compañeros de trabajo, incluso mis hijos. Me sentía realizado al estar seguro que todos se daban cuenta de mi popularidad.

—¿CONECTABAS TÚ O TE BUSCABAN?

— Ambas cosas, es que yo tengo que hacer entrevistas de todo tipo, hacer los programas, asistir a eventos, etc. Sin embargo, esto no provocó mi situación actual, la verdad es que ingresé a un sitio de citas por internet para satisfacción personal. Según yo estaba de incógnito porque no puse mi nombre real, ni fotografía personal.

—¿CUÁNTOS ENCUENTROS ASÍ TUVISTE?

— Varios, todos casuales, y en cuanto me enfadaban o ya no representaban emoción, les bloqueaba.

—¿QUÉ PASÓ PARA DECIR QUE ESTÁS TORCIDO?

— Hubo una mujer que llamaba poderosamente mi atención, extranjera y al parecer muy interesada en mí. No me preguntaba ni presionaba, sólo la pasábamos bien por cámara web. No tuve consciencia del riesgo, y confíé porque pensé que de esta manera no dañaba a nadie. Incluso yo me encontraba en mi casa, y mi esposa cada vez que llegaba de su trabajo me encontraba viendo televisión, mis hijos igual.

—¿SE DIERON ENTRE SÍ, SUS REDES REALES?

— Sí. Error, lo sé. Pensé que era inofensiva, y finalmente di mi nombre y presumí también a lo que me dedicaba. Ella muy discreta, nunca daba "like" a nada, pero sí me lo comentaba cuando nos veíamos. Yo me sentía muy contento. Supuestamente ella sí me había dado su nombre real, y me agradaba que en sus redes parecía tímida, una madre soltera luchona y aparentemente sin pretensión alguna.

**PARA COMPARTIR  
TU TESTIMONIO,  
ACOMPANAMIENTO, PLÁTICAS  
U ORIENTACIÓN, FAVOR  
DE ESCRIBIR A:**

**CORREO**

[mcbf.creciendojuntos@gmail.com](mailto:mcbf.creciendojuntos@gmail.com)

**FACEBOOK**

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



— Y ENTONCES, ¿QUÉ FUE LO QUE TE HIZO?

— Empezó el chantaje. Me contactaron para pedirme un depósito de dinero, y que de no hacerlo, mostrarían mis encuentros virtuales con “ella”. ¡Tenían mi lista de contactos! Entré en pánico, y desde ese momento protegí mis cuentas.

— ¿LA VOLVISTE A VER?

— No. Pero pensaba conectarme y terminar los encuentros, sin embargo, jamás pude tener acceso otra vez. Me di cuenta que era parte de la “sextorsión”.

— ¿CON QUIÉN LO PLATICASTE? ¿PEDISTE AYUDA?

— Al principio con nadie. Por mi profesión sentí que era delicado. Lo que hice fue un programa especial dedicado a este tipo de páginas, y a la importancia de protegerse en internet. Ya después, sí necesité pedir la intervención profesional para parar esto.

— ¿SABÍAN EN TU CASA?

— No. Pero desde el primer momento en que me contactaron no tienes idea

el infierno que vivo.

— ¿DEPOSITASTE DINERO?

Sí, dos veces. La primera fue una cantidad fuerte, y la segunda ocasión tuve que pedir un crédito. Ya una tercera ocasión era imposible, y tuve que pedir ayuda profesional. Puse una denuncia, cosa que no quería hacer por ser “conocido”, y te imaginarás lo desgastado que estaba ya, física, emocional y económicamente; literalmente descolocado.

— ¿Y TU FAMILIA?

— Nada sabían, sin embargo, llegó el momento en que todos me reflejaban lo mal que me veían. Los reuní y les conté. Hubo un silencio cortante, y mis hijos se levantaron y se fueron; mi esposa lloró y me dijo que no le volviera a dirigir la palabra. No sabía qué hacer, ¿qué seguía? No tenía la fortaleza de tocar la puerta de ningún familiar, estaba devastado.

— ¿QUÉ HICISTE ENTONCES?


— Hice un correo a mi esposa y a mis hijos donde les decía lo mucho que los quiero, lo arrepentido y avergonzado que estoy, pedía perdón por lo que

ocasioné, y decidí irme a vivir al departamento de un amigo que me escuchó y me ayudó de momento, porque por supuesto: estoy quebrado.

— ¿SE DESCUBRIÓ Y PROCEDIO LA DENUNCIA?

— Sí. Es un grupo de mafiosos que están en otro continente, no te puedo revelar mucho, pero accedí a contarte esto para que todos los que lean esto se cuiden. Utilizan gente de todo tipo, mujeres y hombres que se prestan a ser “buenos amigos”, y parecer inofensivos. No tienes que ser figura pública, cualquiera es vulnerable. El proceso legal en redes es lento; se puede saber “quién fue”, pero recuperar lo perdido es casi imposible.

— ¿CÓMO RESTAURARTE?

— Mi familia parece ser más madura que yo, pero me encuentro muy mal, no merezco su perdón, y lo que estoy haciendo es ir a terapia para enmendarme de alguna manera. Sólo sé que no hay que pasar por este tipo de cosas; es un dolor indescriptible. 

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



# EL AMOR

## EN LOS TIEMPOS DEL FACEBOOK

POR CARLOS GUTIÉRREZ

**N**unca habíamos experimentado el nivel de comunicación que tenemos actualmente y por supuesto no estamos preparados para enfrentar el reto adecuadamente.

Las redes sociales son un excelente escaparate para mostrarnos y ver a otras personas, ya sea con fines sociales, recreativos, informativos o de negocios. Podemos mostrar nuestras cualidades, emociones, triunfos o los de nuestros hijos y familiares; podemos saludar y contactar a personas que no habíamos visto en mucho tiempo, organizar eventos y pro-

yectar negocios; vendemos y compramos, en fin, vivimos en tiempos en que se hace menos necesario el contacto personal, y mucho más, el contacto virtual.

Sólo hace apenas unos años llegaron a consulta las primeras personas en depresión por haber terminado su relación virtual. Eran personas que nunca se habían visto y que estaban emocionalmente entrelazadas de una manera tan profunda, como cualquier pareja física. Eso significa que este tipo de relaciones son tan reales e intensas

como cualquier otras.

### ¿PERO QUÉ CON EL FACE, SI YA TENEMOS PAREJA?

Pero el tema de hoy se refiere a las consecuencias, de las formas de relacionarnos en las redes sociales mientras estamos en una relación de pareja.

Seguramente usted habrá escuchado o dicho "es sólo una amiga", "es sólo un amigo", "no tiene nada de malo", ¿a ti, en qué te ofendo?

Entonces, si no tiene nada de malo, ¿porqué es doloroso, ofensivo, indignante o triste ver en las redes sociales de nuestra pareja, comentarios que signifiquen coquetería o halagos físicos hacia otras personas, o de otras personas hacia ésta?






La respuesta es más compleja de lo que parece, porque tiene que ver con la forma en la que entendemos un mensaje, en cómo se escribió, en cuándo se mandó, en la fotografía que se comentó, en quién lo hizo o lo recibió, y un montón de variantes que pueden hacer más o menos molesto, este tipo de misivas.

## PERO, ¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?

Por otra parte, todos tenemos derecho a nuestra privacidad, y tenemos la obligación de respetar la de otros, ¿pero hasta donde está el límite de lo que podemos hacer íntimamente sin vulnerar los derechos y las obligaciones de nuestra relación?

Muchas personas me preguntan si es o no infidelidad el cibersexo, o coquetear por redes sociales; mi respuesta es siempre la misma: "Pregúntale a tu pareja si está cómoda o cómodo con eso", pues cada pareja tiene la obligación de pactar qué es correcto o incorrecto en la relación, y una vez que hacemos un pacto, debemos respetarlo. 

## ALGUNOS BREVES CONSEJOS

**SI TU RELACIÓN ES CERRADA**, es decir, con un pacto de exclusividad, no debes relacionarte con otras personas con implicaciones emocionales, amorosas o sexuales, pero si tú pactas que si puedes hacerlo, entonces está bien.

**EN UNA RELACIÓN TRADICIONAL** no te recomiendo que uses las redes sociales en busca de halagos o coqueteos, porque hasta un simple "like" puede ofender o causarte problemas.

**SÉ PRUDENTE EN TUS COMENTARIOS**, debes cuidar el lenguaje que usas evitando las palabras alisonantes y de doble sentido. Respeta la intimidad de tu pareja en todos los ámbitos dando y recibiendo confianza.

**NI TU NI TU PAREJA TIENEN CONTROL SOBRE LO QUE OTROS COMENTAN**, así que evita ofenderte o molestarte si encuentras un comentario que no te guste.

**SI LO QUE HACE TU PAREJA EN REDES SOCIALES NO TE GUSTA** no tienes derecho a prohibírselo pero si tienes derecho a decirle que te molesta, y si no hay cambio tienes también el derecho de terminar una relación en la que no te sientes satisfecha.

**SÉ FLEXIBLE Y COMPENSIVA, Y ANTES DE ENOJARTE** y hacer un drama, pide una explicación en busca de una solución mutua, pues la relación de pareja es de dos.

**EL TIPO DE PERSONAS CON LAS QUE TE RELACIONAS** en redes sociales dicen mucho de ti y de tus gustos, al igual que con las que te relacionas físicamente, así que selecciona muy bien a tus amistades.

**RECUERDA QUE LAS PERSONAS ATRAEMOS LO SIMILAR** a lo que somos.

Aunque tengas derecho de mostrarte como lo desees evita subir fotografías que creas que recibirán comentarios inapropiados o que puedan vulnerar tu relación.

**EVITA CONTINUAR CHARLAS QUE TENGAN IMPLÍCITA** la idea de infidelidad y que puedan generarte un problema.

**RECUERDA QUE LA CONDUCTA DEBE SER IGUAL EN EL MUNDO VIRTUAL** que en el mundo real, así que debes ser coherente en tus actos, palabras y pensamientos teniendo en cuenta que las redes sociales son públicas, y tarde o temprano todo sale a la luz.

### CONTACTO

#### CORREO

carlosjgutiérrez@gmail.com

#### WHATSAPP

664.174.42.30

#### CONSULTORIO

664.676.79.40

**CDM**  
CONSERVATORIO  
DE DANZA MÉXICO



T. 976 3300 conservatoriodanza.com.mx

PLUTARCO ELÍAS CALLES #2011 ZONA CENTRO, TIJUANA

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



# HACIENDO AMIGOS

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

**D**icen que: "Los amigos son la familia que elegimos". Pues bien, es verdad, pero si te pones a pensar, esa elección comienza desde muy temprana edad con nuestros primeros amigos de escuela, de vecindario y a la distancia, hasta alcanzar una madurez social que los lleve a compartir gran parte de su vida con otras personas.

