

Mujer actual

Noviembre 2020 | Año 13, Edición 157 | 70 páginas

Más de 26 años
en los medios

**MIGUEL
ÁNGEL
CANUL**

Cómo
ayudar a
**TU
PAREJA**
en duelo

**12 HORAS
DE HISTORIAS
DE ÉXITO**

6to Foro
MUJER
virtual

FRANCISCO JAVIER CARO CALDERÓN
& **EMMANUEL QUEZADA PAZ**
JÓVENES IMPULSANDO
LA GASTRONOMÍA
TIJUANENSE

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store





PRE FORO GRATUITO

5 DE NOVIEMBRE



Mari Carmen Obregón
Efecto wow

El efecto wow: Generando experiencias únicas.

1:00 p.m. - PST



German García Fresco
Neurocientífico

Neuromarketing: Entrena tu cerebro para el éxito.

2:00 p.m. - PST



Carol Pérez
Fundadora Bomthea

Storytelling ¿Cómo impacta la historia que te cuentas sobre ti?

3:00 p.m. - PST



Pablo García Marty
Instituto de creatividad

Mente ganadora: Creencias limitantes de un emprendedor.

4:00 p.m. - PST

6 DE NOVIEMBRE



Sara Forrellad
Creadora QILIMBIC

El poder de las emociones

1:00 p.m. - PST



Renata Raya
Triciclo

Herramientas de E-commerce.

2:00 p.m. - PST



Ivette de Jacobis
Espiral Positiva

Liderazgo después del COVID.

3:00 p.m. - PST



Elena Velazco
Chavarin Velazco Consultores

Filosofía de empresas felices

4:00 p.m. - PST

HOMBRES
BIENVENIDOS

LIVE STREAM



EVENTO 100% DIGITAL

foro2020.mujierypyme.com



Tu Vida Conectada con Telcel



Plan SmartCar Control 2GB

¡WiFi a bordo hasta para 5 dispositivos!

- > Entretenimiento en tu auto para tus pequeños.
- > Localiza tu vehículo en todo momento a través de tu celular.
- > Incluido el servicio Rescatel para apoyo vial, legal y médica.

\$299 al mes

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

ZTE
Z6200MEX OBD-II



Noviembre 2020

LA GRATITUD

es una virtud que
debemos practicar

Estamos en el onceavo mes del año. ¡No lo puedo creer! Dios nos ha permitido llegar hasta aquí con vida, con salud, al lado de nuestra familia y amigos, y con un trabajo que nos da sustento y abrigo. Y aunque en el camino han habido tropiezos, obstáculos y muchas pérdidas, debemos enfocarnos en aquello que sí tenemos, y agradecer.

En la sección de Gastronomía, nuestra querida amiga y colaboradora, Ana Laura Martínez Gardoqui, de Culinary Art School, a quien agradezco infinitamente sus colaboraciones desde siempre, nos da las recetas de excelentes platillos, con algunas deliciosas variantes, que podemos hacer para la cena de acción de gracias.

Sin duda si siguen sus consejos, harán de este momento especial algo inolvidable.

Y también, para el postre de esa noche mágica, pues el de la Dulce Chef, Bianca Castro-Cerio Trenti, quien nos comparte su receta de Brownie de chocolate y aceite de oliva, con ganache de chocolate y dátiles. ¡Gracias también a Bianca por todo este tiempo que compartió sus recetas secretas con nuestro queridos lectores y lectoras! Le deseamos éxito en todos los proyectos que emprenda.

En portada, llevamos a dos jóvenes emprendedores que vienen empujando con todo. Les hablo de Francisco Javier Caro y Emmanuel Quezada, que impulsan la gastronomía de la región a través de Grupo Justina. Es la forma en que promueven la derrama económica de la ciudad y del estado, también generando empleo. Nos platican de sus proyectos y de lo que sueñan por realizar en el futuro.

Nuestro Hombre Destacado del mes es Miguel Ángel Canul, que tiene ya 26 años en medios de comunicación, destacando con éxito en muchas áreas como la generación de contenidos, producción, broadcasting, etc., así como una gran trayectoria en los procesos de digitalización empresarial. Conoce su historia y te motivará.

En este mes de noviembre, también traemos para ti nuestro 6to foro de la Revista Mujer Actual, que está cumpliendo 13 años, pero ahora de manera virtual en todas las plataformas de Mujer Actual como facebook, youtube e INSTAGRAM. Será el próximo

juves 19 de noviembre, de 8:30 a.m. a 8:30 p.m. Serán doce horas de conferencias, paneles y muchas historias de éxito. ¡No te lo pierdas! La transmisión por cierto, estará a cargo de Miguel Ángel Canul.

Mientras tanto deseo para tu vida y la de tu familia, muchísimas bendiciones, y quiero agradecerte a ti, por hacer de la Revista Mujer Actual, tu revista preferida.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá 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 Celi Ruvalcaba Durán
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Nelly Castañeda
Mónica Márquez
Olivia Maldonado
Gabriel Bello
Cleofas Arreola
Señorita Lechuga
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Veronika Moreno [664] 165.57.20

David Vera [664] 628.82.79

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. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 13, edición 157, inicio de impresión el 15/10/2020. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



COROLLA '21

ES CONFIANZA

NO SABÍAS DE LO QUE ERAS CAPAZ, HASTA QUE LO MANEJASTE.



NUEVO CENTRO DE SERVICIOS AUTORIZADO

Toyota Tijuana

Vía Rápida Pte. #15155
Zona Urbana Río Tijuana.

•Ventas (664) 103 6699

•Servicio (664) 231 5133

•WhatsApp (664) 219 5757

toyotatijuana.com.mx

Toyota Tijuana Oriente

Vía Rápida Oriente #16320
Río Tijuana 3ra Etapa

•Ventas (664) 423 6050

•Servicio (664) 423 6060

•WhatsApp (664) 113 8108

toyotatijuanaoriente.com.mx



Contenido

NOVIEMBRE 2020

TU PAREJA

Cómo apoyar a tu pareja cuando experimenta un duelo

8

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo preservar las relaciones frágiles?

10

SABÍAS QUE...

¿Cómo atraer el amor a mi vida?

12

TUS HIJOS

¿Qué hay detrás de un mal comportamiento?

16

MODA INFANTIL

Tiempo de agradecer, tiempo de compartir

18

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Tendencias cool en esta temporada cold

20

UNA TACITA DE CAFÉ

Cómo hacer más eficiente tu cafetería en tiempos de pandemia

22

GASTRONOMÍA

Noche para agradecer

24

LA DULCE CHEF

Brownie de chocolate y aceite de oliva con ganache de chocolate y dátiles

26

UNA VENTANA AL VALLE

¡Prueba, anota y disfruta!

28

HOMBRES DESTACADOS

MIGUEL ÁNGEL CANUL
26 años en los medios

32

PORTADA DEL MES



FRANCISCO JAVIER CARO Y EMMANUEL QUEZADA

Jóvenes impulsando la gastronomía tijuanaense

30

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO

ARTE [PINTURA]
CHRISTOPHER CARO SIRCHRIS



y Relaciones Internacionales, de la oficina del alcalde de SD

36

SEÑORITA LECHUGA

ESCRIBO sobre lo que me gusta ESCRIBO sobre ti

38

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
COVID arrasó con mi negocio ¿Qué hago?

39

ESPECIAL

• BIENES RAÍCES
Datos personales, ¿hasta dónde compartirlos?
Conoce tus derechos

42

HABLEMOS DE CINE

DAVID PABLOS, garantía de éxito

44

SOCIALES

48

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

GRICELDA FOGLIO AMAYA, De la mano de la creatividad

34



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

DENICE GARCÍA
Lidera los asuntos de gobierno

• 12 HORAS DE HISTORIAS DE ÉXITO •



FORO

VIRTUAL

MUJER

ACTUAL

19 nov

8:30am a 8:30pm

You **Tube** **f** **LIVE**

Conductoras: Gabriela Gaxiola, Paty Valay, Nelly Sanoja y Alejandra Gaxiola



FRASA



Calimax

Comex



SENTE EL SABOR



BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER



urbanus

Infobaja



Antema Content.



studio arsa

6 to FORO VIRTUAL MUJER ACTUAL

19 nov YouTube f LIVE

• 12 HORAS DE HISTORIAS DE ÉXITO •

8:30am a 8:30pm



"¿QUÉ HAGO CON ESTE DOLOR?"

8:30 am / Laura López, Autora



"EL VALOR DEL AGUA"

9:10 am / Rodrigo Beltrán, Coord. Cultura del Agua



"EL MUNDO HA CAMBIADO, ¿Y TÚ?"

09:30 am / Gabriel Bello, Psicólogo



"APOYANDO A LAS COMUNIDADES INDÍGENAS"

10:30 am / Dip. Carman Leticia Hernández, Diputada distrito IX, Comisión de Bienestar Social y Asuntos Indígenas



"TU SEGURIDAD ES PRIMERO"

11:10 am / LAE Julieta Quiñonez C., MORRIS SEGUROS

"ME VOY O ME QUEDO, Y SI ME VOY, ¿CÓMO ME CUIDO?"

11:50 am



Becky Krinsky, Recetas para la vida



Mariadna G. Torres, Abogada

"LIDERAZGO ENTRE MUJERES" / PANEL BINACIONAL



Daniela García, HCRF San Diego y Dip. de asuntos de gobierno de la oficina Asesora de San Diego



Natalia Figueroa, Oficial para asuntos públicos y económicos del Consulado de México en San Diego



Moderadora: Olivia Maldonado, Relaciones Públicas Binacionales



Edna Hernández, Directora DITAC



Nora Vargas, Presidenta Southwestern College y Coordinadora Supervisora General de SD

"EDUCACIÓN ANTE LA NUEVA NORMALIDAD" / PANEL DE EDUCACIÓN



Alejandra Molina, Psicóloga



Jessica Barria, Directora CETYS Universidad



Gustavo Fernández, Director Colegio Effel

"TE GUSTE O NO, ES DIGITAL"



Joanna Arroyo, Directora general Studio Ansa



Miguel Camú, Director general COMUSK

"INNOVACIÓN, CREATIVIDAD Y RENOVACIÓN EN TIEMPOS DE COVID" / GASTRONOMÍA



Emanuel Paz, La Justina



Shadia Webbe, Cervezas Ceru Infinita



Moderadora: Maribel Moreno



Javier Caro Calderón, La Justina



Romina Mendoza, Especialista en vinos



FRASA



to FORO VIRTUAL MUJER ACTUAL



"TU MEJOR VERSIÓN"
03:50 pm / Dra. Ixchel Briseño,
Medicina Estético Regenerativo

"UNIDOS RESCATANDO AL TURISMO"/ PANEL DE TURISMO
04:30 pm



Erick Reyes, Promotor Turismo



Sara Lar Villalba, Promotora Turismo



Alfonso Ojeda, Presidente COCOTU



Martha Lobo, Directora de la Facultad de Turismo y Mercadería, UABC

Comex "ARQUITECTURA, COLOR Y DISEÑO, IMPACTO POSITIVO DEL DÍA A DÍA"
/ PANEL DE ARQUITECTURA
06:20 pm



Juan Carlos Caro, Tolo



María Eugenia D. Basurto, Tolo



Arq. Ramón Gallar, Quilaf Arquitectos

FRASA "TIJUANA ME INSPIRA"
07:00 pm



Rebeca Aguilar
Fundadora de Blue Luna Café



Liliana Real
Empresaria y emprendedora



Celina Aralza, Coor. Estatal de Educación en la Comisión Estatal de Derechos Humanos B.C.



Adriana Milanes, Directora Fundación Manos Entrelazadas

BAJA HOSPITAL "A PESAR DE... SIEMPRE AYUDANDO" / PANEL DE ORGANIZACIONES CIVILES
06:10 pm



Rocio Rivera, Fija de Adopción Involuntaria A.C.



Priscilla Alonso, Fija Patronato paños A.C.



Marieluz, Luz Elena Pico



Claudio Arendt, Consejero y vicepresidente de BHP en Fundación Castro Limón



Mirna Hernández, Fija patronato del anciano A.C.



Consuelo Pizarro, Fija de Patronato Club de Niños y Niñas A.C.



"CICATRICES"
07:50 pm / Martha Antillón,
Comunicóloga

19 nov
8:30am a 8:30pm
You Tube f LIVE

Tu
PAREJA

CÓMO APOYAR A TU PAREJA

CUANDO EXPERIMENTA UN DUELO

Ninguna pérdida es fácil, pero si hay algunas más complicadas que otras definitivamente. Sin embargo, cualquiera que sea el caso, debes tener presente que es normal sufrir un tiempo

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

La muerte de un ser querido impacta en las personas de diferente manera. Mientras que para algunos es un evento natural del ciclo de la vida y cuentan con mecanismos de afrontamiento suficientes, existen otros a quienes les resulta un tema difícil y traumático.

