

M

WOMAN actual

Octubre 2019 | Año 12, Edición 144 | 80 páginas

ESPECIAL DE BODAS

- ¿Ya diste el sí?
que no falte nada
para el gran día
- Elige las flores
de acuerdo a tu
personalidad
- Sé una invitada
de lujo

DOCTORA JACQUELINE ARAGÓN

UNA DE LAS
MEJORES CIRUJANAS
PLÁSTICAS
CERTIFICADAS
DE MÉXICO

**FORO
SOY ACTUAL**
EXPO-PRODUCTOS-SERVICIOS

16
OCTUBRE
ENTRADA LIBRE
¡NO FALTES!

12
ANIVERSARIO
REVISTA MUJER ACTUAL

16 AÑOS CON AFN
**DORA ELENA
CORTÉS**
Una periodista
fuera de serie...

**Ejemplar
GRATIS**

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

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store





LÚXINUM
FULL AUTO DETAIL

HAZ QUE TU ÉXITO BRILLE



SOMOS LOS ESPECIALISTAS EN EL DETALLADO
QUE TU AUTO NECESITA

- RESTAURACIÓN DE PINTURA
- PULIDO
- INTERIORES
- ENCERADO
- OZONO

AGENDA TU CITA

☎ (664) 634 0213 📞 (664) 798 6979

Zona Rio Urbana

Tu Vida Conectada con Telcel



SmartHome



SmartLife



SmartAuto



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



Zeek mi auto aplica sólo para dispositivos que requieren instalación, NO plug and play. Para mayor información de tu MoveTrack visita: <http://www.telcel.com/personas/equipos/vida-conectada>. APPLE WATCH: El dispositivo se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Más información en www.telcel.com y en Puntos de Ven a Autorizados Telcel. Precios incluyen IVA. POMO WATCH: El dispositivo se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Para mayor información de tu Bill Pocket visita: www.billpocket.com. Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de octubre de 2019.

Octubre 2019

TE INVITAMOS A NUESTRO 4to FORO SOY ACTUAL

Estoy muy contenta de poder compartirles que, en este mes, el día 16, y por segundo año consecutivo, tendremos nuestro foro Soy Actual, con un enfoque para los emprendedores, donde se estarán ofertando en el CECUT en la sala Federico Campbell, productos y servicios de gente innovadora de la región, con el propósito de incentivar el consumo local.

También tendremos extraordinarias charlas con exitosos emprendedores como: María Eugenia Acevedo fundadora y CEO de laboratorios CERTUS, Fernando Becerra de grupo Calimax, Carlos Sarabia, director de la CINETECA Tijuana, y el reconocido cantante Javier Batiz, entre muchos otros, así como dos paneles: uno de gastronomía donde se discutirá si la cocina tradicional mexicana es saludable o no, y el panel de influencers donde se abordará el tema: "Constante innovación hacia el éxito".

El evento es totalmente gratuito, así que no dejes de asistir. ¡Te esperamos! Por otro lado, todos los meses son buenos para hablar de la mujer, de sus retos, de sus logros, de sus luchas y del esfuerzo que les ha representado salir adelante. Este es el caso de nuestra Mujer del Mes, la Dra. Jacqueline Aragón, cirujana plástica certificada de renombre no sólo en Tijuana sino a nivel nacional, quien tuvo que esforzarse lo doble para poder ser tomada en cuenta, incluso desde que era estudiante de medicina.

Son tiempos mejores en cuanto a equidad de género, sin embargo, a ella todavía le tocó que se viera a la cirugía plástica como una profesión mayormente para hombres, donde no a cualquiera se le permitía ingresar a un quirófano. Ella tuvo que demostrar con creces que era no sólo buena, sino mejor que muchos de sus compañeros. Hoy trabaja de la mano de su esposo, el Dr. Juan Pablo Cervantes también cirujano plástico, con quien ha hecho una extraordinaria mancuerna.

También en esta edición les compartimos la historia y trayectoria, pero sobre todo la visión del nuevo cónsul de México en San Diego, Carlos González Gutiérrez, quien nos comparte hacia dónde va a enfocar su estrategia en el apoyo de nuestros connacionales que viven del otro lado de la frontera.

