

M

mujer



actual

Octubre 2018 | Año 11, Edición 132 | 70 págs.

GABRIEL SOTELO

Destacando en las grandes ligas



SHARINA FONG

y la música de vida que convierte en color

POLKA DOTS...

la tendencia sigue

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store



Ejemplar GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR ENCONTRARAS SALUD actual

MARCELA VALLADOLID

Promoviendo siempre, el orgullo de ser mexicana

ESPECIALES EN SALUD ACTUAL

#Prevención
#NoMásCáncerDeMama

36 ANIVERSARIO DEL CENTRO CULTURAL TIJUANA



Jueves 18 de octubre

El Festival Cervantino en el CECUT Samandar Khan Manganiar Rajasthani Folk, Music and Dance Group

Directo de Rajasthan, India, el poderoso canto, la emblemática danza y la cautivadora música de Samandar han deleitado a los públicos más exigentes a nivel mundial.

En colaboración con el Festival Internacional Cervantino, el grupo de talentosos músicos, con un amplio conocimiento de su tierra y su gente, nos entregan su arte popular, clásico y sufi.

Sala de Espectáculos • 20 h



Sábado 20 de octubre

Concierto Horacio Franco 40 años de carrera

Una noche de Vivaldi, con uno de los más grandes intérpretes de la flauta de pico en el mundo.

Se ha presentado en las salas más importantes de los cinco continentes, ha participado como solista y director con las orquestas más prestigiadas a nivel mundial y ha tocado con los mejores directores internacionales.

Sala de Espectáculos • 20 h



Foto: Lorena Alcazar / Bernardo Arzon

Domingo 4 de noviembre

Carlos Prieto Recital de Violonchelo

Uno de los Violonchelistas más virtuosos del mundo en una velada deliciosa, plena de música y anécdotas. Momentos únicos con un orgullo nacional.

Sala de Espectáculos • 18 h

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

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

www.cecut.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura /cecut.mx /cecut_mx /cecut_mx Boletos en taquilla

M

Octubre 2018 | Año 11, Edición 132 | 70 págs.

Mujer

actual



8va. EDICIÓN

BAJA CULINARY FEST

APOSTÁNDOLE A LA SUSTENTABILIDAD

**TIJUANA PONIENDO
EL EJEMPLO**
#SinBolsasDePlástico

SABINA WIDMANN
Una historia de éxito
en esta región binacional



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARÁS
SALUD
actual

MÁS SABOR A FRUTA, AHORA ES MEJOR.*



*Con referencia a la receta anterior.

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR D.R. © The Coca-Cola Company 2018. un producto de The Coca-Cola Company

PLAN TELCEL Max Sin Límite | 5000

5000 MB¹



SIN LÍMITE²

Incluye³
Claró-video

POR
\$499 AL MES



Equipos no incluidos

MOTOROLA
Moto Z3 Play

SAMSUNG
Galaxy Note 9

HUAWEI
P20 Pro

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



1) Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Ajustados los MB incluidos en el Plan, se aplicará el cobro por KB adicional establecido para el Plan Tarifa. La navegación en Internet en E.U.A. o Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estando en E.U.A. o Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del API de BlackBerry. APLICACIÓN POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA, disponible para su consulta en www.telcel.com/sinfrontera. 2) Los usuarios nuevos que contraten o renueven su plan mínimo de contratación con los Planes Telcel Max Sin Límite 5000 en adelante serán beneficiados por promoción de una nacionalidad sin costo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para el uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER, así como, el uso de la aplicación WhatsApp. El uso de las aplicaciones mencionadas está ofrecido únicamente a los usuarios que contraten el Plan Tarifa. NO ESTÁ INCLUIDO el uso de las aplicaciones mencionadas propiedad de Facebook, Inc., Twitter, Inc., WhatsApp, Inc., Instagram LLC, Snapchat Inc. y UBER Technologies, Inc. Se entiende como aplicaciones oficiales las que Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER han liberado bajo su propia marca. NO ESTÁ INCLUIDO el uso de la carga y descarga de datos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. La reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, o el redireccionamiento a cualquier App (link) o URL, fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER aun cuando la App haya sido compartida y/o accedida a través de éstas. 3) El servicio de llamadas Servicio de voz o video llamadas (audio y video asociado) a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, y el Compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando ésta haya sido compartida o accedida a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter y WhatsApp. Aplica durante todo el plazo fónico contratado y/o mientras la línea se mantenga activa con el Plan contratado. NO ESTÁ INCLUIDO EL USO DE LA APLICACIÓN UBER LATS. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER aplica únicamente estando dentro del Territorio Nacional. El uso de las aplicaciones estando en E.U.A. o Canadá se detalla en los Megabytes (MB) incluidos en el Plan para navegación libre al término de éstas, bajo demanda conforme a la tarifa por Megabyte (MB) adicional en el Plan contratado o del Paquete de datos adicional que el usuario haya contratado. Si la línea es cancelada por el usuario o por falta de pago, los beneficios se pierden. Si el usuario realiza un cambio de Plan a otro no participante, los beneficios se pierden. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. APLICACIÓN POLÍTICA DE USO DE REDES SOCIALES Y MENSAJERÍA INSTANTÁNEA disponible para su consulta en www.telcel.com/planesocial. No acumulable con otras promociones que otorguen el uso de redes sociales. 4) En la contratación o renovación del plan máximo de contratación con un Plan Telcel Max Sin Límite 5000 en adelante, el usuario obtiene por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet (streaming) "Clas video" durante toda la vigencia del plan fónico contratado y/o mientras la línea se mantenga activa. CONDICIONES: No presentar adeudos. En caso de que la línea presente adeudos, el beneficio se perderá. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumpla con los requisitos señalados. NO INCLUYE CONTENIDOS DISPONIBLES EN PAGO POR EVENTO. Si el Plan Tarifa es cancelado o suspendido el beneficio se perderá y por falta de pago, la suscripción a Clas video será cancelada. Si realiza el cambio de Plan a otro con Cargo Fijo Mensual menor a \$299, el beneficio se perderá. Se aplica la red móvil de datos de Internet para el uso y acceso a Clas video, su MB consumidos se descuentan de los incluidos en el Plan y Pagaré de Datos que tenga contratado o bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de MB adicional vigente, según sea el caso. Vigencia al 31 de octubre de 2018. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Clas video, es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se presta conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulable con otras promociones. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. LOS SERVICIOS DE VOZ Y DATOS SE PRESTAN CON BASE EN LOS LINEAMIENTOS DE CALIDAD ESTABLECIDOS POR EL INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios 134075, 144630, 144621, 144622, 144651 y 144652.

Octubre 2018

SATISFACCIONES INDESCRIPCIÓN

Cuando uno hace lo que más le gusta, ni siquiera es consiente del paso del tiempo, ni del desgaste físico o emocional, ni de lo que implica en ocasiones tener que navegar contra-corriente, pero cuando son otros quienes nos hacen detenernos en este camino de la vida, para darnos una palmada en la espalda, o compartirnos alguna palabra de aliento o otorgarnos algún reconocimiento, es cuando caemos en cuenta de que cualquier esfuerzo por complicado que haya sido, ha valido la pena.

Sería mentira si les dijera que no me siento mucho más motivada y alentada a seguir en este camino que nos hemos trazado desde hace ya 11 años, de apoyar e impulsar al talento femenino de la región, así como a esos hombres destacados de BC, luego de que Más Mujeres de poder me otorgara un reconocimiento por lo realizado en la Revista Mujer Actual.

Es un verdadero orgullo y honor el que siento, al haber sido distinguida además, junto a otras 9 mujeres a las que considero exitosas, cada una en su ámbito, y que merecen todo mi respeto y admiración.

Quiero aprovechar y agradecer primeramente a Dios, a mi esposo Álvaro Bello, a mis hijos, y a mi familia y amigas, que han estado apoyándome y sustentándome incondicionalmente; a mi equipo de trabajo y a mis colaboradores, cada uno, profesionales sumamente destacados y reconocidos en su área; a quienes nos han compartido sus historias de vida, enriqueciendo nuestro quehacer cotidiano y siendo inspiración a otros, y por supuesto a ustedes nuestros lectores, que hacen que todo el esfuerzo valga verdaderamente la pena, y que sigamos con fuerza, andando el camino que decidimos tomar.

Este mes es sumamente especial porque es cuando celebramos nuestro 11vo aniversario, y por ello, que mejor que tener en la portada a una exitosísima mujer, la chef Marcela Valladolid, quien hace 11 años que empezaba su desarrollo profesional confió en nosotros que iniciábamos, y fue de nuestras primeras portadas. Su vida personal y profesional ha evolucionado, pero no así sus ideales ni sus valores, por lo que nos sentimos plenamente identificados con ella.

Te invito una vez más para que disfrutes de nuestras diversas secciones, y del talento expuesto en nuestras páginas como el de quienes están detrás del Baja Culinary Fest, así como muchos otros. Que disfrutes la edición de octubre.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Elvia cendejas palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Gabriel Bello
Carolina Roja Márquez
Rosa Isela Rentería Martínez
Dionisio del Valle
Mayra Medina de Híjar
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Alejandrina Seaman
Ana Gabriela Rosas
Maritza González
Diosa Doméstica
Becky Krinsky
Maru Lozano

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 11, edición 132, inicio de impresión el 15/09/2018.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



 **TOYOTA**
Tijuana



SOMOS
HIGHLANDER
2018

Contenido

OCTUBRE 2018

EL MUNDO NECESITA...

• VALORES
La importancia de la autoreflexión **8**

TU PERSONA
• RECETAS PARA LA VIDA
Cómo afectan los problemas de pareja la autoestima **10**

TU PERSONA
• RECOVECO
Mamá helicóptero **12**

TU PAREJA
Atracción, capricho o amor
¿Cómo Saberlo? **14**

TUS HIJOS
¿Cuándo comenzar la educación sexual en casa? **16**

CONVIVENCIA ACTUAL
Unidas somos más fuertes

MODA • INFANTIL **18**

MODA
• ASESORÍA DE IMAGEN
Polka Dots...
la tendencia sigue **20**

GASTRONOMÍA
• PAELLA
Que buena excusa para este mes de octubre **22**

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS
De Cofres y Cofradías **24**

BAJA CULINARY FEST 2018
Sustentabilidad **25**

PORTADA DEL MES

MARCELA VALLADOLID

UNA MUJER DE LEALTADES,
Y GRAN AMOR POR MÉXICO

30

FOTOGRAFÍA
ISABELLA MARTÍNEZ FUNCKE @isabellamfuncke
PEINADO
EDNA RAMÍREZ @ednarmz_hair_mua
MAQUILLAJE
MARIEL ROMERO @themarielhatther



HOMBRES DESTACADOS

Director Deportivo,
Presentador y Ganador
de seis Emmys
GABRIEL SOTELO, destacando
en Grandes Ligas **34**

CASOS DE ÉXITO

SABINA WIDMANN
Vice-Presidenta, Directora
General y Directora de Ventas
de Univisión Radio **36**

DECORACIÓN

Atrae la abundancia de otoño
a tu hogar, con flores **38**

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
Matrimonios Inteligentes,
secretos para tener
un matrimonio duradero **39**

PERFIL Y OBRA

Sharina Fong y la música de
vida que convierte en color **40**

LECTURA ACTUAL

La mujer de la Ventana **42**

SOCIALES

44

EMMA

-BAJA FRENCH-

JOIE DE VIVRE



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

f | www.emmajafrench.com

26 DE OCTUBRE 2018

14 ANIVERSARIO

VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.



www.venuschocolates.com
TAPACHULA 5-A COL. HIPÓDROMO TEL: 9-729338

f DÍA DE MUERTOS
Halloween

La importancia de la AUTOREFLEXIÓN

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Vivimos tiempos de cambio, no sólo porque en unos meses más estaremos atestiguando el cambio de gobierno en nuestro país, sino por muchos otros acontecimientos importantes que sucederán en la nación y en el mundo.

