

Mujer

actual

Noviembre 2019 | Año 12, Edición 145 | 78 páginas

FERNANDO PÉREZ CASTRO

Luchando por el crecimiento sustentable de Valle

12 ANIVERSARIO
REVISTA MUJER ACTUAL

ESPECIAL BIENES RAÍCES

Consejos para tener éxito en el negocio

GARAGE PHOTOSTUDIO

KARSALY & JOSÉ LUIS

8 AÑOS
INMORTALIZANDO
LA HISTORIA DE TJ
CON SU LENTE

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



Ejemplar
GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS
SALUD



**TODO PARA
TUS CENAS Y
REUNIONES
ESTÁ EN**

La Casa del Pavo



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

Smart&Final

¡Tú sí sabes comprar!

Sin membresía

Visítanos en Tijuana, Mexicali, Ensenada, Tecate, Rosarito y San Luis R.C. www.smartfinal.com.mx [f /SmartandFinalMexico](https://www.facebook.com/SmartandFinalMexico)

Internet en tu casa

¡Navega sin límite desde tu casa u oficina!

Desde \$299¹ al mes | Equipo a 30 MSI²



Instala el módem tú mismo
CONECTA Y DISFRUTA



Eltel R520

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura

telcel

Servicio disponible para tu contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional. Los 30Mbps corresponden al ancho de banda disponible para navegar, lo cual podrá variar en función de: a) la zona de cobertura en la que se encuentre instalado el módem; b) de la tecnología instalada y disponible dentro de la zona de cobertura; c) la concentración de tráfico en el momento en que se encuentre conectado a la red móvil de Telcel; d) la cantidad de mensajes que se envíen con dispositivos de señal (pantallas y cámaras); e) la cantidad de equipos conectados al mismo tiempo al módem; y f) los materiales de construcción del inmueble en donde se encuentre conectado el módem, entre otros. APLICAR POLÍTICA DE USO JUSTO DE 100,000 MENSAJES (MB). Al agotar la cuota de MB establecida como lo indica, podrá continuar navegando ilimitadamente hasta el término del ciclo de facturación. La SIM Card solo podrá ser utilizada con el módem proporcionado y asociado con la línea asignada. Si la SIM es colocada en un equipo distinto, el servicio será suspendido hasta que ésta sea colocada nuevamente en el módem. El módem deberá permanecer en la ubicación configurada en su primer navegación, desde su activación. Si el módem es cambiado de ubicación, podrá actualizar la ubicación con costo de \$100.00 IVA incluido o mantener la ubicación previamente registrada. En caso de mantener la ubicación previamente registrada, la navegación será interrumpida hasta que el módem sea colocado nuevamente en la ubicación en que debería configurarse. Información en www.telcel.com y Centros de Atención a Clientes Telcel. LOS SERVICIOS DE VELOCIDAD Y PRESTACIÓN SON PROPRIEDAD DE LOS ESTABLECIMIENTOS EN LOS CUALES SE OFERTAN LOS SERVICIOS DE CALIDAD QUE SE OFERTAN. LOS PRECIOS DE LOS SERVICIOS DE VELOCIDAD Y PRESTACIÓN SON PROPRIEDAD DE LOS ESTABLECIMIENTOS EN LOS CUALES SE OFERTAN LOS SERVICIOS DE CALIDAD QUE SE OFERTAN. LOS PRECIOS DE LOS SERVICIOS DE VELOCIDAD Y PRESTACIÓN SON PROPRIEDAD DE LOS ESTABLECIMIENTOS EN LOS CUALES SE OFERTAN LOS SERVICIOS DE CALIDAD QUE SE OFERTAN. INTERNET EN TU CASA 1 con tarifa de \$299 cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 50,000 MB de consumo (PU). INTERNET EN TU CASA 2 con tarifa de \$299 cuenta con una velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PU) de 200,000 MB. Si el límite de navegación (PU) es alcanzado antes de finalizar el ciclo de facturación la velocidad de navegación disminuirá por el tiempo restante hasta el corte de facturación. El servicio es fijo, para uso en territorio nacional. 2. Aplicar condiciones específicas. Vigencia al 30 de noviembre de 2019. México en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel participantes. Más información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.

Noviembre 2019

¡MUCHAS GRACIAS!

SOY ACTUAL, UN ÉXITO

Sólo tengo palabras de agradecimiento para quienes hicieron posible nuestro 4to foro Soy Actual en el marco de nuestro 12vo aniversario. Gracias a mi compañera de batallas y a su equipo de trabajo, Patty San Román, CEO de PSR eventos, por apoyarnos en la coordinación del evento, así como al equipo de la revista, con quienes siempre he tenido un apoyo incondicional, en todo lo que realizamos.

Quiero agradecer también a Maribel Moreno, Directora general en MMPR, por el apoyo que nos ha dado desde hace prácticamente dos años, en coordinar a quienes se ha entrevistado para nuestra sección especial de CHEF'S de Baja California, y en esta ocasión en particular, por moderar el panel de gastronomía de manera ejemplar.

A cada uno de nuestros conferencistas, que no terminaría de mencionar, todos con consejos y tips de cómo emprender y tener un éxito constante en su negocio. Muy en especial también quiero agradecer a Javier Batiz, músico que ha puesto el nombre de Tijuana muy en alto y es un verdadero ícono. Por supuesto a las conductoras, patrocinadores, y a quienes le apostaron a presentar sus productos y servicios, en ese apoyo que siempre brindamos al consumo local. Pero sobre todo, gracias a todos los que asistieron.

Va un agradecimiento especial también para la directora del Cecut, Vianka Santana, y para la primera dama de Tijuana, Minerva Terrazas de González, por sus palabras y por apoyar el emprendedurismo.

Nuestra edición, está muy nutrida con especiales de Bienes Raíces y Bodas, y nuestras secciones fijas: Tu Pareja, Tus Hijos, Asesoría de Imagen y Legal, Lectura Actual, Sociales, etc.

En portada llevamos en esta ocasión a un dúo dinámico: Karsaly Hidalgo y José Luis Fernández de Garage PhotoStudio quienes han participado en muchas de nuestras portadas y quienes están cumpliendo ya 8 años con su negocio de fotografía.

Espero que disfruten mucho de esta edición, que como siempre, hicimos con el corazón.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Becky Krinsky
Gabriel Bello
Carlos Gutiérrez
Maru Lozano
Cleofas Arreola
Ana Cely Ruvalcaba
Maritza González
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Nelly Castañeda

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Rogelio Arenas
rogelio_arenas@hotmail.com [664] 648.47.00

Andrés Ruiz
Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63

637 3rd. Avenue Suite B,
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificada de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 12, edición 145, inicio de impresión el 15/10/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TOYOTA
Tijuana



NUEVO
COROLLA '20
ES CONFIANZA



toyotatijuana.com.mx

Contenido

NOVIEMBRE 2019

LECTURA ACTUAL

Libros para disfrutar

TU PAREJA

Rescátate como pareja

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo se puede atraer abundancia?

TUS HIJOS

La preadolescencia

MODA

6 tips que impulsarán tu look de negocios

CASOS DE ÉXITO

MARIANA OCEJO & ADRIANA GRATIANNE, crean arte y moda en una bolsa

GASTRONOMÍA

16 de noviembre día de la Gastronomía Nacional

UNA TACITA DE CAFE

Del grano a la taza

ESPECIAL DE CHEF'S

OMAR VALENZUELA

ESPECIAL

Tamales tradicionales, una experiencia única

HOMBRES DESTACADOS

FERNANDO PÉREZ CASTRO, por el crecimiento sustentable de Valle de Guadalupe

8

10

12

14

16



20

22

24

25

26

PORTADA DEL MES

GARAGE PHOTOSTUDIO

KARSALY HIDALGO & **JOSÉ LUIS** FERNÁNDEZ



EL YIN YANG PERFECTO DE LA FOTOGRAFÍA

38

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE LePETITE

UNA VENTANA AL VALLE

Enoturismo de otoño

28

ESPECIAL DE BODAS

• Lúctete en las bodas, con lo que viene para 2020
• Tradiciones nupciales, a la mexicana
• El anillo, símbolo del amor infinito

30

34

37

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

MARCELA CUETO
Fraga de las ventas al altruismo

42

VALORES Y GENTE

Ángeles de la Frontera Border Angels

44

CIUDAD ACTUAL SD

Sor Juana Inés de la Cruz la primera feminista

44

ESPECIAL DE BIENES RAÍCES

Apuéstale al éxito en bienes raíces

46

HABLEMOS DE CINE

Día de Muertos

50

SEÑORITA LECHUGA

Lo bueno de los silencios es que cabemos los dos perfectamente

52

SOCIALES

54

www.revistamujeractual.com

PORCELANOSA safretti NewTechWood COVENTINO cappa



RAGOH

SOLUCIONES INTEGRALES PARA DARLE CALIDEZ E INNOVACIÓN A TUS PROYECTOS.

www.ragoh.mx
RAGOH Tijuana
ragoh.tj
PLAZA MINARETE
Blvd. Sánchez Taboada #10713
PA Col. Aviación, Tijuana B.C.



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

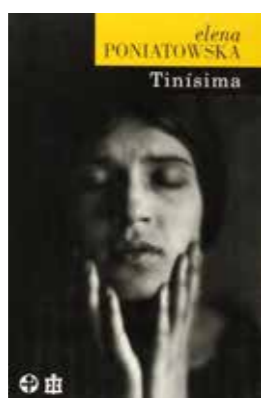
TWITTER @mtzaglez

Libros para DISFRUTAR

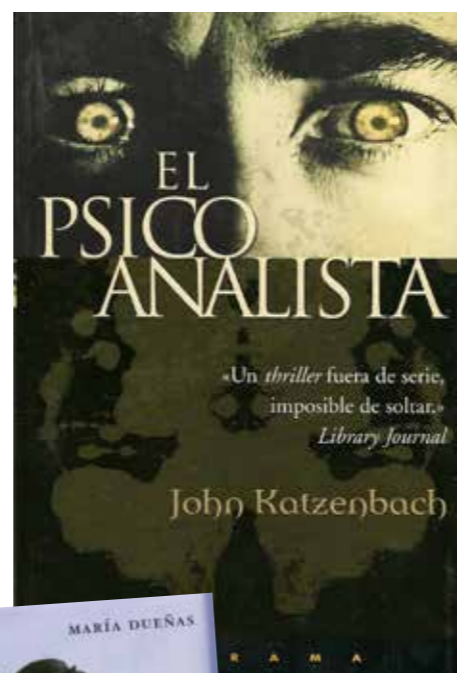
“De los diversos instrumentos inventados por el hombre, el más asombroso es el libro; todos los demás son extensiones de su cuerpo... sólo el libro es una extensión de la imaginación y la memoria”
Jorge Luis Borges

Cualquier momento del año es perfecto para disfrutar de un buen libro. La magia que genera el olor a papel, la sensación de hojearlo, y sobre todo, la oportunidad de imaginar cada pensamiento leído y volar o viajar a lugares o momentos insospechados, eso es lo que jamás podrá sustituirse de una buena lectura. Aquí les recomiendo algunos libros, que a mí me encantaron...

1 PARA LOS AMANTES DE LA LITERATURA: *Tinísima* (1992) Elena Poniatowska. La apasionante historia de la fotógrafa Tina Modotti. La vida de una mujer que compartió su vida con personajes legendarios como Edward Weston, Diego Rivera y Juan Antonio Mella. Una novela que retrata el México de los años veinte y la vida de una mujer llena de pasión que a través de la fotografía buscó expresar el momento que le tocó vivir. Una de las mejores novelas de Elena Poniatowska.



2 PARA MORDERSE LAS UÑAS: *El psicoanalista* (2002) John Katzenbach. “Feliz aniversario, doctor. Bienvenido al primer día de su muerte”. Una novela que inicia de esta manera no puede más que prometerle un libro que te mantendrá en suspenso a lo largo de todas sus páginas. Una de las mejores novelas de suspenso de los últimos años.



3 PARA QUIENES DISFRUTAN DE UNA BUENA HISTORIA: *El tiempo entre costuras* (2009) María Dueñas. Sin duda, uno de mis libros favoritos. Una historia que te lleva del Madrid antes de la guerra civil al enigmático Marruecos, Lisboa y nuevamente a Madrid durante la Segunda Guerra Mundial. Una novela de amor, espionaje y amistad. Súper recomendable.



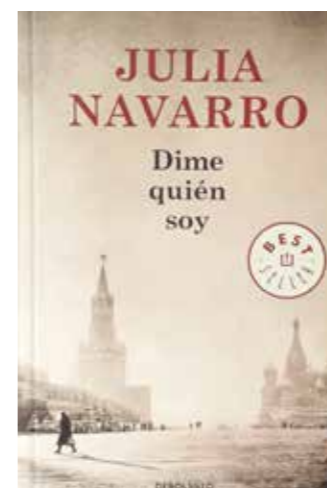
4 LIBRO QUE NO PODRÁS SOLTAR: *Todo esto te daré* (2016) Dolores Redondo. Novela Premio Planeta del 2016. Novela que transcurre en Galicia donde una muerte inesperada, un oscuro secreto familiar, llevará a la búsqueda de la verdad en el corazón de una tierra legendaria con olor a vino. Un final inesperado te mantendrá en la lectura hasta el final.



5 SI TE GUSTA LA POESÍA: *Otras maneras de usar la boca* (2016) Rupi Kaur, joven escritora con una increíble habilidad de poner en palabras sentimientos y emociones. Toca temas relacionados con la mujer y sus valores.
De eso
Trata el amor
Macera tus labios
Hasta que la única palabra
Que recuerda tu boca
Es su nombre



6 PARA LOS QUE DISFRUTAN DE LA NOVELA HISTÓRICA: *Dime quién soy* (2010) Julia Navarro. Una novela que va desde la España republicana hasta la caída del muro de Berlín. La vida de Amelia Garayoa, una mujer que aprendió que en la vida no se puede regresar al pasado para cambiarlo. Para mí, la mejor novela de la escritora española Julia Navarro.



7 LIBROS PREMIADOS: *Mañana tendremos otros nombres* (2019) Patricio Pron. Una novela sobre el amor en los tiempos de las redes sociales. Premio Alfaguara 2019.

8 SI TE GUSTA EL DEPORTE: *Correr es más barato que la terapia* (2018) Chas Newkey-Burden. Una divertida manera de acercarse al deporte de correr. Un libro con información y datos curiosos que te motivarán a moverte.