También tenemos un especial sobre lo más trending en bodas de otoño-invierno, así que no te lo pierdas, porque también incluimos una sección para que seas una invitada de lujo.

Espero de todo corazón que el contenido de nuestra revista te agrade, y sea de utilidad para ti.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Becky Krinsky
Carlos Gutiérrez
Maru Lozano
Cleofas Arreola
Bianca Castro
Ana Cely Ruvalcaba
Maritza González
Nelly Castañeda

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Rogelio Arenas
rogelio_arenas@hotmail.com [664] 648.47.00

Andrés Ruiz
Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificada de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 12, edición 144, inicio de impresión el 15/09/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

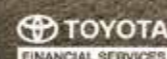
Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.



TOYOTA
Tijuana



NUEVO
COROLLA '20
ES CONFIANZA



toyotatijuana.com.mx

Contenido

OCTUBRE 2019

TU PERSONA

• RECOVECO
La magia de tu mente

TU PAREJA

¿Abandono Emocional?
Peligro a la vista

TUS HIJOS

Cómo detectar adicciones
en tus hijos

MODA

• INFANTIL
El look otoño-invierno
llegó a Baby Blue

ESPECIAL DE BODAS

• ¿YA DISTE EL SÍ?
HAZ TU CHECK
LIST PARA
EL GRAN DÍA **20**
• BODAS DE OTOÑO
BRILLA LO
JUSTO COMO
INVITADA **26**
• UNA FLOR PARA
CADA NOVIA ¿YA SABES
CUÁL ES LA TUYA?

LA DULCE CHEF

Representando a la Baja en
Grill Master 2019

ESPECIAL CHEF'S

JANINA GARAY
ROBERTO MIRANDA

UNA TACITA DE CAFE

El vino, ¡a
examen...! **36**

UNA VENTANA AL VALLE

¡A brindar!
Cuándo es el momento
perfecto para servir el

10

14

16

18



28

30

32

34



36

40

PORTADA DEL MES

DOCTORA
JACQUELINE ARAGÓN

UNA DE LAS MEJORES
CIRUJANAS PLÁSTICAS
DE MÉXICO

40

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS

vino, y cómo
hacerlo **38**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

En el periodismo, un antes
y un después de
DORA ELENA CORTÉS

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

CARLOS GONZÁLEZ
GUTIÉRREZ
Nuevo cónsul
general de
México en SD

LECTURA ACTUAL

Becoming



VALORES Y GENTE

NUESTRA
PRINCESA MYRIAM SOFÍA,
ayudando a niños
con cáncer **48**

PERFIL Y OBRA
CLARAFÁ
Congela momentos
con su lente **50**

HABLEMOS DE CINE
El arte no tiene fronteras **52**

SOCIALES **58**

www.revistamujeractual.com

Certus®
LABORATORIO

Perfiles

Tu Guía



Porque prevenir es vivir

Hemos creado una guía de salud adaptada a tu perfil



Tu Guía
36

Mayores de 18 años

Evalúa tu estado
general de salud,
procesos inflamatorios,
riesgo de diabetes,
funcionamiento del
riñón y cardíaco.



Tu Guía
Niño Sano

Menores de 15 años

Evalúa el
funcionamiento
de los principales
órganos y alergias.



Tu Guía
Alfa

Enfoque Masculino

Evalúa tu estado
general de salud,
procesos inflamatorios,
riesgo de diabetes,
funcionamiento del
riñón, cardíaco
y próstata.



Tu Guía
BeSafe

Salud Sexual

Evalúa Infecciones de
transmisión Sexual.

Cuida a tu familia

CONSULTE A SU MÉDICO, Cédula: 1500144 UNAM

certuslab.com.mx

EXPO-PRODUCTOS-SERVICIOS

LUGAR
CECUT
SALA
FEDERICO CAMPBELL

MIÉRCOLES
16
OCTUBRE

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

soy actual

• REVISTA **Mujer actual** •



12
ANIVERSARIO
REVISTA MUJER ACTUAL



¡ENTRADA LIBRE!