Lo cierto es que como seres humanos imperfectos, tendemos a ver los errores y los defectos en los demás y no en nosotros mismos, sin embargo, para lograr un cambio verdadero para nuestras propias vidas y para todo aquello que nos rodea, debemos comenzar por hacer una introspección de lo que poseemos en el interior, como personas. ¿Y cómo debemos vernos? Pues lo más objetivamente posible, sin egos ni falsedades.

Es importante que esta introspección destaquemos tanto las cosas positivas como las negativas; lo positivo para continuar con ello, y lo negativo para saber en qué área es en las que debemos trabajar.

LA AUTO-REFLEXIÓN, CLAVE DEL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

Cuando las personas se enfrentan a ciertas decepciones o fracasos, tienden a echarle la culpa al otro, sin tomar en cuenta los errores propios o los actos que cometieron en el pasado, y que les ha traído dichas consecuencias.

Pero si dejamos el ego a un lado y miramos hacia dentro de nosotros, encontraremos las respuestas a muchas de las preguntas que se nos vienen a

Cuando las personas se enfrentan a ciertas decepciones o fracasos, tienden a echarle la culpa al otro, sin tomar en cuenta los errores propios o los actos que cometieron en el pasado, y que les ha traído dichas consecuencias


la mente en esas situaciones.

¿Qué hemos hecho mal?, ¿qué actos no han ayudado a obtener el éxito?, ¿qué cosas se deben cambiar o eliminar definitivamente? Dar respuestas a estas y otras preguntas, ayudará a saber dónde está el error, qué se debe

cambiar para mejorar y lograr una mayor empatía con quienes nos rodean, y así cambiar para bien nuestras relaciones interpersonales.

Recuerda que primero es la relación intrapersonal, para después lograr una mejor relación interpersonal, o sea, todo comienza con uno mismo.

Debemos aprender a dejar de criticar al otro, y en vez de eso empezar a construir con el otro el cambio que deseamos, por el bien mismo de nuestro país, que sin lugar a dudas es un beneficio que repercutirá en nuestras vidas.

Criticar sólo nos destruye, pero autorreflexionar nos capacita para construir desde dentro la grandeza de nuestro país. 



EVOLUCIONA
con IBERO

FORMAMOS
LOS MEJORES
PARA EL MUNDO

LICENCIATURAS

EXAMEN DE ADMISIÓN

ENTREGA
DE SOLICITUDES Y DOCUMENTACIÓN

APLICACIÓN

PERIODO 2

29 DE OCTUBRE AL
16 DE NOVIEMBRE
DE 2018

24 DE
NOVIEMBRE
2018

CONSULTA NUESTRO CALENDARIO DE
TALLERES DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL.

¡ACÉRCATE A NOSOTROS!

Informes: orientacion.educativa@tijuana.ibero.mx

¡VEN A UNA VISITA GUIADA!
CONOCE NUESTRAS INSTALACIONES Y PLÁTICA CON
UN PROFESOR DE LA CARRERA DE TU INTERÉS

[tijuana.ibero.mx
/preuniversitarios](http://tijuana.ibero.mx/preuniversitarios)

INFORMES SOBRE NUESTRAS CARRERAS:
Tels. (664) 615-12-70 y 615-12-76
atencion.preuniversitaria@tijuana.ibero.mx

Cómo afectan los problemas DE PAREJA

TU AUTO ESTIMA Y POSIBILIDADES DE ÉXITO

La crisis de pareja, los celos, las dificultades financieras y hasta los problemas sexuales, crean inestabilidad que contamina y afecta a la vida personal

POR BECKY KRINSKY

¿Se te antoja regresar a casa sabiendo que lo único que te espera son problemas y más discusiones? ¿Te frustra pelear siempre por lo mismo? ¿Eres feliz con tu relación de pareja? ¿Trabajas con energía cuando te sientes tenso o molesto? ¿Te dan ganas de compartir tus logros o frustraciones cuando sientes que no hay interés en tu relación? ¿Has dejado de reír y de platicar de cosas triviales con tu compañero?

Nadie se salva de los problemas de pareja, son inevitables, y de alguna

manera necesarios para mantener y hacer crecer una relación sana. Las dificultades son otra manera de enfrentar situaciones complicadas. Se vale pelear y es importante defender los principios que afectan a cada quien, pero siempre y cuando sus diferencias se resuelvan o negocien, y si se está consciente de que una discusión no es un ataque personal, ni debe ser una lucha de poder que escale hasta causar el deterioro o el término de la relación.

Por lo tanto, la dificultad no es la discusión, ni el tema por el cual se pelea, pues toda relación sana tie-

ne sus conflictos. La cuestión entonces es la forma en la que se afronta y se soluciona la cuestión en discusión.

Para solucionar y vivir en armonía como pareja, a pesar de los problemas que suceden, es básico recordar que vivir con nuestro compañero de vida es una elección personal, la que se tomó el día en que uno se comprometió con la relación. Debemos recordar que fue una decisión realizada por gusto, y aunque no siempre las cosas salen como uno lo planea, siempre se tiene el poder y la responsabilidad de hacer que las cosas funcionen mejor; una mentalidad beneficiosa para todos.


¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
TWITTER
[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

Querer vivir en pareja y cuidar la relación, es el primer paso para poder manejar mejor cualquier tipo de problemas que pueden surgir. Una relación sana y funcional tiene que estar basada en el respeto y en la seguridad emocional que fortalece la esencia de la relación.

Honestidad, bondad, integridad, cariño, no son palabras que se escuchan el día que uno se une en matrimonio o decide que se va a vivir juntos, son ingredientes necesarios que nutren la relación diariamente.

Vivir en pareja no quiere decir obtener seguridad económica, ni alcanzar un mejor estatus social. El bienestar personal es un trabajo individual. La riqueza, felicidad, seguridad, inspiración, amor, no dependen del trato de la pareja. Estas son condiciones que provienen de la conciencia y de la manera en que cada quien desarrolla su vida.

El matrimonio o vivir en pareja es un compromiso voluntario y personal, por lo que uno debe de tener la disposición de luchar por la relación todos los días. Vivir en armonía con tu pareja mejora tu estima, te da paz emocional, y te protege de las inseguridades y la adversidad. 

LA RECETA CUIDANDO LA RELACIÓN DE PAREJA

INGREDIENTES:

- » **TOLERANCIA- PACIENCIA**, aceptación incondicional y respeto.
- » **COMPROMISO- DETERMINACIÓN** para hacer que las cosas funcionen, es una elección personal.
- » **GRATITUD- APRECIO** y reconocimiento por la compañía, las acciones y la relación que tenemos.
- » **RESPONSABILIDAD -TENER** cuidado y asumir mi obligación de dar y ser la mejor persona con la pareja.
- » **RESPECTO- RECONOCER**, aceptar y apreciar al otro, tal y como es, sin cambiarlo o querer controlarlo.


AFIRMACIÓN POSITIVA:

Mi pareja es muy importante en mi vida. Elijo vivir en armonía y con paz emocional, y deseo tener una relación de pareja sana y buena. Soy capaz de dar amor, comprensión, y alegría. Mi pareja le agrega valor a mi vida, y agradezco el privilegio de tener un compañero de vida.

CÓMO NUTRIR UNA RELACIÓN SANA:

- 1. ESPOSOS, PAREJAS, SOCIOS, AMIGOS, UNIDOS POR AMOR Y COMPROMETIDOS CON LA VIDA.** Las parejas que viven felices son aquellas que enriquecen sus relaciones, comparten sus experiencias, se unen en los desafíos y multiplican las alegrías.
- 2. CADA QUIEN DA LO QUE PUEDE Y CUANTO PUEDE, PARA QUE LA RELACIÓN FUNCIONE BIEN.** No se trata de contabilizar lo que se da o lo que se trae. Cada persona tiene distintas cualidades y posibilidades. Es un grave error pensar que todos debemos de dar por igual.
- 3. INICIAR EL DÍA CON UNA SONRISA Y UN BUEN DESEO, TIENE EL PODER DE MEJORAR LA SUERTE Y LA CALIDAD DE VIDA DE CUALQUIERA.** Son los pequeños detalles y las acciones más insignificantes las que dan las satisfacciones más grandes, y mantienen encendido el interés por la relación.

*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.



toke
interiores

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

Mamá helicóptero

POR MARU LOZANO

Había una vez una mamá que decía a sus hijos: "A jugar todos afuera... Ve a la tiendita... trae tal o cual cosa... No los quiero aquí en casa de flojos..." Hasta que un buen día se convirtió en mamá helicóptero.

A este tipo de mamá le dan todos los calambres nada más de pensar que su hijo esté a la intemperie. Cierro que no se le puede dejar sin vigilancia, pero estar con ellos en una cancha -por ejemplo- sobrevolándole, lo único que ocasiona es ruido y viento excesivo que desordenaría todo el tendedero.

Pero si está adentro de la casa, esta mamá helicóptero sigue revoloteando al proporcionar en exceso juegos educativos para entretenerle, haciendo la educación básica junto con él, tareas, maquetas, presentaciones, etc. Le inscriben a mil y una actividades extra-escolares, y ¿cómo no?, si ese tesoro es el mismísimo ¡centro del universo!

¿Cómo te sientes tú cuando de verdad escuchas uno o varios helicópteros volando justo arriba de tu casa? ¡Sal y voltea! ¡Te estresas! Literalmente, esos instantes pierdes el piso y la calma porque no sabes qué sucede; se ven lindos, pero ¿por qué están ahí?



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

—¿QUÉ SE RECOMIENDA HACER?

Trabajemos la paciencia, el auto-control, y perdamos el miedo a vivir emociones negativas. Cuando a un hijo se le educa diciéndole que es maravilloso, inteligente, divino, bordado a mano..., lo que estamos logrando es que de adultos sientan que merecen todo, y podrían entristecer al no contar con la aprobación inmediata de todos. Puede surgir desolación y enfermedades varias por su inhabilidad.

En cambio, si le permitimos que se vigorice y se empeñe, el resultado de su propio esfuerzo será plausible, y digno de analizar y platicar en familia, aunque los resultados no hayan sido excelentes. Eso sí que es crecer juntos en un ambiente seguro.

Déjale jugar de manera libre y espontánea, no necesita que le agendes eso.

Con mamás helicóptero o mamás drones se está tornando muy complicado ser niño y adolescente hoy en día.

¿Te da miedo pensar qué sería de tus hijos si faltas tú?, pues practica desde hoy, porque ellos enfrentarán espacios sin cobertura, y qué mejor opción que confiar en la escuela en donde lo tienes como el mejor centro de práctica para formarse, adobarse, aderezarse, y hacerse valioso para acompañarse en la vida. **M**

LAS BUENAS INTENCIONES DE LA MAMÁ HELICÓPTERO CAUSAN

- » Hijos dependientes
- » Ansiosos
- » Inseguros
- » Enfermos

Haim Ginott saca el término "padres helicóptero" en su libro "Entre padres e hijos" porque un adolescente así se refirió a su hipermadre. Haim Ginott fue maestro, psicólogo y psicoterapeuta, y sus obras referentes a la comunicación intra-familiar siempre han sido best sellers.

LOS SÍNTOMAS DE ESTAR CONVIRTIENDO LA VIDA EN UN CAMPO SOBREVOLADO PODRÍAN SER:

- » A la mínima dificultad enviamos al chico al psicólogo.
- » No se le permite experimentar una calificación reprobatoria.
- » No sabe lo que es asumir las consecuencias de ciertos actos. No conoce el castigo.
- » Es el adulto quien hace todo por él.
- » No les dejamos meterse en problemas, y por lo tanto no saben resolver nada sin ayuda.
- » No se les permite aprender.
- » No creemos que es capaz, y lo incapacitamos.
- » Ya estamos recogiendo la cosecha de los padres helicóptero. Ahora muchos hacen el esfuerzo por no ser así. ¿La mala noticia? ¡Que se están convirtiendo en padres drones!