CONTACTO

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

TELÉFONO

(664) 342.8391

*La autora es Psicóloga.



El duelo por la muerte de una persona amada, no sólo impacta en la individualidad de la persona provocando un dolor emocional y tristeza profunda, sino también en otras áreas de su vida, incluyendo sus relaciones. Esto depende, como se mencionaba en el párrafo anterior, de los mecanismos de afrontamiento que posea, y de la relación con el fallecido.

Lamentablemente, muchas veces, esto puede convertirse en un reto para la pareja. Las dificultades que el ser humano pueda experimentar al hablar de la muerte, no sólo la propia, también la de nuestros seres cercanos, tiene que ver en gran medida con la poca cultura respecto al tema. Claro, es normal... poco se habla de lo que nos incomoda o nos da miedo.

LO PEOR QUE PODEMOS HACER ES EVADIR HABLAR DEL TEMA

Evadir temas importantes y determinantes, como en este caso de la muerte, hará que desarrollemos por ende mecanismos de afrontamiento evitativos y de negación, que provocarán que la elaboración del duelo sea más complicada, que lo emocional y psicológicamente esperado.

Por otro lado, no quiere decir que por traer el tema a colación a cada momento, nos volvamos indolentes o inmunes al dolor de la pérdida.

Los tipos de pérdida determinan en gran medida la forma en que reconstruimos nuestras vidas después de ésta. NO es lo mismo experimentar la muerte de un conocido, a la de un amigo o familiar como un abuelo, y mucho menos se vive igual cuando se enfrenta la muerte de un hijo.

Cuando en una relación de pareja, uno de los dos pierde a su padre o madre, o hermanos, sabemos que por un tiempo no será la misma persona a la que estamos acostumbrados a ver, porque estará triste y viviendo un sentimiento individual.

Es importante prestar mucha atención a estos cambios, y buscar ayuda cuando veas que tus intentos por motivarle quedan cortos.

Revisando otro escenario, el afrontamiento del duelo o el apoyo que se le pueda brindar a la pareja no será el mismo, cuando ambos enfrentan la misma pérdida, por ejemplo, la de un hijo.

CUANDO UN HIJO "SE VA"

Cuando se vive la muerte de un hij@, el duelo se tiende a complicar aún más, dado que ambos están dolidos por la misma razón, así que será más difícil convertirse en el soporte del otro. Muchas veces existen problemas añadidos que vienen a complicarlo todo, cuando se le da lugar a las culpas, los reproches y/o los remordimientos.

Existen casos en los que las parejas no logran superar este golpe, y la ruptura se vuelve inminente, ya que el dolor nos ciega y nos vuelve incapaces de dar y recibir amor, afecto y consuelo.

Ninguna pérdida es fácil, pero si hay algunas más complicadas que otras definitivamente. Sin embargo, cualquiera que sea el caso, debes tener presente que es normal sufrir un tiempo, pero NO debes permitir, que ya sea tú o alguien a tu alrededor, se dejen consumir por este sufrir. Por eso ten en mente que al sentir que el dolor rebasa nuestras posibilidades, se debe buscar ayuda profesional, y saberla pedir. 

¿TU PAREJA SUFRIÓ UNA PÉRDIDA? ES IMPORTANTE TU APOYO

En este caso se vuelve vital el apoyo para el doliente. Dado que su sufrimiento provocará cambios emocionales que se reflejarán en su conducta y estados de ánimo, es de esperarse que haya alteraciones en la dinámica de la relación también. Estos cambios pueden resultar difíciles para el otro, y más cuando NO se sabe lidiar con el dolor ajeno.

Es normal no saber hacerlo ya que a nadie nos gusta ver sufrir a un ser amado y esto puede generarnos un bloqueo. Por ello, quiero compartirte las siguientes recomendaciones para ayudar a tu compañero de vida, novio o esposo, a salir adelante:

» **ACOMPaña A TU PAREJA ESTANDO SIEMPRE PRESENTE:** procura que tu

pareja vea en ti un sostén emocional, llenándote de paciencia y empatía.

Valida sus emociones sin hacer promesas. Hazle saber que aunque las cosas se toman tristes, podrá contar con tu compañía.

» **ESCUCHA ACTIVAMENTE:** Permítele expresarse libremente sin cuestionamientos, recuerda que la carga emocional de los momentos inmediatos, de su pérdida, nublará su capacidad de reflexión. Dale tiempo para que drene el dolor a través de sus palabras.

» **NO PERMITAS QUE SE DESCUIDE; EVITA COMPADECER A TU PAREJA:** el dolor trae consigo la desmotivación, y por lo tanto el abandono de algunas rutinas. Posiblemente se alteren sus horarios de comida o duerma más de lo normal, incluso, que comprometa su higiene personal. Cuando esto sucede debes buscar la manera de que se restablezca. Si lo compadesces en exceso, contribuirás a que se hunda más y más en su dolor.



Facebook Instagram

"LO MEJOR DE LA VIDA SIEMPRE SE COMPARTE"
CONTAMOS CON SERVICIO DE STREAMING PARA TU DE EVENTO.

VIA
CORPORATIVO

Misión de San Javier 10643 Zona Río Tijuana B.C., México C.P.22010
eventos@viacorporativo.com Tel: 664 634 7603 Ext. 108
 photos by aleksescasas

VIA Eventos y Experiencias

¿CÓMO PRESERVAR LAS RELACIONES FRÁGILES?



POR BECKY KRINSKY

Las relaciones frágiles son relaciones delicadas que requieren mayor cuidado que una relación natural. Por su complejidad, se llegan a confundir con relaciones tóxicas o relaciones imposibles, pero NO lo son.

Este tipo de relaciones no son malas, ni peligrosas, sólo son relaciones que se han lastimado, porque con el tiempo han sufrido tanto desgaste emocional que hacen que su comunicación se enrede y NO fluya con naturalidad. Tristemente, la historia de sus malentendidos y explosiones im-

Cuando la única manera de sobrevivir es aceptar la realidad, la vida toma otra dimensión

piden la claridad de expresión y un buen entendimiento.

¿EN QUÉ SE CARACTERIZAN LAS RELACIONES FRÁGILES?

Las relaciones frágiles se caracteri-

zan por su debilidad y el grado de profundidad de las heridas que han dejado. Cualquier comentario... por más insignificante que sea, tiene la posibilidad de crear un conflicto que crece a niveles exponenciales, sobrepasando la lógica o la posibilidad de solución.

Personas que tienen relaciones frágiles, son seres con lazos emocionalmente cercanos, aunque físicamente pueden estar alejados. En la lista se encuentran: los padres o madres, hermanos, esposos, hijos, jefes directos, maestros, directores entre otros. Personas en la primera línea sanguínea o en jerarquías directas, por lo que no es recomendable olvidarlos, negarlos o evadirlos.

SON RELACIONES QUE HAY QUE TRATAR CON PINCITAS

Cuando uno interactúa con personas con relaciones frágiles, todo lo que se dice y hace se le interpreta por el lado negativo y áspero. Insisten en que sus suposiciones y creencias personales son su verdad absoluta, por más equivocadas que sean. Como consecuencia, queda cancelada la posibilidad de iniciar un diálogo sincero y directo.

Si se puede visualizar cuando se rompe una pieza de vidrio o porcelana, se puede ver cómo se fractura en miles de pedacitos. En su mayoría son tan pequeños que es imposible recuperarlos. También se rompen pedazos más grandes y filosos. Estos cortan y sacan mucha sangre, aunque la herida puede que no sea tan grande.

Esta descripción narra la fragilidad de las relaciones que se describen. Cuando hay una ruptura emocional, el alma queda fracturada y aunque se puede sanar, siempre quedará una cicatriz como testimonio del sufrimiento causado.

CONSTITUYE TODO UN ARTE REPARAR RELACIONES FRÁGILES

Las heridas emocionales se pueden ver como inconvenientes o falta de atención desde una perspectiva más lejana que el de las personas que sufren, pero internamente son una pena pesada y amarga que NO es fácil de poder digerir.

En Japón existe un arte espectacular, se llama Kintsugi. Es el arte de reparar un objeto roto con un adhesivo, que luego se decora con polvo de oro. El resultado de la cerámica no sólo queda reparada, es más fuerte que la original y con mayor valor, ya que tiene una historia especial.

Este arte tiene la peculiaridad de no tratar de ocultar los defectos y grietas, estos se acentúan y celebran, convirtiéndose en la parte central de la pieza.

Para preservar las relaciones frágiles se recomienda utilizar el principio de este arte. Aceptar las diferencias, respetar las opiniones y poner en un paréntesis los sentimientos hirientes, poniéndolas como la parte central de la relación. Se cubre con cariño y compasión el amor, y se fortalecen los valores que crean puentes de comunicación. 

“ No ocultar la fragilidad, ni la imperfección. Repáralo para fortalecer tu espíritu y que vivas en paz



LA RECETA FORTALECIENDO RELACIONES FRÁGILES INGREDIENTES

- » **ACEPTACIÓN** - reconocer que uno se siente roto y le cuesta más trabajo relacionarse.
- » **CUIDADO** - respetar y validar los sentimientos personales para evitar mayor dolor.
- » **COMPASIÓN** - entender la fragilidad

- de los demás con cariño y generosidad.
- » **ESFUERZO** - tiempo y dedicación para reparar la relación.
- » **FLEXIBILIDAD** - poder ajustar las expectativas y moldear los temperamentos.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA FORTALECER LAS RELACIONES FRÁGILES...

» Mis relaciones frágiles son especiales. Me comprometo a cuidar con atención esta relación. Busco valor para repararlas cuando éstas se fracturan. Reconozco que hay veces que lastimo, y me

lastiman las personas que son queridas e importantes. Aprendo a aceptar lo sucedido, y construyo una relación más fuerte que pueda contener las fallas y acoger los lazos de amor.

CÓMO VIVIR CON RELACIONES FRÁGILES

- 1. HAY UN GRAN VALOR EN CUIDAR LAS RELACIONES FRÁGILES Y REPARAR LAS RELACIONES DAÑADAS.** Una historia que se vive y se transforma crea lazos más fuertes, ya que sana las partes que fueron lastimadas y las reconoce con orgullo y sin resentimiento.
- 2. LA BELLEZA DE LA IMPERFECCIÓN DE LAS RELACIONES HACE QUE SE RENUEVEN, REINVENTEN Y SIGAN**

- CRECIENDO.** Fluir con la continuidad del tiempo hace que la vida sea valiosa e intensa.
- 3. ACEPTAR EL LADO DURO DE LOS DEMÁS, PERMITE QUE LOS OTROS TAMBIÉN PUEDAN RECONOCER LA PARTE OSCURA DE NOSOTROS.** Las relaciones frágiles son importantes, ya que por su cercanía dejan marcas internas fuertes y motivan a ser mejor.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

*La 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

Sesiones Navideñas

¡Agenda ya! diferentes sets listos.



- 📞 US. 619 841 6141
- 📞 MX. 664 225 0400
- 🌐 www.garagephotostudio.com
- ✉ garagephotostudio@hotmail.com



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN
día único 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

📱 @bodasvallegpe 📱 @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •

¡NUEVA TEMPORADA!



**Baby
blue**
moda infantil + accesorios

Lo + in
y lo +
nuevo de
Otoño-Invierno
2020

Una
colección
llena de
novedades



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

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



TOREO

Oficinas y consultorios en venta

- 13** Niveles de oficinas
- 80** Bodegas
- 1** Penth Office (440 m²)
- 5** Niveles de estacionamiento
- 6** Elevadores
- 1** Lobby

¡Tipo de cambio topado!

URBAN
living



Espacios desde **62 m²**

Dentro de

PLAZA TOREO
CITY COMPLEX



215 5050

MUJERES, ¡SÚMENSE, PARA DEJAR HUELLA EN LA INGENIERÍA!

POR ANA PATRICIA VALAY

Cuántas veces nos hemos preguntado, por qué hay tan pocas mujeres estudiando ingeniería ¿Acaso es que no hay trabajo para ellas? o ¿No es un trabajo bien remunerado? ¿Será que no somos tan capaces para estudiar esa carrera? o ¿será que se requieren habilidades que sólo los hombres pueden dominar?

¡Falso! Estas preguntas no son ciertas, y provienen de nuestros miedos más profundos, y de aquello que aprendimos en casa desde pequeñas.

Las mujeres somos tan capaces como cualquiera, para ejercer dignamente los más altos estándares en ingeniería, alcanzando puestos de liderazgo en el área académica, de investigación, de programación, de la industria maquiladora, de la ingeniería civil, de la industria aeroespacial; siendo peritos o poniendo su propia empresa, llegando tan alto como algunas egresadas de IBERO que trabajan en la NASA o como CEO en BMWV México, por citar algunos ejemplos.