• MUJER ACTUAL PROMOViendo la ECONOMÍA de la REGIÓN •

CONFERENCIAS DE EMPRENDEDORES EXITOSOS



ANAVEL OLMEDO
CREADORA DE
TAMALES GOURMET
UN ANTOJO, CONVERTIDO
EN ÉXITO
8:30 AM A 9:00 AM



GABRIELA SOTO
ESPECIALISTA EN CHOCOLATE
CREATIVIDAD, CHOCOLATE
Y ENDORFINAS
9:10 AM A 9:40 AM



**ALICIA LUNA
Y GLORIA ZUÑIGA**
CREADORAS DE CONCEPTOS DE LA DANZA
LA DANZA, UN CAMINO AL ÉXITO
9:50 AM A 10:20 AM



**MARÍA EUGENIA
ACEVEDO**
LABORATORIOS CERTUS
PREVENIR ES VIVIR
**11:10 AM
A 11:40 AM**



**CHRISTIAN PONCE
HERNANDEZ**
PROMOTOR DE ARTE
JÓVENES CONTRIBUYENDO
AL ARTE
1:00 PM A 1:30 PM



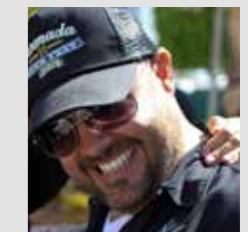
**JOAQUÍN
FERNÁNDEZ RIZO**
ESPECIALISTA EN VINOS
EL CONSUMO
INTELIGENTE DEL VINO
1:40 PM A 2:10 PM



**OLJINKA
DOMÍNGUEZ**
PINTORA
EL ARTE DE CREAR
2:20 PM A 2:50 PM



ATZIMBA VILLEGAS
RELACIONES PÚBLICAS
SECTOR SALUD
LA NUEVA ERA DEL
TURISMO DE SALUD
3:00 PM A 3:30 PM



FRANCISCO USSEL
PIONERO DE LA
CERVEZA ARTESANAL
EL BOOM DE LA CERVEZA
ARTESANAL EN TIJUANA
3:40 PM A 4:10 PM



**FERNANDO
BECERRA**
CALIMAX
INNOVACIÓN Y
DESARROLLO EN CALIMAX
5:30 PM A 6:00 PM



**ELIZABETH
CERVANTES**
PROPIETARIA DE FLORISTERÍA
INNOVANDO: FLORES A
LA DISTANCIA DE UN CLIC
6:10 PM A 6:40 PM



CARLOS SARABIA
DIRECTOR DE
CINETECA TIJUANA
EL AUGE DEL CINE
EN TIJUANA
6:50 PM A 7:20 PM



JAVIER BATIZ
CANTANTE
ANÉCDOTAS Y EXPERIENCIAS
7:30 PM A 8:00 PM

PANEL DE GASTRONOMÍA
COCINA TRADICIONAL MEXICANA ¿SALUDABLE O NO?
11:50 AM A 12:50 PM

MODERADORA MARIBEL MORENO



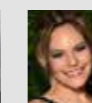
**PABLO
BARRAGÁN**
MAESTRO
EN COCINAS
DE MÉXICO



**JUAN
PABLO
USSEL**
CHEF DE LA
DIFERENCIA



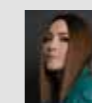
**ADRIÁ
MONTANO**
RESTAURANTE
GEORGINA



**ANABELL
SANTELLANES**
CAMPINA
URBANA



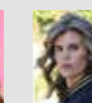
**CARMEN
R. CALLEJA**
MÉDICO
BARIATRA



LILI MARIN
DIRECTORA
CREATIVA Y
EMPRESARIA
DE MODA



**DANI
FLOWERS**
YOUTUBER



**MYRIAM
ESCOBEDO**
MODA



**MÓNICA
PRIETO**
HEALTH COACH

LA MAGIA de tu mente

... pero ¿en qué quieres convertir tu realidad?, porque tienes la posibilidad de empoderarte y ser feliz, o hacer a tu vida miserable