PAGA MENOS CON TARJETA ROMA ¡ÚSALA!

Da tu número de teléfono y acumula RomaPesos. Recuerda utilizarlos en todas tus compras.

Pagar menos te hace sentir bien

PÍDELA EN CAJA, ¡ES GRATIS!

Esta tarjeta es de afiliación, no es de crédito ni de débito, no es canjeable por dinero en efectivo. Farmacias Roma no se hace responsable por robo o extravío ni por el mal uso que pudiera hacerse de la misma. El uso de esta tarjeta constituye la aceptación de los términos y condiciones del programa TARJETA ROMA®. Para saber y redención de su saldo, es indispensable presentar su tarjeta al momento de pagar. Para consulta de bases, términos y condiciones, así como mayor información del Programa, por favor ingrese a www.farmaciasroma.com. En conformidad con la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares, puede consultar nuestro "Aviso de Privacidad" en www.farmaciasroma.com.

Tu
PAREJA

RESCÁTATE COMO PAREJA

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

Encontrar el equilibrio entre ser padres y pareja es TODO un reto. Existe un antes y un después en la relación, al llegar los hijos.

Antes, el tiempo que era dedicado de lleno a ser pareja, ahora se comparte con el de ejercer la paternidad y/o maternidad.

Desde el primer momento vienen cambios. La transición de pareja a padres no es fácil, el proceso de adaptación a esta etapa genera estrés y preocupaciones, y con ello, la oportunidad de que ocurran conflictos.

Muchas de las situaciones que exponen las parejas que llegan a mi consulta, muy frecuentemente son las pertinentes a la crianza y dinámica familiar.

ANALICÉMOSLO DE ESTE MODO

Desde el comienzo los desacuerdos por el cuidado y crianza están presentes. Al nacer el bebé, los dilemas se convierten en: los turnos para cambiarle el pañal o alimentarlo, quién hará la vigilancia en la noche, y sobresalen las opiniones compartidas de cómo hacer las cosas bien, de las citas con el pediatra y todo lo que conlleva esta primera etapa.

Posteriormente, cuando están en edad escolar, hay que decidir a qué colegio irá, se hablará sobre la posible llegada de un hermanito o las tareas escolares, o el ejercicio de la disciplina, el trabajo, etc.

Después llega la adolescencia y sus respectivas demandas, y a lo anterior se suman situaciones que

CONTACTO:
CELULAR
664 342 8391
CORREO
psic.anaceli@gmail.com



siempre serán una constante desde el inicio de la vida en pareja, tales como: la economía, las labores del hogar, los compromisos sociales y el proyecto de vida.

**“El amor es como la fama,
no es difícil llegar pero sí mantenerlo”**

Y entre todas estas actividades y necesidades de los hijos que hemos comentado, entonces sí plántate la pregunta del millón de dólares: ¿a qué hora, cómo, cuándo y dónde eres la pareja de tu pareja?

Las preocupaciones y discrepancias alrededor de todo lo que ya mencionamos, provocan un ambiente de tensión. Ten presente que no siempre vas a lograr estar de acuerdo con tu pareja a la primera, y la molestia se manifestará. Ambos deben de ser cuidadosos para impedir que lo que es un simple desacuerdo, derive en una discusión sin sentido que termine hiriéndolos y alejándolos.

Por eso es necesario que desde el principio identifiquen el punto específico en cuestión y se resuelva. La comunicación asertiva les ayudará a discutir sin enfadarse y a que resuelvan sus diferencias de manera efectiva y al momento, evitando arrastrar conflictos enquistados al futuro de tu relación. **M**

SI NO SABES CÓMO HACERLO, BUSCA AYUDA

Bien, retoma la pregunta del millón y reflexiona; trata de visualizarte en tu relación antes de tus hijos, ¿qué ha cambiado?

Sugiero que la reflexión la hagas en pareja, y se den el espacio de hacer estos análisis juntos, para entender las necesidades del otro: Preguntas sugeridas para la reflexión

- » ¿Has notado que tú o tu pareja han dejado de mostrarse admiración mutua?
- » ¿Hace cuánto mantuvieron una charla trivial en la que las horas pasaron sin sentir el paso del tiempo?
- » ¿Tus recuerdos felices en pareja aparecen, pero con una pincelada de nostalgia? ¿Cuándo fue la última vez que sorprendiste o te sorprendieron con un detalle inesperado?

No permitas que la desconexión emocional se oculte entre el vaivén de la rutina.

Para esto te doy las siguientes recomendaciones:

- 1. BUSQUEN** llegar a acuerdos.
- 2. SEAN ASERTIVOS** al comunicarse, para expresarse sin herir y resolver al momento.
- 3. PLANEEEN RESPONSABILIDADES** compartidas para evitar la acumulación de cansancio que provoca que la última cosa que quieras hacer sea intimar física y emocionalmente con tu pareja.
- 4. DISEÑEN** actividades en pareja.
- 5. PLANIFIQUEN** en lo posible, un proyecto de vida familiar y de pareja.

LA ACTITUD IMPORTA

MANTÉN UNA ACTITUD de servicio hacia tu pareja, entendiendo esta actitud como muestra de amor y gratitud.

FOMENTEN EL TRABAJO EN EQUIPO, en algún momento alguno de los dos aportará más que el otro en determinada área, es la forma de complementarse.

EL SENTIDO DEL HUMOR es un buen aliado.

RECONOCE el trabajo del otro.

EL ROMANCE NO PUEDE TERMINAR

REMEMOREN Y CHARLEN de las cosas con las que se identificaban con el otro.

FESTEJEN LOS ANIVERSARIOS de sus fechas importantes.

TENGAN PRESENTE QUE EL AMOR NO DESAPARECE, a veces simplemente está empolvado de un montón de deberismos rutinarios.

PROMUEVAN LA INTIMIDAD EMOCIONAL. Cita a tu pareja en el jardín de tu casa, o frente a la chimenea, o en un lugar especial, y charlen de lo que les pegue en gana.

MUY IMPORTANTE, cuando sientas que las cosas no van bien y no sepas como abordarlo, busca ayuda.

*La autora es Psicóloga Familiar.

sky

**TIENE MÁS FUTBOL
RETO A LA COMPETENCIA
A DECIR LO CONTRARIO**

LaLiga Santander, LIGA BBVA, UEFA EUROPA LEAGUE, EUROPEAN QUALIFIERS, EURO2020, ¡Y MÁS!

MILES DE HORAS DE FUTBOL
CON TORNEOS Y PARTIDOS
EN EXCLUSIVA EN HD

DESDE **\$399** AL MES
HASTA 160 CANALES

**PROMOCIÓN ESPECIAL
POR TIEMPO LIMITADO**

SUSCRÍBETE POR **\$0** EN 1 EQUIPO
CON TARJETA DE CRÉDITO O DÉBITO

SKY.COM.MX **skyHD**

NADIE TIENE MÁS FUTBOL QUE SKY... ¡NADIE!

INFORMES:
Tel. (664) 184.5999
Tel. (664) 304.3656

Vigencia del 1 de octubre al 30 de noviembre 2019.
La zona de cobertura del servicio prestado por el Conesionario es: el territorio de los Estados Unidos Mexicanos. (1) Precio promoción sobre el precio registrado ante el Instituto Federal de Telecomunicaciones, mismo que puede ser consultado en www.ift.org.mx. Precio mensual aplica para el paquete SKYHD Gold con 1 equipo sin grabación. (2) Precio de suscriptor aplica para 1 equipo sin grabación. Términos y condiciones en www.sky.com.mx con tu Distribuidor Autorizado.

¿Cómo se puede ATRAER ABUNDANCIA?

POR BECKY KRINSKY



Es un mito pensar que uno atrae su propia abundancia o es una realidad? La abundancia, la buena fortuna, la suerte, son sin duda indicadores de bienestar, de éxito y hasta de felicidad. Esta es una manera de vivir y de ser.

Una persona que vive en abundancia es sin duda, un ser colmado de gratitud, paz, alegría y generosidad.

¿POR QUÉ EXISTEN
PERSONAS QUE SIEMPRE

TIENEN LO QUE DESEAN,
(BUENO, CASI TODO),
Y OTRAS QUE NO SÓLO
NO LO TIENEN, SINO
QUE ADEMÁS, SIEMPRE
LES FALTA?

La ley de la abundancia es la misma para todos, simplemente el secreto para vivir en abundancia, se encuentra en cómo cada persona percibe su vida.

La actitud personal, es el ingrediente esencial que puede o no atraer abundancia. La persona que percibe al mundo como una plataforma llena oportunidades, irradia energía, amabilidad, ganas de ayudar y sobre-

todo es un ser generoso y positivo, es una persona que tiene abundancia. La lleva en su corazón, y la comparte con el mundo.

Una persona que cuenta continuamente sus carencias, vive con enojo, envidia y desde luego no puede valorar lo que le llega. Este individuo se ahoga en la amargura y la escasez, encontrando su única posibilidad en la lamentación, sin poder encontrar otra alternativa. A él, los problemas, la mala suerte y los obstáculos lo persiguen.

Todos los problemas y carencias... traen en sí mismos, semillas de oportunidad. La cuestión radica en tener la actitud correcta para poder aprovechar cada situación.

LA RECETA ATRAE ABUNDANCIA

Yo he nacido para conquistar. Tengo lo que necesito para dirigir mi destino. Soy el capitán de mi alma.

INGREDIENTES

» **CONCIENCIA**- reconoce que tu mente es la fuente principal para generar abundancia.

» **ACTITUD POSITIVA**- actúa con entusiasmo, es alegrarte por la fortuna de otros, sé feliz.

» **GENEROSIDAD**- dar con manos llenas, sin esperar recibir.

» **FE**- ten confianza de que tú vas a tener lo que necesitas para tener una buena vida.

» **CLARIDAD**- enfoca tus pensamientos y aclara tus deseos, dirige tus acciones a lograr resultados.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA ATRAER LA ABUNDANCIA

» Tengo los atributos, las cualidades y los potenciales necesarios para conquistar mis sueños. Soy dueño de mi destino. Las cosas más preciadas del mundo las tengo dentro de mí. En la profundidad de mi alma, tengo infinita inteligencia, PODER ilimitado, y sabiduría para poder percibir y aprovechar la grandeza y la abundancia que me rodea. Bendigo y me alegro por las cosas buenas que tienen los demás. Atraigo abundancia, y las cosas buenas me llegan.

PARA TENER UNA MENTE QUE ATRAE LA ABUNDANCIA, SE NECESITA PENSAR EN ABUNDANCIA

Es más fácil pensar en abundancia cuando sientes de corazón que lo mereces. Recuerda, el mundo NO te debe nada, pero tú eres parte del universo que da y recibe con amor y con gratitud.

Acepta las cosas y las situaciones como son. Reconoce tu responsabilidad y no culpes a otros por lo que te falta.

Deja fluir la vida, no defiendas, no pelees contra la realidad.

Ponle intención en tus acciones, enfócate en lo que buscas, y silencia los pensamientos que te confunden. Encamínate a donde te lleva tu visión. Sal de tu zona de confort, despierta tu curiosidad, intérsate en tu alrededor.

Disfruta tus posibilidades, diviértete, goza, y sobre todo bendice a los que tienen más que tú, así tú también serás bendecido.

Recuerda la abundancia que creas para ti en tu mente, es la abundancia que te llega. Tu fortuna, empieza con tus pensamientos.

COMO SE VIVE EN ABUNDANCIA

1. LA ABUNDANCIA ES UNA CONDICIÓN QUE SE GENERA CON LA ACTITUD Y SE TRANSFORMA CON LAS ACCIONES. Cuando uno reconoce sus potencialidades y las fortalece con todo lo que se hace, las oportunidades llegan cuando la mente se aclara y se enfoca.

2. LA IMAGINACIÓN ATRAE LA ABUNDANCIA. La mente tiene el poder de organizar las ideas, dándoles

forma y lugar en el universo. Lo que puedes visualizar puedes lograr.

3. TODO SE ALINEA CUANDO TU MENTE SE ACLARA PARA QUE LLEGUE LA ABUNDANCIA. Cuando los pensamientos son simples y concretos, y se deja de pelear con el inconsciente, uno encuentra que las cosas que busca, le llegan. No hay límites para la mente determinada.

¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

“Bendice aquello que quieres y desea que todos a tu alrededor tengan lo que buscan. El mundo es abundante, y está listo para ayudarte a encontrar lo que deseas”



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

INSCRIPCIONES
ABIERTAS
Formación profesional en Danza
T. 9763300
Calle 11 o Plutarco Elías Calles #2011
Zona Centro, Tijuana

conservatoriodedanza.com.mx
 [conservatoriodedanzamexico](https://www.instagram.com/conservatoriodedanzamexico) [conservatoriodedanzamexico](https://www.facebook.com/conservatoriodedanzamexico)



LA PREADOLESCENCIA

POR GABRIEL BELLO

La preadolescencia es una etapa que viven muchos niños de entre los 9 y los 11 años de edad. Aún no son adolescentes, pero ya comienzan a manifestar cambios en su forma de actuar y de pensar. Su comportamiento es contradictorio. Unos días hacen berrinches, lloran para exigir, juegan a los carritos o a las muñecas, quieren ver películas con sus padres y comer palomitas, se acomoden para ayudar a mamá a preparar los alimentos, les gusta cuidar y jugar con sus hermanos, comparte sus

cosas con ellos, etc., pero otros días, manifiesta su deseo de autonomía e independencia; ser más libre y tener su propio espacio.

Por ello, el comportamiento de un preadolescente frustra a los padres, pues no saben qué le está pasando a su pequeño, pues se resiste a obedecer, a que le digan cómo vestirse, cómo peinarse, a que interfieran en sus "planes" del día; no quiere participar en labores de casa; se resiste a

compartir sus cosas personales con sus hermanos; no quiere ver la película familiar del domingo; le molesta que sus padres supervisen lo que está haciendo en internet.

Este niño (porque técnicamente no es adolescente), comienza a tener su propia percepción del entorno. Ya no da por hecho que papá y mamá tienen la verdad absoluta; cuestiona sus prohibiciones, advertencias y amenazas: "no te juntes con esos niños más grandes", "juega en el patio", "no entres a ninguna casa", "esa película no es para ti", etc.

GABRIEL BELLO

CORREO:

gabrielbellom@me.com

PORTAL

www.gabrielbello.com

TELÉFONO

(664) 386.97.73

Ced. 6357192



MUCHO DE SU COMPORTAMIENTO ES SIMILAR AL DE UN ADOLESCENTE

MIENTE PARA OCULTAR sus travesuras o desobediencias.