Por esta razón, algo más de lo mucho que implica ser padres es el fomentar en los hijos el valor de la amistad. Perderemos el tiempo y será inútil imponerles o quitar personas que no nos agraden. Lo que sí podemos hacer es comprender el desarrollo social de nuestro hijo des-

de temprana edad; conocerlo, hablar e inculcarle en casa los mismos valores y principios que deseamos que ellos tomen en cuenta, de tal manera que aprenda a decidir adecuadamente y en su momento, a una de las más bellas y enriquecedoras elecciones de toda la vida: los amigos.

## AL INICIO DE LA PRIMARIA

Aquí es el lugar en donde muchos de los verdaderos amigos surgen. Por primera vez, las relaciones entre compañeros se dan principalmente a manera de tratos de conveniencia, es decir, el niño aprovecha o saca partido de algo que ese nuevo amigo puede ofrecerle, por ejemplo: alimento, un

juguete o cualquier otra necesidad que crea puede obtener del otro. Al poco tiempo, el niño ya puede ser capaz de no solamente buscar su conveniencia, sino buscar también la de su nuevo amigo. Un toma y daca que los une y hace particular esa unión.

## DURANTE LA PRIMARIA

Para esta etapa, la calidad de la amistad se va transformando. No solamente es juego el que comparten. No es fácil tener un solo amigo, al contrario, los motivos para cambiar de un amigo a otro pueden llegar a ser muy simples a nuestros "ojos adultos". Pero así es; se vuelven menos estables las relaciones y duran muy poco.

### DATOS PORTAL

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

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



## AL FINAL DE LA PRIMARIA

Ya no sólo la conveniencia es determinante para hacer amigos ni el puro juego, ahora ya se involucran emociones. Una vez depurada la elección de amistades, el niño va compartiendo más calidad de su tiempo con ese "mejor amigo", incluso va sumando más amigos a la lista.

### ALGUNAS SUGERENCIAS PARA FOMENTAR EN CASA:

- » Estar, escucharlo y tratar de comprenderlo.
- » Reforzar la confianza y darle apoyo.
- » Convivir en casa y permitir que expresen emociones.
- » Fortalecer el arte de conversar.
- » Conocer a los padres de sus amigos.
- » No protegerle de más, ni hacer las cosas por él.
- » Preguntarle sobre sus emociones acerca de la amistad.
- » Darle espacio y oportunidad de expresar su amor.
- » Preguntarle, sin que parezca interrogatorio policial.
- » Cuidar tus propias relaciones de amistad.

### PERO, PRINCIPALMENTE DALE EL EJEMPLO:

- » Sé tú misma (o) un ejemplo a seguir.
- » Observa cómo te expresas frente a tu

hijo sobre tus amistades.

- » Procura fomentar los principios y valores que para ti tiene la amistad.
- » No te involucres de más, pero sí mantente atenta (o) si notas cambios bruscos de ánimo y/o conducta en tu retoño.
- » Nunca dejes de compartirle ni de preguntarle cómo le fue en su día, sobre todo, respeta a sus amigos y quíerelos, pues para tu hijo son una parte de él, de sus decisiones, de su pequeña familia elegida.

### ¿Y SI LO RECHAZAN?

Si un día las cosas no resultan bien y lo mejor es dar por terminada una relación de amistad, escucha sus motivos, y si están dentro de los valores inculcados, apoya y acompaña. Está madurando. Pero si llegara a sufrir de manera aguda y prolongada, o si no logra asimilar el rechazo o la dificultad para relacionarse, es importante buscar apoyo profesional adecuado y seguir contando con todo tu amor.

"Los amigos son la familia que elegimos".  
Esa elección comienza desde muy temprana edad con nuestros primeros amigos de escuela

### DEL "MEJOR AMIGO" APRENDERÁ:

- » A disfrutar de la compañía de alguien más.
- » A compartir bienes, sentimientos e ideas.
- » A pensar en el bienestar del otro.
- » A ser servicial.
- » A ser leal y a no traicionar.
- » A divertirse en compañía.
- » A confiar y a sentirse digno de confianza.

### ¿CÓMO AYUDARLO A HACER AMIGOS?

En realidad ellos elegirán por su cuenta, nosotros solamente podemos estar pendientes y preguntar sobre las personas con quienes convive en la escuela. Así podremos notar la dinámica de esas amistades, notar si hay abuso, maltrato o conductas que no deseamos para nuestro hijo, o que lo hagan sentir mal, molesto o triste. **N**

**MORRIS<sup>®</sup> SEGUROS**

**ASEGÚRATE CON LOS BUENOS**

WWW.MORRISSEGUROS.COM | TEL: 607 9003

Descubre la colección de Otoño-Invierno  
y vístelos con toda la #actitud y #personalidad  
¡¡ESCOGE SU LOOK!!

**VESTIDO  
GRIS CON  
ROSA**, con  
lindo detalle  
al cuello.  
cod. 6566

**ACCESORIO:**  
Moño con  
tul en rosa.

**CONJUNTO DE FALDA  
PLISADA ROSA** cod. 3607 y blusa gris,  
con detalle en cuello. cod. 8097.

**ACCESORIO:**  
Moño Big bow oversize.

**FALDA DE TUL  
COLOR GRIS,**  
y blusa con  
estampado  
de bailarina,  
rosa con gris  
cod. 6544.

**ACCESORIO:**  
Moño de  
terciopelo.



# Moda

## BABY BLUE

MODA INFANTIL EUROPEA CON DISEÑOS ÚNICOS DE TEMPORADA

- Mayoral, Baboli & Losan para niños de 0 a 16 años •

MODA **BABY BLUE & PETIT LULU KIDS** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTO STUDIO**



Moda



# LEMON ROSE

LA BOUTIQUE QUE LO TIENE TODO

Ropa de temporada y accesorios  
para damas, niñas y adolescentes,  
todo en un mismo lugar



**MUST HAVES**  
#LemonRoseBoutique



EMPIEZAN  
LAS  
FIESTAS...  
ENCUENTRA  
EL OUTFIT  
PERFECTO



Luce tu figura con este vestido cuya tela tiene una caída natural que te hará lucir femenina, además por la abertura con holanes que tiene en un costado en la parte de abajo

PRINTS ARE  
IN THIS SEASON  
#LemonRoseBoutique

LEMONROSE  
BOUTIQUE



PLAZA ROCASA  
BLVD. AGUA CALIENTE  
10594-2D, TIJUANA, BC

•  
Tel. (664) 120-7192  
•

LUNES - SÁBADO  
10:00 AM - 8:00 PM

f lemonrose

@lemonroseboutique



POR MARITZA GONZÁLEZ

## LecturaACTUAL

\*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

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

# ‘El día que se perdió la cordura’

De Javier Castillo

“Todo en la vida tiene su porqué, pero sólo se conoce cuando miras hacia atrás”

**i** Qué seríamos capaces de hacer si le pasara algo grave a una persona que amamos? ¿Qué harías por el amor de tu vida? ¿Qué sería capaz de hacer un padre por una hija? Estas son las preguntas que engloban la trama de “EL DÍA QUE SE PERDIÓ LA CORDURA”, primera novela del joven escritor español Javier Castillo (1987) publicada por Suma de Letras.

“Centro de Boston, 24 de diciembre. Un hombre camina desnudo con la cabeza decapitada de una joven. El doctor Jenkins, director del centro psiquiátrico de la ciudad, y Stella Hyden, agente de perfiles del FBI, se adentrarán en una investigación que pondrá en juego sus vidas y su concepción de la cordura, y que los llevará hasta unos sucesos fortuitos ocurridos en la misteriosa localidad de Salt Lake, diecisiete años atrás.”

Es difícil platicarles la trama de la novela sin darles demasiada información que pueda quitarles el suspenso. Lo que sí les puedo compartir es que no podía dejar de leer; la manera tan ágil en que está



escrita logra erizarte la piel con las descripciones. El autor se conecta con el lector y logra transmitir cada emoción que va surgiendo. Es una novela que logra el objetivo de entretener sin pretender ser una gran obra literaria.

El inicio de la novela es fuerte, desbordante, vas leyendo y conforme pasan los capítulos te preguntas cómo terminará todo, y comprendes que el trasfondo de la historia es en realidad una historia de amor.

Es una novela narrada en tres tiempos que se conectan al final para entender cual es el motivo que mueve al personaje principal de la historia y porque se puede perder la cordura.

“ En aquel momento no lo dudé ni un se-

gundo. Tuve claro lo que tenía que hacer. Cambiaría el mundo, movería el cielo, y esperaría una eternidad para recuperar su sonrisa. Sobre todo para recuperar la cordura, para redimir su culpabilidad y para entender el sentido de todos estos años”

Javier Castillo trabaja como asesor financiero en Málaga, España. Escribió “EL DÍA QUE SE PERDIÓ LA CORDURA” en 2014 durante los trayectos en tren que hacía para dirigirse al trabajo de la ciudad de Fuengirola a Málaga. Al terminar la novela mandó cuatro copias a cuatro editoriales que le respondieron por medio de un correo automático, que tardarían un año en comunicarle si estaban interesados en publicarla. Castillo no quiso esperar y publicó su novela por medio de la plataforma digital Amazon en España. A las dos semanas era ya número uno en ventas, arriba de novelas de autores reconocidos como Arturo Pérez Reverte y Carlos Ruiz Zafón.

Permaneció en el Top 5 de venta de Amazon durante más de 500 días.

A raíz del éxito digital, la editorial SUMA DE LETRAS se acercó para publicar la novela, y desde entonces ha sido todo un éxito en venta en España.

Los invito a leer “EL DÍA QUE SE PERDIÓ LA CORDURA”, una novela adictiva, original, emocionante, entretenida y de fácil lectura. Una historia de amor y de odio que no te dejará de sorprender capítulo a capítulo. Después de todo, ¿quién no ha perdido la cordura por alguien, en algún momento de su vida?





# ROMESCO

## MEDITERRANEAN BISTRO

POR REVISTA MUJER ACTUAL

**U**n rincón de la Baja, con el sabor exquisito de la comida mediterránea y la calidez de un servicio personalizado, lo encuentras en Romesco, como una joyita escondida del otro lado de la frontera, en Chula Vista, en el área de Bonita.

Este fantástico restaurante-bar tiene una magia muy particular, pues además de que se come delicioso, ya sea una paella tradicional, carne o tapas, y de que se cuenta con la calidad y exquisitez del vino de la región, ¡hay música en vivo, y se genera un gran ambiente!