Ya no hacemos tanto ruido en persona, pero con los dispositivos les atosigamos igual.

Sí que está complicado pintar el paisaje, no salirse de la rayita, y tampoco se trataría de ser papá cometa que aparece de vez en cuando.

Antes no había tantos peligros afuera y se nos está metiendo a casa con el mundo en sus manos; literal el chico tiene acceso al mundo sin límite digital.

¿CÓMO EQUILIBRAR EL ROL DE MADRE?

- » Monitorea y protege.
- » Ayuda cuándo te lo pida.
- » Permite que enfrente contradicciones y experiencias propias que le hagan crecer como persona.
- » Deja que tolere frustraciones.
- » Déjalo ir, educar es eso, soltar para que pueda darse cuenta de su potencial.
- » Recuerda que está contigo,
- » bajo tus cuidados y límites, así que amplía su radio y campo de acción.
- » Confía.
- » Permítele adquirir autonomía haciéndolo capaz de desarrollarse.
- » Aguanta y no intervengas a la primera de cambio.
- » Ofrece alternativas. No todo es "no", no todo es "sí".

Si cayéramos en cuenta que proteger es "desproteger", nos convertiríamos en un mejor reflector del hijo. Es que nuestra misión es preparar hijos para un buen camino, no preparar el camino, eso es imposible.

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

CDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO



T. 976 3300 conservatoriodanza.com.mx

PLUTARCO ELÍAS CALLES #2011 ZONA CENTRO, TIJUANA

“ATRACCIÓN, CAPRICHOS O AMOR, ¿cómo saberlo?”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Dicen que de la vista nace el amor. Pero si así fuera, hablar del amor no sería tan complicado ni extenso como ha sido a lo largo del tiempo. Si solamente con ver naciera el amor, no nos frustraríamos cuando descubriéramos que nuestra pareja ronca, que no le gusta trabajar, que maltrata a los animales, que no es tan bonita sin maquillaje o que odia el fútbol.

ATRACCIÓN DESDE LOS OJOS

Lo más adecuado en este caso sería decir que “de la vista nace la atracción”. Su cuerpo, sus músculos, sus curvas, su escote, su atuendo, su carro, etc. todo aquello que puedas ver y te resulte atractivo. Verle en todo momento es un deleite, y verte a su lado es un torrente de envidias a cada paso. Eso te hace feliz, te deslumbra, pero no es amor.

CAPRICHOS DESDE LA EMOCIÓN

Decir que alguien está encaprichado con otra persona, significa que la motivación para querer estar a su lado simplemente es por lo que le hace sentir, generalmente todas esas sensaciones son muy grandes e intensas, y experimentarlas no es amor, es capricho. Existen aquí ansiedad, inseguridad, angustia, celos y miedo, o lo que es lo mismo: la sensación de que no nos vayan a “ganar” el postre.

El capricho es tan interno, como un antojo, como subirte a un barco cargado de emociones intensas sin que

nada te importe y sin que nadie te detenga. Sientes libertad de hacer lo que te da la gana e ir por esa persona. Se vuelve una cosa tuya y no te importa nada. ¿Pero por qué digo que no es amor? Porque está basado sólo en lo que sientes en ese momento, por lo tanto, si hoy sientes esto por alguien es muy probable que mañana lo sientas por otro, y el capricho es sobre la emoción inmediata, no sobre la persona en sí.

El encaprichado se ilusiona, es atraído por lo que siente mientras no tiene a esa persona, no por lo que conoce de ella, ni sus virtudes o defectos. Al encaprichado no le importará si su “antojo” es casado, comprometido o no le corresponde igual en sentimiento. Hará todo por conseguirlo, en este caso, la persona “antojo” es seducida por la atracción de lo que ve del caprichoso y se unen.

AMOR DESDE LA EXPERIENCIA

Siguiendo la línea de la atracción y del encaprichamiento, podría estar leyendo esto alguien que diga que hoy ama a esa persona que un día le atrajo físicamente cuando le conoció y que no importándole

nada ni nadie, se aferró caprichosamente hasta que logró tenerle a su lado, y para hoy amarle con todo su ser y ser correspondido por igual. Sí, puede ser posible. Pero la idea de este texto es que puedas identificar por separado cada concepto y no los confundas todos poniéndoles el nombre de “amor” cuando no lo son.

Se ha escrito tanto del amor, que aunque no tengamos la verdad absoluta, al menos tenemos información suficiente como para entender qué sí y qué no lo es. No lo es la pura atracción, ni lo es el simple capricho cumplido. Así, aislados, no lo son. Posiblemente si surge la evolución, y la relación se transforma positivamente, entonces podremos llegar al amor. No todos estamos preparados para identificar cuando estamos frente a él. Sí, es amor cuando nos ayuda a trascender, cuando sabemos que es algo importante. En el amor no hay ansiedad, celos, ni inseguridad o miedos, los sentimientos que

aparecen son positivos, y se desarrollan cuando hay compatibilidad; cuando no sólo ves a la persona ni cuando explotas por dentro, sino cuando conoces su personalidad, sus valores, cuando lo que los une emocionalmente es toda la experiencia de lo vivido juntos. Cuando son dos que comparten su individualidad. Cuando ambos desean algo más de la relación a través del tiempo, y se esfuerzan por trabajar en ello.

Si eres capaz de analizar la relación que tienes actualmente y logras identificarla como atracción, capricho o amor, entonces estás actuando de una manera muy responsable. No es para juzgarte, al contrario, ten la relación que decidas y motivado por lo que sea que te mueva, pero hazlo sensatamente. Eso te ayudará a disfrutarla de la mejor manera, dependiendo de lo que quieras obtener de ella al final del día, ya sea la belleza, el dulce sabor de un rico antojo, o una experiencia de vida que trascienda. 

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

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



MORRIS SEGUROS

ASEGÚRATE CON LOS BUENOS®

HOGAR GASTOS MÉDICOS VIDA AUTO EMPRESA R.C. USA

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

¿Cuándo comenzar la educación sexual en casa?

POR GABRIEL BELLO

Es difícil definir la edad adecuada en la que el niño debe recibir educación sexual de parte de sus padres, pues factores culturales, morales, religiosos, así como el ambiente educativo en el que se está criando, lo irán determinando.

Sin embargo, educar desde temprano es lo mejor que podemos hacer; los prepara para que en su momento tomen decisiones adecuadas y no se pongan en riesgo.

La curiosidad es normal... mediante juegos, muchos niños exploran su sexualidad, así que la información correcta es la mejor forma de educarlos sexualmente.

¡LA REALIDAD!

Cada vez los niños están más expuestos a recibir estímulos de tipo sexual por el mundo digitalizado en el que les ha tocado crecer, y se ven expuesto a imágenes pornográficas, a series de TV sexualmente explícitas, a caricaturas, y canciones de contenido sexual, por lo que si los padres no actuamos dándoles educación sexual, los niños podrían recibir información no ade-

cuada para su edad, ya sea del internet o de otros niños mal informados.

Muchos padres creen que la educación sexual para sus hijos debe iniciar en la adolescencia, y este es un error. Si los padres actuamos de esta manera, la falta de información correcta y precisa puede ocasionar en la mayoría de los casos, que los niños imaginen cosas que no son, o que reciban información equivocada de personas inadecuadas.

La educación sexual en los niños es responsabilidad de sus padres, y entre más temprano se otorgue, mucho mejor. 



¿QUÉ COMPLICA ESTE PROCESO EDUCATIVO QUE DEBE COMENZAR EN EL HOGAR?

» Los padres tienen miedo a ser juzgados por terceros, de acuerdo a la información que sus hijos manejan; padres "mente abierta" = a hijos promiscuos.
» Creer que sus hijos que ya están en secundaria (púberes), aún no están en edad de que se les hable de sexualidad.

» Como padres, tener en su pasado traumas por abuso sexual, (en algunos casos), lo que les lleva a cerrarse totalmente al tema, reduciendo "el proceso de educación sexual" al sexo como único concepto, el que califican como sucio.

» Tener miedo de que los maestros y demás orientadores académicos, participen en la educación sexual de sus hijos.
» Creer que la vida se encargará de darle esta enseñanza a sus hijos, tal y como sucedió con ellos mismos cuando fueron niños.

COMENCEMOS POR LO BÁSICO

» **SI EL NIÑO PEQUEÑO (DE 3 A 5 AÑOS) TOCA SUS GENITALES, SE ESTÁ AUTO EXPLORANDO.** Debemos respetarlo y no prohibírselo, ni transmitirle la idea de que se trata de algo sucio y de vergüenza, pues está descubriendo su cuerpo, y esta actividad es parte de su desarrollo sexual. Cuando los pequeños tocan a otros niños es curiosidad normal y tampoco debes alarmarte.

» **EN LA EDAD PREESCOLAR, LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS APRENDEN SOBRE SU CUERPO; LAS PARTES DE SU CUERPO Y SUS NOMBRES.** En casa el pene también es "pene"; y la vulva es "vulva". Eliminemos los tabús, pues la falta de información y vergüenza nos llevan a ponerle al pene sobrenombres como "tilín", "pajarito", "cosa", "animalito", "tu parte", sólo por mencionar algunos de los muchos sobrenombres que se le han puesto. Lo preocupante es que los genitales tienen

un nombre, y cuando no lo usamos y le llamamos por un apodo, los niños crecen creyendo que el nombre real tiene algo de malo, y se comienzan a avergonzar.

» **CUANDO TU HIJO PEQUEÑO TE HAGA PREGUNTAS DE TIPO SEXUAL, CONTÉSTALE DE ENTRADA CON OTRA PREGUNTA, POR EJEMPLO:** "mamá, ¿cómo nacen los niños? - si tú respondes: ¿tú como crees que nacen?-, te darás cuenta del nivel de información que tiene, y hacia donde debes encaminar tu respuesta.

» **RESPONDE CON LA MISMA NATURALIDAD CON LA QUE TUS HIJOS PREGUNTAN.** Si te alarmas, lo regañas o evades el tema, tu hijo te perderá la confianza, y serán otras sus fuentes de información.

» **NO DES VUELTAS NI TE ANDES POR LAS RAMAS.** Tu respuesta debe ser clara, real y

con contenido o explicación de acuerdo a la edad del niño. Si lo pretendes marear con una respuesta imprecisa o inventada, recuerda que tienen a la mano el internet, y pronto sabrá si le mentiste.

» **DE 6 A 8 AÑOS LOS NIÑOS COMIENZAN A MANIFESTAR EL PUDOR, RESPÉTALOS.** - No lo obligues a mostrarse desnudo sólo porque "en casa no ocultamos nada", o porque: "debes tenerle confianza a tu mamá", etc. El pudor también se manifiesta en el discurso, por ejemplo: "papá, no hables de besar a mamá". Pudor es vergüenza de exhibir el cuerpo desnudo, o tratar temas relacionados con el sexo. Pudor no es rechazo o falta de aceptación.

GABRIEL BELLO
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 609.00.95


LA HORA BRASILEIRA
De Caipirinhas
4 A 8 PM - LUNES A VIERNES


CHURRASCARIA
DO BRASIL

GALERÍAS HIPÓDROMO
SEGUNDO NIVEL, LOCAL 224

 **664 7484560**

APLICA 3X2 Y COMBINA CON OTRAS PROMOCIONES

Moda • INFANTIL

PARA ESTOS DÍAS OTOÑALES
LO MEJOR ESTÁ EN **BABY BLUE**

Mayoral - Ropa Europea el estilo que merecen tus hijos



FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA
LOCACIÓN PRINCESS TEA PARTY GLAMOUR



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

NUEVA GAMA SUV PEUGEOT

EMOCIÓN AL SIGUIENTE NIVEL.