Y aunado ello a que hoy sigue habiendo un importante rezago de ingenieros en la industria, son mucho más codiciados, y tienen muy buenos salarios.



Cada vez más mujeres están demostrando hoy en día su gran capacidad e inteligencia para estudiar una ingeniería y ser exitosas en su desempeño profesional, como estas cuatro mujeres ingenieras, que, desde el área académica de la Universidad Iberoamericana, campus Tijuana, están dejando huella y promoviendo un cambio de fondo

ENTONCES, ¿POR QUÉ TAN POCAS MUJERES ESTUDIAN INGENIERÍA?

Las cifras que da INEGI son desalentadoras. De 10 estudiantes de ingeniería, tan sólo 2 son mujeres. Pero, ¿qué factores influyen en ello?

Mujer Actual tuvo la oportunidad de platicar con cuatro distinguidas ingenieras que están demostrando su capacidad de liderazgo en las carreras de Ingeniería de IBERO Tijuana, y que reflexionaron sobre el tema.

Les hablo de la Dra. Leticia Cervantes Huerta, Coordinadora de Ingeniería Mecatrónica Industrial e Ingeniería Industrial, y de la Dra. Edith García Cárdenas, la Mtra. Anneliese Margarita Crabtree García, y la Mtra. Claudia Delgadillo Becerra,

todas académicas de tiempo completo.

“Yo creo que la respuesta es compleja porque los factores que están involucrados, son varios. Por ejemplo, todavía en México está arraigada la creencia de que la ingeniería es un campo de estudio para hombres. Normalmente escuchamos de grandes científicos o matemáticos hombres, y aunque sí hay muchas mujeres científicas, matemáticas y programadoras, se les da mayor énfasis a los hombres”, afirma la Dra. García Cárdenas.

“Yo lo que veo al menos en nuestro país es el factor cultural. Desde pequeños, ¿qué juguetes les damos a las niñas? muñecas, pinturitas, mientras que a los niños les damos legos, cosas que le ayudan a su creatividad. También influye lo económico. En las familias les dicen a las mujeres: Si quieres que la familia te apoye económicamente estudia una carrera para mujeres”, completó la Mtra. Crabtree García.



**CONTACTOS
PORTAL**

www.tijuana.ibero.mx

CORREO

atencion.preuniversitaria@tijuana.ibero.mx

**INFORMACIÓN
ADICIONAL**

http://tijuana.ibero.mx/?doc=/licenciaturas/ing_imi/index.html

Además, “Muchas veces en las familias de bajos recursos que están luchando para que los hijos estudien, le dan preferencia a los hombres”, afirma la Mtra. Delgadillo Becerra.

Sin embargo, no obstante, los estereotipos, la Dra. Cervantes Huerta considera que “está comprobado con estudios y experimentos, que nosotras podemos estar enfocadas a muchísimas tareas y actividades con el cuidado y la concentración necesarias, y prueba de esto es que, además, nosotras cuatro, somos mamás. Atendemos hijos, hacemos comida, damos clases, y todo al mismo tiempo, sin descuidar ningún área”.

**SORTEANDO
OBSTÁCULOS,
ESTEREOTIPOS E INEQUIDAD**

Un estereotipo al que también se enfrentan las mujeres, es la creencia de que las matemáticas son muy difíciles, pero “hay que demostrarles a las niñas que si quieren ellas pueden. Que si no van a estudiar ingeniería sea por decisión propia, pero no porque se sientan incapaces de entender las matemáticas y la física, eso es para todo el mundo”, agrega la Dra. Edith, y menciona que un gran esfuerzo para cambiar la mentalidad de las niñas, es STEM.

Poco a poco las cosas han ido cam-



biando, aunque ellas mismas, tuvieron que lidiar con jefes machistas.

“Todo mundo me dice, ¿por qué te saliste de la CFE, todas las prestaciones que tendrías, pero es que yo no tenía oportunidades. Tenía un jefe cien por ciento machista, que cuando le solicite la oportunidad de ser jefe de turno, me dijo: NO, porque las mujeres son bien chillonas y no vas a aguantar”, afirma Claudia.

“Trabajé 12 años en la industria privada y tengo muchos ejemplos de inequidad, pero cuando llego a la IBERO, al contrario, yo veo una equidad. En el área de ingeniería somos puras ingenieras mujeres de tiempo completo”, comenta Annaeliese.

IBERO: ¿QUÉ LES OFRECE?

Ofrece dos carreras. La primera, Ingeniería Mecatrónica Industrial que “nos diferencia

de otras universidades, porque no sólo se queda en la parte mecatrónica de automatizar, usar robots, sino de aplicar esto en la industria. Es el plus que se les da a diferencia de otras universidades que hay en el mercado”, agrega Claudia.

La otra es la de Ingeniería Industrial.

“Debido a que hoy en día las empresas están en constante cambio, incursionando en nuevas tecnologías como la de sostenibilidad, en IBERO estamos incluyendo estas materias en los planes de estudio como la Inteligencia Artificial, y programaciones enfocadas a la industria 4.0. Las llevamos a diferentes tipos de industrias para que conozcan todas las áreas en las que pueden trabajar y qué es lo que hacen los ingenieros; a centros de investigación, a hacer prácticas en otras Universidades y usar el equipo, para que vean cómo funciona”, comenta Lety.

Además, en IBERO la formación es integral, y por ello se ofrecen actividades artísticas y deportivas, y se les educa con un enfoque de servicio a la comunidad.

Así que si tienes inquietud en estudiar una ingeniería, acércate y pide información. Recuerda que también hay diferentes tipos de apoyos y de becas. ¡Súmate para dejar huella en la ingeniería!

“Quisiera que se den cuenta que a donde quiera que vayan, a donde quiera que volteen, hay un lugar para una mujer ingeniera”, concluyó la Dra. Edith.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE UN MAL COMPORTE?

De repente creemos que el mal comportamiento es porque está enfado, porque lo acabamos de regañar, o porque "así es el niño"

violentas, agresivas, y que dañan física o emocionalmente, algo estamos haciendo mal.

ACASO, ¿TE ESTÁ IGNORANDO?

Cuando tienes que repetir muchas veces la orden para que se lleven a cabo las labores, y tu hijo hace como que no te escucha, pudiese ser que, sí te escucha, pero te está ignorando.

A la mayoría de los adolescentes les encanta estar mucho tiempo en su recámara. Prácticamente ahí se la pasan buena parte del día y esto es normal, pero ¿cuándo preocuparnos?, cuando se resiste a convivir con la familia, aunque no tuviese nada que hacer en su recámara.

La escuela en casa hoy en día se ha convertido en un dolor de cabeza para todos: padres, alumnos y maestros, sin embargo, muchos estudiantes no entregan tareas, no se conectan para sus clases a tiempo, apagan la cámara, y se ponen a jugar videojuegos mientras el maestro está hablando, etc.

Esta resistencia para aplicarse académicamente, es un síntoma de que hay algo detrás de esta dinámica de escuela en casa que le está perjudicando.

De repente creemos que el mal comportamiento es porque está enfado,

POR GABRIEL BELLO

La mayoría de los niños y los adolescentes presentan berrinches cuando no consiguen lo que quieren, pero si éste es desproporcionado, intenso y constante, se sugiere que se trata de algo más allá que la prohibición que en ese momento le estás haciendo.

Las discusiones entre hermanos son típicas y se tienen por muchas razones, por ejemplo: la diferencia de edades, los espacios que se invaden, las pertenencias que no se respetan, etc., sin embargo, cuando estas discusiones se tornan



porque lo acabamos de regañar, o porque "así es el niño"; claro, estas pudieran ser las razones, pero en muchos casos se debe a otros factores que debemos tener presentes. Sin embargo, la mayoría de los padres interpretamos estos comportamientos inadecuados como: inmadurez, terquedad, manipulación, desafío o flojera, entonces nos irritamos, nos enojamos, le gritamos, le advertimos, le amenazamos, y algunos hasta los golpean para que se calmen.

GABRIEL BELLO
CORREO:

gabrielbellom@me.com

PORTAL

www.gabrielbello.com

TELÉFONO

(664) 635.71.92

Ced. 6357192

¿QUE HAY REALMENTE ATRÁS DE ESTOS COMPORTAMIENTOS?

He identificado diez posibles razones que debemos revisar al observar un comportamiento inadecuado en los hijos, probablemente alguna está ocasionando este comportamiento intenso y desproporcionado.

- » **PADRES PERMISIVOS.** – No desarrollan en sus hijos sentido de responsabilidad.
- » **PADRES SOBRE PROTECTORES.** – Generan hijos dependientes y demandantes.
- » **VIOLENCIA VERBAL.** – Gritos y malos tratos como estilo de disciplina.
- » **VIOLENCIA FÍSICA.** – Empujones, jaloneos, y golpes, cuando se frustran los padres.
- » **CONFLICTOS DE PAREJA.** – Desenfocados de su responsabilidad de formar.
- » **ESCASA ATENCIÓN.** – Ya sea por cansancio o por falta de tiempo, no se ocupan de las necesidades de sus hijos.
- » **PROBLEMAS EMOCIONALES.** – Miedos y fobias, ansiedad y depresión en los hijos.
- » **CAMBIOS RECIENTES.** – de casa, de escuela, de familia; se afecta el sentido de pertenencia.
- » **PÉRDIDAS.** – De un ser querido o el divorcio de sus padres, trae como consecuencia problemas emocionales en los hijos.
- » **DIFICULTADES PARA COMPARTIR.** – Han crecido sin reglas para convivir y compartir.

Independientemente de lo que hubiese detrás de un mal comportamiento, los padres debemos integrar a nuestro estilo de crianza estos cuatro elementos; tendríamos como resultado orden, organización, responsabilidad, compromiso, y una mejor relación padres e hijos.

- 1. AMOR.** – el afecto implícito en el trato, y el amor expresado en la relación, es una tarea que se maneja al margen del comportamiento que pudiese tener el niño o el adolescente; en otras palabras, el amor NO se condiciona a nada. Se da simplemente porque lo quieres hacer.
- 2. COMUNICACIÓN.** – es el canal que permite la solución de conflictos, el acercamiento entre las dos personas; es la única forma en la que te enteras de lo que está pasando en la vida de tu hijo.
- 3. COMPRENSIÓN.** – entender la vida desde la perspectiva de ellos, te hace entenderlos de una manera diferente.
- 4. DISCIPLINA.** – la única forma de modificar el comportamiento inadecuado, sin dañarlos emocionalmente. Te animo para que sumes estos cuatro factores y modifiques tu estilo de crianza, y así mejores la relación con tus hijos. 

*El auto es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.



ENVÍOS
A TODO
MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

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



Entregamos en menos de

24 hrs.
Garantía de entrega

COBERTURA REGIONAL

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

www.nexuspaqueteria.com



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

ES TIEMPO DE AGRADECER TIEMPO DE COMPARTIR



**¡DÉJALOS QUE DISFRUTEN DE LA NUEVA
TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO!**



***En BABY BLUE queremos
estar contigo
en los mejores
momentos de tu vida***

**¡FELICES
FIESTAS!**

BABY BLUE

DIRECCIÓN

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

CORREO

boutique.babyblue@gmail.com

TELÉFONO

(664) 634 00 07

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

TENDENCIAS COOL PARA ESTA TEMPORADA COLD

POR HECHO CON CHE CHÉ

Te mostramos las tendencias que reinarán este 2020 en la temporada de frío. Tomando en cuenta la nueva normalidad y la urgencia que tienen los lugares públicos de ocupar los espacios abiertos y al aire libre, nos han dejado claro que estar bien abrigadas este invierno será una necesidad.

WGSN, la empresa **coolhunting** que se dedica a pronosticar todas aquellas innovaciones para cada temporada, nos dice que los colores apegados a la naturaleza y a la tierra serán lo más IN estos últimos meses.

Así que te dejamos por aquí la lista de estas tendencias que vienen pisando fuerte, para que vayas planeando tus próximos looks, o bien tus próximas inversiones.

BOTA COLOR OSTIÓN

» Es el color del invierno moderno. Este tono de la familia de los blancos viene con todo, tanto para abrigos como para zapatos. Su objetivo es eliminar el tono puro del blanco, volviendo más hostil y ligero los contrastes con los nudes y camellos.

Sin duda será una pieza necesaria para combinar pantalones polipiel, faldas corte Chanel, jeans de mezclilla y panta-



CONJUNTO DE KNIT

» Lo vimos mucho durante cuarentena y lo seguiremos viendo estos últimos meses. Sin duda todo lo fabricado con KNIT viene para quedarse; tanto estuvo IN para la temporada de primavera como para otoño/invierno.