LAS COSAS PROHIBIDAS POR SUS PADRES, las hace a escondidas por temor al regaño y amonestación.

TIENE UN AMIGO PREADOLESCENTE con quien hace alianza para sentirse fuerte.

YA NO SE PRESTA A LA PETICIÓN de sus padres para mostrar su talento en público por miedo al ridículo,

o a que hablen de él, por ejemplo: cantar, tocar un instrumento, contar un chiste, hacer una gracia, etc.

SU IMAGEN CORPORAL ya es un tema importante, comienzan a elegir una marca de ropa, y un estilo en el peinado.

AUMENTA EL INTERÉS de estar más tiempo solo, algo que a los padres preocupa.

COMIENZAN A MOSTRAR ALTAS Y BAJAS EMOCIONALES; irritabilidad sin razón, es una característica.

¿QUÉ HACER SI YA IDENTIFICARON QUE SU HIJO ES UN PREADOLESCENTE?

HÁGANLO SENTIR IMPORTANTE, NO RARO; ESTOS CAMBIOS, él no los provocó, se le están dando como parte de su propio desarrollo.

DENLE MAS ESPACIO PARA SU LIBERTAD, pero aumenten la supervisión.

SUS DECISIONES NO IRÁN DE ACUERDO A SU MADUREZ, manténganse cerca para guiarlo, corregirlo, enseñarle.

TENGAN UNA COMUNICACIÓN EMPÁTICA, y él aumentará la confianza en ustedes sus padres.

Papa, mamá, ahora con más información, dispónganse a disfrutar la preadolescencia de sus hijos.

*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

Baby blue
moda infantil + accesorios

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

Presentando este anuncio **10% de DESCUENTO**

ACEPTAMOS
BOLSA
tutto piccolo
mayoral
VISA
MERCADO PAGO

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho
"Plaza Villaromana"

boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07

ARTIROS de TIJUANA

¡Regala México!

pregunta por nuestros paquetes navideños

Ave. Brasil 9151 Local 4, Plaza Brasil Col. Cacho Tijuana CP 22040
Tel: (664) 634.1305 Email: lacontra.tijuana@gmail.com

ENSENADA • TIJUANA • LEÓN • GUADALAJARA • CD. MX
SAN CRISTOBAL • QUERETARO • OAXACA • SAN JOSÉ DEL CAGO

Enuétranos en amazon

1. **EL PRIMER DÍA** es el que marcará tu estilo dentro de la empresa y tu trabajo. Trata de escoger piezas que te definan y que sean funcionales. Recuerda que la nueva imagen del éxito se basa en comodidad y creatividad.

2. **DESPUÉS DEL PRIMER DÍA**, te darás cuenta cuál es el ambiente laboral, y si llegaras a detectar que es más casual que tu estilo, no caigas en el error de querer igualar tu estilo al de los demás. Recuerda que lo que buscas es sobresalir, sigue impresionando y tomando decisiones acertadas para tus looks.

3. **NO TE LO TOMES TAN EN SERIO!**... Un look de oficina no te debe de quitar más de 15 minutos para escogerlo, ya sea una noche antes o bien en el momento. Define tus básicos y genera mezclas eficientes que puedas complementar con tus piezas poder o simbólicas.

6 TIPS QUE IMPULSARÁN TU LOOK DE NEGOCIOS

POR HECHO CON CHE CHÉ

CONTACTO
MA. FERNANDA HALE ALCAZAR
(664) 368.62.72
MICHELLE A. SANTANA BUJAZAN
(619) 598.38.17

CORREO
hechoconcheche@gmail.com
FACEBOOK
/hechoconcheche
INSTAGRAM
@hechoconcheche



4. **¿TENIS EN UN AMBIENTE LABORAL?...** Con los cambios continuos en los códigos de vestimenta empresariales, los tenis son muy bien recibidos siempre y cuando se les dé la atención debida. No por querer introducirlos en cualquier look quiere decir que el estado de tus tenis o bien el estilo sea el adecuado. Debemos de cuidar la limpieza, material y forma de aquellos que escojamos, y no cometer el error de quererlos usar para uso diario. Debemos de contar con un par que sea de uso exclusivo para looks casual de negocios.

5. **EL MAQUILLAJE...** En este caso, la famosa frase menos es más es la indicada. Debemos de definir una rutina de maquillaje sencilla, natural y confiable para nuestro día. Ésta deberás de dominarla a la perfección y no te tendrá que quitar más de 10 minutos para lograrla. Recuerda que la impresión que diste el primer día deberá de permanecer intacta hasta el día de tu salida. No es necesaria la aplicación de sombras, contorno y delineador para un look casual de negocios. Busca productos que faciliten sus aplicaciones y terminado.

6. **¡DESCOTES Y LARGOS!**... Si hay un lugar donde NO debemos de tratar de enseñar de más es en la oficina. Dejando a un lado la idea "Somos mujeres, queremos gozar la infinidad de indumentaria como faldas, blusas, tank tops, etc", y queremos luchar... por eso, la pregunta es ¿con que finalidad? Demostrar nuestra feminidad y nuestra sensualidad se puede lograr con algo tan sencillo como nuestro aroma. Ahora bien, para looks de día, nosotras las mujeres podemos aprovechar todo aquello que la industria nos brinda como opciones, pero en nuestro espacio laboral el demostrar una imagen ÍNTEGRA y segura, será nuestra prioridad. El largo adecuado siempre será arriba de la rodilla. Cuando es vestimenta teen, se pueden utilizar faldas un poco más arriba, que con medias y botines pueden resultar aceptables. Trata de cuidar la abertura de tus blusas con ropa interior que forma y los botones en tus camisas pueden decirnos hasta dónde es lo apropiado. Se dice que en el segundo botón deberemos de frenar la diversión.

MARIANA OCEJO ADRIANA

GRATIANNE



CREAN ARTE Y MODA EN UNA BOLSA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Convicción, sofisticación y sabiduría es lo que proyecta la mujer que porta una bolsa Alakuum, una innovadora marca creada por Mariana Ocejo y Adriana Gratianne, dos mujeres jóvenes y visionarias que hoy están dejando huella en el competitivo mundo de la moda.

Alakuum surgió por un viaje a Petra que realizaron Mariana y Adriana, donde se enamoraron tanto de los bolsos que decidieron compartirlos, dándole un toque especial a cada detalle de este accesorio y, al mismo tiempo, fusionando dos



culturas: la mexicana y la jordana.

"Alakuum significa "mancuerna" en árabe, lo cual representa la unificación de dos culturas. La imagen de la mar-

ca está inspirada en el proceso natural de las piezas y está representada con el ícono de 2 piedras desgastadas creadas con una forma uniforme, como lo trae el producto de la marca, son 2 para representar la alianza de los dos países", comentó Mariana, una de las fundadoras.

BUSCAN CREAR TENDENCIA

Hace poco más de cuatro meses los bolsos de Alakuum llegaron a México para convertirse en toda una sensación, y cómo no ser así, si están elaborados a mano por artesanos del Medio Oriente, son piezas originales que tienen una base de latón y están cubiertas con mosaicos; una vez que llegan a nuestro país, son intervenidas con piel en el interior y herrajes de latón.

“ Cuando empezamos, ambas teníamos experiencia profesional, pero no teníamos idea de cómo empezar una empresa desde cero y pues tuvimos nuestra curva de aprendizaje en decisiones que tomamos que nos costaron tiempo y dinero, pero nos dieron grandes lecciones

“Todo surgió de una pasión que tenemos ambas por la moda; en un principio, comenzamos haciendo focus groups para lograr entender nuestro target y así satisfacer al cliente al máximo, entendiendo sus expectativas, necesidades y mejoras que podíamos hacer en nuestro producto”, expuso.

Con la firme visión de que sus bolsos serían todo un éxito por ser únicos en su tipo, comenzaron

a venderlos en bazares y cuando se dieron cuenta que realmente eran un “boom” decidieron lanzarse en grande y ahora ya están en 30 puntos de venta en México y en Estados Unidos.

Desde entonces, ellas trabajan bajo una filosofía: crear tendencia a través del amor de dos culturas.

MODA Y ARTE

La pasión y la entrega de todo el equipo de Alakuum es lo que las ha llevado al éxito de la marca, aunque no ha sido nada fácil, pues ha representado un camino de mucha entrega, aunque muy divertido y enriquecedor, mencionó.

“Cuando empezamos,

ambas teníamos experiencia profesional”, aclaró, pero no teníamos idea de cómo empezar una empresa desde cero y pues tuvimos nuestra curva de aprendizaje en decisiones que tomamos que nos costaron tiempo y dinero, pero nos dieron grandes lecciones”.

De acuerdo con Mariana, el ser una bolsa que al mismo tiempo es una obra de arte y un artículo de moda que puedes utilizar en todo tipo de ocasiones es lo que marca la diferencia entre Alakuum y otras empresas de su tipo. Están diseñadas para mujeres vanguardistas que les gusta el arte y aprecian los productos artesanales.

Próximamente, presentarán su nueva colección que enamorará a todas las mujeres y algunos accesorios para complementar los bolsos.

COLECCIÓN NISA

Actualmente, Alakuum cuenta con su colección Nisa y está inspirada en personajes femeninos que han sido parteaguas en la historia del mundo en distintos ámbitos como el cultural, político, social, etc. Cada pieza contiene el sello y el nombre del personaje a la que rinde homenaje por haber dejado huella. [N](#)

LA COLECCIÓN SE CONFORMA DE 6 BOLSOS...

- » FRIDA KAHLO - pintora mexicana
- » TWIGGY - icono y modelo en los años '60
- » CLEOPATRA - gobernante del antiguo Egipto
- » AUDREY HEPBURN - modelo y actriz
- » AMY WINEHOUSE - cantante y compositora
- » MALALA - activista y ganadora del premio Nobel





Conozcamos y valoremos la riqueza natural y cultural de México

16 DE NOVIEMBRE DÍA DE LA GASTRONOMÍA NACIONAL

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI
PORQUE

1 . MÉXICO ES UNO DE LOS PAÍSES CON MAYOR RIQUEZA CULTURAL Y BIOLÓGICA DEL PLANETA. Todos los que habitamos este hermoso país somos privilegiados por el capital natural y cultural que poseemos. México es uno de los cinco países con mayor diversidad biológica.

La forma de nuestro territorio es justo un cuerno de la abundancia, mismo

que hay que cuidar, pues en los últimos 100 años, hemos destruido muchísimo más que en los siglos anteriores.

México es uno de los 37 países donde se expresan más de 60 lenguas. En la lengua se expresa la visión del mundo, la manera en que las personas formulan su pensamiento y sus sentimientos y cómo se relacionan con lo que son y les rodea. En el idioma reside la comunión de la vida. Es por ello que los pueblos originarios son la representación viva de la diversidad de esta tierra, son quienes han resguardado la riqueza cultural.

2 . MÉXICO ES UNO DE LOS TERRITORIOS DONDE NACIÓ LA AGRICULTURA, DANDO UN GIRO A LA HISTORIA MUNDIAL. Sobresale la domesticación del maíz -hace 8 mil años aproximadamente-; calabaza, chile, cacao, papaya, nopal, jitomate, tabaco, vainilla, maguey, aguacate, frijol, tomate, guayaba, entre otros. La continuidad del policultivo llamado milpa es una maravilla, en donde en armonía conviven el maíz, la calabaza, el chile, el frijol, y una gran variedad de quelites, verduras e insectos.

Así México dio al mundo alimentos sin los cuales otras gastronomías no se pudieran entender como la italiana sin el tomate o jitomate, la chilena sin el aguacate, la repostería y pastelería mundial sin la vainilla o el cacao, la tailandesa sin el chile, la estadounidense sin el guajolote, por ejemplo.

3 . MÉXICO ADEMÁS NO FUE UNA COLONIA, FUE UN VIRREINATO, Y NOS CONQUISTARON LOS ESPAÑOLES QUE TRAÍAN CONSIGO LA FUSIÓN DE CULTURAS: ISRAELITA, ÁRABE, y llegaron a un territorio de grandes culturas en donde también se había dado mestizaje de grandes culturas: olmeca, maya, etc.

Sólo así podemos entender que, en torno a cada plato de comida, gira información sobre las tradiciones, los ecosistemas, los rituales, la estructura social y los orígenes de los pueblos, esto es lo que fascina de la diversidad de nuestra gastronomía. Esta mágica fórmula llena de las culturas que nos antecedieron son nuestro grande y complejo ADN y

como mexicanos conformado por maíz, chile y frijol en todas sus versiones según la región y su particular paleta de sabores.

Esta mega diversidad biocultural, representa el capital de la nación y es más valioso que el capital financiero o de la manufactura.

Por lo que con este capital natural y cultural se han ido construyendo las cocinas tradicionales que constituyen una de las prácticas culturales más importantes que nos dan identidad.

Si supiéramos todos los mexicanos -cuan valiosa es nuestra gastronomía la convertiríamos en un motor de desarrollo sostenible, generadora de ingresos, empleos y oportunidades de negocios. ¡Ojalá los gobernantes y en sí todos los mexicanos entenderíamos la importancia de valorar y preservar los conocimientos de este capital.

4 . LA COCINA MEXICANA, O MEJOR DICHO LAS COCINAS REGIONALES DE MÉXICO PORQUE NO ES UNA COCINA, ES LA SINERGIA DE LAS COCINAS DE LAS DIVERSAS REGIONES DE

NUESTRO PAÍS, pasó a formar parte de la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO de acuerdo con la Resolución aprobada el 16 de noviembre del 2010 y a partir del 2016 se decretó este día como el día de la gastronomía nacional.


5 . DE ACUERDO CON ESTE ORGANISMO, LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA ES: "un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales".

Conociendo este valor histórico, social, cultural y económico, hay un deber como mexicanos de promoverla, difundirla y salvaguardarla mediante acciones concretas como es el consumo de la misma.

Es en los mercados donde se resguardan ingredientes increíbles de la gastronomía de las localidades. Visitémoslos y consumamos de los productores locales.

6 . TAMBIÉN SOMOS ARTÍFICES DE OBJETOS UTILITARIOS ÚNICOS PARA PREPARAR Y SERVIR LOS ALIMENTOS: metates, molcajetes, molinillos de madera, bateas, cucharas, jícaras, peroles y cazos de cobre, cazuelas, comales, vajillas y otros objetos de barro desde las más modestas como el vidriado hasta las talaveras y mayólicas.