SUV PEUGEOT 2008

MENSUALIDADES DESDE
\$4,800 MXN



SUV PEUGEOT 3008

MENSUALIDADES DESDE
\$7,500 MXN



SUV PEUGEOT 5008

MENSUALIDADES DESDE
\$8,200 MXN

Desde 35% de enganche. Plazo de 72 meses. Tasa 12.90% anual.

*Consulta términos y condiciones con tu Asesor Peugeot. Las imágenes son de carácter ilustrativo.



f PEUGEOT TIJUANA

(664) 607 3146 - Ave. Padre Kino #10102, Zona Urbana Río.

TERSA
Autos

POLKA DOTS... LA TENDENCIA SIGUE


POR HECHO CON CHE CHÉ

La locura de los polka dots de este Verano se alarga hasta el Otoño-Invierno 2018.

Es uno de los estampados que han estado en la historia de la moda desde siempre, y se han convertido en todo un básico de armario.

Tener alguna pieza con este motivo es sin duda una muy buena opción; son prendas que utilizarás por siempre.

Lunares de todos los colores, más allá del clásico blanco, demuestran la versatilidad de estos, y nos invitan a jugar con distintas tonalidades y también tamaños.

¿Cómo usarlos? En blusas, faldas, vestidos y accesorios. ¡La propuesta es infinita! Sólo hay que recordar que mientras más grandes los lunares, más volumen añaden. 

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



CAMISAS STATEMENT

Mantengámonos simples. Una camisa sencilla y blanca con polka dots y mangas con holanes, harán tu look espectacular.

SE VEN EN LAS PASARELAS

Los polka dots blanco y negro son los que se apoderaron de las pasarelas en Primavera 2018. Se vio mucho la ropa "oversized".



ZAPATOS

La perfecta adición a tu closet. Unos tacones ya sean bajos, altos o flats de polka dots. ¡Explótalos al máximo!

CASUAL

Lo podemos dejar en algo casual, y sólo ponernos una camisa simple de polka dots con unos buenos jeans. (Olivia Culpo es la experta en el área).

FRENCH MODE

El estilo Francés es sacar tu feminidad al máximo, y usar un vestido de polka dots cortito.



FALDAS

Una falda de holanes llevará tu guardarropa perfectamente durante la Primavera-Verano, y ayudará con tu look del día y noche.

PAELLA

QUE BUENA EXCUSA PARA ESTE MES DE OCTUBRE

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

En este mes de octubre, recordar que una de las tres grandes raíces que tenemos los mexicanos es española (además de la indígena y la negra), es una excelente excusa para organizar un evento social y hacer una paella.

Además de ser octubre un mes de atardeceres magníficos, la paella es un plato de elaboración comunitaria, que aunque es lenta en la preparación, hace que se prolonguen las comidas entorno a ella, disfrutando la compañía.

El ritual de elaborar la paella lleva a largas horas de botana: quesos, vegetales, panes, aceitunas..., y tomarse unas buenas cervezas o vino tinto y en algunos casos sangría son parte de esta fórmula ibero-californiana.

Hay concursos y reuniones sociales alrededor de este platillo ya adoptado como bajacaliforniano. Las paellas de mariscos, la de mar y montaña, es de las favoritas y aunque su origen es español, en BC llegó para quedarse, y es tradición por ejemplo el evento de paellas que cierra las fiestas de la vendimia.

La paella se ha convertido en un símbolo del disfrute del aire libre, ya sea en una terraza, en un concurso, en una reunión, incluso hay clubes de paelleros también por eso es co-

Una tradición no es propia ni exclusiva de la cultura que la inventa, sino más bien de quienes la usan, porque es a partir de ahí que simbólicamente se incorpora a la sociedad, por ello aseguro que la paella es parte de la cultura culinaria bajacaliforniana

mún reunirse alrededor de la preparación de este plato, obvio con productos de la región.

MÁS DETALLES SOBRE ESTE PLATILLO....


El origen de la mayoría de las paellas que conocemos como tal, es la paella valenciana y aunque hay grupos trabajando para su preservación, cosa que aplaudo, es difícil que se cierre la posibilidad a ciertos ingredientes cuando cada familia tiene su receta e ingredientes especiales.

Los valencianos llaman paella

al recipiente, patella era su nombre en latín, así que los romanos fueron los que llevaron a la península ibérica este recipiente con dos asas.

Es un plato muy completo, variado, nutritivo, festivo, y cumple muchas funciones pues reúne a los amigos, a las familias y creo que ese es el ingrediente secreto por lo que se ha vuelto imprescindible en los veranos de la región.

No hay recetas iguales, cada quien tiene su estilo, sus secretos, su toque, y presume que es única e inigualable ya sea por ingredientes, técnicas, fuego o algunos detalles que parecieran imperceptibles pero que hacen las diferencias entre unas paellas y otras.

Hay tres pilares que construyen una paella, el arroz, que digamos es el alma, el sofrito con aceite de oliva y el caldo o fondo, además por supuesto de ingredientes de buena calidad y frescos. 

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS

1. SALTEAR por ejemplo los langostinos o los camarones en el aceite de oliva, provocando la reacción de Maillard, ayuda al color.

2. OTRO TRUCO es el de añadir un poco de azúcar al sofrito de tomate, con ello se elimina la acidez.

3. AÑADIR UN POCO DE VINO AROMATIZA (el alcohol no se evapora totalmente), y arrastra los restos sápidos que hayan quedado adheridos a la cazuela, lo que conocemos como desglasar.

4. AL AÑADIR EL CALDO o fondo para la cocción del arroz, es importante que se añada caliente, es la forma en que se disuelven mejor los componentes sápidos que se incorporan al grano de arroz, que es lo que muchos buscamos, los sabores que el arroz absorbió.

5. MÁS DETALLES a destacar pero que todos los que cocinamos sabemos, según el tipo de arroz, la temperatura del fuego, el recipiente en el que se hace la paella... la cantidad de líquido puede variar, del mismo modo puede variar el tiempo.

6. Y ¿CUÁL ES EL MEJOR ARROZ PARA HACER LA PAELLA?, pues el que tiene una proporción elevada de amilosa; un arroz con mayor resistencia a la cocción, que necesita más agua y más tiempo de cocción.

7. ES IMPORTANTE hacer el socarrat poniendo el fuego a temperatura elevada, lo que es para nosotros una de las cosas más ricas y valoradas de la paella.

8. LA PAELLA se puede terminar en el horno, 6 minutos a 190° C; así se evapora el agua de la superficie después de formado el socarrat.

9. REPOSAR la paella antes de servirla.

*FUENTE: Definitivamente, tu paella es la mejor <https://www.brillante.es/la-paella/>





POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

De COFRES y Cofradías

Terminan las fiestas de la vendimia y, aunque el trabajo continúa en los viñedos, los celebrantes regresan ya a sus lugares de origen, lejos del corazón del vino mexicano que no detiene sus inacabables pulsaciones, cumpliendo con cronométrica fidelidad el eterno ritual de las vides de nuestra tierra. Del cofre de los recuerdos surgen los momentos de convivencia en honor del dios del vino, llámese Baco o Dionisos, dioses que por fortuna han preferido ser evocados celebrando mejor la vida que la muerte.

El vino, lo sabemos, convoca a la alegría y para que esta sea posible es indispensable poder compartirla, exaltarla con quienes hayan decidido circular por el camino del placer de los sentidos. En ocasiones se organizan grupos de diferente índole y tamaño que desean propalar la cultura del vino, tal es el caso de las llamadas Cofradías, hermandades que comparten pasión o compromiso por alguna causa o gusto en la vida y que lo hacen al amparo de ciertas reglas o protocolos que ellos mismos se imponen para que las cosas tengan un cierto orden. Algunas son más relajadas que otras, sobre todo si se trata de compartir el pan, la sal y el vino, como es el caso de la Cofradía del Noble Vino de Tijuana, que ya presume el estatus jurídico de asociación civil.



Aun tratándose de grupos que, por su naturaleza suelen ser cerrados, pueden mostrar su generosidad de muchas formas. Una de ellas es organizando encuentros como el de la Muestra de vinos de Baja California que se lleva a cabo cada año para compartir con los asistentes un amplio ejemplo de la diversidad vinícola de la zona y este 2018 fueron más de ciento cincuenta etiquetas de vino procedentes de unas cincuenta bodegas.

Y ya son veintisiete años, uno menos de aquel en el que se instauraron las Fiestas de la Vendimia en Ensenada, que la Co-

fradía del Noble Vino de Tijuana organiza esta fiesta. Sin duda alguna, el mérito principal radica en que los fondos que se recaudan en cada una de sus muestras son destinados a causas nobles en beneficio de instituciones como bomberos o la Sinfónica Juvenil, por ejemplo.

Esta vez el número de asistentes casi llega a los quinientos. Un feliz encuentro entre el vino y los consumidores, con buena música y excelente ambiente, ajeno a los siempre odiosos discursos de aquellos a los que les encanta colgarse medallas ajenas. ■

EN SU 8VA. EDICIÓN

Especial
BAJA CULINARY

Baja Culinary Fest

Apostándole a la Sustentabilidad

CONFERENCIAS - TALLERES - EXPO CULINARIA - 19 Y 20 DE OCTUBRE

POR ANA PATRICIA VALAY

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Tres personalidades diferentes; tres talentos unidos para apuntalar la gastronomía de Baja California... Javier Plascencia, Maribel Moreno y Javier González, nos platican cómo inició este proyecto, cómo ha perdurado en el tiempo, y cuál será el enfoque en esta próxima edición.

CHEF JAVIER PLASCENCIA

EMPRESARIO, CHEF, CREADOR
Y FUNDADOR DEL BAJA CULINARY FEST

—¿CÓMO INICIÓ EL CONCEPTO DE BAJA CULINARY FEST?

—En el 2011 estábamos pasando por una de las peores épocas que yo he vivido en Tijuana, y necesitábamos hacer algo por la ciudad, y como mi mundo es la gastronomía, se me ocurrió hacer este festival, porque yo tenía ese sueño de que mi ciudad un día tuviera uno, y que la gente conociera lo rico de nuestra gastronomía.

—Queríamos que el turista que estaba ausente por la inseguridad, regresara, y que los chefs y periodistas gastronómicos de otras regiones vinieran a tomar, a comer; que conocieran a los productores y sus productos; a las vinícolas y a nuestra cultura, y que supieran de lo que disfrutamos aquí. Así se fue generando poco a poco un boom de la cocina, aquí en Tijuana.



**CHEF JAVIER
PLASCENCIA**
EMPRESARIO, CHEF,
CREADOR Y FUNDADOR
DEL BAJA CULINARY FEST

—En aquel entonces quienes dábamos la cara éramos Javier González, Maribel Moreno, Miguel Ángel Guerrero y un servidor, pero también contábamos con el apoyo de otros chefs locales.

—¿CUÁL ES LA FORTALEZA QUE TIENE BAJA CALIFORNIA EN ESTE RUBRO?

—Su gente, que siempre está dispuesta a dar y atender calurosamente al turismo, y también el hecho de que tenemos los mejores ingredientes de todo México, sobre todo los productos del Mar del Pacífico, del Mar de Cortés; tenemos un sin fin de huertas de productos de verduras, frutas, especias; tenemos los grandes vinos y ahora la cerveza artesanal, además de la gastronomía, y de todos estos jóvenes que están saliendo de escuelas, y que están haciendo sus propias creaciones y negocios; eso le ha dado también un impulso muy grande a la región.

JAVIER GONZÁLEZ

FUNDADOR DE CULINARY ART SCHOOL

Instruir y educar a las nuevas generaciones ha sido fundamental para el desarrollo y éxito de este festival, y es ahí donde la labor de Javier González, Fundador de Culinary Art School, ha sido fundamental.