Además, cada día tiene un atractivo especial, y todos los días se ofrece algo distinto. Todo el lunes por ejemplo es de Happy Hour; el martes las tapas están a mitad de precio; el miércoles las botellas de vino tienen el 50% de descuento. En el restaurante se toca el acordeón en vivo, y en el barecito hay flamenco en vivo además de Gipsy-menco. Los jueves en el bar se toca rock de los 80's, y pop de los 90's en español. Los viernes son retro y se toca música rock de los 80's, y además se pueden disfrutar de los martinis de la casa. El sábado también hay música en vivo de New Wave de los 80's. El domingo hay Happy Hour todo el día, y Mexican Brunch de 9 am-1 pm




**ROMESCO**  
MEDITERRANEAN BISTRO

**CONTACTO PORTAL**  
www.romescomexmed.com  
**SERVICIOS DE BANQUETE**  
catering@romescomexmed.com  
Dirigirse con Kathia Márquez,  
Margu Plascencia  
o Luis Peña.

donde se ofrecen desayunos mexicanos, hay mimosas y champagne.

El estilo de Romesco se pudiera describir como tradicional, y resultado de una fusión de Casa


Plascencia con el Restaurante Ceasar's, con la indiscutible calidez en el servicio que caracterizan a Grupo Plascencia, pero lo cierto es que Romesco tiene además un toque muy especial que se cuece aparte, y que es fruto de la visión de Margu Plascencia y su esposo Luis Peña, quienes están a cargo, y que es la comida, el ambiente, la música en vivo y el tipo de canciones que se tocan.

"Quienes van a Romesco me dicen: ¡me encanta! porque siento que estoy en Tijuana. El servicio es cálido, el ambiente está relajado, hasta bailan quienes están en el

bar y con la música en vivo. Quienes han vivido la experiencia, comparan el ambiente, con el que se daba en el famoso programa Cheers", nos comparte Margu.

El restaurante es ideal para todos los gustos y edades. Se puede estar con la familia, o en el bar con compañeros de trabajo, amigos y pareja.

La novedad luego de 13 años en Romesco, es el servicio de Catering: Paella & Tapas que ya está disponible desde este mes de noviembre, y donde además de la comida, se puede contratar flamenco.

Así que no dejes de probar este lugar delicioso y acogedor de la Baja en Chula Vista, donde podrás sentirte en Tijuana sin necesidad de cruzar la frontera, o donde podrás relajarte con las amigas, después de un largo día de Shopping. ¡Tienes que vivir la experiencia en Romesco! ¡No te la puedes perder! 

# ACTRIZ PRINCIPAL: *La Calabaza*

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

## UN POCO DE HISTORIA

Desde hace ya varios siglos se ha hecho referencia a las calabazas. El término pumpkin, calabaza en inglés, proviene de la palabra griega pepon que describe a un melón grande.

Los franceses nasalizaron el término pepon y lo convirtieron en pompon. Los ingleses convirtieron a pompon en pumpkin. Shakespeare hizo referencia al pumpkin en su obra Las alegres comadres de Windsor, y los colonos americanos convirtieron a pumpkin en pumpkin.

Se hace referencia a pumpkin en Sleepy Hollow, la leyenda del jinete sin cabeza, en Peter, Peter, Pumpkin Eater y en Cenicienta.

Los nativos americanos secaban tiras de calabazas y las tejían para hacer esferas. También asaban a fuego abierto tiras largas de calabazas y se las comían. El pastel de calabaza nació cuando los colonos cortaron la parte superior de la calabaza, le sacaron las semillas y la rellenaron con leche, especias y miel. Después, la calabaza se cocinaba en cenizas calientes.

Las calabazas, calabacitas, tamalas o tamalayotas, pipianas, chompas o

Las semillas de la calabaza no sólo son una botana sabrosa y fácil de transportar, también podríamos decir que son una fuente concentrada de minerales y vitaminas, con 30 gramos de proteína, 110% del valor diario en hierro





tzompos y chilacayotes, son plantas básicamente anuales; se incluyen también la sandía, el melón, el pepino, el chayote, el estropajo para baño, los acocotes, bules, calabazas, entre otros, que serán definidos con sus diferencias regionales cuando se dispone de la información.

Estudios arque botánicos en México sugieren que la calabaza y la pipiana pudieron haber sido domesticadas hace más de 8 mil años. Algunas especies silvestres de calabaza que crecen en México tienen gran importancia genética, ya que se consideran parientes cercanos de las especies domesticadas.

Las calabazas raramente pesan más de 20 a 25 libras, y pueden ser cosechadas mucho más pequeñas, pero entre más grandes, más contenido comestible tienen. Éstas también son las que producen semillas comestibles.

Están en las vitaminas y minerales, incluyendo grandes cantidades de fibra y un 100% del valor diario requerido

de vitamina A. Las calabazas también proveen mucha vitamina C, riboflavina, potasio, cobre y manganeso, y en menos cantidad, pero también significativa la presencia de vitamina E (alpha tocoferol), tiamina, niacina, vitamina B6, folato, hierro, magnesio y fósforo..

La fibra ayuda a mantener una eliminación regular y a mantener el colon limpio. El consumo del melón, frutas cítricas y tres verduras, incluyendo la calabaza, también fueron asociados con el riesgo reducido del cáncer de próstata.

Calabazas, frijoles y maíz fueron revistados como potenciales de fotoquímicos fenólicos y encontraron que tienen un efecto positivo de revertir la diabetes y la hipertensión. La calabaza mostró el mejor potencial. **N**

## CREME BRULEE DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- » 3 tazas de leche.
- » 1 1/2 taza de puré de calabaza enlatado, congelado o recién preparado.
- » 1 taza colmada de azúcar morena.
- » 5 huevos ligeramente batidos.
- » 3 cucharadas de mantequilla sin sal o margarina, derretida.
- » 1 1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza.
- » 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.
- » 1/2 taza de azúcar, dividida.

### PROCEDIMIENTO:

- » Precaliente el horno a 350 grados.
- » En una cacerola pequeña, caliente la leche a punto de ebullición. Se formarán burbujas sobre toda la superficie (la leche escaldada se calienta a 180 a 185° F).
- » En un tazón mediano, bata ligeramente los huevos con un batidor de alambre. Agregue la calabaza, azúcar morena, la mantequilla, las especias y la vainilla. Mezcle bien hasta que todo se una.
- » Agregue leche caliente gradualmente. Mezcle bien hasta que todos los ingredientes se combinen.

Vierta la preparación a base de calabaza en 12 moldes para flan de 6 onzas. Coloque los moldes en dos placas para horno de 9x13 pulgadas. Coloque las placas en las rejillas del horno, y vierta agua caliente del grifo en las placas hasta que el agua cubra la mitad de los moldes para flan.

» Homee de 35 a 40 minutos. Controle después de 35 minutos. El centro de los flanes debe estar un poco movedizo.

Retire los flanes del horno y deje que se enfríen en el baño de agua. Cubra con plástico y refrigere.

» Justo antes de servir, precaliente la parrilla (broiler) del horno. Espolvoree 2 cucharaditas de azúcar sobre cada flan. Ubique los flanes en una placa para horno, y coloque debajo de la parrilla caliente. Cocine hasta que el azúcar se derrita y haga burbujas. Controle atentamente para evitar que se queme. El azúcar debe tomar un color marrón claro y debe caramelizarse. Otra forma de caramelizar el azúcar es con una antorcha de propano, hay que acercarla a unas 2 pulgadas de los flanes. Sirva de inmediato. Refrigere lo que sobra hasta 5 días.



### \*FUENTES:

Dr, Mercola Joseph, 2012, Alimentos saludables, <https://alimentosaludables.mercola.com/calabaza.html>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15514967>, Do dietary lycopene and other carotenoids protect against prostate cancer Nov. 2012 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17651062>, Health benefits of traditional corn, beans, and pumpkin: in vitro studies for hyperglycemia and hypertension management, Nov. 2012 Wolford Ron, Banks Drusilla, 2018. Extensión de universidad de Illinois: [https://extension.illinois.edu/pumpkins\\_sp/recipes.cfm](https://extension.illinois.edu/pumpkins_sp/recipes.cfm), The History Channel.

Anonimo, 2017. Los sabores de México y el mundo: <https://lossaboresdemexico.com/receta-calabacitas-rellenas-con-queso/>  
Anonimo 2012. Biodiversidad Mexicana. <https://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/alimentacion/calabaza.html>

# OFRENDAS *florales*

POR ANA GALENA

**L**evo semanas intrigada con el tema de las ofrendas florales. Desde las ofrendas que llevamos cuando se celebra una misa, así como las ofrendas con flores que hacen los monjes tibetanos. Y ahora con el día de muertos, también me intrigan las ofrendas que hacemos a nuestros seres queridos que partieron antes de nosotros.

Siendo las flores uno de los regalos más hermosos de la naturaleza, es fácil entender porque realizamos ofrendas con flores. Su belleza, aroma y dulzura, son sólo algunas de las cualidades por las que nos encantan.

Es impresionante la cantidad de flores que se usan para decorar en el Día de Muertos. La flor más importante en esta fiesta es la de compasúchil. Se cree que los pétalos guían el alma del difunto hasta la tumba. La acompañan los terciopelos (celosía), la nube, el crisantemo, el clavel y las rosas.

Sin duda alguna, las flores expresan sentimientos, y la ofrenda es un regalo que se da del corazón. Por lo tanto, en el momento de realizar una ofrenda floral, hay que usar flores con tonos de acuerdo a lo que deseamos expresar.

**Me puse a investigar lo que es una ofrenda y estas son algunas de las respuestas que encontré:**

- » Un ritual que convoca a la memoria.
- » Un tributo que haces para una o varias personas.
- » Un obsequio que se ofrece en muestra de reconocimiento, gratitud o veneración.
- » Es una muestra y señal de respeto.
- » Es una forma de homenajear a quienes ya no están con nosotros por todos los momentos que pasamos juntos.

**CONTACTO  
PORTAL**  
[www.anagalena.com](http://www.anagalena.com)

Podemos hacer desde un arreglo floral, hasta un tapete con flores, o algo más escenográfico, como arcos para reforzar el ambiente.

Los mándalas con flores se han convertido en mi ofrenda floral favorita. Es una manera hermosa y creativa de ir más despacio, y de practicar la conciencia plena. Es un pequeño ritual que he introducido a mi vida, y termina en una ofrenda floral.

Hay distintos rituales para realizar un mándala. A mi me gusta el enfoque que le dan

los monjes del Tíbet. Es una meditación que realizas para trabajar la impermanencia.


Al centro está uno y de ahí vamos expandiendo y creciendo. Con cada flor y pétalo que acomodo voy reflexionando en algún tema. Hay veces que deseo soltar algo que me inquieta, y otras veces quiero agradecer algo. Otras veces sólo quiero desconectarme de la rutina y crear algo hermoso.