Chiquihuites, tompiates, canastas, cestos, manteles y servilletas bordados, deshilados, braseiros y botes de hojalata. La cocina mexicana también ha inspirado a la creación musical, la danza, la pintura, la literatura, la poesía, al cine.

Por otro lado, lo que además haría que tuviéramos un sistema alimentario de calidad y la dieta del mexicano mejoraría, y con ello habría menos enfermedades, producto de una mala alimentación, como las que nos aquejan actualmente. También es un atractivo turístico, pues contamos con innumerables destinos gastronómicos, que nos están esperando. 

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



POR CLEOFAS ARREOLA

Una tacita DE CAFÉ

*Empresario

¿TE INTERESA SABER
MÁS? HAZME LLEGAR
TUS PREGUNTAS A:
tropi@msn.com

Del grano a la taza

Es probable que todo buen amante del café se haya preguntado en alguna ocasión cómo llega el café a nuestra taza. Les comparto, en términos generales, el largo y arduo camino que el grano de café tiene que recorrer antes de convertirse en una deliciosa y aromática bebida

EL ORIGEN

El grano de café es una semilla que proviene del Cafeto, un árbol que puede alcanzar hasta los 10 metros según el varietal, y los 3 metros en los cultivos comerciales.

Por lo general, la planta tiene su inicio en un invernadero en el que se germinan los granos, uno por uno, hasta llegar al punto en el que podrán ser trasplantados al sitio en el que serán cultivados.

El arbusto o árbol del café produce su primera cosecha entre los 3 y 4 años de haber sido sembrado. Existen cuatro

grandes especies de coffeea : Arábica Robusta, Liberica y Excelsa. La vida útil de un cafeto es de entre 20 y 30 años.

Por lo general, la variedad arábica ofrece mejor calidad y sabor, y es cultivada fundamentalmente en Centroamérica, Sudamérica, Asia y Este de África, mientras que las variedades robustas son cultivadas sobre todo en África, aunque también hay algunos cultivos en Brasil y Asia. Ambas variedades conforman un 95- 98% de la producción mundial de café.

FASE DE LA COLECTA

Al fruto que se obtiene del cafeto se le llama "cereza", y contiene en su interior dos granos. Una vez que la cereza ha llegado a su madurez, se procede a la colecta. En esta fase se recolectan los frutos maduros ya sea por métodos manuales o mecánicos, dependiendo del terreno en el que se haya cultivado el grano, así como de la disponibilidad de la mano de obra.

Una vez recolectada la cereza, se inicia un largo proceso que influirá directamente en el sabor y calidad del café hasta terminar en nuestras tazas de café.

El objetivo de este proceso es liberar las semillas o granos de la "cereza", retirando la pulpa que las protege mediante un proce-


so en húmedo o en seco, para que una vez terminado el proceso, se obtenga un grano limpio al que se llama café pergamino, café oro o grano miel, dependiendo del método que se haya utilizado.

Antes de retirar el pergamino o cáscara protectora del grano, se le deja en reposo durante un tiempo determinado bajo condiciones muy estrictas de humedad, y para evitar afectar su calidad.

Después de transcurrido ese tiempo, se limpia el grano y se almacena hasta su comercialización.

Esa es la forma en que se suelen comercializar los granos de café a gran escala. A ese grano ya pelado y listo para tostarse se le conoce como café verde.

A PARTIR DE ESTE MOMENTO EL CAFÉ PODRÁ TOSTARSE

El tostado del grano puede hacerse sin añadir ningún ingrediente, que sería el natural, o añadiéndoles azúcar mediante el procedimiento de torrefactado. Dependiendo del tueste, se obtendrá el grano de café natural o el torrefacto. 



ESTAMOS
MÁS CERCA
DE LO QUE CREEMOS



SIENTE EL SABOR

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. "Siente el Sabor" es un aviso comercial registrado propiedad de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company 2019.



OMAR



Valenzuela



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

— Creo que sólo llego un momento que se dio. Empecé ayudando a mi hermano que era repostero; tenía su deli de comida italiana, al que ayudaba por las tardes mientras también trabajaba en una cafetería. Ahí me di cuenta que me llamaba la atención el proceso de todo lo relacionado a los alimentos y creo que al final, tomé la decisión correcta.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

— Me gusta cocinar vegetales, pescados y mariscos, aparte al tener huertos en varias partes de la propiedad nos ha ayudado a involucrarnos más, ser más conscientes y creativos.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA?

— Creo que somos arriesgados, nos gusta el humo, las etapas inusuales

de la planta y los vegetales. En presentaciones a veces buscamos toques femeninos, pero la verdad en el último paso no pensamos mucho las cosas, solamente nos dejamos ser.

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

— En verdad no creo que seamos competencia unos con otros, al contrario, todos intentamos hacer que el comensal salga feliz, y si lo vemos de esa manera, todos somos un equipo. Como distintivo puedo decir que nos gustan las combinaciones inusuales.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE

OMAR VALENZUELA
ESPECIALIDAD
Pescados y mariscos
RESTAURANTE
Encuentro Guadalupe

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? Leña

¿TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR? Caldo de papas con queso.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA? Los taquitos de huevo con jamón de Los Farolitos.

¿QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC? Javier Plascencia y a David Castro, los dos siendo ejemplo de cómo hacer las cosas.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE? Creo que el menú degustación o la lobina con mejillón ahumado son una excelente opción.

CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

— Que ojalá y siga creciendo, pero de una manera ordenada, estamos en un lugar privilegiado a nivel mundial y hay que aprovecharlo.



Una experiencia distinta...

NISSAN KICKS 2019



Tamales tradicionales, una experiencia única

Pablo Barragán Márquez, acreedor a 5 Emmys, 4 como conductor de noticias y uno como entrevistador, dio un vuelco total a su vida, y entre otras cosas, ha emprendido un proyecto para investigar y difundir, la auténtica cocina mexicana, entre ésta, los tamales. Así inició la aventura...

POR ANA PATRICIA VALAY

Con el propósito de acercar a Tijuana, la riqueza de nuestra tan vasta gastronomía mexicana, con sus recetas originales, y tal cómo se preparan y cocinan los alimentos desde tiempos ancestrales, es que el reconocido periodista tijuanaense, Pablo Barragán, hoy también maestro en cocinas tradicionales de México y Coordinador de la Maestría en Cocinas de México en Culinary Art School, se ha dedicado a hacer investigación culinaria, recorriendo la República Mexicana, para compartir no sólo conocimiento, sino también el resultado: los platillos.

Hoy comparte con Juan Pablo Ussel de La Diferencia, y el Chef Pedro Peña de Culinary, el proyecto Exploración Tlakuali México, embarcándose ahora, en una nueva etapa: la elaboración y venta de tamales tradicionales, hechos por el propio Pablo, y el Chef Peña.

—¿Y POR QUÉ OPTARON POR LOS TAMALES, Y QUÉ OFRECEN?

— Porque el tamal tiene sus raíces en la cocina prehispánica, y como es un alimento popular, y relativamente fácil de dar a probar, la gente no se preocupa tanto de decir: ¿qué me vas a dar?

— Lo que trato de difundir son los tamales más clásicos, pero con recetas un poquito más analizadas e investigadas. Una de sus variedades



des está en la envoltura. El que está envuelto en hoja de maíz, que es de masa martajada y el de hoja de plátano, de masa colada.

— Los rellenos varían. El tamal oaxaqueño, envuelto en hoja de plátano, es de pollo en mole negro, pero también tenemos de puerco en salsa verde o salsa roja, entre otros.

VIVAN UNA EXPERIENCIA ÚNICA

“Al comensal le ofrecemos sabores muy auténticos, porque no utilizamos nada procesado, ni siquiera la manteca. Nosotros vamos a los sitios donde se hacen las caritas, y ahí la conseguimos. No utilizamos harina de maíz, sino masa de maíz nixtamalizado, que procuramos preparar y moler nosotros mismos, para conseguir la consistencia que queremos lograr”, comenta

Pablo, y complementa, “en la elección de los ingredientes es donde metemos la investigación, para ofrecer un tamal verdaderamente apegado a la tradición”.

“En cuanto a las hojas, tenemos proveedores que nos mandan la de plátano desde Veracruz, y la de maíz de Tlaxcala. Somos muy cuidadosos con la elección del producto, y nos sumamos a la tendencia en este momento en la cocina mexicana, del respeto al producto. Nos basamos en esa filosofía”, agrega.

A CHUPARSE LOS DEDOS

“Así que queremos aprovechar esta época del año, cuando la gente se da permiso de comer más tamales, que sean unos investigados con recetas auténticas, originales, pero lo más importante, utilizando técnicas muy apegadas a la tradición y con precios muy accesibles. Yo lo que quiero es que los conozcan, y que se enamoren de un buen tamal”, comenta el maestro en cocinas de México.

PEDIDOS

CORREO
pabloebm@hotmail.com
TELÉFONO
664 104.18.83
FACEBOOK
Pablo Barragán

FERNANDO PÉREZ CASTRO,

POR EL
CRECIMIENTO
SUSTENTABLE
DE VALLE
DE GUADALUPE

POR ANA PATRICIA VALAY

Fernando Pérez Castro es un hombre verdaderamente comprometido con el Valle de Guadalupe, no sólo por sus grandes proyectos

personales que se han convertido en una de las fuertes cartas de presentación de la región como La Lomita y Finca La Carrodilla, sino que se ha convertido en uno de sus grandes promotores desde que fungió como secretario de PROVINO, y más ahora que preside el organismo que aglutina a poco más de 64 vinícolas.

Y es que tiene una visión muy clara de lo que se debe hacer para honrar el legado de quienes le apostaron en generaciones pasadas al desarrollo de la región, así como para lograr un crecimiento sustentable, que les permita a las futuras generaciones, seguir gozando de todas sus bondades.

Está convencido de que la unión hace la fuerza: "Sí hay unidad, se es más eficiente, y todo se da así de manera rápida



y productiva, pero si cada quien jalamos por nuestro lado, nos vamos a encontrar con callejones cerrados que nos obligarán a volver al punto de inicio", comentó. "Tuve la suerte de ser nominado de manera unánime, y a final de cuentas yo llevo el puesto de presidente, pero participan un montón de vinícolas, y las decisiones se toman de manera colegialda, no son sólo decisiones mías".

DESTELLOS DE SU VIDA

Fernando nació en la ciudad de Mexicali, BC. Sus padres son originarios de Sinaloa y de Sonora, y tiene tres hermanos. Es licenciado en Ciencias de la Comunicación por la Universidad Iberoamericana Campus Ciudad de México.

El clima cálido de Mexicali los orilló a

mudarse a uno más amigable, y el detonante para migrar a Valle de Guadalupe, fue el regalo de cumpleaños que su madre le hizo a su papá en 2004, cuando le dio una hectárea en el Valle, y lo convenció de comprar nueve.

"Era una casa de descanso con posibilidad de plantar un viñedo de ornato, a la que llamamos La Lomita en honor a la iglesia donde se casaron mis padres. Así surge el proyecto de la familia".

En el 2009 asumió la dirección general de la vinícola, abriendo paso entre otros proyectos a una nueva generación de productores que impulsan el desarrollo tecnológico, de infraestructura y enoturístico de la vitivinicultura Bajacaliforniana. En el 2011 funda Finca La Carrodilla, el primer viñedo con certificación orgánica

y prácticas biodinámicas de México.

Su trabajo en el sector lo ha llevado a presidir la Asociación de Vinícolas del Ejido El Porvenir, y a presidir Provino Baja California.

UN VERDADERO COMPROMISO CON EL VALLE

Fernando está convencido de que existe un compromiso hacia quienes hace 20-30 años vieron el potencial de convertir a Valle de Guadalupe en una región que progresara con calidad. "Nos corresponde tomar la estafeta y honrar su trabajo para poner las primeras piedras de la ruta del vino, buscando mantener valores fundamentales como: cuidar la vocación agrícola del valle, respetar el entorno natural, privilegiar el paisaje, promover un turismo adecuado, conciente y respetuoso, para que el crecimiento del valle pueda darse de manera sustentable, además de que existe el compromiso con las nuevas generaciones de lo que les vamos a entregar".

Para él, deben ser proyectos que perduren en el tiempo. "En cuanto a los proyectos no se puede pensar en una o dos generaciones, sino que estos trasciendan para que sean proyectos sólidos y consolidados, y, por otro lado, considero que soy algo inquieto y que tengo la suficiente capacidad para aportar cosas que beneficiarán no sólo a las vinícolas sino a la región".



“Trabajo principalmente para seguir puliendo y perfilando oportunidades que se puedan ofrecer a nuestros clientes

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** El extranjero, Albert Camus

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Mi celular

» **MÚSICA FAVORITA:** Alternativa

» **MAYOR FORTALEZA:** La sensibilidad

» **MAYOR DEBILIDAD:** Soy algo distraído

» **FRASE FAVORITA:** La mejor manera de decir es hacer. No importa inventar cosas nuevas, sino hacerlas como si nadie las hubiera hecho antes.

—¿Y QUÉ NOS PUEDES COMPARTIR DE DICHS PROYECTOS?

—Que buscamos que sean nobles, empáticos, consientes del entorno, y generadores de fuentes de empleo, y también que de alguna forma sigan siendo embajadores de una región, porque no sólo representan a tu vinícola sino a tu región.

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

—La clave del éxito es ser muy dedicado con los procesos. El camino es

más importante que el destino final. Vivimos en una cultura que nos obliga a establecer metas, y nos ciega a la capacidad de tener una visión amplia de lo que nos está sucediendo en el aquí y ahora, y que es lo que nos determina como personas. Considero que el poco o mucho éxito como empresario, reside en: Lo obsesivos que somos con cada uno de los detalles de nuestra empresa; con la importancia que le damos a las etapas del proceso de vinificación, y lo concentrados que estamos en lo que es realmente importante. Lo más importantes es hacer algo que te permita dormir tranquilo por las noches, y que puedas ofrecérselo a tus hijos con todo el cariño.

"Para mí es muy importante ser agradecidos. Es un valor indispensable para ser un buen ser humano. Me parece que reconocer el esfuerzo, el trabajo, las alegrías, el dolor de lo que hay detrás y que ha hecho posible que tú existas y que puedas desarrollarte como persona, es fundamental, y eso se traslada no sólo a la familia, sino también a tu comunidad". ■

Una ventana
AL VALLE

Enoturismo DE OTOÑO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Cuando escucho que el vino está de moda o que para visitar los viñedos la mejor época es el verano, me doy cuenta que hay mucho todavía por aprender de este mundo mágico que encierra al vino.