“Culinary llega a Baja California en 2003, en un momento muy importante, cuando recién se había formado la Asociación de Chefs de Baja California; Antonio Santoyo ganaba el Concurso de Joven Chef en Ambrosía en Ciudad de México; cuando se hizo el Primer Seminario de Cocina Mexicana en Baja California, y cuando había 12 vinícolas en Valle de Guadalupe. Había las condiciones para iniciar con una escuela de cocina que felizmente encontró en los jóvenes de BC, las mejores condiciones de pasión, actitud, esfuerzo, audacia y hambre por saber y hacer. Quince años después, nos damos cuenta de que muchos de nuestros alumnos son el presente y el futuro de nuestra cocina”.

—¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA HUELLA MÁS IMPORTANTE QUE HA DEJADO EL BAJA CULINARY FEST EN LA REGIÓN?

—“Indudablemente que la exposición de nuestra cocina a nivel nacional y regional; el que vengan cocineros, periodistas, críticos culinarios y turistas; ha sido un gran escape para propios y extraños. Ha logrado también que los bajacalifornianos se sientan orgullosos de su cocina, de sus productos, de sus raíces, y de que mediante su consumo y disfrute, impulsen nuevos emprendimientos, y más opciones culinarias en el estado”.



JAVIER GONZÁLEZ
FUNDADOR
DE CULINARY
ART SCHOOL

MARIBEL MORENO

DIRECTORA DE BAJA CULINARY FEST

Pero sin duda, un gran proyecto no pudiera ser exitoso, ni perdurar en el tiempo, si no existiera quien lo difundiera y lo diera a conocer; si no existiera quien a través de su habilidad para las relaciones públicas, lograra conjuntar el esfuerzo del productor, del empresario, del chef, del periodista crítico, y del turista, entre otros actores, y aquí es donde entra la brillante labor de Maribel Moreno, quien ahora es la directora del Baja Culinary Fest.

“Yo creo que lo que queremos también es crear identidad; que la cocina de BC nos identifique, ¡y vamos muy bien!, y hay que seguir difundirla. Ya muchos reflectores voltean a la zona y se preguntan: ¿Qué están haciendo? Tienen muy buenos vinos, muy buena cerveza artesanal y muy buena cocina; buenos productos además del talento de los chefs y de los vitivinicultores. Pero también se tiene que atender bien al comensal, y hacer que regresen, y que no permeeé la inseguridad de la zona”.


BAJA CULINARY FEST 2018-SUSTENTABILIDAD

—¿Y A QUÉ SE REFIEREN CON SUSTENTABILIDAD, MARIBEL?

—El que la gente consuma productos locales; el que la gente coma lo que hay en su región. El que no haya una mancha de carbono ocasionada por transportar carne de Nueva Zelanda, corderos, o pollos de otros lugares, porque aquí los tenemos y porque ello afecta al medio ambiente; es educar a la gente a que: “entre más fresco y menos congelado, mejor”. Para que imos a comer huachinango si aquí tenemos jureles, atunes. Queremos concientizar a que consuman lo que la región produce.

Otro buen motivo es conservar el medio ambiente y la planta productiva; es consumir vegetales o pescados en sus tiempos correctos, así los agricultores y pescadores seguirán sembrando y cosechando, para hacer llegar siempre producto fresco a nuestra mesa”.

Habrà un festival Culinario-Culinary Summit, y también 20 invitados

de México y EU, que impartirán conferencias y demostraciones de cocina, entre los que habrá investigadores, oceanólogos, famosos chefs y mixólogos. 

CONTACTO FACEBOOK

Baja Culinary Fest

CORREO

info@bajaculinaryfest.com

PORTAL

www.bajaculinaryfest.com



MARIBEL MORENO
DIRECTORA
DE BAJA
CULINARY FEST

EXPO-PRODUCTOS



SOY ACTUAL

• REVISTA Mujer actual •



LUGAR
CECUT
SALA
FEDERICO CAMPBELL

MARTES
13
NOVIEMBRE

HORARIO
DE **8:00 AM**
A **8:00 PM**

¡ESPÉRALO!

• MUJER ACTUAL PROMOVRIENDO la **ECONOMÍA** de la **REGIÓN** •



DRA. SARAÍ BARAJAS
DIRECTORA DE SERENADAYCARE BY GERON TROPIA
Centros de día, para el adulto mayor



JORGE RAMOS LLANOS
EMPRESARIO DAZ CORTEZ, THE ART OF COFFEE Y ABBONDANZA INMOBILIARIA
El poder de la actualidad



DENISSE VALLE
ZwagFIT - DANZANTE
Encontrándote con SwagFIT



PATRICIA SAHARAGUI
GERENTE DE RP Y MERCADOTECNIA DE RENDICHICAS
Empoderando Mujeres



OSWALDO ACOSTA
CLUB CETOGÉNICO
El secreto que cambió mi vida



IVETTE ALANIZ
DISEÑADORA DE MODAS
Innovación permanente y embajadora de la moda



Q. JOSÉ CARMELO ZAVALA
ADRIÁN VALDEZ BARRERA
ING. HERNANDO DURÁN
TIJUANA INNOVADORA
Ser ambientalista



CECILIA OCHOA
ENTUJANARTE
"Exito" desplome invisible lo que puede tomar de ti"



ELISA GPE. AHEARN CRUZ
LANG LAB
La importancia de ser bilingüe en la Frontera



PEDRO VELARDE
MANTEQUILLA-SAKETORI
Fusión de conceptos gastronómicos y expansión



ADRIANA SÁNCHEZ Y MERCEDES PALOMAR
LADIES MULTITASK
10 consejos para emprender con éxito



PEDRO HOYOS Y ALBERTO PAZ
Empresarios elaboradores de Enmienda 18
Destilando un sueño ENMIENDA 18
Vodka y ginebra artesanal



BADABUN
BADABUM
Clave del éxito de plataforma digital de Badabun



TONY HERNÁNDEZ
YO AMO TIJUANA
Emprender a través del amor por Tijuana



LUIS GARCÍA MANRIQUEZ
DIRECTOR CREATIVO DE NIVEL GLOBAL INC.
Marketing digital
Innovación sin Fronteras



¡ENTRADA LIBRE!

Marcela

Valladolid

UNA MUJER
DE LEALTADES,
Y GRAN AMOR
POR MÉXICO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ISABELLA MARTINEZ FUNCKE @isabellamfuncke
PEINADO EDNA RAMIREZ @ednamz_hair_mua | MAQUILLAJE MARIEL ROMERO @themarielhatler

Hace exactamente once años que la Revista Mujer Actual entrevistaba a la chef tijuanaense Marcela Valladolid... En aquel entonces tenía a su hijo pequeño y estaba casada, y aunque apenas empezaba en el mundo de las artes culinarias, ya brillaba a nivel internacional, al haber trabajado para la legendaria publicación *Bon Appetit*, al haber participado en el programa de televisión: El Aprendiz de Martha Stewart, y al haber grabado *Relatos de Sabor* para *Discovery Channel*.

Desde que tuvo lugar aquella entrevista, es indiscutible que ha habido una evolución y crecimiento sobresalientes en la vida personal y profesional de Marcela, quien ahora está

comprometida con Philip Button; Fausto su primogénito, es ya un adolescente de 14 años, y la familia creció con los pequeños David y Anna Carina, fruto de su nueva relación. Ha escrito tres libros, y el tercero, *CASA MARCELA*, se convirtió en Best Seller, incluso ya "está en el horno" su cuarto libro que saldrá a la luz en la primavera-verano del 2019.

En este tiempo también, la chef mexicana tuvo otro programa: *México Made Easy*; sacó su propia línea de comida en conjunto con *Safeway*, siendo la única celebridad que ofertaba su línea exclusiva en toda la Unión Americana, y además, fue co-conductora del programa *The Kitchen*, de la cadena *Food Network*, mismo que estuvo nominado en tres ocasiones consecutivas, para ganar un Emmy, entre muchos otros logros más que ha cosechado en este tiempo.



Mujer DEL MES

“ Yo les digo una cosa: a la gente que le va bien en la vida, es a aquella que no tiene necesidad de ser alguien más

MARCELA VALLADOLID CHEF

Por ello, es verdaderamente gratificante encontrarnos con una Marcela sencilla, alegre y jovial, cuya esencia, el éxito no ha modificado ni trastocado.

Marcela, extraordinaria anfitriona, recibió en su casa al equipo de Mujer Actual, y nos permitió conocer un poco más de sus convicciones e ideales como mujer mexicana exitosa, radicando y triunfando, con una carrera ascendente, en los Estados Unidos.

—MARCELA, ¿CÓMO HA EVOLUCIONADO TU VIDA PROFESIONAL DEL 2007 PARA ACA?

—En aquel entonces estaba prácticamente empezando, pero aunque he crecido, cambiado y aprendido como persona y como profesional, los ideales que compartí en aquella entrevista, y mi enfoque, han sido básicamente lo mismo: poner en alto mi cultura, y a mí se me ha dado la profesión de la cocina para que ese sea mi vehículo, aunque lo cierto es que mi objetivo siempre ha sido mucho más amplio que hablar de la comida, y por eso me es importante dar a conocer nuestras costumbres, hablar de la fuerza que tenemos como comunidad, y del valor que le ponemos a la familia.

—Crecí en una familia, tanto del lado de mi papá como del de mi mamá, donde había un orgullo tremendo de ser mexicano, aderezado



éste de valores, de la cultura, de la comida, de las tradiciones; una familia súper patriota, y esto me ha permitido hablar de mis raíces con toda fuerza y convicción.

—¿Y EN EL LADO PERSONAL COMO HA SIDO TU EVOLUCIÓN?

—La verdad es que sigue siendo lo mismo de hace once años. En aquel

SOBRE LA MUJER...

“ El empoderamiento de la mujer significa que tu decisión como mujer sea respetada sea cual sea. Si mi decisión es quedarme con mis hijos, que se respete. Si mi decisión es trabajar, que se respete... y ese es el empoderamiento, que mi decisión, cualquiera que sea, sea respetada y aceptada

MARCELA VALLADOLID CHEF

entonces sólo estaba Faustiito, pero mi carrera sigue girando alrededor de mis hijos y de mi hogar. Cuando me dicen: ¡que suertuda de que los foros están en tu casa... de que tienes el jardín y ahí hacen la sesión de fotos, o de que aquí hacemos las recetas!, etc., les digo: NO es eso, sino que ha sido un esfuerzo súper conciente de hacer a mis hijos el epicentro de toda mi carrera. Tengo diez años “manipulando”, planeando y moviendo las cosas, para poder estar así. Mi blog, por ejemplo, está basado en mi vida en familia.

—¿QUÉ SATISFACCIONES TE HA DEJADO SER MADRE?

—Ser mamá ha sido lo más difícil.... Me enseñó el tamaño de mi corazón, algo que no había experimentado antes; me enseñó cuál era mi capacidad de amar.

ALTRUISMO, ACTIVISMO Y APOYO A SU COMUNIDAD

Como muchos en esta frontera, Marcela Valladolid nació en E.U. por lo que es ciudadana americana, aunque jamás ha ocultado sus raíces mexicanas, y más allá de dar a conocer la riqueza que tenemos en México: culinaria, de costumbres, tradiciones y valores, también se ha encargado de promover un trato digno para nuestros connacionales, tengan una visa o no.

“Yo lo hablo públicamente en toda mis redes sociales, y siempre digo: Lo mejor para mi negocio es mantenerme apolítica, es no entrarle a la política; lo mejor para mi negocio es ser neutral; lo



mejor para mi negocio, es dedicarme a las enchiladas y sonreír, pero no es lo mejor para mi conciencia, ni es el mejor ejemplo para mis hijos. Por eso escojo entrarle al ruedo, y lo comento seguido: Todos podemos tener diferentes opiniones en cuanto a las políticas de migración, o a cómo deben ser las leyes, pero lo que se refiere al trato inhumano de las personas que cruzan la frontera buscando una mejor vida, o el hecho de que los separan de su familia, etc. no es debatible. Criticarlo no se trata de mi ideología, se trata de decencia; eso es humanidad. Entonces creo que tengo una posición donde puedo hablar de estos temas y crear conciencia”.