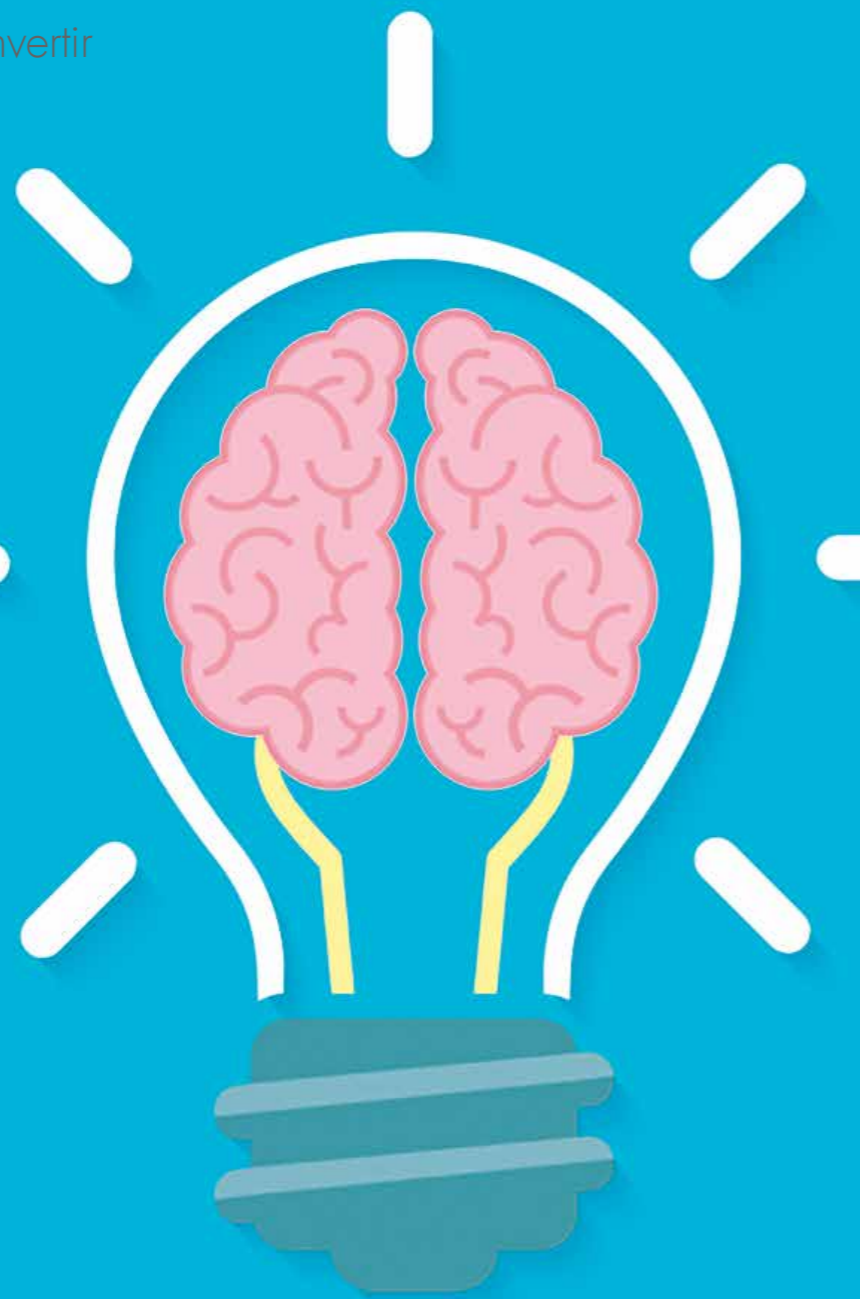
POR MARU LOZANO

Querer cambiar, ser mejor persona, tener éxito, ser feliz, NO se trata sólo de esperar pasivamente a que algo externo o fuera de nosotras se modifique, pues difícilmente sucederá. De lo que se trata es de cambiar nuestra manera de pensar. ¡Hagamos magia que enriquece!, y por favor, no te creas todo lo que piensas, si acaso lo que pasa por tu mente es negativo.