Es la mejor manera de darle un último uso a las flores cuando se están marchitando.

Para hacer un mándala floral vas a necesitar flores enteras de distintos tamaños y pétalos; también puedes usar los follajes y tallos de las flores. En una superficie plana, a la que no le de el sol directamente, y donde tampoco haya mucho viento, vas a colocar al centro un flor, (yo siempre coloco una flor grande), después marco 4 o 5 puntos alrededor con alguna otra flor y los uno con pétalos. Puedo hacer arcos alrededor de mi primer círculo, o triángulos o cualquier figura que me inspiren las flores. Y así voy creciendo y expandiendo mi arte floral.

Al terminar lo observamos, damos gracias y lo recogemos. Las flores y pétalos que utilizaste los puedes poner en un recipiente grande con agua y ofrecerlos en agradecimiento a Dios, a la Madre Naturaleza o al Universo, según tus creencias.

Crear con la naturaleza es una manera maravillosa de vivir en el presente; en el aquí y el ahora.

**¡Anímate!,  
haz una ofrenda floral. **



**ANA GALENA**

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





*¡Cásate!  
en...*



DECANTOS  
VINÍCOLA

Ven y conoce  
nuestro jardín de  
eventos...



[decantosvinicola.com](http://decantosvinicola.com)

☎ +52(646)688.1019

✉ [ventas@decantosvinicola.com](mailto:ventas@decantosvinicola.com)

f @ /decantosvinicola

🐦 @decantosV

*La gravedad del vino*



ILUMINACIÓN DE VANGUARDIA PARA TU EVENTO ESPECIAL

☎ 664.204.55.49

f @ Isaiproducciones

🌐 [www.Isaiproducciones.com](http://www.Isaiproducciones.com)



# MARÍA TERESA

# Riqué

CON SU TALENTO Y VISIÓN, TIJUANA  
CANTA MEJOR Y MÁS BONITO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

**L**a música que a lo largo del pentagrama de su vida “ha escrito” María Teresa Riqué, para después ejecutarla, ha sido una que ha sonado fuerte y constante, siempre in crescendo, siempre armoniosa.

Todas las acciones a favor del arte y la cultura que ha implementado en su vida la Directora de la Ópera de Tijuana, como gestora y promotora cultural o como maestra, han sido como pequeñas notas musicales que hilvanadas han compuesto y creado esa pegajosa, alegre e inspiradora melodía, que recorre las calles y surca los cielos, cerros y hogares de esta ciudad fronteriza.

## —¿CÓMO LLEGA LA MÚSICA A TU VIDA MARÍA TERESA RÍQUÉ?

—Desde que yo recuerdo, en la casa cuando era niña, escuchaba música. Mi mamá era pianista aunque no había piano en la casa, porque era en la época en la que la mujer todavía estaba muy sometida, y mi abuelo no la dejó llevarse su piano cuando se casó, y aunque dejó de tocar regularmente, eso no fue un impedimento para que siguiera su gusto por la música, y yo la escuchaba a través de la radio porque ella lo fomentaba.

—Toqué el violonchelo hasta cierto nivel, y pertencí a un grupo de música antigua, que se llamaba Palissandre que es el nombre de una madera en francés.

## SU ENAMORAMIENTO CON LA MÚSICA

“Toda mi vida quise ser músico profesional, pero un poco por mi personalidad envuelta en diferentes actividades, nunca me enfoqué a una sola, y aparte en mi época, en mi juventud, no había la oferta en estos momentos en la ciudad”, así nos explica la maestra Riqué porque se inclinó por la docencia y la ejerció durante 34 años. Lo cierto es que ambas cosas, la docencia y la música, han sido parte fundamental de su vida que van ligadas, aunque la música es realmente especial.

“Siempre me visualicé en la música. No podría vivir sin la música; me llena, me hace sentir completa. ¡Me siento realizada totalmente!



“ Siempre me visualicé en la música. No podría vivir sin la música; me llena, me hace sentir completa. ¡Me siento realizada totalmente!



“Eliminamos el tabú de las clases sociales en todo lo que hacemos. Es una de las mayores satisfacciones para mí. El objetivo es sacar a la ópera de los muros de un teatro a la calle, porque eso ha permitido el acercamiento a la ópera

Ya han pasado 18 años desde que la maestra Riqué lidera la Ópera de Tijuana, y 15 de que se aventurara en el innovador festival de Ópera en la Calle, luego de que se lo planteara Enrique Fuentes, logrando así romper estereotipos y acercar este género a la ciudadanía que no lo conocía, iniciativa que la ha catapultado a la cumbre del éxito, y a ser reconocida fuera de las fronteras de Baja California.

Esto le ha permitido ser acreedora de una serie de reconocimientos y premios, y este 2018 no será la excepción, pues ha sido electa como la Forjadora del Año en este 2018, por Grupo Madrugadores, además de que le entregarán el Galardón al Mérito Cultural, auspiciado por la Asociación de Mujer Emprendarias en conjunto con el CEART y una empresa privada. Ambos reconocimientos se los entregarán este mes.

Curiosamente, y lo dice con todo respeto, a ella no le gustan los reconocimientos.

“Yo soy albañil; me gusta la obra negra y siento una satisfacción enorme cuando baja el telón, cuando terminamos un proyecto”, confiesa, al reconocer que a pesar de ser la líder del proyecto, su personalidad es introvertida. “Me gusta el rock and roll pero no estar al frente”, agrega.

### ÓPERA EN LA CALLE, PARA TERE, ES SU MAYOR LEGADO

“Eliminamos el tabú de las clases sociales en todo lo que hacemos. Ahí vemos como la gente sigue respondiendo, y seguimos viendo caras nuevas, pero una de las mayores virtudes del festival Ópera en la Calle es combinar gente de todos los estratos sociales: jornaleros, trabajadores de cualquier centro de trabajo, universitarios, académicos, familias enteras, es una de las mayores satisfac-



FOTOGRAFÍA MANUEL CRUCES CAMBEROS

ciones para mí. El objetivo es sacar a la ópera de los muros de un teatro a la calle, porque eso ha permitido el acercamiento a la ópera. A la gente le inhibe el teatro, aunque la magia del escenario en un teatro es única”, comenta Tere.

Pocas veces Tere habla de su vida personal, pero hoy nos permitió conocerla un poco más. Tiene 43 años de matrimonio, y su historia de amor es como de novela. Su esposo, el Dr. Manuel Kiyoshi Yamada, (egresado de Física Nuclear por la UNAM) y ella, se conocieron en secundaria, pero el flechazo ocurrió 10 años después cuando se reencontraron gracias a una alumna: “Ella me platicaba sus confidencias... que tenía un jefe que le daba consejos, y resultó que era él”.

Él ha sido pieza fundamental en todo el trabajo que por la cultura y las artes ha hecho Tere Riqué, y a continuación nos lo cuenta.

### —¿HA SIDO DIFÍCIL COMO MUJER LLEGAR A DÓNDE HAS LLEGADO?

—Sí por la generación a la que pertenezco, pero por fortuna cuento con un esposo que me apoya en todas mis locuras y es de pensamiento liberal en muchos aspectos, y jamás me ha limitado.

—Yo misma era la que me limitaba,

cuando mis hijos estaban chicos y hasta su adolescencia (tiene dos mujeres y un hombre), entraba en conflicto. Todavía entro en conflicto. Es difícil en mi caso, porque es un problema generacional, donde muchas mujeres entramos en conflicto. Por eso procuro cuando menos el fin de semana estar en mi casa, y disfruto mucho de estar ahí, y así trato de compensar el tiempo que no le dedico a mi esposo.

### —¿Y QUÉ SIGUE PARA TI?

—Sueño con tener un teatro. Hemos estado buscando un terreno, y espero sí lograrlo a mediano plazo. Ese es un sueño que tengo como meta realizar. Y el otro es uno que no sé si pueda realizar porque no estoy en condiciones para hacerlo, pero me encantaría crear una casa de la cultura indígena, o por lo menos promover que se realice. **M**

### EN BREVE...

- » **ÓPERA FAVORITA:** Madama Butterfly y Payasos
- » **NOTAS MUSICALES:** Me identifico con una corchea
- » **TESITURA FAVORITA:** Mezzosoprano
- » **MAYOR FORTALEZA:** El arroz
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Que soy muy confiada
- » **FRASE FAVORITA:** Que la música suene más fuerte que los problemas, Kurt Cobain





PEUGEOT  
MOTION & EMOTION

# NUEVA SUV PEUGEOT 2008

UNA SUV CON CARÁCTER.



ALLURE PACK 1.2 PURETECH MAN. 5 VEL

LLÉVATELA DESDE **\$334,900 M.N.**  
MENSUALIDAD DESDE **\$5,099 M.N.**

\*Consulta términos y condiciones con tu asesor Peugeot. Mensualidades basadas en un enganche del 35% y una tasa fija de 14.9%.

 SI NO ESTÁS SATISFECHO  
CON EL SERVICIO POST VENTA,  
**NO LO PAGAS.**

PEUGEOT  TOTAL

AGENDA TU PRUEBA DE MANEJO  
EN [PEUGEOT.COM.MX](http://PEUGEOT.COM.MX)

01 800 52  
PEUGEOT

**TERSA**  
Autos



# MIDORI CASTILLO MEZA

BRILLANDO COMO  
TENISTA A SUS 14 AÑOS

## UN DÍA DE ENTRENAMIENTO...

» De Lunes a Viernes,  
6 horas diarias.

Sábados, torneo

» **DIETA:** Mucho salmón,  
verduras verdes  
y pescado; pechuga de  
pollo y muy poca carne.

Mucha fruta y carbohi-  
dratos en poca cantidad,  
como el arroz, y procura  
comer mucha pasta  
integral. Cero alimento  
chatarra y refrescos, y  
consume mucho agua.



**A**penas tiene 14 años y ya ha tenido logros sobresalientes en el deporte blanco. Su disciplina, control, manejo mental y de su cuerpo, así como de la raqueta y la pelota en la cancha, le han valido destacarse del montón con determinación y agallas.

## #QUIÉNESMIDORI

Midori es una jovencita sencilla que aspira a ser profesional. Es originaria de San Diego, CA, pero toda su vida ha vivido en Tijuana.

Actualmente es considerada por el ranking de la Tennis Recruiting Network de EU, como la tenista número 2 en las categorías de 12 y 14 años, así como la número 1 en México.

Participó en 2014 en las Olimpiadas Nacionales, representando a BC, llevándose la medalla de oro, y su más reciente triunfo fue en el Torneo de los Caballeros de CA, en la categoría de 18s.