» Este tejido tiene la característica de verse siempre caro y fino, por lo que invertir en estos sets nunca podrá ser una mala idea.

» En plena cuarentena se vio más utilizado para ropa de casa, a diferencia de lo que vemos ahorita en el street style. La idea de la combinación de estas piezas es subirle el rango de formalidad, combinando abrigos y exagerando en accesorios. De preferencia si eres de tipología curvilínea, opta por tonos oscuros como el gris rata, chedrón, camello o negro.

POLIPIEL

» Usar piel ya no te hace ser de caché. Las composiciones de animal ya no se perciben de buena manera, por lo que la polipiel viene para quedarse. Marcas como Balenciaga, Chanel, LV, YSL, entre otras, han decidido bajar el consumo de materiales de maltrato animal, por lo que empresas como INTEX, Zara, Brekka, Stradivarius, Lob, H&M, han creado una variedad inmensa de propuestas con este tejido.

» Veremos demasiado los trajes sastrero con materiales lustrosos e intensos, como la imitación piel en tonos negros, camello, tabaco, ostión, perla, etc. Pantalones Culotte, faldas rectas, vestidos rectos, etc., serán la variedad que estas tiendas te ofrecerán en tejidos tan impactantes como este. ¡No dudes en probarlos!

TWEED

» The winter basic. Este tejido jamás pasará de moda, y si aún no forma parte del fondo de tu armario, ¿qué estás esperando? Sin duda regresará esta forma exquisita de lucir intelectual y sensual a la vez.

» Este estampado nos aporta demasiado a nosotras las mujeres. Con la variedad de colores que tiene por ofrecer, ¡jamás te aburrirás! Te invitamos a probarte los conjuntos de pantalón y chaqueta, que marcas como United Colors of Benetton nos ofrece, y si radicas en Tijuana, date una vuelta a Sears México, y procura ver la nueva colección otoño – invierno. 

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



Una tacita
DE CAFÉ

CÓMO HACER MÁS EFICIENTE TU CAFETERÍA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

POR CLEOFAS ARREOLA

Seguramente esta pandemia nos ha enfrentado a situaciones difíciles que no habíamos considerado, tales como cerrar temporalmente, despedir empleados, recibir menos ingresos, etc.

Estos desafíos nos han llevado a vivir con una presión constante que no ayuda a salir del problema.

Creo que, ante esta situación, nos quedan dos caminos: uno es esperar a que esto pase (con las con-

secuencias que esto conlleva), y la otra es asumir el reto de ver nuestro negocio desde afuera, haciendo a un lado nuestros sentimientos, y viendo con frialdad cómo ha sido

afectado por los nuevos lineamientos de operación establecidos por nuestras autoridades.

De ahí que tenemos que hacer un esfuerzo sobre humano para poder ver nuestro negocio desde otra óptica y reconocer que las cosas cambiaron, y que quizá no estamos a la par de las nuevas reglas del juego.

¡Siempre se ha dicho que las crisis nos presentan nuevas oportunidades...! lo que no nos dicen es dónde están esas oportunidades!

¡ASÍ QUE HAY QUE SALIR A BUSCARLAS!



ADAPTÁNDONOS A LA NUEVA REALIDAD

Eso significa, salir de nuestra zona de confort y ver a nuestro alrededor, analizando a nuestro consumidor, investigando lo que hace la competencia y comparándolo con lo que hacemos para encontrar en que punto nos encontramos con respecto a lo que tenemos a nuestro alrededor.

Por ello, es muy importante poner manos a la obra, y hacer que cada acción que tomemos cree valor para nuestro negocio, ya que tendremos que ser más creativos en nuestra forma de operar, y quizá tendremos que salir adelante con menos personal y menos dinero.

*Es Empresario en el ramo del café.

PREGUNTAS QUE NOS DEBEMOS HACER, PARA ANALIZAR NUESTRO NEGOCIO:

1 . ¿QUÉ ESTÁ HACIENDO LA COMPETENCIA CON RESPECTO A LO QUE NOSOTROS HACEMOS: ¿ES MEJOR SU

CAFÉ? ¿Es mejor su servicio? ¿Y si nuestros productos y servicios son mejores, lo sabe el cliente? ¿Hemos comunicado a nuestros clientes acerca de la calidad de nuestros productos? Por otro lado: ¿Nuestros colaboradores están perfectamente capacitados?

2 . ¿CONTAMOS CON ESPACIO PARA CRECER? No sólo nos referimos al espacio físico para crear una terraza, sino a los productos que ofrecemos ¿Se podrá ampliar nuestro menú? ¿Podremos ofrecer el servicio a domicilio? ¿Podríamos tener el producto listo para ser recogido cuando llegue nuestro cliente?

¿Estoy aprovechando las aplicaciones para mejorar mis servicios y atención al cliente? ¿Estamos utilizando las redes sociales para comunicar nuestros productos nuevos? ¿Hemos considerado ofrecer productos de la temporada?

3 . UNA CONSIDERACIÓN OBLIGADA ES PREGUNTARNOS SI NUESTRO NEGOCIO ESTÁ SANO, ¿O SI ALGO LE

DUELE A NUESTRO NEGOCIO? Si no está sano y algo le duele, entonces habría que entender cómo atacar con urgencia esos puntos débiles de nuestro negocio. Estos pueden ser desde muy urgentes, como corregir la falta de

flujo, o algo que puede esperar un poco, como la falta de productos especiales o la falta de capaci-

tación.

OJO: esto sólo puede esperar muy poco, porque no podemos darnos el lujo de ahuyentar a nuestra clientela por falta de servicio o de productos.

4 . AHORA MÁS QUE NUNCA TENEMOS QUE BUSCAR AL CLIENTE, SALIR POR ÉL.

Nuestros clientes, que antes llegaban y se sentaban para ordenar, ahora lo hacen de pie fuera de nuestro negocio. ¿Cuántos de ellos están dispuestos a esperar a que les sirvamos su bebida al rayo del sol? ¿Se podría instalar un toldo para su comodidad? Este es el mejor momento para preguntarnos acerca de lo que NO estábamos haciendo. Todo cambio que vayamos a realizar deberá ser en beneficio del cliente.

Al final, lo que decidamos adaptar, deberá ser hecho mejor que la oferta de la competencia. Quizá ahora podremos ofrecer productos o servicios que antes no se ofrecían.

5 . UN PUNTO CLAVE SERÁ HACER MÁS EFICIENTE EL NEGOCIO; HACER MÁS CON MENOS. Quizá entrar en áreas en las que no estábamos.

Ahora hay otras prioridades y los recursos son más escasos.

Si te parecen interesantes estos conceptos, NO dejes de buscar la continuación en nuestra próxima edición, mientras ese día llega, te deseo

¡BUEN CAFÉ!. ☕

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

NOCHE PARA AGRADEECER

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Esta celebración cuya protagonista es la acción de dar gracias, tiene invitados a la cena platos protagónicos como son el pavo con su relleno, la salsa generalmente de arándanos, con guarniciones de puré de papa, camote y ejotes salteados, y para cerrar: el postre de calabaza.

Se celebra el cuarto jueves de noviembre, fecha que marca el final del otoño y la llegada de la época navideña, con el famoso Black Friday al día siguiente.

Así es que te queremos compartir unas recetas con un poco de variaciones como una crema de camote y calabaza mantequilla, y la mermelada de frutos rojos en lugar de la salsa de arándano. 



CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

CREMA DE CALABAZA MANTEQUILLA Y CAMOTE

INGREDIENTES:

- » Calabaza mantequilla 500 gramos
- » Camote amarillo 500 gramos
- » Cebolla 1 unidad
- » Mantequilla o aceite de oliva cantidad suficiente
- » Caldo o fondo de verduras 1 litro
- » Sal, pimienta y cúrcuma cantidad suficiente
- » Cebollín y queso de Cabra para adornar cantidad suficiente



PURÉ DE PAPAS

INGREDIENTES:

- » Papas 1 kilogramo
- » Sal 1 cucharadita aproximadamente
- » Mantequilla 200 gramos
- » Leche 500 mililitros
- » Crema de leche 200 mililitros

PROCEDIMIENTO:

- » En una olla, colocar las papas enteras y sin pelar (intentando que todas sean del mismo tamaño).
- » Cubrir con agua, poner sal, y cocer durante unos 30 minutos.
- » Retirar del fuego, escurrir y pelarlas.
- » Triturar las papas, añadir la mantequilla, la leche caliente y la crema, mezclar hasta conseguir un puré cremoso. Rectificar sazón.

RELLENO O STUFFING

INGREDIENTES:

- » Aceite de oliva cantidad suficiente
- » Cebolla muy picada 1 unidad
- » Tocino picado 250 gramos
- » Pan troceado o migas 400 gramos, corn bread es el tradicional
- » Frutas secas (pasitas, orejones picados, ciruelas) 100 gramos
- » Nueces picadas 50 gramos
- » Hierbas frescas (tomillo, mejorana, perejil) cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

- » Colocar en una olla la calabaza, el camote y la mitad de la cebolla con un poco de agua, y poner a cocer. Una vez listas las verduras, hacerlas puré.
- » Saltear la cebolla finamente picada y el puré de verduras; salpimentar y agregar la cúrcuma y el fondo de verduras. Picar el cebollín y agregarlo a cada plato de sopa junto con el queso de cabra.



EJOTES

INGREDIENTES:

- » Ajo pelados 2 dientes
- » Ejotes tiernos 500 gramos
- » Aceite de Oliva cantidad suficiente
- » Chalota 2 dientes
- » Almendras o piñones 1 puño
- » Sal y pimienta cantidad suficiente



PROCEDIMIENTO:

- » Colocar en una olla agua y sal, y cocer los ajos unos 5 minutos. Retirarlos y hacer un puré. En esa misma agua cocer los ejotes.
- » Saltear en el aceite de oliva las chalotas, añadir los ejotes, las almendras tostadas y salpimentar. Agregar el puré de ajo al final.

TRADICIONAL PAVO Y RELLENO

INGREDIENTES:

- » 1 pavo de unos 4 -5 kg
- » Manzanas 2 unidades
- » Sal y pimienta blanca cantidad suficiente
- » Aceite de oliva o mantequilla cantidad suficiente
- » Apio 4-5 ramas
- » Cebolla 1 unidad
- » Vino blanco o jerez opcional

PROCEDIMIENTO:

- » Puede inyectarse el pavo con vino, para que resulte más jugoso y también más sabroso, es opcional.
- » Se rellena el pavo con las manzanas. Se salpimenta por todos lados y se unta de la materia grasa (aceite de oliva o mantequilla). Puede usarse una bolsa para asar. Forrar las patas y las alas para que no se quemen.
- » Colocar en una fuente para horno junto con el apio y la cebolla, y un poco de agua o caldo de pollo si se tiene.
- » Hornear a 160 C calculando media hora por kilogramo de pavo. Se riega con el jugo que va soltando, y media hora antes de que esté, se tapa con papel aluminio.
- » Calcular los tiempos de horneado para que coincidan con el servicio. Es decir si se va a cenar a las 8:00 pm, empezar a hornear a las 5:15 pm si fueran 2.5 horas (5 kgs pavo). A las 7:15 pm ponerle el papel aluminio, estaría listo a las 7:45 pm y 15 min. de reposo es ideal. Además si por alguna razón hay retraso el pavo sigue caliente en el horno apagado y no hay necesidad de recalentar.

COLES DE BRUSELAS SALTEADAS

INGREDIENTES:

- » Coles de Bruselas lavadas y desinfectadas 500 gramos
- » Aceite de oliva 2 cucharadas
- » Sal cantidad suficiente
- » Mantequilla 3 cucharadas
- » Tomillo o salvia cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

- » Cortar a la mitad las coles, y colocarlas en una sartén caliente con el aceite de oliva, poniéndolas con la parte plana hacia abajo hasta que se doren. Agregar media taza de agua y sal hasta que estén bien cocidas, y cuando ya no quede agua, agregar la mantequilla y el tomillo fresco o salvia.



Sal y pimienta cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

- » Saltear en el aceite de oliva la cebolla. Ya que esté transparente, poner el tocino y luego el pan con las frutas secas y la nuez. Sazonar con las hierbas y salpimentar. Si requiere un poco de humedad se le puede agregar caldo.



MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

Una variación a la salsa de arándanos

INGREDIENTES:

- » Frutos rojos congelados 1 kilogramos
- » Azúcar 600 gramos
- » Jugo de limón 1 pieza

PROCEDIMIENTO:

- » Colocar en un bowl los frutos congelados con el azúcar, revolver.
- » Añadir el jugo de limón y puede hornearse o hacerse en la estufa.





POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FACEBOOK

bianca repostera
creativa

INSTAGRAM

@biancaastroceriot

PÁGINA DE CLASES

Y RECETAS

La bi-Po

BROWNIE de chocolate Y ACEITE DE OLIVA CON GANACHE DE CHOCOLATE Y DÁTILES

Para estas épocas que empezaremos de festejos, les recomendaré un postre que podrán hacer en casa, para esas cenas tan importantes con la familia.

Es un brownie de chocolate; yo sé que han visto muchísimas recetas de brownies, pero éste tiene un toque diferente, lleva: aceite de Oliva. ¡Siiiiii! así como lo escuchan: aceite de oliva, y va forrado con un chocolate y unos dátiles. Los dátiles son de temporada, y con un vino, es el mejor maridaje. Créanme ¡me van a amar! 

* Les recomiendo el maridaje de un tempranillo para disfrutar de este postre. Disfruten y festejen. Con cariño, Bianca Castro-Cerio T.



BROWNIES DE CHOCOLATE Y ACEITE DE OLIVA

INGREDIENTES:

- » 120 gr de chocolate
- » 4 huevos
- » 90 gr de harina
- » 90 gr de azúcar
- » 70 gr de aceite de oliva extra virgen
- » 50 gr de chips de chocolate
- » 1 cucharadita pequeña de levadura tipo royal
- » Nueces pecanas opcionales
- » 1/2 ts de vainilla

PREPARACIÓN:

- » Batimos los huevos hasta que doble su volumen, y agregamos poco a poco el azúcar.
- » Agregamos el aceite y batimos a velocidad baja.
- » Tamizamos la harina y el royal, y mezclamos con el chocolate en forma envolvente hasta que sea una mezcla uniforme.
- » Añadimos los Chips de Chocolate y las nueces (opcionales).
- » Agregamos 1 cucharadita de vainilla.
- » Engrasamos el molde, y volcamos la masa en el molde.
- » Horneamos a 325 -350 F o 180C dependiendo del horno, de 18-20 minutos más o menos; dependerá del horno y de la potencia del mismo. Sabremos cuando está listo, usando un pica-diente en medio de la charola. Si sale limpio es que ya está. Consideren que sí debe de estar húmedo.
- » Enfriamos sobre la rejilla y desmoldamos.
- » Ya que esté frío, con un cortador le damos la forma, y agregamos un poco de Ganache de Chocolate.

GANACHE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- » 250 gr de chocolate
- » 250 gr de crema

PREPARACIÓN:

- » Calentar el chocolate en microondas menos de 30 segundos, las veces necesarias hasta que esté derretido. Calentar la crema hasta que empiece a hervir.
- » Agregar el chocolate en 3 partes. Y para terminar, vamos a saltear unos pedazos de dátiles en mantequilla, azúcar y canela.



COMPARTIENDO LA HORA DE LA COMIDA



JUNTOS SABE MEJOR

*Revisa y sigue las recomendaciones de higiene y sana distancia de las autoridades y evita poner en riesgo tu salud y la de tu familia.
HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704 4400 línea sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2020.

Una ventana
AL VALLE

¡PRUEBA, ANOTA Y DISFRUTA!

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Maridaje es un término muy utilizado en la gastronomía, que igual tiene defensores como detractores. Ya que hay quien dice que no necesariamente un "matrimonio" es buena idea.

Un maridaje es el encuentro entre dos o más elementos culinarios, habitualmente comida y bebida, platillo y vino, que se benefician entre sí, se ayudan, mejorando la experiencia organoléptica al ser consumidos en conjunto.

Es decir, es una sinergia que hace que uno más uno no sea dos, sino que sea más que dos.

EL ARTE DE ARMONIZAR Y MARIDAR

Algunos expertos prefieren no llamarlo maridaje, porque limita las posibilidades de unión y prefieren nombrarlo como armonía o acorde, al afirmar que no siempre las similitudes ofrecen placer culinario.

Sin embargo, sí que estamos de acuerdo en que hay un arte en el tema de "armonizar" o "maridar".



Este arte está al alcance de todos, hay que experimentar. El proceso para iniciarse es sencillo, requiere de un poco de observación y memoria, o una buena libreta para registrar.

DECIDÁMONOS A EXPERIMENTAR

Imaginemos una reunión de amigos, este es un buen momento para "ensayo y error"; seguramente habrá variedades de vinos y de alimentos.

Al poner atención, es decir con plena conciencia, "gustamos" y "sentimos", "notamos" que este vino con esta comida, puede resultar en una multiplicación de la experiencia sensorial, al resultar que se potencian o, por el contrario, uno sobrepasa o hace disminuir al otro. Ahí empezará nuestro descubrimiento de la magia de la unión de matices.

Encontraremos afinidad entre platos y vinos, por ejemplo: dos maridajes simples o dos complejos, pero también, los diferentes por contrapunto suelen llevarse muy bien.

Una simple comida puede ser transformada en un placer sensorial e intelectual al aplicar tan sólo algunas reglas de este arte.

MI RECOMENDACIÓN FINAL COMO SOMMELIER ES QUE...

Afinen sus sentidos para este juego delicioso, y así lograrán alianzas inimaginadas.

Redescubrir los sabores, las texturas, es una realidad compleja y personal.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

Analizar a detalle la personalidad de los candidatos como si de Cupido se tratara.

Todos los tipos de vino permiten encontrar una pareja o todos los tipos de platillos permiten encontrar su pareja.

POR EJEMPLO:

1 - UN PESCADO BLANCO delicado con hierbas frescas y aceite de oliva, pide una compañía delicada como puede ser un vino blanco Chardonnay que es igualmente delicado, y si fuera de una zona fría seguramente sería fresco, vivo con notas cítricas, haciendo un gran "acorde".

2 - ANALIZAR LA TONICIDAD DE UN VINO TINTO, en donde esa aspereza nos seca la boca, requiere de algo succulento como un corte de carne jugoso, que humedezca el paladar. ¡Este es un maridaje clásico!

3 - QUE TAL EL MOLE POBLANO e incluso el mole negro de Oaxaca, donde destaca esta suntuosidad y complejidad de la salsa, con una gratitud de lo más agradable y envolvente, que se relacionan muy bien con un buen espumoso seco que es también complejo.

Hemos hecho el análisis desde tres perspectivas distintas:

(1) la delicadeza, (2) la tunicidad y (3) la grasitud de una salsa y la efervescencia del vino.

» Las listas de sugerencias pueden extenderse ilimitadamente, por lo tanto, cada oportunidad de maridar es única e irrepetible.

No obstante, cada uno de nosotros está dotado con su equipo sensorial, su historia gustativa y sus preferencias, así que lo que a ti te haga sentido, lo que a ti te guste, te emocione, será siempre correcto. No temas hacer parejas que piensas puedan ser disperejas, aquí lo importante no es pensar, es sentir.

Experimenten y no se censan de experimentar, a fin de cuentas, los clásicos comenzaron así. **M**

“ El vino valoriza cualquier comida... más para los franceses el vino valoriza la ”

ANDRÉ SIMÓN

JÓVENES IMPULSANDO

LA GASTRONOMÍA TIJUANENSE

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Tijuana es una ciudad próspera y semillera de empresarios visionarios y tenaces, como es el caso de Francisco Javier Caro Calderón y Emmanuel Quezada Paz, dos jóvenes tijuanenses que impulsan la economía de la ciudad a través de su Grupo Justina.

Javier Caro, de 37 años, y Emmanuel Quezada, de 29 años, tienen muy claro su objetivo: crear nuevos proyectos, darlos a conocer y, a su vez, generar nuevos empleos, dando así propuestas diferentes a los tijuanenses.

Grupo Justina inició en el 2014 con La Justina, un restaurante ambientado perfectamente a la dinámica de la avenida Revolución, donde llegó para quedarse en el gusto de sus comensales.

"En el 2013, La Justina era un proyecto de grandes amigos, entre ellos mi hermano Christopher Caro (Sirchrisp, nombre artístico); posteriormente, me asocié con él metiendo un café con el nombre de Faustine, al cabo de los meses me quedé solo y tomé las riendas del restaurante", comentó el chef Javier Caro.

Esos fueron tiempos difíciles debido a los altos índices de inseguridad en la ciudad, expresó, "nos costó mucho trabajo traer al foráneo, pero nos aferramos al sueño y con mucha persistencia y trabajo salimos adelante".

Tras un tiempo de dificultad, a Justina le siguieron otros importantes proyectos gastronómicos como: Licodega, Licobar, Justina Valle, un restaurante que emprendió en sociedad con Emmanuel Quezada Paz, y

Todos Santos, cuatro propuestas diferentes y bajo el sello de Grupo Justina.

APOYANDO AL COMERCIO LOCAL

"Nosotros queremos ofrecer una propuesta gastronómica diferente, platillos elaborados solo con productos locales, así, de esta manera, apoyamos al comercio local, porque también es uno de nuestros objetivos", comentó Javier Caro.

"Nos distinguimos por ofrecerle al comensal una buena experiencia y servicio, excelente mixología y gastronomía, productos locales... eso marca la diferencia", comentó Emmanuel.

PERSEVERANCIA Y TRABAJO

Si algo distingue a estos dos jóvenes empresarios es su perseverancia y entrega por lo que hacen, sin rendirse ante las adversidades y aprendiendo de cada una de ellas, como fueron los dos incendios que terminaron en pérdida total de su inmueble.

"Hemos tenido dos siniestros con pérdida total, pero no nos quedamos a llorar, al contrario, buscamos soluciones inmediatas; además, debido a la pandemia, nos quedamos con dos lugares en construcción, pero esto no nos hizo desistir y seguimos adelante.

"El consejo que le daría a los jóvenes que tienen un proyecto es que no se rindan, que tienen que ser perseverantes, trabajar 28 horas de 24 que tiene el día, aprender de las bajas, que es lo que te hace fuerte... también que persigan sus sueños y su intuición porque en el emprendedor es bien importante", mencionó Emmanuel.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular, puro y reloj

» **MÚSICA FAVORITA:** Rock en español

» **MAYOR DEBILIDAD:** Los tacos

» **MAYOR FORTALEZA:** La familia

» **FRASE FAVORITA:** La miel

FRANCISCO
JAVIER
CARO
CALDERÓN

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular y reloj

» **MÚSICA FAVORITA:**

De todo un poco

» **MAYOR DEBILIDAD:**

La comida

» **MAYOR FORTALEZA:** La familia

» **FRASE FAVORITA:** Siempre hay un pasado para llegar a dónde estás.

EMMANUEL
QUEZADA
PAZ

El emprendedor tiene que trabajar al menos 5 años bien pegados al negocio, consideró Emmanuel, quien desde los 17 años inició como distribuidor de licores y poco a poco se fue involucrando en el mundo empresarial.

IMPULSANDO LA ECONOMÍA

Lo que los motivó a impulsar la economía tijuanense fue el seguir generando nuevos empleos, su pasión por la gastronomía y la adrenalina por crear cosas nuevas, innovando proyectos y, al mismo tiempo, creando experiencias diferentes en la ciudad.

"Agradezco al bajacaliforniano por ser tan exigente, agradezco a la familia que me ha aguantado tantos desvelos y llegadas tardes porque este es un trabajo de amor, pasión y mucha miel", concluyó Javier Caro.

Esperen próximamente Faustine... **M**



FRANCISCO JAVIER CARO CALDERÓN
y **EMMANUEL QUEZADA PAZ**

son dos empresarios al frente de *Grupo Justina*, que ofrece cinco innovadoras propuestas gastronómicas en la ciudad

MÁS DE 26 AÑOS EN LOS MEDIOS

MIGUEL ÁNGEL CANUL

¡CUANDO TE LA CREES LAS COSAS SUCEDEN!

POR ANA PATICIA VALAY



Qué no ha hecho dentro de los medios de comunicación y procesos digitales empresariales, Miguel Ángel Canul? su experiencia es tan vasta que serían hojas interminables las que utilizaríamos para hablar de todo aquello en lo que ha incursionado con éxito.

Tiene una voz impecable, profunda, emotiva, y una dicción impresionante que, aunque no lo parezca, se metió a pulir en un curso de Yamaha, pues confiesa que no pronunciaba bien la "r". Ello le permitió hacer doblaje y voz en off.

También es productor de contenidos, asesor de campañas de marketing y desarrollo de proyectos digitales.

Lo cierto es que Miguel Ángel, mejor conocido como Mian-cana lleva un paso adelante en materia de digitalización.