Si dichos pensamientos pesimistas y perdedores secuestran tu mente, y ya eres adicta al sufrimiento, con frases como: "no sirvo para nada", "no me quiere", "no lo merezco", "algo seguro estoy pagando", "soy muy tonta", etc.", llegó la hora de adoptar otra manera de pensar, si es que realmente quieres cambiar, empoderarte y ser feliz.

¿QUÉ PENSAMIENTOS ESTÁS ESTIMULANDO?

Se dice que tenemos la friolera de 60 mil pensamientos al día, ¡uno por segun-



do mientras estamos despiertos!, pero ¿cuántos son positivos? Para el Dr. Daniel Amen quien ha estudiado bien esto de: ANT "Automatic Negative Thoughts", sólo el 20 por ciento lo son.

Entonces, ¿qué queremos lograr, hundirnos más o prosperar? Si queremos estimular las áreas del cerebro que llevan a la ansiedad y depresión, entonces pensemos en juzgar, preocuparnos y resentir, pero si queremos estimular aquéllas que llevan a la calma y sensación de paz, entonces pensemos en amar, confiar y apreciar.

Pero, ¿por qué es tan atractivo pensar mal? Es como algo natural. Lo negativo es pegajoso; ¡desde siempre ha sido así! Es normal tener pensamientos negativos. Nuestros ancestros nos han heredado esto como manera de protegernos y prepararnos ante lo amenazante que puede resultar la vida misma, al tenernos que defender. Imaginar posibles escenarios catastróficos nos mantiene alertas, preparadas y entrenadas, así nos sentimos fuertes y seguras. Así ha funcionado nuestro cerebro.

Lo malo de funcionar así, es que nos volvemos generadoras de pensamientos negativos de manera automática, ¡formamos ese hábito! Incluso no digerimos lo que pensamos, y el 90 por ciento de las veces lo procesamos en 'piloto automático', creando y marcando así en nuestro cerebro un camino neuronal específico. Entre más pensemos mal, más fuertes y gruesas serán las conexiones neuronales. Es por ello que estamos con estrés crónico.

Entre más pensemos mal, más fuertes y gruesas serán las conexiones neuronales. Es por ello que estamos con estrés crónico

Cada pensamiento negativo causa una reacción química perjudicial con las siguientes consecuencias:

- » Inhibe los neurotransmisores de dopamina y serotonina que nos dan sensación de bienestar.
- » Se vuelve lenta la producción de la proteína que forma células nuevas.
- » Encoge el tamaño del cerebro, pero alarga el circuito del miedo.
- » Aumenta el riesgo de enfermedades psiquiátricas y degenerativas.
- » Se acelera el proceso de envejecimiento del cerebro.

Pero, hay una manera de revertir esto y lo primero es que aceptes que "no todos tus pensamientos son ciertos".

Está comprobadísimo que la neuro-plasticidad del cerebro es increíble. Los caminos o canales neuronales que conectan los pensamientos negativos se encogen drásticamente cuando se piensa en lo opuesto, es decir, positivamente.

Los pensamientos van y vienen; dejemos ir aquellos que sirven poco o nada:

- » Dejemos de usar únicamente palabras como siempre y nunca.
- » Dejemos de enfocarnos siempre en lo malo.
- » No visualicemos profecías catastróficas.
- » Dejemos de creer que leemos la mente de los demás, por lo que asumimos saber lo que sucede.
- » Desechemos pensar con los sentimientos negativos sin cuestionarlos.
- » Deja de pensar en lo que "deberías".
- » Dejemos de etiquetar gente y situaciones.
- » No te lo tomes todo personal.
- » Deja de imponer culpas.

A continuación, cuatro pasos básicos para revertir los pensamientos negativos que hemos automatizado:

- » Pregúntate si lo que piensas es verdad y real.
- » Pregúntate: ¿sirve pensar eso?
- » Cuestionate si hay alguna otra explicación o alguna otra manera de ver las cosas como las estás generando.
- » Hazte la siguiente pregunta: ¿Qué consejo le daría a alguien que estuviera pensando esto?

Si usamos estos cuatro pasos, caemos en cuenta de lo aburrido de nuestros pensamientos y los podríamos convertir en detonantes de ondas positivas, al buscar lo positivo u opuesto.