Además, Midori ingresó este 2018 al Paseo de la Fama de Tijuana.

## —MIDORI, ¿Y CÓMO ES QUE TE INICIAS EN EL TENIS? ¿INFLUYERON TUS PAPÁS?, ME IMAGINO...

—Mucho definitivamente. Ahora que lo pienso, de no ser por mis padres quizás no estuviera jugando tenis. Desde los tres años, mi mamá había buscado un deporte o disciplina que contribuyera a nuestra formación. Como catedrática de Universidad no dejaba que viéramos la televisión mucho tiempo, y a los tres años me inscribí en ballet, luego en fútbol, gimnasia y natación. Obtuve varias medallas por este último, pero se dio cuenta que no me apasionaba.

—En ese tiempo, hace siete años, mi papá jugaba racquetball en Club Britania, y decidió inscribirme junto con mi hermana, en una clínica de tenis. A partir de ese momento supe que eso era lo que estaba buscando. Un día, por el nivel que observaban que tenía, le aconsejaron a mi papá que me llevara a entrenar a Coronado con Angélica Gavaldón, (la considerada tenista mexicana más sobresaliente de los últimos tiempos).

## —DICES QUE EL TENIS TE APASIONÓ DESDE EL PRINCIPIO, ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI PRACTICARLO?

—Fíjate que mi mamá me preguntó hace



tiempo lo mismo, y con toda certeza te puedo responder que el tenis me hace feliz. Estar dentro de la cancha para mí es único, me siento diferente; realmente lo disfruto. Significa tanto que no me importa cuánto deba de trabajar, pero se que llegaré alto.

—Reconozco que es difícil y complicado, pero actualmente las mujeres han tomado un lugar importante dentro del tenis, como Simona Halep, Caroline Wozniacki, Sloane Stephens, etc.. Quiero ser Top 50 del mundo en la WTA. Ese es mi sueño, y para eso trabajo todos los días y eso me encanta.

## —¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER LA NÚMERO UNO EN MÉXICO?

—Sólo pienso que he subido un escalón más de los muchos que aún me faltan. Te confieso que posicionarme como la número uno fue un paso muy importante en mi carrera tenística, y ahora busco un lugar a nivel internacional, por eso también estoy jugando torneos ITF, International Tennis Federation Junior. Mi próxima meta es estar dentro de las 220 de 10 mil.


Actualmente Midori hace escuela en casa, pues el entrenamiento que tiene es por la mañana y tarde, y en cada turno entrena 3 horas, pero no ha dejado la escuela pues considera que es muy importante. "A veces es difícil estudiar de esta forma, más no imposible, además tengo a mis padres que me ayudan y me asesoran cuando no entiendo algo".

“ Quiero ser Top 50 del mundo en la WTA. Ese es mi sueño, y para eso trabajo todos los días y eso me encanta ”

## —¿QUÉ NOS PUEDES CONTAR DE TU ENTRENADOR Y DE LOS QUE HAS TENIDO A LO LARGO DE TU CARRERA?

—Mi entrenador es Antonio Ramos, y me ha ayudado mucho a crecer en mi tenis, y a controlar la parte emocional. Día a día me recuerda que además de competir, se debe disfrutar lo que se hace en la vida. Me ayuda a sacar lo mejor de mí, y busca exponer de la mejor manera mi potencial. Me ha enseñado el respeto que debo tener hacia este deporte y hacia mis contrincantes. Es un gran entrenador y un excelente ser humano; he aprendido mucho con él. Puedo decir que donde me encuentro actualmente es gracias a su apoyo y enseñanzas, así como a las de otros entrenadores como Natividad que me enseñó a tomar la raqueta y a pensar grandes sueños, y Angélica Gavaldón, quien siempre fue una excelente entrenadora y amiga. Con ella entrené durante 4 años. Me mantenía con mucha intensidad, y me ayudó a querer mi cuerpo y a cuidarlo. Seguimos en contacto y continúa dándome consejos; es una mujer admirable.

## —¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LAS MUJERES JOVENCITAS COMO TÚ, EN CUANTO A QUE LE ECHEN GANAS PARA PODER DESTACAR?

Les diría que si de verdad quieren algo en la vida deben luchar por ello y no dejarse caer nunca. Puede haber tropiezos, pero eso no significa que no se pueden lograr cosas grandes, al contrario. Cada vez que me ha tocado perder algún torneo, analizo en conjunto con mi entrenador qué falló, y es en lo que más trabajamos. Es la única manera de mejorar y llegar ser de las primeras, que tengas la opción de equivocarte para que la próxima lo hagas bien, y después saldrá perfecto. 

DON  
*José*  
GALICOT BEHAR

POR ANA PATRICIA VALAY

**D**ifícil ver a Don José Galicot Behar con el gesto adusto o el entrecejo fruncido; a sus 81 años siempre está contento, motivado, y derrochando energía y pasión por lo que hace, y sobre todo destella esa emotividad cuando habla de su familia, de sus cuatro hijos, 12 nietos y bisnietos. “Mi familia es mi razón de ser, y por ello les dedico tiempo de calidad. Sin dudar lo dejaría todo lo demás por mi familia”, nos confiesa.

La sonrisa de Don José es sin duda uno de sus sellos distintivos, pero también lo es su trabajo incansable, su perseverancia y su visión. Es emprendedor, inquieto, y polifacético, que sueña en grande y concreta en grande.

—¿ES USTED UN SOÑADOR?, LE PREGUNTO.

—Si cumplo los sueños sí, porque los sueños son para cumplirse, no para guardarse en un cajón.

—¿Y UNO DE SUS GRANDES SUÑOS HA SIDO TIJUANA INNOVADORA?

—¡Sí!, para mí es muy importante. Hemos logrado un colectivismo ideológico de amigos, de compañeros notables. Cada uno de ellos es un personaje, y cada uno de ellos dirige algún área de Tijuana Innovadora, lo que hace que esa

**EN BREVE...**

- » **MAYOR FORTALEZA:** La disciplina.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** El amor.
- » **FRASE FAVORITA:** Si crees en ello, no es leyenda.

área se llame esfera, y nos permite estar en áreas totalmente disímboles. Trabajamos desde la educación de niños hasta moda, hasta poder llevar el arte a las empresas y escuelas, entre otras cosas. Tijuana es una ciudad que requiere de trabajo en diferentes ámbitos”.

**SUS INICIOS**

Hay quienes seguramente piensen que Don José nació en una familia pudiente y con el éxito garantizado, pero no es así.

“Llegué en 1945 en agosto. Vine en tren de México. En aquel tiempo no había aire acondicionado, y tuvimos que pasar por el desierto. Traíamos comida en bolsas que se echó a perder, y el último día de nuestra llegada no comimos. Y llegamos con la ilusión de buscar aquí oportunidades, y mi papá que era muy trabajador, inició vendiendo artículos para sastres, y nos fue bien”.

Don José describe a su papá como un buen hombre, con una ética de trabajo impecable y una moral sólida. Con su mamá, su relación fue sui generis. “Mi mamá se casó cuando ella tenía 14 años, y yo nací cuando ella tenía 15, así que una parte de su crecimiento lo ocupó siendo mamá. Esto nos hizo amigos y compañeros. Era una mujer inteligente, que le gustaba ayudar a todo mundo. Guapa,

alegre.... ¡la extrañó!”, me dice Don José, y se le llenan los ojos de lágrimas.

**NEGOCIOS DIVERSOS, TODOS EXITOSOS.**

“Yo empecé con un negocio de fábrica de chamarras partiendo desde cero, y me fue muy bien. Yo ganaba 18 USD a la semana, y cuando me casé mi esposa ganaba 50 USD, y por eso ella me reclama que me casé con ella por interés —dice en tono de broma y se ríe—. Trabajaba en una tienda de la calle segunda y me ofrecieron la posibilidad de fabricar chamarras. En las noches las cortaba, ahí en la cama, y se las entregaba a un costurero y las empecé a vender. Y me fue muy bien. Invertí todo el dinero que tenía que eran mil USD en esa producción, y en un año, gané 100 mil dólares”. La clave fue que todo ese año estuvo viviendo con los mismos recursos, y mantuvo su nivel de vida modesto.

“Después entré a Beauty Supply, y la convertimos en tiendas departamentales. Y habiendo ido a Japón y a China a comprar, vino la devaluación de 1982, mi primer fracaso... y lo perdí todo: 20 millones de dólares, pero Don José volvió a empezar y ahora lo hizo en el giro de las discotecas. En Tijuana puso la famosa OH.

—OIGA, PERO SUS NEGOCIOS HAN SIDO DE GIROS MUY DIFERENTES, ¿CÓMO LE HA HECHO?

—Hay que hacer lo mismo en un negocio como en otro; conseguir gente capaz, ad-



ministrar con mesura, y aplicar los mismos sistemas para crear los equipos de trabajo, que los que usamos para la educación.

Otro de los negocios exitosos que tuvo Don José fue el de telefonía. "Fue un negocio malentendido, pero el 70 por ciento de los hoteles en Europa hacía negocios con nosotros; también todos los hoteles del Caribe, y éramos la segunda compañía de telefonía pública del país, que nació justo aquí en Tijuana". El celular fue el causante de que ese negocio concluyera.

—BUSCANDO  
CONOCER SU VISIÓN  
DONDE JOSÉ, ¿QUÉ  
OPINA SOBRE EL  
PAPEL DE LA MUJER  
HOY EN DÍA?

—Pienso que la mujer se está descubriendo como igual o superior al hombre, y en este esfuerzo de inteli-

gencia y capacidad, está ocupando espacios cada vez más importantes. A mí me gustan los espacios merecidos, no me gustan los espacios por género. A mí me gusta la mujer que es capaz, que triunfa, que sabe, y que ocupa el espacio porque puede.

—EN RELACIÓN A ESTA  
CIUDAD FRONTERIZA,  
¿CUÁL ES PARA USTED  
LA TIJUANA IDEAL?

—La Tijuana ideal la estamos construyendo con ciudadanos que estén dispuestos a cuidarla en la ecología, en la educación, en las áreas sensibles de la comunidad. En la industria de la moda, como de la comida. Veo una ciudad productiva, y me gustaría que fuera más innovadora y acercada a la tecnología, a la industria verde y a la industria naranja.

—¿Y QUÉ ESPERA PARA  
LOS AÑOS VENIDEROS?