Mientras este 2020 obligó al mundo a detenerse y buscar explotar las redes sociales con fines comerciales, él ya llevaba trecho recorrido en el proceso de digitalización empresarial. Desde hace 11 años se perfecciona en la implementación de las mejores herramientas como la de realidad aumentada que con la nueva normalidad hoy están utilizando los restaurantes en su menú. También se ha especializado en la protección y rescate de datos en las empresas cuyos costos en el mercado ascienden



a los 7 mil dólares, y también, digitalizando el inventario de las empresas, para que tengan toda la información de los productos a la mano, incluyendo todo su historial.

SU SUEÑO SE HIZO REALIDAD

Miguel Ángel Canul nació en la tierra de la cochinita Pibil y de los Mayas, de hecho, su libro favorito tiene que ver con esta antigua civilización, y aunque es Licenciado en Informática, desde pequeño quiso dedicarse

a los medios de comunicación. "Estaba yo chamaco y yo veía a Óscar Cadena con su cámara infraganti y a mi papá le encantaba ese programa y un sábado que regresaba de entrenar fútbol estaba Don Óscar entrevistando gente y mi papá gozándola, y yo le dije: ¿sabes qué papá?, cuándo yo sea grande voy a trabajar en televisión, voy a trabajar con ese señor y te lo voy a presentar", y así fue. Muchos años después, luego de estar en la radio, de ganar el concurso

“ Al final, lo que tienes que intentar pensar es: a lo mejor todo mundo hace lo mismo, pero entonces ponle tu marca personal, dale un toque específico a como tú quieres ser reconocido o recordado

de script para introducir la coca cero en México, y de hacer varios programas para la televisión nacional con figuras como Adal Ramones, Héctor Suárez Gomís, y Eugenio Derbez entre otros, Miguel formó parte del equipo de producción de Óscar Cadena, y cuando fueron a grabar un programa a Cozumel, ahí se lo presentó a su papá como anteriormente lo había decretado.

Ha trabajado en como Televisa, Unicable, People@Arts, TeleHit, RitmoSonLatino, Tv Azteca, y EXA FM, pero también a nivel internacional, destacando en el tema del broadcasting, en programas como los Grammys Latinos.

Su más reciente reto en cuanto a transmisiones en vivo, fue el de transmitir la Ópera en la Calle, que casi duplica la cantidad de personas que acudían presencialmente a disfrutarla, en otros años.

PARA TI, ¿CUÁL ES LA CLAVE DEL ÉXITO?

“Trázate objetivos y no te salgas de ellos. Aunque NO te esté saliendo como piensas, porque al final, hasta lo que te sale mal es aprendizaje. Es más, copia si quieres cosas que te gustan, pero al final tú le vas a poner tu cereza, para que sea diferente ese pastel, pero no te salgas de esa línea que ya te trazaste”.

“Al final, lo que tienes que intentar pensar es: a lo mejor todo mundo hace lo mismo, pero entonces ponle tu marca personal, dale un toque específico a como tú quieres ser reconocido o recordado, y eso es lo más importante porque no importa que el que esté al lado haga lo mismo, tú dale tu toque personal y NO dejes de aprender”.

“Otra cosa es que tienes que tener pasión. Es agarrarte de eso que te apasiona, y no soltarlo. Es la mejor forma de hacerlo. Ya lo que viene después, va a hacer que la gente vea que lo que dices es cierto, entonces todo mundo te va a buscar. Siempre hablamos de marketing, pero la verdad es que la publicidad de boca en boca NO ha muerto, y eso es muy básico”.



—POR LO QUE VEO ERES MULTIFACÉTICO, ¿CÓMO TE HAS FOCALIZADO PARA HACER TANTAS COSAS BIEN?

—La verdad es que he encontrado a las personas correctas y lo único que hago es supervisar, pero además lo que me ha funcionado y eso ha hecho que tenga muy buenos amigos, es que si hay algo sé, te lo voy a enseñar con mucho gusto, porque el día que necesite algo de ti, sé que lo sabes, y que lo sabes como a mí me gusta.

—Estoy seguro de que una de las cosas por las que me emocioné con el proyecto de Sumar Multiplica es porque lo creo. Si sumas lo que sabes, múltiples ese conocimiento, ¡y ganamos todos!

—¿CÓMO TE DESCRIBIRÍAS?

—Como terco, perseverante, la verdad es que tengo que creer en la ley de la atrac-

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:**

El Popol Vuh

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Mi celular

» **MÚSICA FAVORITA:**

Toda la música...

» **MAYOR FORTALEZA:** muy terco, persistente

» **MAYOR DEBILIDAD:** La familia

» **FRASE FAVORITA:** La amistad es como una gota de mercurio en la mano, hay que tenerla siempre abierta porque si la cerramos, se nos escapa. (desde la prepa)

ción porque decimos vamos a hacer esto, y lo hemos logrado, porque no quitamos los objetivos que nos hemos trazado. Lo otro es Creértelo e ir atrás de tus objetivos; hacer que las cosas funcionen, y funcionan.

—¿HAY ALGO QUE TE FALTE POR HACER?

—Hacer cine. Es algo que no he explorado aún. 📺

DE LA MANO DE LA CREATIVIDAD

GRICELDA Foglio Amaya

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Poseer un talento natural no es una cuestión que se nos dé a todos, aunque sí a la guapísima Gricelda Foglio Amaya, una joven madre que destaca en el ámbito social y de modas de esta ciudad que la ha visto crecer para lo que ella dice que nació y lo trae en la sangre: el diseño de modas.

A dos años de haber iniciado en el mundo de la moda, la marca Amaya ya es reconocida entre la sociedad tijuaneña y nacional, que no duda en apostar por lucir con garbo un diseño de Gricelda en alguna gala o evento.

Pero ¿quién es Gricelda Foglio? Es oriunda de San Diego Ca., es hija del reconocido abogado y empresario Óscar Foglio Gómez y Gricelda Amaya, está felizmente casada con Carlos Eduardo Trujillo, con quien tuvo tres hijos: Carlos Andrés de 9 años, Elena de 8 y Sebastián de 4.

Gricelda realizó sus estudios en Diseño de Modas en Fashion Institute of Design and Merchandise en San Diego (FIDM) y los Angeles, aunque tiempo atrás se dedicó por tres años al diseño de interiores, pero aclaró que nunca estudió nada al respecto, su talento en esta área es innato.

"Yo no estudié diseño de interiores,

“Yo no estudié diseño de interiores, yo les decía que no tenía ningún estudio, solo mi buen gusto. Mi casa fue mi portafolio... después me puse a hacer eventos dos años, pero hace dos años que definitivamente que decidí a realizar lo mío: diseño de modas

yo les decía que no tenía ningún estudio, solo mi buen gusto. Mi casa fue mi portafolio... después me puse a hacer eventos dos años, pero hace dos años que definitivamente que decidí a realizar lo mío: diseño de modas”.

DE DECORADORA DE INTERIORES A DISEÑADORA DE MODAS

Sin duda alguna, su pasión es el diseño de vestidos de noche y sacos, “a mí me gusta que las mujeres que yo visto sobresalgan y hasta la fecha es lo que me ha pasado cuando ven alguno de mis diseños, siempre tienen

algo que sobresalen... busco que se vea que tienen el sello Amaya, pero que al mismo tiempo las clientas se sientan a gusto.

“Yo les puedo colgar un pájaro, porque literal yo me he colgado pájaros, pero si ellas no se animan, no lucen... el chiste es que entre las dos veamos qué tanto le debo bajar a mi creatividad porque yo soy de las que dicen: más es más”, comentó.

Cabe destacar que cuando estaba chiquita, su mamá la llevaba a la casa de su abuela María Elvia Amaya, quien le confeccionaba los vestidos no solo a ella sino también al res-

to de la familia, recordó, “ella cocía y hacía unos bordados espectaculares y nunca estudió nada de eso, lo traía en la sangre, yo creo que de ahí lo traigo yo mi gusto por la moda”, relató orgullosa.

Amante de los holanes, encajes, plumas y otros detalles nada discretos, Gricelda comentó que, para realizar una creación o diseño, ella analiza la altura, personalidad, edad y complexión de la persona, pues en ocasiones le piden diseños que no hacen armonía con el cuerpo de su clienta y su tarea es sugerirles algo más adecuado.

SU INSPIRACIÓN

Los vestidos confeccionados por Gricelda tienen un toque muy particular, nada discreto ni sencillo, al contrario, plumas, olanes, el encaje, pero en qué se inspira cuando las crea: “todo me inspira... realmente cuando voy a las telas y veo una que me gusta es cuando se me vienen las ideas”.

Su proceso creativo inicia a partir de que ve la tela, la siente e imagina lo que puede hacer con ella, lo plasma en un boceto y, finalmente, confecciona la prenda.

UNA PROFESIÓN DE RETOS

Resulta muy común y satisfactorio que, gracias a un buen trabajo, las recomendaciones de boca en boca sean la mejor publicidad para un negocio o persona, aunque en el caso de Gricelda esta situación se ha llegado a convertir en todo un reto, ya que ha tenido que aprender a decir “no puedo confeccionártelo porque no es parte de mi línea de trabajo o sello”, porque la clienta desea algo opuesto a lo que ella tiene definido en su estilo.

“Complacer a mis clientas siempre es mi objetivo, aunque muchas veces nuestras ideas no coinciden. Convencerlas que confíen en mí y en mi diseño a veces se convierte en un reto. Me gusta platicar con mis clientas, escucho sus ideas y sus gustos, y los tomo en cuenta en su diseño, pero le meto mi toque. Finalmente, lo que busco es que se vayan contentas con su prenda”, comentó.

Otro reto es tratar de no ser repetitiva en los diseños, expuso, siempre trata de incorporar algo diferente a cada vestido o prenda que diseña.



“ Yo les puedo colgar un pájaro, porque literal yo me he colgado pájaros, pero si ellas no se animan, no lucen... el chiste es que entre las dos veamos qué tanto le debo bajar a mi creatividad porque yo soy de las que dicen: más es más ”

COMBINACIÓN DE ROLES

Ser mamá, profesionista, esposa y empresaria no es una tarea nada fácil para Gricelda, quien considera que se requiere de mucha organización para poder abarcar las diferentes funciones que ejerce durante el día, por ello en las mañanas mientras sus hijos están en la escuela se dedica a sus diseños.

“Yo soy una persona que siempre debo estar haciendo algo, lo que sea, pero debo mantenerme ocupada; aparte, tengo mis propios horarios, no tengo que estar en el taller a ciertas horas, trabajo desde mi casa con la posibilidad de mis tiempos”, expresó.

Como parte de sus proyectos a mediano plazo, la diseñadora de modas expuso que le gustaría abrir una tienda de ropa con sus creaciones, además de lanzar su primera colección Amaya en futuras fechas. 

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Becoming de Michelle Obama
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** el celular
- » **MAYOR FORTALEZA:** su persistencia
- » **MAYOR DEBILIDAD:** ser impaciente
- » **FRASE FAVORITA:** Los fracasos son los que más te enseñan.

* **INSTAGRAM:** griceldaamaya

DENICE GARCÍA

Lidera los asuntos de gobierno y relaciones internacionales, de la oficina del Alcalde de San Diego

POR OLIVIA MALDONADO

La historia de Denice García es digna de conocer. Es una mujer con gran pasión por las políticas públicas, por verdaderamente hacer un cambio para la región desde el Ayuntamiento de San Diego, trabajando con el alcalde Kevin Faulconer; realizando infinidad de proyectos que por años compartimos. He visto su crecimiento. Ella es una profesional de las relaciones internacionales y gubernamentales, teniendo en su camino proyectos que han beneficiado a ambos lados de la frontera San Diego-Tijuana.

SUS ORÍGENES

Nació en Tijuana. Sus papás llegaron como muchas personas, del interior de México, e instalaron un taller mecánico especializado en carros europeos. Sus primeros años vivió en el Fraccionamiento La Mesa. Tiene muy gratos recuerdos de su infancia. Cuando tenía 6 años de edad decidieron mudarse a



San Diego, y así fue como inició una vida conociendo ambas culturas. Cambió de casa, de escuela, se adaptó a un nuevo país. Pero su Papá continuó con su negocio en Tijuana, cruzando todos los días la frontera por más de treinta años. Después de algunos años, trabajaron en el famoso Swap Meet de Spring Valley, y así tuvo la influencia de

su mamá, aprendiendo disciplina y sacando valor para hablar con la gente. A sus cortos 14 años ya era una negociante que sentía satisfacción cuando lograba la venta de un producto. Esa era la semilla que sus papás estaban sembrando en ella. ¡Hasta donde quieras llegar, no hay límites!.