El vino no es una bebida nueva, está presente en el Mediterráneo desde hace miles de años y llegó a nuestras tierras con los conquistadores. Constituye un elemento de patrimonio cultural y natural que debemos cuidar.

Como dijo Coco Chanel, moda es todo aquello que pasa de moda. Por lo tanto, no hay que decir que el vino está de moda, hay que vivir el mundo del vino con cultura.

EL VINO, SUFRIENDO UNA EVOLUCIÓN CONSTANTE

El vino evoluciona y mejora, mejoran las técnicas de cultivo y la vinificación, se

descubren los potenciales de las uvas en distintos suelos, se trabaja en entender una uva, un vino o una región, aumentando la riqueza de este patrimonio cultural.

Hay que entender y vivir el ciclo biológico de la vid, por eso visitar los viñedos en primavera, verano, otoño o invierno nos muestra la cronología de sus etapas: Brotación, foliación, floración, fecundación y fructificación, envero, maduración, vendimia y parada o reposo.

Conocer este ciclo de la vid, y todo lo que hay detrás de una copa de vino nos permite apreciar y disfrutar más y valorar a sus actores.

La naturaleza nos deleita en este el ciclo de la vid como si fuera un lienzo de artista en donde cada estación tiene su muy propia expresión.

Quizá porque nací de otoño o estoy en el otoño de mi vida, por qué esta estación del año

me encanta por la espectacularidad de los colores; las noches largas maridan muy bien con el vino.

Me encantan sus colores, es todo un espectáculo que vale la pena ser admirado en nuestros valles; otoño es vino, es tierra.

El paisaje se tiñe de colores que van desde el amarillo pajizo, anaranjado, rojo carmín, ocre, en sus distintos matices, esa es la maravilla de un paisaje que está vivo.

También esta época es la de mayor actividad en las bodegas y viñedos. En estas semanas se terminan vendimias, se prensa, se trasiega y se llevan a cabo muchas de las labores que darán luz al vino más adelante.

Es uno de los momentos del vino que son clave en la vida de las bodegas. **M**

SABÍAS QUE...

Más o menos una vid puede tener un período de vida de cien años, pero según el Libro de Récorde de los Guinness, la vid más antigua se encuentra en la ciudad eslovena de Maribor, y su edad supera los 450 años. ¿Se imaginan esta vid testigo desde la Edad Media?



TU BODA
perfecta
#EnOjoAzul



OjoAzul
Report



Camino Vecinal Parcela 8C-2 A, Pob. Francisco Zarco, Valle de Guadalupe, Ensenada, B.C.
Desde México 664 720 2940 / From USA (619) 332 2566

LÚCETE

EN LAS BODAS, CON LO QUE VIENE PARA 2020

Hay que encontrar un diseño que favorezca tu silueta pero sin dejar de cumplir con el protocolo, si acaso lo hay, y que sea diferente al resto, en mayor o menor medida

POR ANA PATRICIA VALAY

Anadie le gusta pasar desapercibida en ningún evento, menos en la boda de tu mejor amiga, del compañero de años de la oficina, o de tu hermana mayor, así que no suele ser fácil la elección de tu atuendo, para convertirte en la mejor vestida.

Hay que encontrar un diseño que favorezca tu silueta pero sin dejar de cumplir con el protocolo, si acaso lo hay, y que sea diferente al resto, en mayor o menor medida.

Para facilitar esta tarea, te acercaremos a algunas tendencias del 2020, que incorpora diseños pensados para conquistar a todo tipo de mujeres. Moños, vestidos largos, esmoquin. Diseños en una amplia gama de colores, tejidos que se adaptan con suavidad al cuerpo, complementados por una renovada selección de accesorios (detalles para el cabello, zapatos tipo italiano, cinturones joyas, etc...



¡Gracias!
POR UN
EXTRAORDINARIO
2019

**AQUÍ CINCO DE LAS
TENDENCIAS 2020 MÁS IN...**
1 LOS DRAPEADOS

1. Es una técnica de costura que se utiliza para aportar a los diseños mayor volumen en una zona determinada de la prenda. Ello ayuda a confeccionar vestidos especialmente favorecedores con los que realzar la silueta. De ello resultan prendas femeninas y elegantes. Los tejidos utilizados son chifón, tul, crepé y mikado. Algunos diseños incorporan volumen en zonas como hombros o cadera, para favorecer a chicas con pocas curvas.

2 CON VOLANTES

2. La inspiración viene del mundo del flamenco. Si los lunares ya han sido grande tendencia en 2019, en 2020 los volantes prometen convertirse en la preferida de las más estilosas. Se pueden ubicar prácticamente en cualquier zona del diseño, pero hay quienes lo llevan en el escote, permitiendo equilibrar el tamaño del pecho. Funcionan bien con diseños asimétricos, una propuesta ideal para los eventos celebrados en los meses más fríos.

3 LOS BÁSICOS

3. En este sentido, "menos es más" de lo más aconsejado por estilistas y expertos en moda. Los básicos nunca fallan. La propuesta es de diseños sencillos y elegantes, confeccionados en crepé y mikado, perfectos para lucir de día o de noche, y aptos para cualquier estilo.

El color block es una de las grandes tendencias de la temporada y promete seguir siéndolo en los próximos meses. Diseños monocolor, llenos de minimalismo, perfectos para mujeres que prefieren pocos adornos, muy clásicas.

El negro sigue siendo el color por excelencia por ser considerado el más elegante.

4 LAS LENTEJUELAS

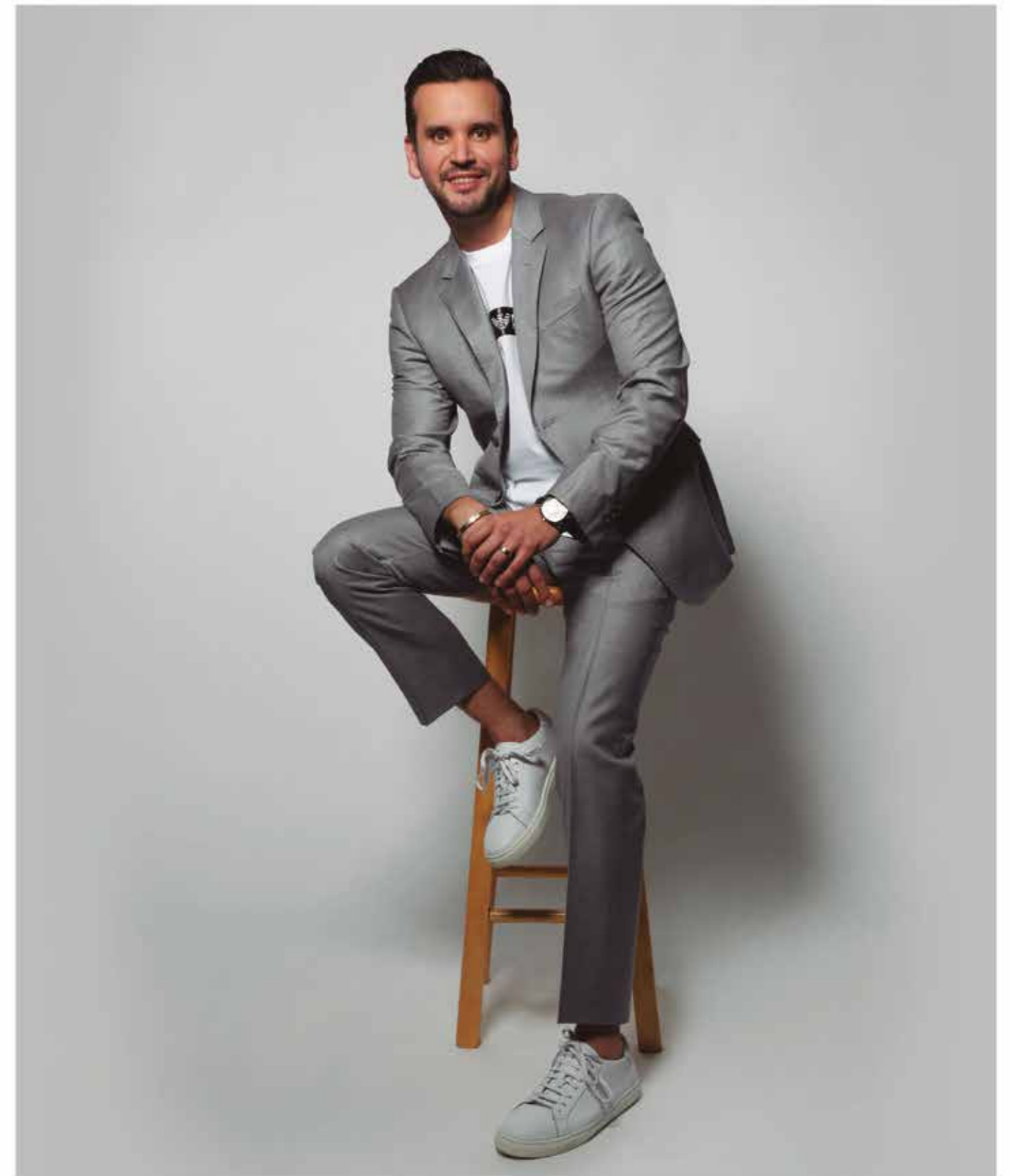
4. Las influencers han demostrado que se pueden llevar de día, pero hay quien prefiere reservarlas para las ocasiones más especiales. Incluir brillos en los estilismos de fiesta suele ser un acierto. La propuesta es de diseños con diferentes cortes y estilos que se adaptan a todo tipo de mujer. Aquellas chaparritas que quieren sumar centímetros a su estatura pueden elegir modelos con cola, con los que no es imprescindible lucir stiletos. Éstos se pueden sustituir por zapatos de tacón cómodo.

5 UN TOQUE DE BRILLO

5. En cinturones, o en el escote, como parte del estampado o por un elemento diferencial. Las aplicaciones de cristales y pedrería se convierten en la opción perfecta para quienes quieren evitar los accesorios llamativos. El calzado puede ser sencillo —como sandalias de tiras o un stiletto clásico—, y se puede incluso prescindir de las joyas. No es necesario con este estilo, lucir ni collares ni pulseras. Bastaría con añadir unos pendientes sencillos y minimalistas.

Los cristales, piedras y apliques pueden dar al diseño un aire más sofisticado y convertirlo, incluso, en una prenda-joya.

*Fuente: mx.hola.com



TRADICIONES NUPCIALES, A LA MEXICANA

Llenas de magia, folklore y significado, así son las tradiciones mexicanas que son imprescindibles en las bodas, ya sea para garantizar la felicidad de la pareja, cómo para que nunca falte la pasión. Aquí las diez principales

1 SIN PERLAS

El vestido de novia deberá a toda costa evitar las perlas porque la tradición dice que, si las usas ese día tan emblemático, vas a tener un matrimonio muy triste, y vas a llorar. La tradición viene de la antigua Roma, que consideraba a las perlas como las lágrimas de los ángeles, asociadas después con el llanto de la novia en su matrimonio.

2 LOS TRES RAMOS

Esta tradición básicamente la siguen los fieles al catolicismo. Y es que la tradición dice que la novia debe portar tres ramos por lo general iguales. El primero, el de la ceremonia, es con el que se va a quedar, el segundo es el que les aventará volteada de espaldas, a sus amigas solteras, y el tercero, es el que le deja a la virgen, en señal de ofrenda.

3 LOS PADRINOS: ¡NO DEBEN FALTAR!

Hay padrinos de varias cosas: De velación, de anillos, de ramo, de arras, de cojines, de la Biblia o de Rosario, etc., y los novios deberán designar a los padrinos de acuerdo a sus características. Suele suceder que familiares y amigos, también se ofrecen para apoyar a los novios, y costear: los recuerdos de iglesia para boda, los servicios de fotografía y video, el salón y el banquete.

4 QUE SE ROMPA EL CRISTAL

Otra tradición que muchos siguen al pie de la letra por su significado, es el de que se rompa cristal, entre más mejor ¿cómo? Sí, eso lo logran los novios a través de lanzar las copas después del brindis. Se dice que entre más cristales rotos, más años de felicidad en el matrimonio.

5 A LA VÍBORA, VÍBORA DE LA MAR

Este juego consiste en que los novios deben sostenerse agarrados de la mano

durante toda la canción, o de la cola del velo o el vestido. Los invitados deberán pasar por abajo y los novios no deberán caer, sino permanecer en una posición que les permita hacer el arco por donde todos pasan, lo que significa que los problemas que vendrán no podrán acabar con esa unión, pero si por el contrario se caen o sueltan, significaría que los problemas serán superiores a su matrimonio.

6. EL JUEGO DE LA LIGA

En el viejo continente, la Francia del Siglo XVI, quien tuviera un pedacito del vestido de la novia, le daba buena suerte, y a veces, hasta le deshacían el vestido. Ahora, la tradición mutó a que es el novio el que le quita la liga a su amada, y la avente a los solteros presentes. El que la caché, tendrá un dejo de suerte, encontrar el amor.

7 DINERITO, VEN A MÍ

El baile del billete es una costumbre muy polémica por el hecho de que es para allegarse de recursos en ese mismo momento, deseando prosperidad al matrimonio, ayudándolos económicamente para empezar su nuevo hogar o para pagar su luna de miel.

8 EL MUERTITO

Un poco en broma, en el sentido de que le estarían diciendo que así quedará: muerto con la decisión de casarse, pero los amigos del novio, lo cargan para seguir esta tradición.

9 EL PACHANGÓN CON EL MARIACHI

Nunca puede faltar la buena música en una boda, y en suelo mexicano, sobre todo en el sur, es el mariachi el indicado... ¡que toque el mariachi hasta que nos cansemos! Así normalmente terminan las bodas, con broche de oro.

10. CARGAR A LA NOVIA

Esta era una tradición que anteriormente se hacía, un poco porque se pensaba que el esposo debía proteger a su mujer de los malos espíritus o energías, que se alojaban en los umbrales o esquinas de la casa.

*Fuente: www.bodas.com.mx



TE AYUDAMOS A CREAR UN
dia unico e inolvidable



Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

f @bodasvallegpe f @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •

¡YA ABRIMOS!
Celebra tus eventos con nosotros.