—Espero seguir trabajando muy duro y cuidando mi ciudad. Si cuido mi cuerpo y mi mente puedo durar muchos años, siendo feliz, concluye Don José, mientras me enseña los ejercicios que inventó para aprovechar el tiempo mientras está en la oficina o en el cine. **M**



*Un soñador en grande...*



# ALTRUISMO GENUINO Y ENTREGA, EN LAS Voluntarias de Cruz Roja Tijuana

POR ANA PATRICIA VALAY

**U**n alto necesario en el camino para automotivarse, contagiar a sus familiares y amigos, y para celebrar juntas lo realizado a nombre de Cruz Roja Tijuana, fue el que se hizo en la ceremonia de informe de actividades del 2012-2018,

periodo en el que Tatiana Michel, La Payasita, ha sido coordinadora.

Esposa, madre, y con 12 años en cruz Roja y seis como coordinadora, Tatiana es una líder que desborda energía, aunque no sólo contagia por su carácter extrovertido y alegre, sino por su entrega y espíritu de ayuda inquebrantable.

Ha sido ella pieza fundamental con sus compañeras, y quien ha influido en muchas de ellas para que se unan a

la causa. "Me deja un gran reto para seguir haciendo y mejorando lo que hago, porque si ellas están poniendo los ojos en mí, es que ven algo positivo y no puedo fallar, y sé que ellas van a mejorar al maestro, porque cada quien tiene su talento", afirma Tatiana.

Son 13 las mujeres que integran al Comité de Damas Voluntarias de Cruz Roja, y algunas nos contaron qué las llevó a la institución, y qué huella les ha dejado.



## SILVIA OROZCO

**MAESTRA JUBILADA**

**(CASI 6 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

"Me di cuenta que el estar en Cruz Roja, llenaba un vacío en mí, que me hacía sentirme útil a la sociedad, aportando algo de lo que tanto que me ha dado mi ciudad, la comunidad. El poder ir a un asilo, a orfanatorios o a la cárcel, y ver a la gente contenta de que los visitemos".

## MIRIAM LIZALDE

**MAMÁ**

**(MESES COMO VOLUNTARIA)**

Miriam sufrió durante la enfermedad de su esposo, momentos en los que experimentó la ayuda de mucha gente. "Hay momentos en la vida en que te tienden las mano, y estoy agradecida por ello. Así pensé que yo también podía ayudar a otros. Quise regresar un poquito de lo que yo he recibido".

## SUSANA GALINDO

**MAMÁ, EMPRESARIA Y ARTISTA**

**(6 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

"Siempre hace falta conocer otra realidad, siempre hace falta ponerte en los zapatos de esa persona que necesita ayuda, y no hay mejor prueba que estar cerca. Una vez que mis hijos terminaron la secundaria, decidí que seguir a Tatiana era buena idea.

Me di cuenta que la gente sí recibe con cariño lo que se hace por ellos, y también que la gente sí te ayuda y se suma sola".

## JUDITH FLORES

**VIUDA**

**(1 AÑO DE VOLUNTARIA)**

"Definitivamente siento que al paciente y al enfermo hay que darle mucha calidad, y entenderle y apoyarle; demostrarle el cariño en los momentos más difíciles.

Mi esposo y yo conocimos a un viejito que estaba al frente de catedral, y ahí dormía en su silla. Mi esposo tuvo buen corazón, y lo adoptamos y le conseguimos casa". A los meses el señor murió, pero ahí le nació el apoyar a los demás.

## NANCY RAMOS

**MAMÁ, AMA DE CASA**

**(14 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

"Estos 14 años me ha marcado Tatiana, cómo trabaja y cómo se entrega; ya lo trae en la sangre. Mi idea es continuar aquí ayudándola. Uno sale muy contento de conocer gente muy

“ Me deja un gran reto para seguir haciendo y mejorando lo que hago, porque si ellas están poniendo los ojos en mí, es que ven algo positivo y no puedo fallar, y sé que ellas van a mejorar al maestro, porque cada quien tiene su talento

**TATIANA MARTÍNEZ**

agradecida; mis respetos. No quisiera que la gente se decepcionara de Cruz Roja, y por ello hacemos lo que hacemos".

## ROSA MARÍA CASTELLANOS

**LIC. EN TURISMO Y MAMÁ**

**(13 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

"¿Qué es lo que me trajo aquí? Mi deseo de servir a la gente, a mi comunidad que es mi familia, a mi fraccionamiento, a mi ciudad y a la república, y gracias al voluntariado soy mejor persona, con corazón misericordioso, más caritativo; me ha permitido ser más empática, y tener más alegría".

## AÍDA ROMERO

**AMA DE CASA**

**(2 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

¿Cómo me ha marcado Cruz Roja?

"Es increíble conocer lo que abarca el voluntariado. Hace que te humanices más el saber lo que sucede cada día, y te enamoras más de esta institución. ¡Es increíble todo lo que abarca esta benemérita institución, y cada vez que la conozco mejor, me enamoro más de lo que es".

## ESTHER MADRIGAL

**MAMÁ-ABUELA**

**(23 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

Estudió enfermería en Cruz Roja, y ha colaborado para la institución en emergencias. Como voluntaria la ha marcado el acceso que ha tenido a la gente más vulnerable. "La gente al momento que ve la cruz roja, no me tiene desconfianza, al contrario, la institución me da el acceso a la gente más vulnerable.

Cuando llegas a darle chocolate, cobijas, etc. eso no lo pagas con nada".

## ABELINA GARCÍA

**MAMÁ-JUBILADA**

**(14 AÑOS COMO VOLUNTARIA)**

"Siempre me ha gustado ver las necesidades que puedo cubrir de otras personas que lo necesitan, y me llamó la atención qué hacían las demás voluntarias; me nació entrar y ayudarles. Cruz Roja me ha dejado muchas experiencias inimaginables, cosas, que tenemos que enfrentar para ayudar a la gente que lo necesita, etc."

## NARA AGUIRRE


**MADRE**

**(4 AÑOS Y MEDIO COMO VOLUNTARIA)**

"Un día me puse muy mala de una depresión, me intoxicqué y todo se me juntó. Estaba en plena depre por intoxicación, y a mi hija y a mí nos trajeron de emergencia a Cruz Roja y quedé internada; ahí vi a Tatiana de payasito y me impactó. Dije: Yo quiero estar aquí, y se me quitó la depre".

## ALGUNAS DE SUS ACTIVIDADES

Las damas voluntarias de Cruz Roja, están en los eventos insignia como conmemoraciones institucionales. Además se vuelcan a hacer servicio a la comunidad y gestión del voluntariado, como cuando hay desastres naturales.

Por otro lado, también realizan acciones de prevención para disminuir accidentes, y como metas a futuro también buscarán prevenir la obesidad infantil y atacar el tema de la inclusión. 



# FRESHERÍA

ALTERNATIVA FRESCA Y DELICIOSA PARA LA COMUNIDAD

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL



Quien dijo que el sabor y la sazón de la comida mexicana, no se pueden disfrutar del otro lado de la frontera? Freshería que acaba de abrir sus puertas en Palomar St, es el lugar idóneo para hacerlo, por que busca justamente eso.

"Este concepto nació por nuestra pasión por nutrir y compartir lo rico de nuestra cultura en nuestras comunidades; ahora, creciendo cada día, por el compromiso que tenemos con cada uno de nuestros clientes", afirmó Bridget Arguello, encargada del negocio.

"Freshería es un restaurante de comida fresca y conveniente, que nace de nuestro amor por nuestra cultura y nuestro sazón, con la meta de difundir un enfoque más relevante a nuestras necesidades colectivas", agregó.

Freshería se presenta como una evolución de la tradicional frutería mexicana, ofreciendo esos alimentos que a los clientes les genera familiaridad, ¡algo fresco!


## ¿QUE SE PUEDE HACER EN FRESHERÍA?

Se puede desayunar o comer a la hora del lunch pero también se vale ir a satisfacer un antojo.

Basta ver el menú para que se nos haga agua la boca y todo se nos antoje.

## VENTAJA COMPETITIVA

Cómo ya se percataron en el menú, una de las principales ventajas competitivas de Freshería es que ofrece comida balanceada, alimentos sanos, poco o nada procesados, a un precio accesible.

"Freshería busca ser parte de la rutina del día a día de nuestros clientes, con una opción fresca, rica y distinta cada vez", concluyó Bridget Arguello. 

## UN POCO DEL MENÚ ANTOJOS

» Chamango, Chawatermelon, Diablito, Nachos, Elote entero o en vaso, cuerilocos, tostilocos, frutilocos, tosti-elotes y tosti-ceviche. Todas esas delicias que conoces y que jamás hubieras pensado encontrar en Chula Vista. De bebidas además de aguas frescas hay Tejuino y Tepache, extraídas del maíz y de la piña fermentadas.

» Desde sandwiches hasta Tortas hechas con pan birote mexicano con mayonesa y salsa de chipotle, de pierna de Lomo, de estilo Hawaiano entre otras.

» Omelettes, ensaladita de frutas, fresas con crema, escamocha, plátano con crema

» Pudding de Chía, Plato de Acaí, Pitaya, pero también jugos naturales para desintoxicar o con alto contenido de vitamina C. Hay shots de poder como el Ginger Elixir o el Hot Detox.

» También preparan Smoothies, hay sopa del día, ensaladas; tostadas de ceviche o aguachile etc. Sincronizadas de Jamón, Pollo, Pavo, Lomo, Vegetales o Tinga Wraps de Camarón, Pescado, Salmón, Quinoa, de Pollo, etc.

» Pan tostado, avena y pancakes entre otros.

## CONTACTO

### UBICACIÓN

Palomar St Suite 2  
Chula Vista, CA

### TELÉFONO

(619) 86 30021





## EVITA MALOS ARREGLOS CON LA MADRE SUBROGADA (SUBSTITUTA)

Convenios verbales confusos, comunicaciones a medias, supuestos no aclarados; los malos entendidos pueden complicar o generar problemas que se pudieron haber prevenido

POR BECKY KRINSKY

Una Madre Subrogada es una bendición para las familias que no pueden tener hijos. Un vientre rentado cambia la vida de todas las personas involucradas, ya que trae esperanza y vida. Este procedimiento es sin duda la solución para muchas personas que por cuestiones biológicas no pueden tener hijos. En California, EU, esto es legal, aunque cabe aclarar que todavía no lo es en BC.

Una Madre Subrogada no es una madre biológica y jamás tendrá lazos emocionales con el bebé que se desarrolló en su matriz, por esta misma razón, es extremadamente necesario aclarar y documentar todo arreglo que se está accediendo a contratar.

Uno de los problemas más grandes que sucede en este tipo de situaciones, es que pareciera que ser una Madre Subrogada incluye un aspecto emocional, porque se trata de la gestación y de darle vida a una persona. Pareciera una cuestión íntima y familiar, ya que la madre que renta su vientre está ayudando a una pareja a formar su familia. Lo que antes fue un sueño imposible y solos no habrían podido lograr. Sin embargo este procedimiento, lejos de ser una cuestión emocional, es un convenio médico y legal donde todos se benefician.