Por ejemplo, de calamidad, el opuesto sería dicha o victoria. Pensar en dicha o victoria engrandece y nos hace sonreír ante la posibilidad de su existencia, ¡da esperanza, anima!

Agrega a esto la gratitud. Cada día, acuéstate agradeciendo y reviviendo un momento lindo, una conexión hermosa, un sabor agradable en tu boca. Así conectarás el cerebro de tu corazón al de tu cabeza, y te aseguro que tu cuerpo, tu ambiente y tu gente, ¡de inmediato se contagiará y todo empezará a cambiar! Podrás empoderarte y ser feliz, y dejar lo negativo atrás. **M**

**DATOS
CORREO**
marulozano@hotmail.com

*La autora es Lic en Educación y psicoterapia gestalt. Experta en capacitación empresarial.

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

conservatoriodedanza.com.mx
@conservatoriodanzamexico f conservatoriodanzamexico



MUJER PYME 2019 PRESENTA

MUJER

POR QUE SOY CAPAZ

Cambio al mundo *Trasciende*

PANEL MUJERES DE ÉXITO / 5:00 P.M. PASARELA DE NEGOCIOS / 2:00 P.M.

23 DE OCTUBRE
2:00 A 7:00 P.M.
PREVENTA: \$350 M.N. (HASTA EL 04 DE OCTUBRE)
CUOTA DE RECUPERACIÓN: \$400 M.N.

VENTA DE BOLETOS EN **Roma**

Contacto: (664) 621.0806

CAROL PÉREZ
DIRECTORA DE ASUNTOS PÚBLICOS DE WEWORK LATAM

JUDITH YANNINI
PRESIDENTA DE GRUPO YANNINI Y CONSEJERA NACIONAL DE AMEXME

ELIA ARAUJO
FUNDADORA Y DIRECTORA GENERAL DE GRUPO MARA EMPRESARIAL

WORLD TRADE CENTER TIJUANA

TI LADY MARKET

CLUB CAMPESTRE TIJUANA

23 Y 24 de Octubre
10:00 am a 8:00 pm
Blvd. Agua Caliente 11311,
Aviación, 22014 Tijuana, B.C

Lady
MULTITASK



30 AÑOS de COSMED

EN VIDA WELLNESS AND BEAUTY CENTER

En estos 30 años, hemos atendido a más de **100,000 pacientes.**

Estamos orgullosos de recibir clientes de todo el mundo.
A la fecha, nos han visitado de **20 países** de los 5 continentes:
América, Europa, África, Asia y Oceanía.

**30 años creciendo contigo,
30 años creciendo por ti.**

VIDA es un centro integral de bienestar y belleza:
Cirugía Plástica, Dermatología, Ginecología, Urología, Dental, Tratamientos Hormonales, Bariatría, MediSpa y más...

Rejuvenecimiento Facial

Rinoplastia

Contorno Corporal

Somos un ejemplo del Turismo Médico en el país; por nuestra calidad de servicio, nuestras instalaciones certificadas y nuestros médicos de primer nivel.

¡Llámanos hoy! (664) 608-6461

contacto@vidawellnessandbeauty.com

cosmedclinic.com | vidawellnessandbeauty.com

¿ABANDONO EMOCIONAL?

PELIGRO A LA VISTA...

¡Pon atención! "para estar bien con la otra persona debes estar en equilibrio contigo mismo"

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

Hace algunos días en consulta, una persona un tanto preocupada me preguntaba si las relaciones de pareja tenían caducidad o algo así, y yo le pedí que contestara a las siguientes cuestiones:

¿Has notado que tú o tu pareja han dejado de mostrarse admiración mutua? ¿Hace cuánto no mantienen una charla trivial en la que las horas pasan sin sentir el paso del tiempo? ¿Tus recuerdos felices en pareja aparecen ahora, pero con una pincelada de nostalgia? ¿Cuándo fue la última vez que sorprendiste o te sorprendieron con un detalle inesperado?

No es necesario que te identifiques con lo anterior para poder hablar del distanciamiento o abandono emocional en la pareja.