NEGOCIOS INTERNACIONALES EN SAN DIEGO STATE UNIVERSITY

Denice cursaba la preparatoria en Imperial Beach, su única meta era continuar sus estudios universitarios. A pesar de que nadie le decía, se inscribió a San Diego State en la carrera de negocios internacionales. "Me gustan los negocios y quiero viajar", comenta Denice que eso pensaba. Mientras estudiaba siempre trabajó. Ella tenía mucha ilusión de trabajar en algo referente a lo internacional, pero

Su primer trabajo para apoyar a los latinos fue con la cámara de comercio hispana de San Diego. Se sentía muy identificada con su comunidad, colaboró en grandes eventos empresariales y relaciones con México

el camino que tuvo la llevó a lograr los cimientos que necesitaba. Cuando se graduó, acababa de suceder el atentado del 11 de septiembre. Después de eso se cayó la economía, el mundo había cambiado. Denice se dedicó a ayudar a muchas familias que buscaban salvar sus viviendas, y así siguió con su búsqueda.

Trabajó para Latinobook and Family Festival en Carlsbad. Sintió que eso era algo que se acercaba más a lo que había estudiado. Organizaba festivales de libros en diferentes partes del país, así que viajó a Nueva York, Houston, Chicago; coordinaba a los autores, fue una gran experiencia, pero su llamado en apoyar a la comunidad latina era más fuerte.

SU CAMINO HACIA LAS RELACIONES GUBERNAMENTALES

Su primer trabajo para apoyar a los latinos fue con la cámara de comercio hispana de San Diego. Se sentía muy identificada con su comunidad, colaboró en grandes eventos empresariales y relaciones con México.

En algún momento Denice hizo un paro en su vida para preguntarse cuál es el camino que debía continuar pues apenas tenía veintitantos años y ya había tenido grandes experiencias de vida y de conocer un mundo laboral interesante que ella sin saberlo le serviría para lo que sería su carrera en el mundo internacional, así que llegó a su camino, trabajar por primera vez para el Alcalde de San Diego Jerry Sanders.

En el 2007, tuvo gran crecimiento, conoció a muchas personas, incluso al Dalai Lama. Después de varios años y con los consejos de Jerry que es un gran mentor para ella, decidió estudiar una maestría en administración pública en Nueva York. Pasó el tiempo y al volver a San Diego, fue recomendada para trabajar con el actual alcalde Kevin



CONTACTO PORTAL

www.sandiego.gov

*La autora es Consultora Binacional México-Estados Unidos.

Faulconer donde fue invitada como Directora de Relaciones Internacionales, ahí fue que tuvo la oportunidad para desarrollar proyectos regionales y lograr resultados entre México y

Washington, D. C. incluso fue la creadora del Dpto. de Migración para la ciudad.

CUÁL HA SIDO SU MAYOR RETO

Nos platica Denice que una vez que formó una familia con Jorge, uno de sus mayores retos fue cuando tuvo a su niño Jorgito, y tener que regresar a la oficina con un panorama político totalmente diferente, ya que había ganado las elecciones el presidente Trump que constantemente atacaba a México. "Todo el trabajo que se había hecho para fortalecer las relaciones y el trabajo con México estaba en riesgo", Así que la respuesta es historia, pues desde que se trabaja como una sola región, entre San Diego y Tijuana promoviendo juntos los proyectos de beneficio y resolviendo problemáticas, se ha logrado posicionar hacia el exterior.

¿QUÉ SIGUE PROFESIONALMENTE PARA DENICE?

Aún no hemos desarrollado todo el potencial para esta relación internacional, no sólo Estados Unidos y México sino a nivel global. Organizaciones lo han intentado, sin embargo, no cuentan con todas las herramientas para lograrlo. Denice siente que San Diego requiere enfocarse en conexiones globales permanentes, con programas de políticas públicas.

¿CUÁLES ORGANIZACIONES ADMIRAS?

HOPE, organización dedicada a capacitar a mujeres hispanas en política económica, donde Denice es miembro. La **CRUZ ROJA SAN DIEGO**. Denice es parte del consejo de esta gran institución desde hace 2 años donde participa apoyando a su comunidad. 

¡NUESTRA REGIÓN BINACIONAL, DEBE PENSAR GLOBAL!



ESCRIBO sobre lo que me gusta, **ESCRIBO** sobre ti

En los días de frío siempre me ha costado mucho salir de la cama, más ahora en esta nueva vida donde he dejado de dormir sola, y por más que intento escapar, sigilosamente siempre me rodean sus brazos que no me dejan ir de nuestro oasis de amor.

—Ya es tarde— me dice, y me acerca un poquito más a él.

Quince minutos más... de "cinco minutos más" y me levanto, me arreglo, le doy un beso grande de esos que alcanzan para todo el día, y salgo directo a la oficina.

—¿Enamorada?— pregunta mi compañera tras llamarme tres veces por mi nombre y verme perdida entre mi computador y mis pensamientos.

Yo, asiento con una sonrisa y ella me devuelve otra, como si supiera sobre ti, sobre nosotros y los besos que nos damos entre cada capítulo de mi nuevo libro.

Y es que así pasa cuando uno encuentra ese algo que le apasiona, que logra inspirarle; es difícil de ocultar y termina diciendo todo sin decir nada, como un astrónomo escribiendo sobre cuerpos celestes, o un amante del cine sobre la Belle Époque. Porque uno escribe sobre lo que le gusta, yo escribo sobre ti. 



Señorita Lechuga 

COVID ARRASÓ CON MI NEGOCIO ¿QUÉ HAGO?

POR BECKY KRINSKY

Siempre es necesario afrontar las pérdidas con sabiduría y dignidad. No hay duda de que el Covid desencadenó una serie de complicaciones en diversos aspectos de la vida. Pero mientras muchos negocios florecieron y se fortalecieron, otros no corrieron con la misma suerte, y su recuperación es imposible.

CUANDO EL NEGOCIO QUIEBRA

En lugar de sufrir o hundirse más con una cuestión que no tiene solución efectiva, es recomendable tener el valor para cerrar ese capítulo y buscar nuevas alternativas.

Es importante recordarse que: uno no es perdedor o fracasado, porque el negocio dejó de producir. No es cuestión personal, el negocio dejó de producir y esto se puede solucionar. Sin tratar de encontrar culpables o negar la realidad, hay que encontrar personas profesionales que entiendan cómo manejar dichas situaciones.

CONCLUYE TU NEGOCIO APEGADO A LEGALIDAD

Luchar con deudas y problemas, generan también complicaciones en todas las otras áreas de la vida personal. Las llamadas con los proveedores, los clientes enojados, generan estrés que incide en la familia, en el bienestar personal, provocando depresión, ansiedad etc. ... ¡No es justo que uno sufra más de la cuenta!

Una forma efectiva para terminar con este tipo de problemas sería declararse en bancarrota, una decisión nada fácil, que desde luego no opera en todos los casos.

UN CAMINO: DECLARARSE EN BANCARROTA

Hay pasos específicos que deben tomarse en el proceso de declararse en quiebra, y la asistencia de un abogado con experiencia puede ayudar a garantizar que todo el proceso transcurra sin problemas. En San Diego, Contreras Law Firm tiene un equipo preparado para representar a clientes que han tomado este tipo de decisiones en California, E.U., para salvar su porvenir.

Hay dos tipos de bancarrota. El del Capítulo 7 y del Capítulo 13.

La bancarrota del Capítulo 7 tiende a ser una buena opción para las personas que están lidiando con grandes cantidades de deudas NO garantizadas; deudas de tarjetas de crédito, facturas médicas y otras, que no están respaldadas por una garantía. A los acreedores se les reembolsa a veces, mediante la liquidación de ciertos activos, pero a muchos deudores simplemente se les cancelan sus deudas sin pérdida de propiedad.

DOS TIPOS DE BANCARROTA

La del Capítulo 13 es seleccionada a menudo, por personas que tienen capacidad para pagar una parte de sus deudas, a través de un plan de pago aprobado por la corte, o personas que se han atrasado en su hipoteca y simplemente quieren ponerse al día. Una vez que el plan de pago se ha cumplido, las deudas son descargadas por el tribunal, independientemente de que los acreedores hayan sido reembolsados en su totalidad.

Salga de sus deudas hoy o la más pronto posible. No sufra por cuestiones que se pueden solucionar con ayuda profesional. Contreras Law es una agencia de alivio de la deuda, asegurándose de dar la mejor asesoría, con prudencia, dignidad y con la mayor eficiencia posible. Llame hoy para obtener una cita gratuita. 📞



**ABOGADOS
EN SAN DIEGO
CON EXCELENCIA
PROFESIONAL**

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



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

contreraslawfirm.com



”

Hay momentos que...

Construyen legados...

Celebran triunfos...



ÁLVARO ÁVILA

Celebran años de vida...

Forman uniones...

**Pero hay momentos que
nos hacen creer**



**Seguimos construyendo
tus mejores recuerdos.**

DATOS PERSONALES,

¿HASTA DÓNDE COMPARTIRLOS? CONOCE TUS DERECHOS

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Hablando del sector inmobiliario, cuando se trata de querer rentar un inmueble o venderlo, hay información que es pertinente saber y conocer para quienes harán la transacción, pero, ¿qué tanto de nuestra información personal debemos o no compartir, y qué tratamiento se le dará a nuestros datos personales? Es pertinente entonces que conozcamos nuestros derechos en cuanto al manejo de nuestra información confidencial.

INFORMACIÓN/SECTOR INMOBILIARIO

Los datos personales, según expertos, ayudan a identificar a la persona con la que se hará la transacción, para conocer tanto su capacidad económica, como su historial crediticio.

En el caso de los arrendamientos, por ejemplo, los datos ayudarán a confirmar si la persona con quien se hará el trato, tiene un trabajo estable, y cuál es su estado migratorio, en caso de ser extranjeros.

Lo que sí, es que independientemente de la importancia de brindar estos datos, se debe de cumplir con lo estipulado en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares (LFPDPPP), que especifica que sólo se debe tratar la información necesaria, adecuada

ESTOS DATOS INDISPENSABLES E IMPORTANTES SON EN LOS SIGUIENTES RUBROS:

- » Datos de identificación y de contacto (nombre, estado civil, RFC, CURP, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono).
- » Datos laborales, como la antigüedad en el empleo, o si cuenta con dos o más trabajos.
- » Datos patrimoniales y financieros; información fiscal, historial crediticio, ingresos, egresos y cuentas bancarias.
- » Datos legales; la carta de no antecedentes penales, por ejemplo.
- » Datos migratorios, que corroboren la estancia legal en el país.



y relevante para lo cual fue solicitada.

Expertos en leyes aclaran que cuando una persona física o moral vende y compra inmuebles, y por ende, recopila información de sus clientes, debe entender que la base de datos que vaya creando, está sujeta a la normativa de protección de datos personales.

Por ello es muy importante hacer la transacción inmobiliaria con expertos en el ramo, porque si el trato se hace entre particulares, no existe la garantía de que cuenten con el aviso de privacidad.

AHORA, ¿POR CUÁNTO TIEMPO UNA EMPRESA O PERSONA PODRÁN PERMANECER CON LOS DATOS PERSONALES DE SUS CLIENTES?

La respuesta que nos dan los expertos, es de que en el momento en que esta información ha

dejado de ser necesaria para el cumplimiento de las finalidades previstas por el aviso de privacidad y las disposiciones legales aplicables, ésta deberá ser cancelada.

ENTONCES, ¿CUÁLES SON TUS DERECHOS?

La Policía Federal detalla en su portal, que como titular de tus datos personales, tú decides a quién proporcionarlos, cómo, para qué, y cuáles serán aquellos que vas a compartir. Tienes además, todo el derecho de acceder a tus datos, rectificarlos, cancelarlos u oponerte a su tratamiento. A estos derechos se le conocen como ARCO.

SABÍAS QUE...

Los derechos ARCO son el conjunto de acciones a través de las cuales una persona física puede ejercer el control sobre sus datos personales, que son seis: Acceso, Rectificación, Cancelación, Oposición, Limitación y Portabilidad.

PERO ES INDISPENSABLE RESPETAR EL AVISO DE PRIVACIDAD

Sin embargo, hay que tener mucho cuidado con la información. El Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI) indica en su portal, que el aviso de privacidad es un documento que establece y delimita el alcance, los términos y condiciones del tratamiento de los datos personales.