La mujer que no tiene un útero sano tiene la oportunidad de ser madre con sus genes. La mujer que tiene una matriz sana puede gestar un bebé y ser retribuida económicamente, de tal modo de que puede hacer el bien y ganar dinero al mismo tiempo.

Un abogado calificado tiene clara esta cuestión, por lo que tiene la capacidad de prevenir y negociar cualquier problema o mal entendido. Es necesario establecer cuánto se le va a pagar a la Madre Subrogada y qué incluye su pago. Establecer los límites, las obligaciones y las responsabilidades de ambas partes que están contratando el servicio.


### SE DEBEN DE CONSIDERAR VARIOS ESCENARIOS

También se debe de aclarar qué se hará si las cosas no salen como uno espera, si hay problemas en la gestación o si se requiere más atención o cuidados especiales, o si por cualquier cosa se prometen cosas que no se cumplen... en fin, cuando las cosas se complican, el arreglo previo es fundamental y requiere de una intervención objetiva y clara para no agregar más tensión a la cuestión.

Otra de las cuestiones que la firma de abogados debe considerar al establecer y negociar el contrato de la maternidad subrogada sin duda debe de considerar la posibilidad de que falle el embrión al transferirse a la matriz; ello además de crear un sentimiento devastador a la familia que está esperando, provoca sentimientos de confusión, enojo e impotencia, y también afecta físicamente a la mujer que está rentando su cuerpo.

Por ejemplo: después de meses de contratos, medicamentos y monitoreo intensivo, puede suceder que no haya embarazo, y que el cuerpo de la Madre Subrogada que ya no pueda continuar con los tratamientos. ¿Entonces cuánto se le paga?

Así mismo, ¿qué pasa si la Madre Subrogada no cumple con su parte y no toma los medicamentos requeridos, o si no coopera con las citas médicas?

Tener la posibilidad de rentar una matriz para poder tener el hijo que tanto se desea es un privilegio, pero contratar un servicio de abogados profesional, que proteja este proceso es una responsabilidad y una decisión inteligente. 



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](http://contreraslawfirm.com)



# CONSTRU

## UNA CIUDAD ENTRE TODOS Y PARA TODOS

POR ANA PATRICIA VALAY

**T**ijuana tiene en estos momentos una oportunidad de oro. Esta ciudad fronteriza, con una dinámica binacional poco comprendida por su lejanía del centro, ha captado la atención del próximo gobierno federal, anunciándose ya políticas públicas y fiscales muy concretas, que vislumbran un escenario mucho más prometedor para la región, como la conformación de una Zona Franca, la reducción de impuestos (IVA-ISR) y el incrementar al salario mínimo.

Aunado esto al tema de infraestructura, donde podemos también estar optimistas, pues Tijuana será considerada entre 15 ciudades de la República Mexicana donde el gobierno federal invertirá 10 mil millones de pesos, como parte de la estrategia de mejoramiento barrial y territorial, que se aplicará principalmente en zonas estratégicas que presentan un déficit de desarrollo.

Lo anterior lo dio a conocer Román Meyer Falcón, quien ha sido propuesto para dirigir la SEDATU en la próxima administración federal. "El ciudadano será el eje de la política nacional para el ordenamiento territorial donde se atiendan los problemas de suelo y de desigualdad urbana", afirmó, durante su participación en el 5to Congreso CAM SAM que organizó el Colegio de Arquitectos del Valle de México, el mes pasado.

“ Hay que motivarnos a construir una ciudad entre todos y para todos. Y ¿quién es el que genera ciudad? el que camina por su colonia., el que consume local

Es por ello que quienes trabajan desde hace mucho por un mejor Tijuana, están convencidos de que es el momento para unir esfuerzos, para aterrizar propuestas concretas, y para ir construyendo y delineando juntos, la Tijuana que queremos y que merecemos.

### APUNTALANDO NUEVOS ESFUERZOS

Quien tiene muy claro que esta nueva visión de urbanización e infraestructura para Tijuana es un parteaguas que hay que aprovechar, es Maricarmen Castellanos, Directora de PROBIEN, quien está convencida de que juntos, ciudadanos y gobierno, podemos construir una ciudad entre todos y para todos.

"Somos muy buenos para quejarnos de la vida de los demás, de los políticos, del vecino; nos quejamos de todo, y no nos damos cuenta de que en lugar de quejarnos tenemos que estar bien informados, y con base a lo que conozcamos, decidir entonces qué acción podemos tomar no-

sotros; qué podemos hacer para sumar lejos de dividir", afirmó.

Por ello es que Mujer Actual se une también a esta reflexión y al proyecto Construyendo una ciudad entre todos y para todos, a fin de lograr tener una mejor calidad de vida para nosotros y las nuevas generaciones.

### DIAGNÓSTICO Y ÁREAS DE OPORTUNIDAD

La tendencia latente en construcción en la ciudad es la de las edificaciones verticales. "Nos está pasando lo mismo que a todas las ciudades deseables como San Diego, San Francisco, NY, etc., ya no hay para donde crecer; la tierra se vuelve cara y hay que crecer hacia arriba, y eso no es malo. Realmente esta tendencia hace que Tijuana se convierta en una ciudad vibrante, con un gran desarrollo económico, donde todos tenemos la oportunidad de exponer ideas, de abrir nuevos negocios etc. pero ¿qué falta ahorita?, ¿qué pasa?", reflexiona



# UYYENDO



Maricarmen Castellanos, “Me preocupa mucho que se están construyendo desarrollos hermosos, innovadores que vienen a cambiar la imagen de la ciudad, sin embargo: No tenemos la infraestructura adecuada, y me refiero a banquetas, a áreas verdes, a espacios donde se pueda caminar o correr libremente; falta además un buen sistema integral de transporte”, comentó.

“Hay que generar comunidades y hay que zonificar esta ciudad. No podemos olvidar que toda ciudad empieza por el ser humano, con un ser que es. Ese ser tendrá una familia y tendrá una colonia, y esa colonia se integrará a una comunidad, y necesitamos que los vecinos aspiren a algo”, agregó.

## ATERRIZANDO UN PLAN PILOTO

Propuestas hay varias en la mesa, entre éstas, la de crear una zona modelo dentro de Tijuana, como la Condesa en CDMX, donde se puedan implementar acciones que sean medibles y que posteriormente se puedan replicar en otros sectores de la ciudad.

La idea es arrancar este plan piloto en la Colonia Cacho. “¿Por qué propongo la Cacho?, porque es la colonia que más desarrollos verticales tiene. La propuesta específica es lograr que gran parte del impuesto predial, así como ocurre en EU, se quede en la zona y no se revuelva con todo el presupuesto de la ciudad, para que la ciudadanía lo vea reflejado en su colonia”, explica la Directora de PROBIEN.

“ Hay que generar comunidades y hay que zonificar esta ciudad. No podemos olvidar que toda ciudad empieza por el ser humano

La propuesta va de la mano incluso de considerar un incremento en el impuesto predial. “Hay casas grandes que pagan unos 5 mil pesos al año, y que valen un millón de dólares, y los dueños de esas propiedades no dudamos que estén dispuestos a pagar un poco más, si hubiera la garantía de que se invertiría en su colonia en seguridad, alumbrado, áreas verdes, etc. Porque, ¿cómo le subes el precio si hay incertidumbre de: ¿hacia dónde va mi dinero?, así que lo que estamos haciendo ahorita es reunirnos con Antonio Díaz, de Proville, que se encarga de regenerar y transformar las comunidades abandonadas, así como con el gobierno, con Daniel Rivera del IMPLAN, para hacer un modelo, que en primera instancia sería en La Cacho”.

“Hay que motivarnos a construir una ciudad entre todos y para todos. Y ¿quién es el que genera ciudad? el que camina por su colonia., el que consume local. ¿Quién hace tejido social? el que está en la calle. Y lo que buscamos es facilitar e impulsar una comunidad más organizada y conectada”, esto, apenas comienza. ■





## 11 ANIVERSARIO



**ANFITRIÓN:** Vía Corporativo

Personalidades importantes de nuestra ciudad, y quienes durante 11 años han apoyado a la Revista Mujer Actual como: funcionarios, empresarios, agencias de publicidad, colaboradores, y talento de Baja California que ha engalanado nuestras páginas, por mencionar algunas, se dieron cita para festejar este tiempo de poner en alto a la mujer en la región, y más allá de las fronteras. Felicidades a Saida Muriel Hid, fundadora y directora de la Revista, y a su equipo de trabajo.