—¿QUÉ CONSEJO LE PODRÍAS DAR A NUESTRAS LECTORAS QUE QUIERAN SABER CUÁL ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Pues creo que el más grande con-

sejo sería: No hay éxito si no hay autenticidad. Definitivamente creo que la única manera de tener éxito en la vida es que encuentres algo que te mueva, y que no te agregue ceros en tu cuenta bancaria, sino que verdaderamente te mueva el alma. Les diría: Conoce tus fortalezas, acepta tus errores y que no te de vergüenza.

—ADELÁNTANOS UN POCO SOBRE LO QUE VIENE EN TU VIDA PROFESIONAL, POR FAVOR.

—Acabo de entregar mi cuarto libro que se publica en la primavera del año que entra; tengo tres programas nuevos que van a salir al aire en esta temporada de Otoño-Invierno; me invitaron a formar parte de un panel en un programa piloto, de otro programa nacional; estamos volviendo a sacar lo que es la presentación de productos de casa que estaba en stand-by, y estoy involucrada en muchas organizaciones de ayuda, como en ningún otro momento en mi vida. 

CONTACTO
BLOG DE
MARCELA VALLADOLID
www.chefmarcela.com/

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Mind Set de Carol S. Dweck
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Luis Miguel, James Brown, Elvis Presley, Frank Sinatra
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi lealtad
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi inseguridad
- » **FRASE FAVORITA:** “No hay peor pecado que el de ser ingrato”.

Director Deportivo,
presentador y ganador
de seis Emmys



GABRIEL SOTELO

DESTACANDO EN LAS GRANDES LIGAS

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA MARIO AYALA (NBCUniversal)

Gabriel conoce en carne propia la dinámica de esta región binacional en materia de comunicación, pues siendo mexicano y originario de Tijuana, trabaja en una cadena nacional de habla hispana, y vive del otro lado de la frontera.

Casado desde hace nueve años y con dos hijos, Gabriel es director deportivo de Telemundo en el área de la Bahía, con base en San José, CA., así como conductor, cronista deportivo y productor, y ahora también forma parte del Paseo de la Fama de Tijuana.

UNA PINCELADA DE SU VIDA

Hijo de padres mexicanos, Gabriel nació en Tijuana y aunque vivió 27 años en

Rosarito, la dinámica de su vida, se llevaba a cabo en esta ciudad fronteriza.

Estudió la Licenciatura en Comunicación en la máxima casa de estudios de BC. "Siempre estaré agradecido con la UABC y todo lo que me dieron durante mi carrera. Al final del día si tienes el talento para sobresalir, no importa de que universidad seas egresado, pero debo reconocer que a lo largo de mi carrera me he encontrado con mucho Cimatón, y eso me llena de orgullo".

—¿CUÁNDO TUVISTE CLARO QUE QUERÍAS ESTUDIAR COMUNICACIÓN Y A QUÉ TE QUERÍAS DEDICAR?

—En la Secundaria siempre me llamó la atención el poder estar en los grandes eventos deportivos cuando los veía por la

televisión, y fue muy claro que de alguna u otra forma quería ser parte del medio.

SU PASIÓN POR LOS DEPORTES —¿Y CÓMO INICIA EN TU VIDA LA AFICIÓN POR LOS DEPORTES?

—Desde chico, el deporte ha sido parte de mi vida. Mi papá tenía una escuela de defensa personal Kung-Do-Lama en Rosarito, donde empecé a practicar desde los 4 años y hasta los 20. Logré llegar a ser cinturón negro primer grado, y el practicar este deporte me permitió viajar, aprender, y tener una relación más cercana con mi papá.

—Por otra parte tuve la bendición de pasar mucho tiempo con mis abuelos; allí con ellos, "de ley" era ver box los viernes en la noche,



EN BREVE...

MAYOR FORTALEZA:
Sentido de Responsabilidad y Excelencia.

MAYOR DEBILIDAD:
Ser perfeccionista.

FRASE FAVORITA:
Los pequeños detalles hacen la gran diferencia.

carrera de esto tendría que mudarme a Estados Unidos para hacer algo, y eso hice".

Para él fue fundamental el apoyo que recibió de sus suegros y su esposa.

—¿Y DÓNDE Y CÓMO EMPEZASTE?

—Empecé en *Despierta San Diego* donde hacía de todo: desde entrevistar a doctores, artistas, alcaldes, hasta dar las condiciones del tiempo. Pero sabiendo de mi pasión por los deportes, mi jefe poco a poco me fue abriendo el camino a lo que me gustaba. Primero como reportero para el programa de "En Contacto con los Chargers", y luego haciendo un segmento de fútbol que se llamaba "Xolos a mitad de semana". Siempre estaré agradecido por todas las herramientas y oportunidades que me dieron.

—¿CUÁL HA SIDO TU EXPERIENCIA, SIENDO MEXICANO EN EU?

—Con todo y que trabajo en deportes, me he topado con gente que menosprecia la estación en la que estoy, simplemente por ser un canal en español, pero con el paso del tiempo y el trabajo diligente, me he ganado el respeto de la gente.

—¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE CAMBIARA DEL ÁMBITO DEPORTIVO LOCAL O REGIONAL?

—Creo que hay mucho deportista bajacaliforniano que tiene grandes cualidades, y equipos enteros que no tienen el apoyo suficiente. Me gustaría ver a más empresas privadas invertir en el deporte local.

—GANAR UN EMMY SIN DUDA ES EXTRAORDINARIO, PERO ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI HABER GANADO SEIS?

—Cada uno ha sido una gran satisfacción, y una afirmación de que algo se está haciendo bien. Lo que me ayudó a lograrlo en lo personal ha sido: Estar abierto a la crítica, buscar hacer cosas fuera de la zona de confort, y tener expectativas altas para mi mismo.

—¿CUÁLES HAN SIDO TUS MAYORES SATISFACCIONES DENTRO DE TU TRAYECTORIA PROFESIONAL?

—Saber que tengo la bendición de diario hacer algo que me apasiona. **M**

y fútbol, sábados y domingos... No hay día que pase que no esté agradecido por el amor y la pasión a los deportes que mis abuelos sembraron en mí, porque ello ha cambiado mi vida, y ahora es mi profesión.

—¿ALGUNA FIGURA DE TU MEDIO QUE HAYA SIDO TU MODELO A SEGUIR?

—John Sutcliffe. Me encanta que siempre te informa y te da datos que no encuentras en Google. También Stuart Scott tenía una chispa y creatividad para dar la información deportiva, que marcó a toda una generación.

—¿TE HA COSTADO TRABAJO LLEGAR A DÓNDE ESTÁS?

—A lo largo de mi vida he tenido la enorme bendición de tener a Dios conmigo. Siem-

pre ha puesto a personas en mi camino que han estado dispuestas a darme una oportunidad. No ha sido fácil, pues hemos sacrificado mucho, y cuando digo "hemos", me refiero a mi esposa y a mí. Es una combinación de gracia, dedicación, y de nunca darse por vencido.

SURGE LA OPORTUNIDAD

En el 2010, Univisión y Verizon lanzaron un concurso donde el ganador iría a Sudáfrica como reportero. El día de las audiciones, Gabriel le habló por teléfono a uno de sus amigos, "una de las tantas personas que me han bendecido en esta carrera", afirma, "y me contó del casting. Aún recuerdo cuando me dijo, "Men, tienes que venir esto es para ti"... Fui, y acabé ganando el concurso.

Estando en Sudáfrica, uno de los productores me dijo que si quería hacer

Sabina WIDMANN

Una mujer que se ha ganado el respeto de su equipo y de los directores a nivel nacional, por su integridad, pasión y visión

POR BECKY KRINSKY

Ser mujer es un privilegio que viene acompañado de mucha responsabilidad. En algunos casos, ser joven, y madre de dos lindas niñas, pudiera constituir un obstáculo para crecer en un ámbito corporativo, sin embargo, el ser mujer para Sabina, nunca la ha limitado para subir en la escalera del mundo empresarial. De hecho, la ha forzado a ser mejor, y a demostrar lo capaz que es.

LIDERAZGO INDISCUTIBLE

Su opinión es escuchada y respetada. Su liderazgo ha sido, y es un ejemplo para su equipo. Ser mujer y directora general en una corporación nacional, ha hecho que Sabina se prepare más, y demuestre que su capacidad no tiene que ver con su sexo, sino con su desempeño.

En Agosto del 2015, la nombraron Vicepresidenta, Directora General, y Directora de ventas de Univisión Radio en el área de San Diego, California, en McAllen, Texas y en Las Vegas, Nevada; una oportunidad que no le ofrecen a cualquiera todos los días.

Sabina es una mujer sensible, que llega a trabajar y trata a todos los integrantes de su equipo como sus amigos, a los que invita a salir de su zona de confort para atreverse a ser mejores, más grandes, y a tener sueños que ella misma les ayuda a realizar.



Trabajar en el equipo de Sabina es desarrollarse en un ambiente agradable y altamente motivador. Ella ha creado un clima de confianza y de cooperación. Esta directora ha superado las expectativas, y ha llenado los grandes zapatos que dejó su antecesor.

¿CÓMO UNA MUJER QUE NO ES LATINA, PUEDE ENTENDER Y MANEJAR UN MERCADO 100% HISPANO?

Sabina es bilingüe, y además tiene un cariño especial por la comunidad latina. Ha vivido en España, Ecuador, Costa

Rica, y ama con todo su corazón la región de Baja/Cali.

Tijuana es un punto importante en su visión comercial, y siente que el mercado que ofrece la región es único en el mundo. Su interés y conexión con el idioma español surge desde pequeña, posiblemente alentado y promovido en un principio por su madre, una mujer visionara y muy inteligente, pero finalmente aceptado y adoptado con gusto por ella misma.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA REGIÓN DE BAJA/CALI, Y POR QUÉ ES TAN ESPECIAL ESTA ZONA?

Esta zona es dividida legalmente por una línea fronteriza, pero en realidad es una zona sin barreras ni límites. Las personas son atrevidas, multifacéticas, y tienen lo mejor de los dos países.

Desde que Univisión Radio se lanzó en San Diego hace 20 años, el ambiente entre las dos ciudades se ha transformado a uno de productividad, inclusión, y gran potencial para la región transfronteriza.

Sabina reconoce que esta región noble tiene una oportunidad increíble para crecer y desarrollar la globalización de los mercados, con inteligencia y mucha precisión. Personalmente, Sabina se siente muy orgullosa de poder ser parte de este movimiento que ya es una realidad, y que no tiene marcha atrás.

¿CUÁL ES LA VISIÓN Y EL LEGADO QUE SABINA WIDMANN TIENE PARA COMPARTIR?

Sabina se siente privilegiada de tener la oportunidad de ser un ejemplo y una buena líder. Cuando toma decisiones escucha a su equipo y no se impone. Sin embargo, al final del día sabe que la responsabilidad recae en ella, así que la toma de decisión la estudia, la calcula con mucha precisión, y sobretodo la basa en las reglas morales y en lo que es mejor para la compañía, el cliente, y todas las personas que escuchan la estación.

Sabina es una directora que genuinamente se interesa en el bienestar de las personas; es sensible a los problemas y a las inquietudes, y sobre todo empuja a su equipo a ser mejor, y a buscar mejores oportunidades. Así, ella está segura de que lo que ofrece lo cumple.

¿QUÉ ROL JUEGA LA RADIO EN UN MUNDO MODERNO Y DIGITAL?

Univisión Radio es un ejemplo para el GRUPO en general. Son el número uno en audiencia para la población latina de la región. Casi medio millón de personas sintonizan sus dos estaciones Que Buena 106.5 FM, y Amor 102.9 FM, independientemente de que otro medio millón de personas participan en sus redes sociales, constituyendo semanalmente, casi un millón de personas que escuchan y participan con la radio de Univisión San Diego.