Por ello, a continuación, te diremos cuál es la información mínima que debe contener un aviso de privacidad integral que nos debe proporcionar, la entidad o empresa que solicita nuestros datos personales:

- » Identidad y domicilio del responsable que trata dichos datos.
- » Cuáles son los datos personales que serán sometidos a tratamiento.
- » Señalar claramente qué datos personales sensibles se usarán.
- » Aclarar cuáles son las finalidades del trata» miento de dicha información.
- » Distinguir entre las finalidades que son necesarias y que dieron origen a la relación jurídica, de las que NO lo son.
- » Definir los mecanismos para que el titular pueda manifestar su negativa al tratamiento de sus datos personales, de aquellas finalidades que no son necesarias, ni hayan dado origen a la relación jurídica con el responsable.
- » Detallar una cláusula que indique que si así se requiere, el titular puede aceptar o no la transferencia de datos.
- » Establecer los mecanismos y procedimientos para que, en su caso, el titular pueda revocar su consentimiento al uso de sus datos personales.
- » Dejar en claro cuáles son las opciones y medios que el responsable ofrece al titular, para limitar el uso o divulgación de los datos.
- » Establecer claramente los procedimientos y medios a través de los cuales el responsable comunicará a los titulares los cambios al aviso de privacidad. 

Fuente: www.entrepreneur.com



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

**BAJA
STUDIOS**

DIRECCIÓN

Carretera

Transpeninsular 45,

Baja California

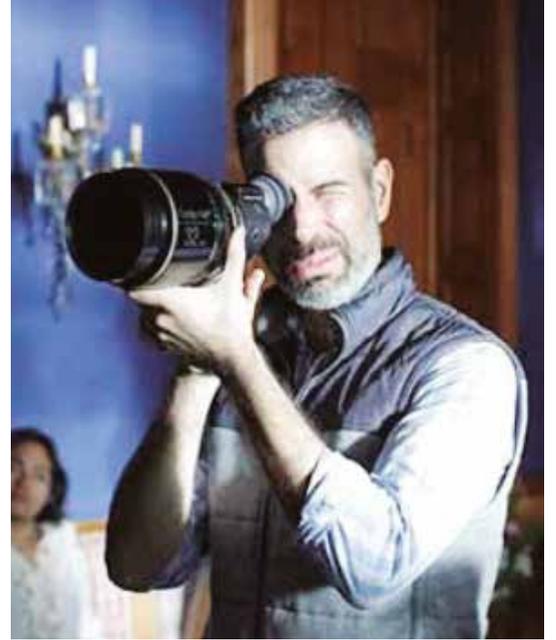
TELÉFONO

661.614.0110

PORTAL

www.bciff.mx

DAVID PABLOS, GARANTÍA DE ÉXITO



El reconocido Director cinematográfico, que adoptó esta ciudad fronteriza, ha sido de los pocos que ha decidió adentrarse en una problemática tan compleja como real: la de la trata de personas en la película *Las Elegidas*. Hoy enfrenta un nuevo reto con su nuevo proyecto, *El Baile de los 41*, que se estrena en este Otoño del 2020

Si tuviera que utilizar una palabra para describir qué lo ha llevado a involucrarse en el cine, esa palabra sería "calor". "Un sentimiento que describo así, una emoción, y cuando siento eso, es innegable que quiero hacer tal proyecto. Porque si parte de la entraña, tendrá la fuerza necesaria para todo", afirmó David Pablos, director de la película México-Francesa, *Las Elegidas*, cuando le preguntamos sobre cómo elige sus proyectos.

David Pablos de 37 años se desarrolló aquí en Tijuana, por ello se le considera Tijuanaense y lo es de corazón. Es un hom-



bre talentoso en el séptimo arte, que decidió sumergirse y apostarle a una de las más complejas realidades que sufrimos en esta región fronteriza, la de la trata, y que ahora le vuelve a apostar a otro tema que ha sido tabú. Un episodio de la historia de México poco contado o nada contado, para visibilizar la discriminación que

ha sufrido la comunidad LGBT en nuestro país. La trama de su nuevo proyecto se centra en la época de Don Porfirio Díaz, contando lo que los medios de la época jamás dijeron, y que está a punto de estrenarse: *El Baile de los 41*.

¿CÓMO LLEGA HASTA AQUÍ?

Estudió en el *Centro de Capacitación Cinematográfica*, por sus siglas CCC, y su primera película: La vida después, formó parte de la sección *Horizontes del Festival Internacional de Cine de Venecia* en 2013. Sin embargo, la atención se posaría en él tras el estreno de *Las Elegidas*, y que tuvo dos vidas: cuando llegó a los

cines en 2015, y cuando se estrenó en Netflix, convirtiéndose en una de las primeras producciones mexicanas que conquistaron la plataforma.

“Cada proyecto te confronta. Tienes que enfrentar a ese monstruo, el personal, el de la cinta y el de la producción. Esto me ha hecho crecer”

DAVID PABLOS

Pablos también se ha adentrado en las tan socorridas series hoy en día. Dirigió **20 y Más por el Arte**, una serie de televisión creada para celebrar el 20 aniversario de Canal 22 en 2013. La serie siguió a 20 beneficiarios del FONCA a través de su vida diaria y procesos creativos. En 2014, la película **Las Tinieblas**, co-escrita por Pablos y el director Daniel Castro Zimbrón, estuvo incluida y se presentó en la selección oficial de la Cinéfondation durante el Festival de Cannes de 2014. Ese mismo año, luego de un exhaustivo proceso de casting, Pablos filmó **Las Elegidas** en Tijuana con actores NO profesionales.

La película se basó originalmente en un libro escrito por el novelista mexicano Jorge Volpi, a partir del cual Pablos desarrolló un guión que presenta una historia de amor que evoluciona en una denuncia sobre secuestro. Trata de esclavos blancos y prostitución, con un “tono documental”.



Las Elegidas su mayor logro hasta ahora, compitió en la sección **Un Certain Regard del Festival** de Cine de Cannes 2015, y luego se estrenó en el Festival Internacional de Cine de Morelia. La revista **Sight & Sound** clasificó a la película en el número 118 de su lista de las mejores películas de 2015.

En 2016, **Las Elegidas** recibió 13 nominaciones para la 58ª edición de los Premios Ariel y ganó cinco premios, incluyendo **Mejor Película**, **Mejor Director** y **Mejor Guión Original por Pablos**. La película se estrenó teatralmente en México en 14 salas, que según Pablos fue “pobre”, y una semana después fue transmitida internacionalmente por Netflix. Lo que pocos saben es que gracias a este acuerdo

de distribución, Pablos fue contactado por la banda británica **White Lies** para contratarlo para dirigir un video musical para el tema **“Take It Out On Me”**, el sencillo principal de su álbum **Friends** (2016), después de Harry McVeigh, cantante principal. de la banda, vio **Las Elegidas**.

UN NUEVO RETO QUE PONDRÁ A BAILAR A TODOS

David nos trae ahora, en este que ha sido un año muy convulsionado, su nuevo proyecto **“El Baile de los 41”**. Uno de los filmes mexicanos más esperados para este 2020. Hasta donde se sabe, la película cuyo rodaje concluyó en noviembre de 2019, está protagonizada por Alfonso Herrera, **La dictadura perfecta**, **El elegido**; Emiliano Zurita, **Guadalupe Reyes**, y Mabel Cadena **Ingovernable**, **Hernán**. La cinta es un retrato de la vida homosexual en México y analiza cómo, a pesar de los avances, el estigma sigue siendo el mismo. Se sitúa en uno de los episodios más oscuros del Porfiriato.

Será distribuida por Cinépolis, y tendrá su estreno comercial en otoño de este año. Esperamos ver esta nueva propuesta del Director que nació en Ciudad de México pero como muchos grandes talentos, y como ya lo dijimos, son hijos adoptados por nuestra hermosa Tijuana, de donde surge la gran creatividad y sensibilidad humana de este gran director quien compromete el pensar de quien goza del buen cine, **David Pablos**. 

PRECIOS de FÁBRICA en toda la tienda



Más de 10,000 productos

TRUPER®
tiendas



¡VISÍTANOS!



tiendas

TIJUANA

Laguna Salada MZ5, lote 1

TELÉFONO 664.104.51.23

TECATE

Benito Juárez #100, El Refugio

TELÉFONO 665.654.11.33

MEXICALI

Carretera Mexicali-SLRC #2500

TELÉFONO 686.580.95.89



PARA TODA NUESTRA AFICIÓN: TE EXTRAÑO

Hace unas semanas había causado curiosidad algunas mantas que se habían dejado ver en diferentes puntos de la ciudad de Tijuana,

el mensaje de "Te extraño" aparecía en todas ellas sin una aparente dedicación.

En el partido disputado el pasado 4 de Octubre del 2020 entre el Club Tijuana y el CD Guadalajara, el equipo de la frontera dio la sorpresa de ser quienes habían lanzado

esta campaña que iba directamente a la afición rojinegra y al fútbol en general, ya que en el torneo actual Guardianes 2020 se ha percibido la ausencia de este gran factor de tener público en las gradas por el tema ya conocido de la pandemia debido al COVID-19. 

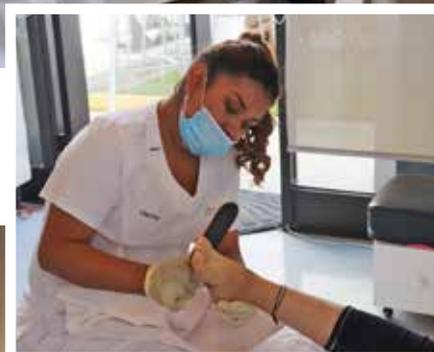


TEEXTRAÑ



Inauguran **ESTITXU BEAUTY SALON**

DIRECCIÓN: Avenida Jalisco 2511-1 Col Madero (Cacho). Súper chic y elegante es el nuevo Estitxu Beauty SALON que abrió sus puertas al público el pasado 4 de octubre. El horario de 7 am a 7 pm, está bastante cómodo para que acomode a las clientas que tienen que trabajar muy temprano o se desocupan tarde de sus actividades. Desde cortes de cabello, tintes, alaciados permanentes, tratamientos, manicure y diseño de uñas, TODO lo que se busca en una salón de belleza lo encontrarás en un mismo lugar, con todas las medidas de salubridad exigidas, y en un espacio moderno y acogedor. ¡Muchas Felicidades a Estibaliz Badiola que está emprendiendo este negocio! 📍





TOMA DE PROTESTA

Nueva Alcaldesa

ANFITRIÓN: Palacio Municipal de Tijuana

Tijuana tiene a su primer alcaldesa de la historia. Se trata de Karla Patricia Ruiz MacFarland, quien asumió el cargo el pasado viernes 16 de octubre, tras la solicitud de licencia de Arturo González Cruz.

Ruiz MacFarland es Licenciada en Comunicación y egresada de la IBERO. Entre otras cosas, ha sido Directora de Relaciones Públicas del Bufete Jurídico Ruiz y Asociados.

En su toma de protesta, la ahora presidenta municipal de Tijuana, habló así de su nueva encomienda: "Las mujeres podemos gobernar con mucho amor, con empatía, con humildad, con sabiduría, pero también con determinación y autoridad".

Le deseamos a la alcaldesa, Karla Patricia Ruiz MacFarland, todo el éxito que se merece, por el bien de Tijuana. ¡Muchas Felicidades! 🎉





ENTREGAN RECURSOS

a organizaciones civiles

ANFITRIÓN: Club de Empresarios de BC

El pasado 8 de octubre, el Club de Empresarios de Baja California, que preside Isaac Abadi, hizo entrega de donativos al cuerpo de Bomberos de Tijuana, a la Fundación Pasitos y a la Fundación Castro Limón, con el fin de que continúen con su labor altruista. Así mismo, apoyó el inicio de la campaña de Certus Laboratorio "Riesgo Silencioso: Cáncer y Salud de los Bomberos", que surgió con el propósito de prevenir enfermedades entre nuestros héroes anónimos.

La aportación se logró con el apoyo de los socios del Club que, desde que comenzó la emergencia sanitaria, se unieron en apoyo de los más vulnerables.

EMAIL MARKETING

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

Llega directo
a nuevos
clientes



¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:

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

Correo: ventasdragonmail@gmail.com



COPARMEX
TIJUANA



BOLSA DE
TRABAJO
COPARMEX

NUESTROS SERVICIOS



Publicación
de Vacante



Pre-selección
de Candidatos



Entrevistas
Laborales



Examen de
laboratorio



Estudios
Socio económicos



Valoraciones
Psicométricas



Solicitud de
Referencias
Laborales



Consulta de
Cartera

Beneficios

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

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

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



contigo en la distancia
cultura desde casa



Un encuentro que convoca a escritores regionales y nacionales, así como editoriales, para crear una conexión con el público que permita la reflexión y el diálogo literario.



Consulta programa en www.cecut.gob.mx

Del 10 al 15 de noviembre, 2020

A través de  [/cecut.mx](https://www.facebook.com/cecut.mx)

Paseo de los Héroes No. 9350 Zona Urbana Río Tijuana, Baja California, México



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana



¡GRACIAS!

A NUESTROS COLABORADORES

por el esfuerzo adicional que están haciendo
para seguir brindándole el mejor
servicio a nuestros clientes.