634 7958
Bld. Sánchez Taboada No. 10521 Zona Río

f i

ISAI
PRODUCCIONES

LA MEJOR ILUMINACIÓN PARA TUS EVENTOS

30%
DE DESCUENTO*

Únicamente posadas
Para el mes de diciembre

f i /isaiproducciones

(664) 204-5549

EL ANILLO, SÍMBOLO DEL AMOR INFINITO

Hoy hablaremos sobre la importancia de los símbolos en una relación de pareja, pero específicamente sobre uno muy importante: El anillo, del cual existen varios, desde que se formaliza una relación de pareja hasta que llegan al altar: el de promesa, el de compromiso, y el del día de la boda

1. EL DE PROMESA

Este es el primero de los anillos que un hombre puede darle a su pareja para demostrar tres cosas: su amor, fidelidad y entrega. Por lo general son sencillos, aunque pueden incluir una pequeña piedra. Este anillo se da durante el noviazgo y es prueba inequívoca de que la relación va viento en popa, de tal manera de que podría dar un paso más allá hacia un compromiso más duradero.

2. EL DE COMPROMISO

Se distingue por ser ¡el rey de las sorpresas!, y es que siempre se buscará entregar de manera inesperada e innovadora, entregándose luego del ya tradicional: "¿Te quieres casar conmigo?", y que tú le digas que sí, suponemos que: no cabiendo de felicidad, él deberá ponerlo en tu dedo anular de la mano izquierda. El anillo puede ser de oro o plata con una piedra preciosa, y generalmente se trata de un diamante. ¿Y por qué en ese dedo? porque en tiempos de antaño se creía que el anular tenía la vena amoris, que va directamente al corazón, y así, con el anillo puesto en ese dedo, se simboliza un compromiso formal de matrimonio.



3. LA ARGOLLA MATRIMONIAL

Durante la boda religiosa, el momento decisivo y de culminación prácticamente de la ceremonia, es cuando los novios se intercambiarán las argollas matrimoniales para celebrar la alianza nupcial, simbolizando así el amor infinito, que perdurará por siempre. Normalmente las argollas son de oro o plata, porque estos metales simbolizan la belleza y durabilidad del matrimonio. La tradición dice que, en el interior del anillo del esposo, se grabará el nombre de su esposa y viceversa. También cada uno suele llevar el nombre de la pareja grabado en el interior para vincularlos de por vida (bueno, esa es la idea). Después de la boda es tradición que se use en el dedo anular, y la esposa, lo use junto con el anillo de compromiso. También es común colgarlos de una cadena, cuando se quiere evitar dañarlos durante alguna actividad física.

*Fuente: expotuboda.com.mx

NARCISSA
FLOWER STUDIO
Diseño floral

Coordinación
diseño y ambientación de todo tipo de eventos

Ofrecemos

- Servicio de florería
- Mesas de quesos
- Mesas de postres
- Mesas de chilitos
- Decoración de árboles navideños
- y más

¡Agenda tu cita hoy!
664 252 0088
USA 619 3066494

f i /NarcissaFlowerStudio

GARAGE PHOTOSTUDIO

KARSALY , HIDALGO JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

El yin yang perfecto
de la fotografía

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE LePETITE

Ya son ocho años de que estos dos jóvenes emprendedores: ella, publicista, él, arquitecto decidieran no sólo unir sus talentos, sino sus distintas personalidades, visiones, maneras de ser y de pensar, que, al complementarse de una manera extraordinaria, han hecho de sus diferencias, una gran virtud como profesionales de la fotografía.

Garage PhotoStudio empezó como los grandes, en una cochera. Ejemplos hay muchos: Steve Jobs y Steve Wosniak de Apple, Bill Gates y Paul Allen fundadores de Microsoft, Jeff Bezos de Amazon; o Walt Disney y Nike iniciaron así.

“Empezamos en la cochera de mi casa, y después de “queremos matar durante tres semanas” porque no con-

cordábamos con un buen nombre para el estudio, dijimos: ¿sabes qué? No hay que complicarnos la vida. Estamos en un Garage, así que pongámosle a la empresa, Garage PhotoStudio; así empiezan los grandes negocios..., y así floreció el concepto”, nos compartió Karsaly Hidalgo en entrevista en 2016.

Hoy por hoy, ambos, el negocio, han tenido una evolución sobresaliente, y un éxito permanente.

¿CÓMO HA EVOLUCIONADO GARAGE EN ESTOS OCHO AÑOS?

“En primer lugar te diría que como estudio vemos una gran diferencia de nuestro trabajo inicial. Técnicamente esto es notorio, hasta para los clientes. Algo que nos ha distinguido: la mejora continua”, comparte José Luis.

“El equilibrio lo logramos porque tenemos bien definido nuestros roles



Portada DEL MES

"Karsaly por su parte, comenta que no sólo ha mejorado el equipo fotográfico en sí: el estudio, la cámara, la computadora, sino que también han acumulado experiencia pues están en constante capacitación de las nuevas técnicas. Nunca estamos estáticos".

"Y de las nuevas adquisiciones, aunque ya tenemos unos 3 años usándolo, es el dron pues a mí se me metió la cosquilla de usarlo para fotografía aérea, y ofrecerles a nuestros clientes, el servicio de imágenes 360 y video. Por cierto, ya estrellé mi primer dron", dice Pepe con risita nerviosa, y agrega: "pues con risita nerviosa, y agrega: "pues es que aprendiendo suceden cosas"... "y yo prefiero no usarlo para no destruirlo", dice Karsaly; ambos sueltan la carcajada.

¿Y CUÁLES SON AHORA LAS TENDENCIAS?

"En cuestión de tecnología lo que está de moda es la cámara mirror-less", dice Karsaly.

"La ventaja de este tipo de cámaras que está en auge, es que al no tener un espejo físicamente que se está levantando cada vez que uno dispara la foto, el cuerpo en sí es más pequeño. Estás hablando de una cámara pequeña, que tiene el sensor del mismo tamaño de las cámaras 35mm", explica José Luis.

"A la hora de que el espejo no hace este movimiento, hay menos vibración en la cámara, lo cual da mayor nitidez", complementa Karsaly.

Ambos reconocen tener la ventaja de estar cerca en frontera, pues a diferencia de quienes viven en el interior, se puede conseguir equipo actualizado a mejores precios.

Lo cierto es que estar en tendencia no se trata sólo de mejorar el equipo, sino de entender y evolucionar, a cómo piensan las nuevas generaciones.

Por ejemplo, en las fotos tipo Instagram, en las selfies, la tendencia es que parezcan que se las tomaron casualmente, aunque están trabajadas "La generación joven instagramera, quiere verse naturalmente suave, casual y espontánea: "no me sobre edites" es lo que piden, en edades entre los 18 y 30 años:", comenta Karsaly.

¿Y SUS TENDENCIAS DE NEGOCIO?

"Todavía nuestro giro fuerte, es el giro comercial empresarial, aunque hacemos un poco de todo, y como no somos expertos



en cada cosa, continuamente tomamos cursos especializados del área que no dominamos, para que, si nos las piden, podamos desarrollarla bien", nos dice ella.

"Lo bueno es que somos dos personas, que podemos enfocarnos a diferentes áreas que nos llamen más la atención, y apoyarnos mutuamente en lograrlo. Definitivamente creo que nos hemos tenido que involucrar en todos los giros y diversificarnos", agrega.

"Ahora estamos involucrándonos en impartir talleres fotográficos, ya que nos los solicitan bastante", comparte Pepe.

"Estamos en una plataforma de fotos para turistas, y somos los primeros de Tijuana en ser dados de alta, eso es algo nuevo para nosotros, como fotógrafos-profesores-guías turísticos. Y un área de oportunidad que vemos, es la de capturar fotografías de latinos para diferentes sitios, porque vemos una carencia de ello", afirma Karsaly.

PARTE DE SU ÉXITO SE DEBE A QUE SE COMPLEMENTAN

"Los contrastes funcionan, y utilizamos a favor nuestras personalidades distintas. Pepe es mucho más callado, pero es bue-

nísimo en todo lo tecnológico y en estar viendo cuáles son los nuevos gadgets. Además, me ayuda en las cotizaciones.

Yo me guío mucho por el corazón, entonces nos moriríamos de hambre, pero él se mueve por números, es arquitecto, y tiene todo bien definido. A mí me agrada más tratar con los clientes, las relaciones públicas, se me da el ser cálida y amable con la gente, y así logramos llegar como un balance de lo que le proponemos al cliente"

"El equilibrio lo logramos porque tenemos bien definido nuestros roles".

CONTACTO

TELÉFONO

664 225 04 00

FACEBOOK

Garage photostudio

INSTAGRAM

Garage_photostudio

PINTEREST

GaragePhotoStudio

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:**
(JL) Metamorfosis (K) Siddhartha
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**
(JL) Celular (K) La bolsa
- » **MAYOR FORTALEZA:**
(JL) Confiable (K) Responsable
- » **MAYOR DEBILIDAD:**
(JL) Impuntualidad
(K) Despreocupada
- » **FRASE FAVORITA:**
(JL) La de Snappy: "Sólo un día te vas a morir, los demás no..."
(K) "Be Happy & Travel"

NUESTRAS NUEVAS INSTALACIONES ESTÁN
LISTAS PARA ATENDER TU EVENTO ESPECIAL

Aqua Río
Salón de Eventos

Av. Paseo de los Heroes #9547 Zona Rio, BC

TÉLEFONO:(664) 900-60-58

Fk: Aquario-Salones

www.aquariosalones.com

MARCELA Cueto Fraga

DE LAS VENTAS AL ALTRUISMO

“No podemos esperarnos a que alguien nos resuelva la vida, o que un partido o gobierno nos venga a arreglar los problemas; tenemos que ser activas socialmente y también dar para recibir y forjar un futuro en esta tierra para nuestros hijos

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Tenacidad, persistencia y empatía son tres de las virtudes que distinguen a Marcela Cueto Fraga, una mujer trabajadora que durante 25 años dedicó con éxito su vida al área de ventas y hoy aporta su granito de arena a la sociedad siendo presidenta del Club Rotario Tijuana.

En junio de 2018 rindió protesta en dicho club, siendo la tercera mujer en 88 años de fundado, en tomar este cargo. “Yo estaba en el momento ideal para decidir tomarme un año para servir y darme la oportunidad de estar en un club”, mencionó Marcela Cueto.

Durante más de dos décadas incursionó en el área de ventas y obtuvo grandes resultados, pero llegó el momento de retribuir mucho de lo que ella había

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Azteca de Gary Jennings

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Sus lentes

» **MAYOR FORTALEZA:** Sus hijas Myrna Delia y Karla Mariana

» **MAYOR DEBILIDAD:** Ser aprensiva

» **FRASE FAVORITA:** Ser congruente con lo que piensas, dices y haces

recibido, expuso, que la principal motivación para ser parte de este organismo fue ver la forma tan organizada en la que trabajaban, y que realmente había resultados para llegar a ayudar a alguien, gracias a que es un organización muy completa y compleja.

“A través de mi agencia, tuve varios intentos de hacer campañas de ir a asilos u orfanatos, pero en realidad no sabía cómo hacerlo y los resultados no eran lo esperado”, compartió Marcela, quien es egresada de la licenciatura en

Administración de Negocios por el Cety's Universidad.

“La misión del club es buscar proyectos que ayuden a la comunidad”, agregó, “la filosofía de Rotary es mejorar la vida de las comunidades en seis ejes: salud, educación, paz, economía, sanidad y agua”.

28 AÑOS ATRÁS

Vayámonos 28 años atrás, cuando Marcela obtiene su primer trabajo formal en Síntesis TV; ahí la Sra. Carolina Aubanel le dio la oportunidad de ingresar al área sin tener ningún conocimiento ni experiencia, pero sí muchas ganas de aprender y salir adelante.

Esta experiencia fue todo un reto porque tuvo que aprender desde cómo hablarle al cliente, cómo hacer una cita, “fue una gran suerte que a los dos primeros clientes les vendí spots de televisión y me gustó tanto que duré 11 años ahí”, recordó.

En 1995, le tocó que entrara TV Azteca a la ciudad, lo que representó un gran cambio para ella, pues de comercializar un noticiero, la televisora creció a dos canales, época en la que se le presentaron muchos retos de superación, pues entró como vendedora y llegó el momento en el que fue nombrada gerente de ventas de Tijuana, según nos platicó.

“Tuve que prepararme más, estudiar siendo mamá joven... mi reto era prepararme para poder trabajar y sacar adelante a mis hijas; tenía que demostrar que podía más y más. Fue una etapa maravillosa”, consideró.

Posteriormente tuvo la oportunidad de incorporarse a la empresa Maruchan, donde durante 4 años fue gerente de Marca, empleo que le permitió conocer cómo se manejaban las agencias nacionales; recordó cómo profesionalmente creció mucho, pero que ello también representó el sacrificio de ver poco a su familia.

SU CAMINO EN ADOHC MARKETING

Debido a que quería disfrutar más de sus hijas y su empleo le dejaba poco tiempo, en el 2004 decidió renunciar para aventurarse y abrir su propia agencia: Adohc Marketing, este proyecto lo hizo con su amiga y socia Miryam Ruiz, pero debido al cambio en el mercado a nivel general tuvo que cerrar sus puertas en el 2014.

El concluir este ciclo, sin duda, le costó mucho trabajo, pero “la vida son cambios y tienes que arriesgarte sin tener la plena seguridad de qué va a pasar”, manifestó.

Sin duda, en la etapa de aprender y crecer, el ser humano se enfrenta a diferentes retos a vencer, y para Marcela el

“Tuve que prepararme más, estudiar siendo mamá joven... mi reto era prepararme para poder trabajar y sacar adelante a mis hijas; tenía que demostrar que podía más y más. Fue una etapa maravillosa”

principal fue el ser muy perfeccionista, debido a que tuvo aprender a delegar y confiar en que su equipo de trabajo iba a dar un resultado positivo, aunque ella no estuviera.

DESDE SU TRINCHERA

Hoy, desde su trinchera como presidenta del club Rotario Tijuana, se ha dado cuenta que la mujer tijuana tiene algunas necesidades y la principal es la de tener una mayor participación ciudadana.

“No podemos esperarnos a que alguien nos resuelva la vida, o que un partido o gobierno nos venga a arreglar los problemas, tenemos que ser activas socialmente y también dar para recibir y forjar un futuro en esta tierra para nuestros hijos. Todas las mujeres de cualquier nivel podemos ser activas, todas tenemos algo que aportar”.

“Tenemos que aprender a ser buenos ciudadanos, hay muchas maneras de activarnos y ayudar: en un club, en una asociación o hasta en la sociedad de padres de familia de la escuela de nuestros hijos”, aseguró.