Este medio es importante y no compite con las estaciones digitales o con otros medios de comunicación, ya que la información que se da es clara, concisa y honesta. El apoyo a las personas que escuchan es auténtico, y el servicio que se les da a los clientes es efectivo.

Sabina Widmann es un caso de éxito no sólo porque ha logrado tener una posición privilegiada en una corporación nacional en Estados Unidos, sino porque se ha ganado el respeto y el cariño de sus colegas y equipo.

Sabina está dispuesta a luchar por que esta región de Baja/Cali florezca, y que además sea tomada como un ejemplo en todos los mercados que Univisión maneja. ■

Baby blue
moda infantil + accesorios

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

Presentando este anuncio
10% de DESCUENTO

ACEPTAMOS
VISA American Express

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

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

CONSULTA ESPECIALIZADA
ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LA PAREJA INFÉRTIL

IECH
de B.C.

Clínica de Reproducción Asistida

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

Dr. Oscar León

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

CITAS E INFORMES
TEL: (664) 684 0888 Y 684 2144
LEONA VICARIO #150, SUITE 6 ZONA RIO, TIJUANA, BC.

ATRAE LA ABUNDANCIA DE OTOÑO A TU HOGAR, CON

FLORES

POR ANA GALENA

El color de las hojas en los árboles anuncia su llegada. El clima ya comienza a cambiar, las tardes refrescan, oscurece más temprano, el aire huele diferente y la naturaleza se viste de colores ocres, naranjas, amarillos y verdes.

Las hojas comienzan a caer de los árboles, espigas salen en los campos, y semillas en los árboles de eucalipto. Lo no tan bueno de esta temporada es que Tijuana/San Diego no se llena de naranjas, ocres ni mostaza; tampoco las hojas se caen de los árboles, entonces son las flores las que nos permiten traer el otoño a nuestra vida. Inténtalo y disfrútalo.

Como ya les he dicho anteriormente, las flores nos permiten traer las estaciones del año a nuestra vida. Ambientando nuestros espacios interiores y generando el ambiente cálido del otoño.

Una de las cosas que más me gusta de decorar con flores es que cada semana cambia la decoración de mi

TIPS PARA DECORAR CON FLORES EN OTOÑO

- » Procura comprar flores en colores cálidos.
- » Buscas texturas distintas como el cártamo, la celosía, el amaranto, millet, grano de café, el eucalipto con semilla y las linternas chinas.
- » Compra una calabaza grande, límpiala por dentro y cúbrela con cera derretida para que no se pudra fácilmente. Introduce en ésta un cilindro de vidrio, y acomoda en él tus flores favoritas.
- » Forra con yute u hojas secas, tres cilindros pequeños, y amárralos con

raña. Ponles unos tallos de crisantemos bien bombachitos, para que los pongas bien bombachitos, para que los pongas bien bombachitos. Complementalos con mini calabacitas y algunas hojas deshidratadas.

» Busca un florero donde puedas poner ramas altas de hoja de maple y willows, y agrégale algunos follajes como eucalipto y safari. Monta tu armazón y complementalo con tus flores favoritas. El armazón te debe durar todo el mes, pero cambia el agua cada semana así como las flores.

hogar. Además, un arreglo con flores naturales cambia cada día. El pequeño botón se va abriendo poco a poco hasta convertirse en una hermosa flor.

Las flores tienen muchas lecciones que darnos, una de mis favoritas es que nos recuerdan las etapas de la vida. Vienen, nos llenan de felicidad, y luego se van; así como todo.

El otoño es la temporada para cosechar el fruto de todo el esfuerzo que realizamos durante el año. Todo lo que cultivamos da el fruto y nos prepara para el invierno, tiempo de reflexión y planeación.

FLORES DE OTOÑO

Estas son algunas de las flores representativas: crisantemos, girasoles, kanguros, hojas de maple, safari, proteas, y por supuesto, hay flores que están disponibles durante todo el año como las rosas, las lilis, las astromerías, el solidaster y las gerberas. En esta temporada te invito a comprarlas en colores característicos del otoño, y a que te des la oportunidad de traer la abundancia del otoño a tu vida, con flores.

Únete al reto floral

#alegratuvidadaconflores



ANA GALENA

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

CONTACTO PORTAL
www.anagalena.com



MATRIMONIOS INTELIGENTES

SECRETOS PARA TENER UN MATRIMONIO DURADERO

POR BECKY KRINSKY

El fracaso de la mayoría de los matrimonios radica en que las bases de la relación nunca fueron claras. Sí, en un inicio el amor y la emoción de vivir juntos es un componente importante para la relajación, pero quizá para mantenerla y crecerla es básico tener esas conversaciones incómodas que alinean y aclaran las cuestiones que en su momento lastiman y confunden la misma relación.

Los problemas más comunes en un matrimonio tienen que ver con lucha

de poder entre los esposos, así como con las familias políticas, pero también existen las cuestiones económicas que crean angustia, y hasta llegan a romper muchos matrimonios.

Las finanzas son en muchos casos un pilar que sostiene la relación, sobre todo cuando hay recursos en juego.

Cuestiones cómo: ¿qué pasa con las propiedades y el capital familiar?, ¿cómo manejar la economía del hogar?, y ¿cómo dividir o manejar las inversiones y las cuentas de ahorro? o preguntas específicas sobre qué hacer en caso de llegar las grandes herencias: ¿Se reparten o no con la pareja?, o sobre negocios familiares: ¿los hijos tendrán acceso a ellos, o no pueden pertenecer?

Hablar con una persona profesional y tener esas conversaciones incómodas, es sin duda el inicio de la relación de un matrimonio inteligente.

Por supuesto que un abogado no es un terapeuta de pareja. Así que él no puede resolver cuestiones

emocionales que requieren atención de un psicólogo, pero definitivamente tener un panorama claro, conocer las responsabilidades y las obligaciones de la pareja, facilita la plática en el momento en que surjan las complicaciones.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR UN ABOGADO A CREAR UN MATRIMONIO INTELIGENTE?

- » Aclara las situaciones legales previas del matrimonio, incluyendo deudas anteriores, problemas legales, demandas etc.
- » Crea un documento con reglas concretas de qué hacer en situaciones específicas, cómo actuar, qué tipo de cuentas deben abrir, etc.
- » La asesoría de un bufete legal aclara verbalmente y escribe legalmente qué sucede en caso del fallecimiento de cualquiera de los conyugues: cómo quedan los hijos, las propiedades, el tipo de educación que los hijos deberían de tener, y quién se queda al mando de los negocios y de las inversiones, entre otros temas.
- » Establece como se dividen las propiedades, el dinero, y cómo se manejarán las finanzas en caso de divorcio.
- » Explica los procesos legales que involucran la adquisición de bienes conjuntos.



ABOGADOS DE SAN DIEGO QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



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

contreraslawfirm.com



Anuncio legal



Perfil Y OBRA

Sharina Fong

Y LA MÚSICA DE VIDA QUE CONVIERTE EN COLOR

POR ANA PATRICIA VALAY

Hoy conoceremos un poco más a una mujer cuyos trazos, colores e imágenes, reflejan la esencia de una mujer mucho más allá de su cuerpo; cuadros que plasman lo intangible de su alma y de sus emociones. Una mujer que descubre en la música esos colores vívidos que logra plasmar en su arte. Una artista que hemos adoptado aquí en la Baja.

Partamos por conocer un poco más de ella... Sharina es el nombre de una diosa árabe.

—¿Y TU APELLIDO DE DÓNDE PROVIENE?, LE PREGUNTO.

—“El apellido Fong llegó a Los Mochis, Sinaloa en los 60s, ya que el comercio



proveniente de China arribaba sin problema a los puertos mexicanos, y uno de los que migró, fue mi bisabuelo, aunque el verdadero origen es escandinavo”.

—Sharina nació en Baja California Sur, creció en Ensenada, y ahora vive

en Rosarito. Ella dice que en las venas lleva sangre de nómada, “mi padre y abuelos eran cirqueros y músicos, así que no puedo evitar cambiar mi lugar de residencia... quién sabe dónde voy a parar (ríe), pero cada lugar, cada momento me enriquecen el alma, así como la gente que conozco”.

SURGE SU VOCACIÓN ARTÍSTICA

—¿CÓMO TE ACERCAS AL ARTE?

—“Fue en la adolescencia cuando lo descubrí por completo. De niña siempre dibujaba, coloreaba, pero nada fuera de lo normal. Tenía 13 años cuando un maestro me preguntó si quería entrar a una convocatoria de arte; me emocioné y lo dudé por un momento también. Me dio todos los materiales, y recibí clases de pintura que la secundaria pagó. Siempre estaré agradecida porque ellos vieron en mí lo que yo no misma veía”.

—¿QUIÉN INFLUYÓ EN TI?

—Definitivamente siempre hay influencias, artistas a los que admiras e imitas, en lo que encuentras tu propio sello. Nunca olvidare a mi mentora en la Universidad, la maestra en Artes Margarita Mendiola, y a quién me mostró cómo ver con los ojos del alma, el Arquitecto Javier Tapia.

Una artista que en lo particular admiro y respeto muchísimo, pues aunque no fue mi mentora me ha enseñado a distancia, que amar con pasión tu oficio es lo que hace la diferencia, y que la inspiración te debe llegar trabajando, es la Artista y Poeta Maricela de La Toba.

ARQUITECTA-ARTISTA

Sharina estudió arquitectura, porque era lo que más se le acercaba a la creación artística, pues en BCS no existía la carrera de Artes, “también la elegí, porque en esa etapa de mi vida, dudaba que podría vivir del arte”.

Por un tiempo trabajó para la SCT en Los Cabos como arquitecta, y después se mudó a Ensenada y realizó algunas construcciones. “Ahora sólo diseño planos cuando me lo piden”.

—¿Y CÓMO INFLUYE LA ARQUITECTURA EN TUS CUADROS?

—¡Muchísimo!, a la hora de hacer mis composiciones en el lienzo, ya traigo la sección áurea en la cabeza, y el trazado es tremendamente rápido. En ocasiones he realizado obras con volúmenes como si de una maqueta de tratara. Sin duda alguna, la funcionalidad de tener los dos conocimientos es enriquecedora, aunque a veces el cruce de cables es un error.

—¿CUÁNDO EMPIEZAS A DEDICARTE DE LLENO AL ARTE?

—Lo decidí poco antes de llegar a Ensenada hace 7 años. Fue cuando me di cuenta de una condición neuronal que desarrolle sin darme cuenta, como cuando alguien tiene miopía y no lo sabe porque cree que su visión es normal. Algo así me sucedió, era Sinestésica sin saberlo. En mi caso cuando veo un instrumento que es tocado en vivo puedo entonces ver el color del instrumento, como el Violín que es mi favorito y tiene tonos dorados y violetas, o el Saxofón tonos verdes. Eso me ha funcionado para plasmar mis recuerdos en mis obras.



—¿Y QUÉ ES LO QUE INTENTAS PLASMAR EN TU OBRA?

—Intento plasmar mi búsqueda, sueños y añoranzas. Entre los temas que quiero siempre plasmar son las emociones y estados del alma de la mujer, reflejada en miradas, rostros y cuerpos, algunos tomados de mi mente, otros de mi imaginación, de mis recuerdos sinestésicos o mi entorno, aunque últimamente mis creaciones son un conjunto de estos dos últimos, en un estilo figurativo expresionista con colores, o simplemente en blanco y negro con los toques del recuerdo de aquella melodía que escuché en vivo. Busco mostrar a la mujer más allá de un cuerpo desnudo, y reflejar su esencia, valor, sensibilidad y erotismo.

—¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS EN TUS CUADROS?

—Anteriormente utilizaba mucho el carbón con tintas sobre papel o madera, ahora estoy con acrílicos y oleos y me he vuelto a enamorar de estas técnicas básicas que nunca dejan de sorprender si les encuentras el sabor.

—¿QUÉ ES LO QUE MÁS SATISFACCIÓN TE HAN DEJADO Y TE DEJAN LAS EXPOSICIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES?