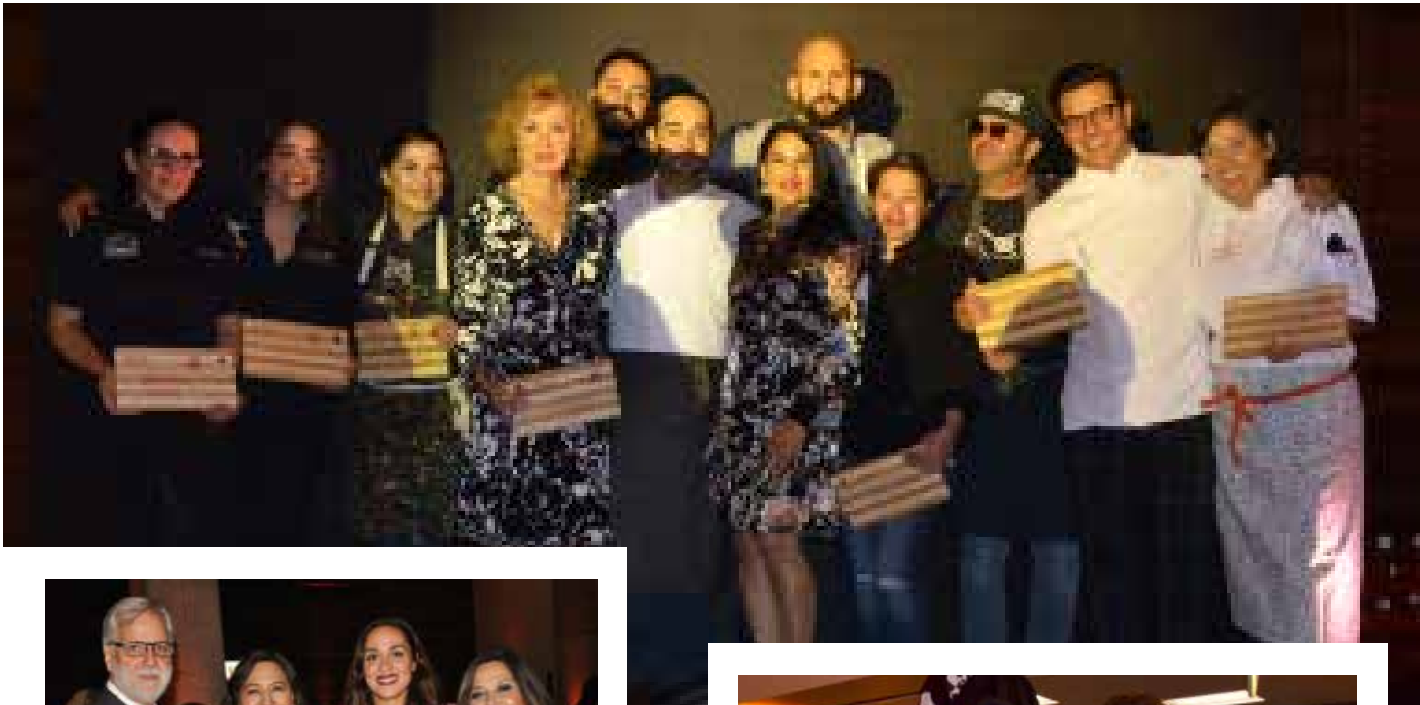




FOTOGRAFÍA  
RAFAEL RAMÍREZ  
ABIGAIL FOTOGRAFÍA









**SOÑANDO**  
 Juntos  
**ANFITRIÓN:** Fundación Valle Bibb  
 Se llevó a cabo con éxito en la Residencia de la Familia Valle Bibb la cuarta edición de Soñando Juntos, con el propósito de recaudar fondos, y destinarlos al Banco de Sangre de la Fundación Castro Limón, A.C., que es de suma importancia para el apoyo de los tratamientos de nuestros niños con cáncer.







## Golf **COPARMEX TIJUANA**

**ANFITRIÓN:** Club Campestre

Como ya se ha convertido en una tradición, este 2018 también se llevó a cabo el Torneo de Golf Coparmex- Cuarta Copa CIBanco. El evento tiene como objetivo la promoción de la convivencia entre las empresas de la región a través del deporte, lo cual se cumplió a cabalidad.



soymujeractual

# Valparaiso

Residencial

## ¡El entorno y concepto que buscas!

- Casa Club con alberca • Gimnasio
- Área de eventos • Fogatero
- Juegos infantiles • Acceso controlado
- Portón eléctrico en cada privada



 **478.8100**







**20**  
**Aniversario**  
**ANFITRIÓN** Fundación  
**CODET**  
 Son ya veinte años los  
 que tiene Fundación  
 CODET, promoviendo  
 la salud visual de Baja  
 California, y que mejor  
 que festejarlo con la  
 una nueva clínica para  
 consultas de oftalmología  
 que se inauguró el  
 pasado 11 de octubre.

**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

**emprender**

**EMPRENDER TIJUANA**

**INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA**  
 por el INADEM.

**CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES**

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

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

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

**REGISTRA TU MARCA**   
 Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI  
 Llenado y envío de solicitud Seguimiento

**MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL**

682 90 50 ext. 113 y 121  
 emprenderi@coparmextijuana.org emprenderi@coparmextijuana.org

Consejo de Desarrollo de Tijuana SEDECO BAJA CALIFORNIA





Una clara visión corporativa de negocios con un alto sentido de responsabilidad social empresarial; para fortalecer su patrimonio a través de una privilegiada ubicación con la más alta plusvalía, absoluta seguridad y certidumbre jurídica.

Residenciales con servicios y amenidades de primer nivel para garantizarle la mejor calidad de vida en nuestro México lindo y querido.



CEO Jorge Ojeda  
Doctor Honoris Causa

011 52 (664) 129 38 08

 /GrupoAries



La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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





**EMMA**  
 Baja French  
**ANFITRIÓN:** Gran Hotel Tijuana  
 Concurrida fue la afluencia al corte del listón de la nueva oferta gastronómica que fusiona la comida de la baja con la francesa, lo que se aprecia desde el nombre del restaurante que se inauguró en Tijuana el pasado 11 de octubre en el lobby del Gran Hotel.







soymujeractual

## INAUGURACIÓN

Degustación

**ANFITRIÓN:** Pizza Hut

Luego de 14 años de ausencia, regresa Pizza Hut a Tijuana, misma que abre su primera sucursal frente a las Torres donde no sólo habrá su ya famosa Pizza, sino también ensaladas y cerveza. Se espera que en breve, se abra una nueva sucursal en la plaza comercial Alameda Otay.



# EMMA

-BAJA FRENCH-

JOIE DE VIVRE



Reservaciones al (664) 104 7014 | [reservaciones@emmabajafrench.com](mailto:reservaciones@emmabajafrench.com) | Blvd. Agua Caliente 4558 Col. Aviación, C.P. 22014 Tijuana, B.C.

   | [www.emmabajafrench.com](http://www.emmabajafrench.com)



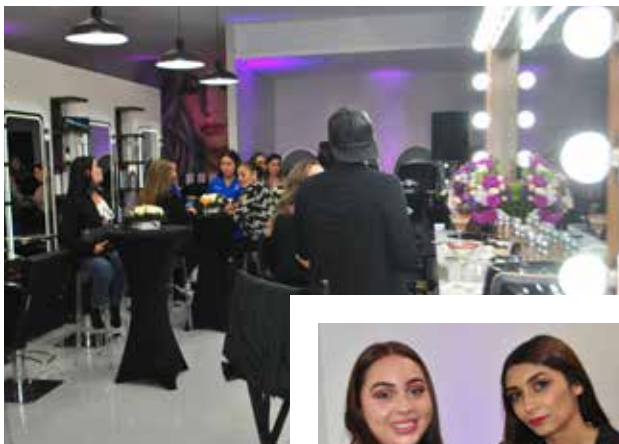
# INAUGURACIÓN



soymujeractual

ANFITRIÓN: AMBERES

Un nuevo salón de belleza y spa se inauguró el pasado jueves 10 de octubre en Av. Hipódromo 19, Int 105-A.

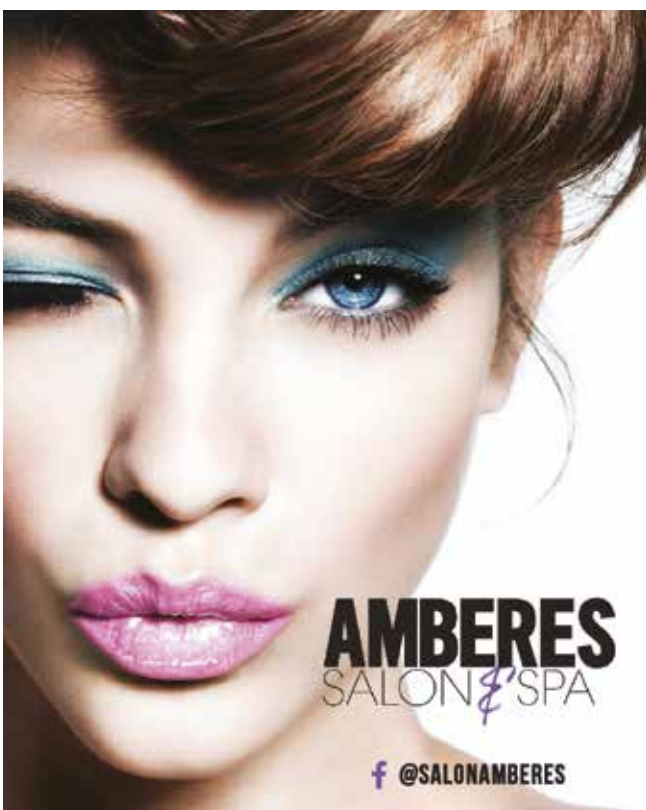






## DONACIÓN de Reconstrucción de Mama

**ANFITRIÓN:** Baja Terra  
Se anunció la reconstrucción completamente gratis del seno de una mujer de Tijuana, que haya ya concluido con éxito su tratamiento contra el cáncer. Las empresas que se suman en este acto altruista son: Baja Terra, Baja Artesanal y Casta de Vinos.



**AMBERES**  
SALON & SPA

f @SALONAMBERES

**CONTAMOS CON VALET PARKING**

(664) 805.1228    200.0681

Av. Hipódromo 19 Int. 105-A

**"Ven y conoce la nueva temporada de Otoño-Invierno"**

Presentando este anuncio  
**10% de DESCUENTO**

**Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho  
"Plaza Villaromana"**  
 boutique.babyblue@gmail.com    Tel: (664) 634 00 07



## Festejo a **MÉDICOS**

**ANFITRIÓN:** Simnsa

El pasado 23 de octubre, Grupo Médico SIMNSA festejó a los Doctores y a proveedores de Salud en su día con Mariachi y una rica comida. Los profesionales de la salud se la pasaron de maravilla y disfrutaron mucho del evento.



# Carmona





# NUEVA UBICACIÓN “THE F TOWER”

# V

emont Plastic Surgery se encuentra a unos pasos de la Garita de San Ysidro, dentro del complejo SIMNSA Medical Center que es uno de los proyectos en infraestructura médica más importantes del Norte del país que dará impulso al

Turismo Médico de la region. Enfrente tenemos Easy Park, el estacionamiento más amplio y seguro que puedas encontrar en la zona.

Ubicados a cinco minutos del corazón de la ciudad donde podrás disfrutar de una gran variedad de propuestas gastronómicas, centros comerciales, entre otras actividades recreativas. Somos una organización que ofrece servicios de alto nivel y con los mejores resultados. Nuestro fundador el Dr. Ricardo Vega cuenta con la experiencia, capacidad y profesionalismo para ofrecerle armonía y belleza, mejorando su autoestima y apariencia; realizando los procedimientos más innovadores en cirugía plástica, estética y reconstructiva en un ambiente cálido y personalizado con cuidados especializados que le permiten una rápida recuperación con óptimos resultados.

El Dr. Ricardo Vega, es el Presidente del Clúster Médico de Baja California (BAJA HEALTH CLUSTER) y cuenta con 20 años de experiencia en practica privada posicionándose como uno de los mejores cirujanos plásticos en la region, Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.



## The F Tower

Circuito Bursátil 9043,  
Suite 306, Zona Urbana  
Rio Tijuana, 22010

MX (664) 686 5599  
US (619) 946 1074



Instagram: [drricardovega](#)



Facebook: [Dr. Ricardo Vega](#)



[www.ricardovega.com](http://www.ricardovega.com)

# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE  
**\$50.00** DILLS. RECIBA  
\$5.00 DILLS. DE DESCUENTO  
EN SU COMPRA.  
VÁLIDO AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2018.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

[www.primeshoesandmore.com](http://www.primeshoesandmore.com)