LA CLAVE DEL ÉXITO

La vida laboral de Marcela inició desde muy joven sin contar con herramientas ni conocimientos en áreas específicas, pero a lo largo de los años ha tenido dos grandes alicientes: sus hijas Myrna Delia y Karla Mariana, quienes la impulsan a prepararse día con día; por ellas, superó retos, estudió, adquirió grandes experiencias y hoy es una mujer de éxito.

Para ella, la clave del éxito es primero soñar lo que uno desea, visualizarlo; segundo, planear cómo lograrlo y tercero, hacer que las cosas sucedan.

Hoy en día, su principal proyecto es seguir ayudando a través del club Rotario, posteriormente estudiar una maestría en Educación e impartir clases y, no menos importante, el tener calidad de vida. **M**



SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ, LA PRIMERA FEMINISTA

POR TATIANA MARTÍNEZ

A menudo, a la mujer latinoamericana se le muestra como víctima del machismo. Y es curioso que fuera en estas tierras en donde surgiera la primera feminista del mundo, según lo confirma Gregorio Luke, conocido conferencista internacional.

Juana Inés de Asbaje y Ramírez de Santillana, mejor conocida como Sor Juana Inés de la Cruz, se anticipó varios siglos al movimiento de liberación femenina que toma cada vez más fuerza a nivel mundial. No sólo por ser la mayor figura de las letras hispanoamericanas del siglo XVII, sino porque fue la primera en defender a la mujer como género.

“Es un personaje fascinante que defiende a la mujer en su Sátira Filosófica. Aquella que dice: “Hombres Necios que acusáis a la mujer sin razón, sin ver que sois la ocasión de lo mismo que culpáis; si con ansia sin igual solicitáis su desdén, ¿Por qué queréis que obren bien si las incitáis al mal?”.

“Es también una mente moderna, y una poderosa inspiración para las mujeres de todo el mundo. Sor Juana pone el énfasis en la mujer mexicana, es una de nuestras principales contribuciones a la cultura del mundo”, asegura Gregorio Luke.

UN POCO DE SU VIDA

Sor Juana vivió en la ciudad de México de 1648 a 1695. Su espíritu inquieto y su afán de obtener conocimiento, la llevaron a enfrentarse a las costumbres de su época, que no veían con buenos ojos que una mujer manifestara curiosidad intelectual e independencia de pensamiento.

En su adolescencia fue dama de honor de la esposa del virrey de la Nue-



Esta **FAMOSA PINTURA** está representada en los billetes de **\$200 PESOS** que circulan en México.

va España, Antonio Sebastián de Toledo, y aunque brilló por su gran inteligencia en la Corte, prefirió el convento al matrimonio.

“No era mística, pero al ser monja evitaba ser oprimida por los hombres. Sabía manejar muy bien la política. Estaba protegida por el virrey, desafiaba el autoritarismo de la Iglesia, y era libre para escribir, opinar y decir lo que sea”, insistió Luke.

La misma Sor Juana lo define así, “Vivir sola... no tener ocupación alguna obligatoria que embarazase la libertad de mi estudio, ni rumor de comunidad que impidiese el sosegado silencio de mis libros”. Gregorio Luke que ha dedicado más de 20 años a estudiar a Sor Juana, reconoce que era poseedora de una mente moderna, que experimentaba no sólo con las letras y la música, sino también con la ciencia. Tenía una de las mejores bibliotecas de la Nueva España y un telescopio, por lo que su celda era punto de reunión de poetas e intelectuales.

Insiste en calificarla como la primera

feminista del mundo, ya que luchó para lograr reivindicar el derecho de las mujeres al aprendizaje. Sólo basta leer sus propios escritos, el conocimiento “no solo les es lícito, sino muy provechoso”.

Fue una gran amiga de Luisa Manrique de Lara, esposa del virrey Tomás Antonio de la Cerda, e intercambió muchas cartas con ella, que han sido malinterpretadas por muchos.

“Octavio Paz también estudió los escritos de Sor Juana, y coincido con él en que el romanticismo que se aprecia en sus cartas no era necesariamente amor”, explicó Gregorio Luke en una conferencia impartida en el Museo de Arte de San Diego. Él interpreta sus cartas como un manifiesto al romanticismo, con sus ideas más sublimes, dichas ante quien tanto confía.

Cuando decae el virreinato, Sor Juana pierde protección y se ve acusada duramente por un “misógino”, como cataloga Gregorio Luke, al obispo de Puebla Manuel Fernández de Santa Cruz.

“Sor Juana dijo que el gran regalo de Dios no es la eucaristía. El mejor favor de Dios es no hacernos ningún favor, porque al ignorarnos nos da el libre albedrío. Nos dio la libertad”, puntualiza Gregorio Luke.

Ante la acusación de herejía, Sor Juana tuvo que retractarse y escribir públicamente “Yo soy la peor del mundo”, antes de retirarse de la vida pública y dejar a un lado sus escritos como acto de humildad. El clero le confiscó su biblioteca y todos sus derechos especiales, hasta que falleció a los 44 años víctima de tífus, mientras vivía en silencio y prácticamente en el anonimato.

Con el paso de los siglos, sus grandes escritos han salido a la luz. El retrato de Sor Juana Inés de la Cruz de Miguel Cabrera que difícilmente sale de México, estuvo recientemente en el Museo de Arte de San Diego como parte de la exposición Arte e Imperio, el siglo de oro de España.

¿SABÍAS QUE CALIFORNIA ES EL ESTADO IDEAL PARA LA MATERNIDAD SUBROGADA?

POR BECKY KRINSKY

California, mejor conocido como el estado dorado, además de su sol radiante, y su ambiente placentero y relajado, ofrece muchas facilidades para que las personas que deseen tener una familia a través de una madre subrogada, puedan hacerlo fácilmente y de forma directa, sin la necesidad de tener que pasar por el proceso legal de adopción, una vez que haya nacido el bebé.

Esta ventaja es clave, porque permite que la pareja o la persona que espera con emoción el momento de recibir a su hijo en las manos, asegura que una vez que nace el bebé, automáticamente es: legalmente suyo. Ya no hay papeles, contratos, ni pagos pendientes con la madre subrogada. Todo está previamente establecido y manejado por los contratos legales que se firmaron al inicio del proceso.

El proceso de la subrogación en California es un proceso sencillo, claro y eficiente.

¿DESDE CUÁNDO ES ESTO LEGAL EN CA?

La maternidad subrogada fue legalizada en California a través de una sentencia en 1993. A partir de entonces, las regulaciones se han mejorado, y se han hecho en una forma más eficiente para todas las personas involucradas. Esto se ha logrado a través de litigios en los tribunales cada vez que surgían problemas, y el sistema conocía más las necesidades y las cuestiones que ponían en desequilibrio la tranquilidad emocional y financiera de todas las personas involucradas.

Por ejemplo, la ley establece que el contrato de subrogación se tiene que llevar hasta el final. No importa si alguna de las personas se arrepiente o prefiere no seguir con el proceso, una vez que este contrato queda legalmente firmado, es imposible romperlo.

Otras de las buenas razones por las cuales California es el estado ideal para tener hijos de madres subrogadas, es porque el estado no limita el proceso a nadie, ni si la subrogación tiene carácter comercial, donde haya personas o instituciones que establezcan un negocio de este procedimiento.

Además, el estado hace posible que todos los padres, sin importar su estado civil u orientación sexual- sean candidatos legales para tener hijos por este medio.

Lo que es un hecho, es que el proceso de subrogación gestacional es y debe ser regulado por medios legales, es decir abogados. El estado exige que estos trámites sean establecidos con profesionales, para evitar malos entendidos o crear incertidumbre en cuanto a la responsabilidad y obligaciones de cada una de las personas involucradas.

La ley de California permite obtener un mandato judicial, que nombra al padre de la criatura antes de que esta nazca. Es decir, durante el embarazo, un juez reconoce que de acuerdo con el contrato firmado, el padre del niño es el cliente, y deja ya ordenado cómo debe ser inscrito legalmente, al nacer.

Así que si la belleza del clima y la amplitud del estado, sus vistas y sus icónicos lugares históricos no son suficiente razón para reconocer que California es un lugar hermoso, recuerda que además, tener hijos con madres subrogadas lo hace un destino mucho más interesante, que da posibilidades a quienes no pueden tener hijos, para que también puedan alcanzar su sueño de formar una familia.

**CONTRERAS
LAW CENTER**

TELÉFONO
(619) 648 9652

*Esto es un artículo informativo,
no es un documento legal.

CONTRERAS
LAW FIRM

ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200
San Diego, CA 92101
619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal

APUÉSTALE AL ÉXITO EN BIENES RAÍCES

POR REVISTA MUJER ACTUAL

Quienes hemos leído de Robert Kiyosaki, sabemos que su teoría para lograr libertad financiera, es no poner los huevos en la misma canasta, y entre las opciones en las que hay que invertir es en bienes raíces. Así que nos centraremos en algunos consejos para quienes quieran triunfar en esta área en específico

1. ESTABLECER LA UBICACIÓN DEL INMUEBLE

Algo imprescindible a tomar en cuenta es: dónde está ubicada la propiedad o el terreno. Elegir una zona adecuada, con fácil acceso a avenidas principales, o a zona comerciales, escolares, o a la línea internacional por ejemplo en Tijuana, es garantía de éxito. Ello te permitirá a mediano o largo plazo generar grandes dividendos. Considera también si alrededor existen canchas, restaurantes, instituciones hospitalarias, entre otros. De este modo, podrás asegurar que posteriormente se convierta en una excelente oportunidad, para producir grandes cantidades de dinero.

2. INVERTIR EN VIVIENDAS O CASAS

Si logras invertir en inmuebles residenciales, tendrás frente a ti, uno de los negocios con más probabilidades, para obtener resultados satisfactorios a nivel financiero. Tus activos serán fáciles de remodelar, para convertirlos en los suficientemente atractivos, si te lo exigen las tendencias.

3. EVALÚA LA RENTABILIDAD DEL INMUEBLE

¿Cómo saber qué tan rentable es el inmueble? Depende justo de la ubicación del mismo, de cuánta demanda tiene la zona, y de cuánta población habita ese territorio. De acuerdo a, la ubicación seleccionada para comprar el inmueble, podrás considerar la rentabilidad que representa la misma, en cuanto a la población que habita el territorio, si hay cerca una institución universitaria, puedes enfocarte en los jóvenes que requieren estar cerca de su escuela.

4. INVERTIR PARA ALQUILAR UN INMUEBLE

Ahora, si le apuestas a rentar la casa o departamento, debes acondicionar los espacios de tu propiedad para alquilar, y hacer todos los cambios que sean necesarios, para poder responder a las exigencias de la población que desea rentar.

5. CONTAR CON LAS INSTITUCIONES FINANCIERAS

Las entidades financieras son las que te ofrecerán el capital necesario para cubrir la inversión en bienes raíces. ¿Cuáles son las opciones de crédito que tienes? Lo debes evaluar, para saber qué te conviene más. Lo cierto es que los negocios de inversión inmobiliaria se han convertido en oportunidades seguras para generar grandes dividendos, pues en todo momento existirá una persona que requiera, ya sea, comprar o rentar una propiedad. Así, comenzar con la primera compra de un inmueble bajo las condiciones ideales de una inversión exitosa, te permitirá establecer las bases inmobiliarias para generar grandes dividendos, siguiendo un plan de actividades acorde a los objetivos que deseas alcanzar. No dejes pues de consultar con especialistas en el campo inmobiliario, dado que, ellos te pueden proporcionar la información relevante para que obtener resultados significativos en el campo de inversión en bienes raíces.

Fuente: clubinversionesbienesraices.com



Valparaíso
Residencial

Eleva
tus estándares

4 Recámaras MODELO CELESTE



(664) 478-8100
rubaresidencialtijuana.com/valparaiso





Especial

¡MEXICANAS AL GRITO DE XOLOS!

Itzel González, Renae Cuellar y Jocelyn Orejel, convocadas por la Selección Mexicana Femenil de Fútbol El Torneo Apertura 2019 ha sido, en lo colectivo, sobresaliente en el equipo Femenil de Fútbol del Club Tijuana Xoloitcuintles de Caliente. El buen trabajo en lo que va de esta campaña se vio reflejado con la convocatoria de tres jugadoras del equipo de Carla Rossi, a la Selección Nacional Femenil de Fútbol: Itzel González, Renae Cuellar y Jocelyn Orejel recibieron la convocatoria para la próxima concentración del equipo Azteca que dirige Christopher Cuellar.



Las tres futbolistas del equipo de Tijuana cuentan con experiencia en la Selección Mayor. Itzel ha participado en concentraciones y partidos amistosos, en tanto Renae y Jocelyn ya han representado a México en Mundiales organizados por la FIFA.

LOS NÚMEROS DEL APERTURA 2019

Hasta la Fecha 11 del Certamen Apertura 2019, Itzel González jugó todos los partidos. Colgó tres ceros en partidos clave y ha sido constante su crecimiento desde que se ganó el puesto de titular bajo el arco de las Xoloitcuintles desde el primer torneo de la LIGA MX.

Renae Cuellar está en el Top5 en la lis-

ta de goleadoras de la LIGA MX-Femenil. Con siete goles en su cuenta personal, cada vez que ha anotado en el torneo, las Xoloitcuintles han sumado puntos. Sus goles son valiosos para el plantel.

Jocelyn también sabe anotar, ante Chivas marcó el gol del triunfo en una visita especial al Estadio del CD Guadalajara. Desde su arribo a Tijuana se ha consolidado en la zaga para ser tomada en cuenta como una de las mejores centrales con esta convocatoria.

EXPERIENCIA EN EL TRI

Renae Cuellar cuenta con la mayor experiencia dentro de este tercio de Xoloitcuintles. La nativa de California, pero

con raíces cien por ciento mexicanas, la delantera de 29 años siempre ha expresado sus ganas de representar a la nación Azteca. Ya jugó un Mundial, el Sub20 de Alemania 2010, en el que jugó cuatro partidos y marcó 2 goles. Uno de esos goles le dio un triunfo soñado a México sobre Inglaterra en una justa planetaria.

Jocelyn también ha disputado una Máxima Justa con México. Participó en el Mundial Sub17 de Azerbaijan e hizo su debut en la Mayor en 2018 en un partido ante Trinidad y Tóbag.

Itzel González ha participado en convocatorias con el equipo Nacional. La portera nativa de Tijuana busca ese sitio para representar a México en un torneo internacional. Cada vez se acerca paso a paso.