—Ver expuesta la serie de una individual es muy llenador, es el resultado del trabajo de un año o más, porque cada obra tiene su historia, sus anécdotas y sus tiempos, pero una colectiva es enriquecedora pues te encuentras con personas que llevan tu mismo camino, tu mismo pensar sobre la vida, y ves diferentes técnicas. En lo personal me encanta ver la pincelada del cuadro de al lado; la pincelada dice mucho de un artista.

—¿Y QUÉ ES LO QUE ESTÁ EN PUERTA EN TÚ VIDA PROFESIONAL Y QUE DESEAS A FUTURO?

—En estos momentos me encuentro envuelta en un tema que me tiene fascinada: “El hilo Rojo” la milenaria leyenda oriental que le echa un poco de luz al misterio de las almas gemelas (lo sé, lo sé, soy una romántica), espero pronto mostrarles la serie completa.

—Sueño con tener mi propia galería, quiero seguir mejorando y nunca estancarme en una técnica o tema. **W**



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

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

TWITTER @mtzaglez

“La mujer en la ventana”

de A.J. Finn

“Una mujer sola y vulnerable, reclusa en su casa, ve desde la ventana algo que no debería de haber visto. Pero nadie le cree”

Si te gustan los thrillers psicológicos, esta novela es para ti. Te aseguro que la disfrutarás de principio a fin.

“LA MUJER EN LA VENTANA” es la primera novela de la escritora estadounidense, A. J. Finn. En su semana de estreno inició con el pie derecho al encabezar la lista de los libros más vendidos del “New York Times”, y permaneció en ese lugar durante varias semanas.

Los derechos para la adaptación al cine de la novela ya han sido adquiridos por Fox Studios. Asimismo, será traducida a 38 idiomas para su publicación.



¿DE QUÉ TRATA?

La trama gira en torno a una mujer que padece de agorafobia, pánico a los espacios abiertos. Vive sola y confinada a la seguridad que le brindan las paredes de su casa.

Los días transcurren para Anna Fox, la protagonista, entre botellas de Merlot, viendo películas clásicas en blanco y negro y espiando a sus vecinos.

Entre los vecinos se encuentran los Russell, una familia aparentemente perfecta.

Una noche Anna ve algo desde su ventana, algo que sucede en casa de los Russell, algo que no debería de haber visto.

A partir de ese momento, el mundo aparentemente estable de Anna empieza a tambalearse, y se ve obligada a enfrentar sus miedos y secretos.

“¿Qué es lo que ha visto?, ¿y qué ha imaginado? ¿Quién está en peligro?, ¿y quién está manipulando todo? En este thriller absolutamente fascinante, nada ni nadie es lo que parece”

A. J. Finn nos lleva de una manera fluida y sencilla a

conocer la psicología del personaje principal; nos envuelve en sus emociones y sensaciones hasta el desenlace de la novela.

Esta es una lectura que te atrapará, que te hará regresar a sus páginas día a día hasta conocer el inesperado final. Es altamente adictiva, como lo dice esta frase de Stephen King: “Uno de esos escasos libros que es imposible dejar de leer. Por momentos excepcional”.



Gran Note a un precio irresistible

LG Q Stylus^α 32GB* ∥ LG Q Stylus⁺ 64GB*

Premium
6.2" FHD+ ∥ Stylus Pen ∥ Resiste Agua y Polvo**

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



*Memoria interna LG Q Stylus^α es de 32 Gigabytes (GB), memoria libre para el usuario 19 GB. Memoria interna LG Q Stylus⁺ es de 64 Gigabytes (GB), memoria libre para el usuario 49.4 GB. ** (IP68) Resistente al Agua y Polvo solo aplica para el modelo LG Q Stylus⁺. Imágenes Ilustrativas. Equipos y colores sujetos a disponibilidad en punto de venta. Información sobre GigaRed en www.telcel.com/gigarede.



Reconocimientos **MÁS MUJERES DE PODER 2018**

ANFITRIÓN: Torre Cosmopolitan
 La aportación y desempeño de 10 mujeres en diversas áreas productivas de la entidad, entre ellas, Saida Muriel Hid, Fundadora y Directora de la Revista Mujer Actual, fue reconocido en un evento que estuvo muy concurrido. Gladys Ames, Presidenta Fundadora del movimiento "Más Mujeres de Poder", aplaudió el esfuerzo y empuje de estas mujeres, al igual que los presentes. ¡Felicidades!.



DANIEL ÁBREGO GARCÍA, ALMA DELIA ÁBREGO Y MARÍA DE JESÚS CEBALLOS.



ÁLVARO BELLO Y SAIDA MURIEL HID.



ENRIQUE CHIU, DAVID SAÚL GUAKIL Y GLADYS AMES.



MARCELA DE LA VEGA, MELY CASTELLANOS, HÉCTOR CASTELLANOS, MARI CARMEN CASTELLANOS DE GONZÁLEZ Y CECILIA BARONE DE CASTELLANOS.



CLAUDIA RODRÍGUEZ Y MARBELLA MARTÍNEZ.



PARTE DEL COMITÉ ORGANIZADOR MÁS MUJERES DE PODER.



ERIKA LIN Y OFER VAKNIN.



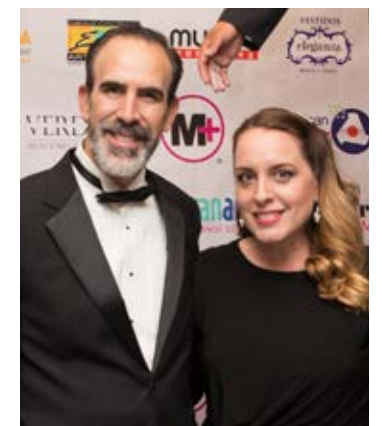
ERICK PARRA Y KARLA SECEÑAS DE BIG EVENTS.



ANA PATRICIA VALAY, LORENA SORIA RUIZ, SAIDA MURIEL HID Y DIANA MORENO.



CECILIA OCHOA Y SAIDA MURIEL HID.

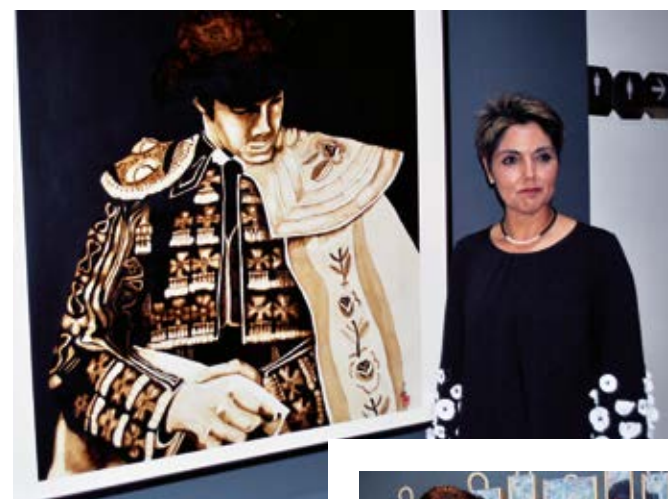


GUSTAVO FERNÁNDEZ DE LEÓN Y CLAUDIA MORENO.

AL CENTRO SABINA BANDERA EN COMPAÑÍA DE SU FAMILIA.

MUJER PYME 2018

ANFITRIÓN: World Trade Center
 Todo un éxito resultó el Foro: "El futuro es hoy, te subes o te quedas", que se realizó el 20 y 21 de septiembre pasados, donde hubo conferencias y paneles, y donde se cerró con broche de oro, con la presentación de 13 nuevos proyectos por parte de emprendedoras, de los cuales se eligió a tres.



INAUGURACIÓN de exposición de pintura

ANFITRIÓN: Gran Hotel Tijuana
 Gran afluencia de personas, se dio cita en la Galería de Arte Alfonso Bustamante L., para la inauguración el pasado 23 de agosto, de la exposición "Bravura" de la artista local, Irene Monárrez.



EMAIL MARKETING



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



Coctel de PRESENTACIÓN
ANFITRIÓN: TV Azteca BC
 Con un coctel e invitados especiales, se arrancó oficialmente el programa de entrevistas: Hoy con Pepe Avelar, que se transmitirá todos los martes y jueves a las 9:30 p.m. por A+ del 21.2 digital y 110 de cable.



Networking LADY MULTITASK

ANFITRIÓN: Mercedes Benz
 Cerca de 50 mujeres asistieron al primer coffee break de networking, organizado por las Lady Multitask, que tuvo lugar en esta agencia de autos, aquí en Tijuana. Ahí se impartió una charla sobre la importancia de la imagen en el posicionamiento de las empresas.



Este 2018 TERSA cumple 36 años de éxitos logrado ampliar su cobertura en siete estados: Baja California Norte y Sur, Sonora, Sinaloa, Jalisco, Nayarit y Zacatecas, con más de 125 puntos de venta.

Cerrando el último semestre del año con broche de oro, TERSA LLANTAS suma dos nuevas tiendas, Suc. San Benito en Hermosillo, Sonora y Suc. Expo en Guadalajara Jalisco. "Cada día queremos estar más cerca de nuestros clientes, nuestro propósito es mover a nuestras familias mexicanas", Afirma la Directora Olga Martínez.

TERSA Llantas maneja marcas reconocidas como Michelin, BFGoodrich y Uniroyal, las cuales pertenecen al Top 15 a nivel mundial por la seguridad que brindan, además, se distinguen por ofrecer los mejores servicios en el mercado siendo hoy el primer grupo llantero en México que busca una oferta integral a sus clientes, buscando ampliar su portafolio, ofreciendo alternativas para el mantenimiento de sus vehículos.





Desayuno empresarial COPARMEX
 ANFITRIÓN: Real Inn
 Ante socios, invitados especiales, y directivos de COPARMEX Tijuana, como su presidente, Gilberto Fimbres, el periodista, analista político y conductor de televisión, Leo Zuckerman impartió el pasado 24 de agosto, la conferencia: "Perspectivas Post-Electorales de México 2018".



RECIBE Reconocimiento
 ANFITRIÓN: ICBC Y CEART Tijuana
 El Instituto de Cultura de Baja California y el Centro Estatal de las Artes Tijuana, entregaron el 7 de septiembre, un reconocimiento a la Lic. Carolina Aubanel Riedel, por su importante labor en pro de la cultura y las artes ¡Felicidades!.



CORRE con Espuma
 ANFITRIÓN: Fundación Castro Limón
 El domingo 9 de septiembre se llevó a cabo la más reciente edición de Corre con Espuma, que como siempre contó con la participación de familias enteras. Un evento que conjuga ejercicio, algarabía y apoyo a los niños con cáncer.



Iluminación de vanguardia para tu evento especial

664.204.55.49

Isaiproducciones



www.isaiproducciones.com



baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.tijuana.org emprender@coparmex.tijuana.org

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

emprender COPARMEX TIJUANA

EMPRENDER TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA
por el INADEM.

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

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA
Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.tijuana.org emprender@coparmex.tijuana.org

CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

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

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO

PRODUCCIONES MADUENO PRESENTA

BUIKA

WORLD TOUR 2018

MÚSICOS EN VIVO

SÁBADO 20 OCTUBRE

EL FORO TIJUANA

VENTA e INFO en TIJUANA. (664) 688.1080 **SERVIEVENTOS**
CECUT / REAL INN / EL FORO / EL TROMPO
VIAJES KINESSIA: MXL. (686) 554.4024 ENS. (646) 152.1852
en línea: www.servieventos.com.mx

RICARDO VEGA
CERTIFIED PLASTIC SURGEON

RANCHO TECATE telcel FRONTERA INFO

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE AB SOLUT (664) 681-1469

total wireless

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

PELUQUERIA

ESCUELA DE JUDO

Pet Center

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

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos,
ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00 DILLS. RECIBA
\$5.00 DILLS. DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 31 DE OCTUBRE DEL 2018.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com