LA CONCENTRACIÓN

El equipo mexicano que dirige Christopher Cuellar se concentrará del 1 al 9 de octubre en el Centro de Alto Rendimiento de la FMF en la CDMX.

Cuellar mencionó como ayuda la Liga MX Femenil en el crecimiento de la Selección: "ayuda de mucho a nuestro programa, apoya a mantener a las jugadoras en ritmo, en forma. Vamos por objetivos paso a paso. Las futbolistas hoy en día mantienen su nivel en sus clubes. Tenemos buena comunicación con los equipos. Nosotros continuaremos con visorias, buscaremos más opciones para que podamos crear más competencia", comentó el estratega.



CALENDARIO-AP-2019

Caliente ESTADIO.

LIGA BBVA



SÁBADO
27 JUL
7:00 PM



VIERNES
09 AGO
7:00 PM



MIÉRCOLES
28 AGO
9:00 PM



VIERNES
13 SEP
7:00 PM



MIÉRCOLES
25 SEP
7:00 PM



VIERNES
04 OCT
7:00 PM



VIERNES
25 OCT
7:00 PM



VIERNES
08 NOV
7:00 PM



VIERNES
22 NOV
7:00 PM

LIGA MX FEMENIL



LUNES
22 JUL
7:00 PM



LUNES
05 AGO
7:00 PM



LUNES
12 AGO
7:00 PM



JUEVES
22 AGO
0:00 PM



LUNES
09 SEP
7:00 PM



MIÉRCOLES
19 SEP
0:00 PM



LUNES
30 SEP
7:00 PM



LUNES
21 OCT
7:00 PM



LUNES
04 NOV
7:00 PM

COPAMX



MARTES
30 JUL
7:00 PM



MARTES
22 OCT
7:00 PM

#UnidosSomosMásPerros
CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

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

DÍA DE MUERTOS

La primera película mexicana seleccionada en competencia, en uno de los festivales más importantes y prestigiosos de animación del mundo

Día de Muertos, la nueva película animada por computadora, y hecha cien por ciento en México, la podremos disfrutar a partir de este 1 de noviembre en todas las salas del país. Con Día de Muertos, los realizadores están conscientes de que existe el riesgo inminente de no recuperar la inversión, pero esperan de todo corazón que el público le dé una oportunidad, dado el esfuerzo que se ha puesto en este proyecto, el cual, cabe mencionar, tiene más de 10 años de trabajo detrás.

Esta es la primera vez que en México se hace un largometraje animado con calidad internacional, y lo más sorprendente es que fue realizado con un presupuesto menor al 5 por ciento, de la cantidad que utilizaría una producción hollywoodense del mismo género de animación.



SINOPSIS...

En un pueblo muy especial, donde la leyenda del Día de Muertos surgió, yace un secreto ancestral que está a punto de ser revelado por una valiente joven, cambiando la vida tal y como la conocemos.

DIVERSAS LOCACIONES

Las locaciones han formado parte fundamental en esta película ya que nos muestra lugares emblemáticos de muchos de los estados de nuestra rica República Mexicana, que se observan en su magno esplendor en los escenarios elegidos. De esta forma la gente podrá identificar su ciudad dentro de Día de Muertos. Algunos ejemplos son: "Sótano de las Golondrinas", "Xilitla", "Fuente de los Faroles Zacatecas", "Palacio de Cortez", el "Teatro Macedonio", "Alcalá", "Xochimilco", la "Pirámide Cholula", "Quiosco Cariátides de Guadalajara", "Palacio de Bellas Artes", "Cantina la

ópera CDMX", "Tequila", "Túneles y callejones de Guanajuato", "Haciendas de Jalisco y campos agaveros", "Tren Máquina 501", "Ángel de la Independencia", "Gran Hotel de la Ciudad de México", "Arcos de Zapopan", "Portales de Zacatecas", y "plazas típicas de México".

El objetivo es enaltecer nuestras ciudades coloniales, nuestra identidad a través de la arquitectura, y mostrar que México es más que un pueblo polvoriento y de sombrero, como nos pintan en el extranjero. Es la primera vez que una película animada mexicana se estrenará en todo el mundo, en América Latina, EU, Canadá, Alemania, Austria, Francia, España, Suiza, Portugal, Turquía, Rusia, Ucrania, Países Bálticos, Polonia, Re-

pública Checa, Hungría, Rumania, Bulgaria, Ex Yugoslavia, Israel, Medio Oriente, Corea del Sur, Tailandia, China, Indonesia, India, Vietnam, Laos, Camboya, etc.

Es la primera película mexicana seleccionada en competencia en uno de los festivales más importantes y prestigiosos de animación del mundo: El Festival Internacional de Cine de Animación de Annecy en Francia (Festival International du Film d'Animation d'Annecy).

Día de Muertos no es una caricatura de México, no es una película en la que podrán ver estereotipos o clichés, al contrario, podrán ver la diversidad del pueblo mexicano.

En la actualidad es un error identificar a los mexicanos por una etnia en específico, un mexicano, puede ser blanco, moreno, negro, asiático, etc. No es el color de la piel lo que nos define, es la cultura lo que nos hace mexicanos.

toke

interiores



nueva ubicación:
blvd agua caliente 11188
col. aviación, tijuana bc.

(664) 686 5101 / 686 5103

/ tokeinteriores

www.venuschocolates.com



Navidad

2019



Trufas • Chocolatería fina • Regalos
Fuentes de Chocolate • Regalos corporativos
Agradecimientos

Solicita nuestro
catálogo de temporada

Tel: (664) 9-7293-38

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



SeñoritaLECHUGA

CONTACTO
CORREO
sritalechuga@gmail.com

LO BUENO DE LOS SILENCIOS
ES QUE CABEMOS LOS DOS PERFECTAMENTE



Me etiquetó en un meme, a veces así inicia nuestra comunicación en un lunes por la mañana.

El lunes siguió, salí del trabajo y fui a su casa, todos los pendientes se borran al ver dibujada una sonrisa en su rostro cuando me ve llegar. Nos comunicamos entre horas y entre tiempos. Nuestros mensajes van de aquí para allá.

¿Ya desayunaste?, me escribe. ¿Pudiste arreglar la llanta de tu carro? Las cosas que nos consumen el día están cargadas de energía, de emoción y de sabor. Al

leer sus textos pensaba en lo grandilocuente que es este amor; no se necesita decir mucho para decirlo todo. Son los *te amos escondidos*.

Las mejores declaraciones de amor, no tienen que ver con la palabra amor, están relacionadas con la cotidianidad y lo espontáneo de las expresiones. Él y sus manos y su cuerpo y su todo me han enseñado a querer y a ver el amor de otra forma. Me basta con que me mande un mensaje diciéndome: ¿Cómo amaneciste?, para saber que está pensando en mí, que me etiquete en una publicación de Facebook y me diga: ¡Tenemos que ir ahí! O después, me comparta una nota sobre la última serie que está próxima a estrenarse, para saber que tenemos un

plan juntos el fin de semana.

Lo veo cocinar, cortar de forma suave las rodajas de jitomate, cuando voltea a verme y me dice:

- ¿Te has pintado de nuevo las uñas?
- Sí
- Me gustan

Toca mi cabello mientras yo le comparto del agua de limón con poca azúcar que tanto le gusta. Este diálogo de dos es perpetuo y es de amor, y es tan continuo y armónico que cuando llega el silencio ya no hace falta nada.

Que les pase como a mi chic@
XOXO

Señorita Lechuga

GOBIERNO DE
MÉXICO

JORGE MARÍN BRONCES

*La levedad del cuerpo humano y de los sueños,
en contraste con la rigidez y peso del material.*

El Cubo, Sala 1

JORGE MARÍN
FUNDACIÓN

COLECCIONISMO DE LA PLÁSTICA DEL SIGLO XX

Colección Ayala-Muñiz

Exposición de obras de grandes representantes del arte mexicano del siglo XX que explora el valor del coleccionismo para la preservación, conservación y difusión del legado artístico nacional. Con obras de Anguiano, Coronel, Izquierdo, Nishizawa, Tamayo, entre otros.



El Cubo, Sala 2



CENTRO CULTURAL TIJUANA

Martes a domingo • 10 a 19 h

Domingos entrada libre

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

www.gob.mx/cultura

www.mexicoescultura.com

www.cecut.gob.mx





4to Foro SOY ACTUAL

ANFITRIÓN: CECUT

Gran afluencia tuvo durante todo el día 16 de octubre y de manera intermitente, el 4to foro Soy Actual que contó como siempre con conferencistas de lujo, hombres y mujeres emprendedores y exitosos en diferentes ámbitos, cerrando con broche de oro con la participación del reconocido músico tijuaneño, Javier Batiz, quien además de contar algunas anécdotas de su vida, tocó la guitarra acompañado de uno de sus alumnos y cantó. El evento fue inaugurado por la primera dama de Tijuana, Minerva Terrazas de González, Vianka Santana, Directora del CECUT, y Saida Muriel Hid, directora de la Revista. La organización del evento donde se apoyó el consumo local, corrió a cargo de PSR eventos.



BLOOM
Candy
est. 2018

Bloom Candy algodón
de azúcar para tus fiestas!



Elige entre nuestros sabores:

- Martini
- Piña colada
- Bayas
- Merlot
- Brandy
- Bourbon
- Champagne
- Y más

Guirnalda de globos
personalizada a los
colores de tu evento.

Informes a:
664 641 3061

/Bloom Cocktails



Noche SIN FRONTERAS

ANFITRIÓN: Club Britania de Tijuana
Como una manera de allegarse recursos, el Patronato Pro Casa del Migrante Scalabrini, realizó una cena-concierto-rifa, el pasado 20 de septiembre. En el elenco estuvo María Eugenia Gabilondo, Alex Padilla y Ulises Cortés, con el acompañamiento del Mariachi Águila de Tijuana. La rifa consistió en un viaje a Puerto Vallarta para dos personas, 4 noches de hospedaje, los boletos de avión y desayunos incluidos. El invitado especial de la noche fue WINDER.



VESTIMENT

PALMAS CACHO OTAY

vestiment @vestment.boutique





ENVÍOS
A TODO
MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

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



COBERTURA REGIONAL

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



4to ANIVERSARIO

ANFITRIÓN: Club de Empresarios

Más que felices estuvieron los organizadores del evento, por la respuesta obtenida, en quienes los acompañaron para festejar los primeros cuatro años del Club de empresario, un espacio que ha establecido como su objetivo, el reunir a grandes empresarios en un ambiente de confianza, seguridad y exclusividad. ¡Que sigan los éxitos, les deseamos en Mujer Actual!



FRANCO
espresso bar

Para nosotros es un gusto atenderle

BARRA DE CAFÉ
PARA TODO TIPO DE EVENTOS

- Cappuccino
- Americano
- Carajillo
- Matcha
- Espresso
- martini
- Latte
- Y más..

Haz de tu evento algo elegante y especial

INFORMES:

(664) 127 6004 y 669 4676

/FrancoEspressoBar

Francoespresso@gmail.com



#INNOVAMODA 2019

ANFITRIÓN: Quartz Hotel & Spa Tijuana
 Con éxito rotundo, se llevó a cabo el 18 y 19 de octubre, la séptima edición de InnoVaModa en Tijuana, bajo el liderazgo de Ana de Gurría, que busca impulsar a nuevos talentos en esta área. En esta edición Ary Villa, quien ganara el 3º lugar en el concurso nacional México Diseña by Elle en 2017, estuvo como diseñador titular. Se contó también con Nayibi México, una marca que presenta de manera muy vanguardista la cultura mexicana, y hubo conferencias que llamaron mucho la atención, como la de Gustavo Prado: "Tendencias 2020". Estuvieron presentes, José Galicot, fundador de Tijuana Innovadora, y Alejandra Santos, vicepresidenta.



Diseños exclusivos Hechos a mano

- Bolsos • Collar • Aretes • Artículos para el hogar
- pulseras en piedras naturales • Y más

BUEN FIN Aprovecha el mes del buen fin para realizar tus compras con nosotros y recibir un descuento

(PLAZA PABELLON ROSARITO GRAND LOCAL #D18) CARRETERA LIBRE TIJUANA-ENSENADA, NO.300, COL.REFORMA, ROSARITO,B.C. (4.47 KM)

f t i / BRAN ARTE TIJUANA:661 613 9649

Los mejores momentos en tu vida, hacemos que duren para siempre

Rogelio Arenas FOTOGRAFÍA

USA ☎ (619) 862-7029
 MEX ☎ (664) 648-4700
 ✉ rogelio_arenas@hotmail.com
 f i RogelioArenasFotografia

664.350.9476

Calle Guanajuato #2365 Colonia Cacho

f bekidsmexico
 i bekids.mx

Bekids
 descubre tus habilidades

- Ballet
- Jazz
- Pintura
- Programa de formación integral "Ludokids"

INSCRIPCIONES ABIERTAS
 EDADES: 3 A 12 AÑOS

664.350.9476

Calle Guanajuato #2365 Colonia Cacho

f bekidsmexico
 i bekids.mx

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

SUNPOWER
Authorized Dealer

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

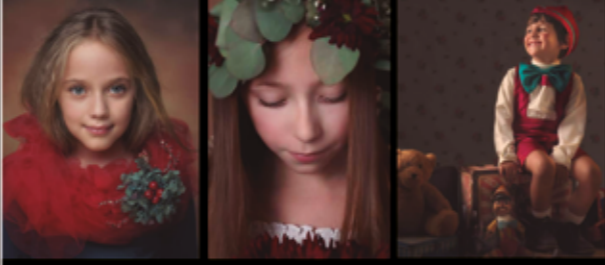
PANELES DE **470 WATTS**
GENERAMOS + ENERGÍA EN - ESPACIO

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

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

www.ipecindustrial.com.mx IPEC Solar

MINI SESIONES Navideñas
Reserva tu sesión infantil y/o familiar
La magia de la navidad




Paquetes desde \$75 dlls

Solicita informes:
f / Clarafa Photography
LocalTJ hipódromo
(664) 45. 03.493 y (664)17.79.357


La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



BANORTE AB SOLUT
total white

p'Valeda COVIDA CHINA XIN GONG 681-3291
MUIER PELOQUERIA
SUPER COLOMBOS ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



elige **ciel** con o sin burbujas

mineralizada **ciel**

purificada **ciel**

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 01800-704 4400
llama sin costo. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
CIEL es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2019.

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos,
ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2019.

SOMOS ÚNICOS,
NO TENEMOS SUCURSALES

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com