Este abandono muchas veces pasa desapercibido, camuflajeado entre las rutinas y obligaciones diarias, y contrario a lo que pueda pensarse, la desconexión afectiva no siempre es una señal de que ya no hay amor.

El distanciamiento emocional en la pareja es frecuente y puede llegar a ser devastador.

Las principales manifestaciones son la indiferencia y falta de empatía. En otras palabras, no hay expresiones de afecto hacia el otro y tampoco interés o disposición para comprender su realidad. Una vez más, esto no significa falta de

amor precisamente, puede ser que las obligaciones agobiantes, la fatiga o las frustraciones de la vida cotidiana vayan ganado terreno en el plano individual y la persona se va percibiendo como indispuesta o desinteresada. La situación será más notoria cuando por naturaleza la personalidad tiende a ser poco expresiva e introvertida.

Así es como se puede llegar a vivir en la misma casa, pero con la atención dirigida hacia puntos diferentes y en forma simultánea, ya sea en los hijos, el dinero, el trabajo, los compromisos, un duelo, enfermedad o una crisis familiar y los que te vengan en mente, y lo que compete a tu relación va perdiendo relevancia.

¡PELIGRO!

Si estas notando algunos de estos síntomas, sin duda alguna, la relación está al borde de entrar en cuidados intensivos.

Debes hablarlo cuanto antes y tratar de buscar soluciones en pareja, y si no da resultado no esperes para buscar ayuda profesional.

Es un tema que debe de ser tratado con suma seriedad, porque las complicaciones pueden ser más devastadoras de lo que piensas. Existe una estrecha relación entre el sentimiento de soledad y los trastornos del estado de ánimo y enfermedades cardiovasculares, lo cual significa una disminución en el porcentaje de tu esperanza de vida; el motivo, en términos generales y sencillos, es que tu pensamiento y conducta se alteran cuando la depresión o ansiedad comienzan a controlarlos, o mejor dicho a descontrolarlos, derivando en la aparición de patologías relacionadas a estos trastornos.

Tenemos entonces que el abandono emocional es multifactorial, por lo tanto, su origen y consecuencias surcan en diversas direcciones, y evidentemente, la dimensión del problema será indeterminada

también. Por tal motivo, no existe fórmula general de solución ya que como mencionaba, las circunstancias y dificultades de cada pareja responden a necesidades específicas.

DETECTA LAS SEÑALES A TIEMPO

Y a pesar de que nadie está exonerado al respecto, y de que no hay fórmulas mágicas, sí es posible detectar estas señales a tiempo y prevenir sufrimientos innecesarios. Procura reflexionar y hablar con tu pareja en torno a las preguntas del inicio del artículo.

Dicha reflexión debe incluir un análisis intrapersonal, honesto y profundo de tu rol como pareja. ¡Pon atención! "para estar bien con la otra persona debes estar en equilibrio contigo mismo". Considera este planteamiento para que se te facilite concluir e identificar si son las demandas de tu relación las que afectan tu estabilidad emocional, o si eres tú quien por determinados motivos no estas emparejado a ellas.

Para un mejor auto y coevaluación te invito a revisar literatura referente al tema.

Busca títulos que respondan a planteamientos del tipo: ¿Somos parejas como pareja? ¿El amor tiene límites? ¿Cómo entendemos y recibimos amor? **N**

CONTACTO
TELÉFONO
(664) 342 8391
CORREO
psic.anaceli@gmail.com

EL AMOR SE COMPONE DE TRES ELEMENTOS

» **INTIMIDAD:** Lo que hace sentir conexión entre dos personas. Las muestras de afecto y actos de servicio por el otro (lo que se ve), retroalimentan esta área.

» **PASIÓN:** aquí entra la sexualidad; atracción, química, seducción, picardía; acoge la energía y las ganas de querer estar con la otra persona.

» **COMPROMISO:** es la decisión de estar con el otro sin condiciones, pero sí con reciprocidad.

» Los tres elementos deben estar presentes, y las circunstancias de la pareja determinan si lo están en mayor o en menor medida. Presta cuidado a la disminución de éstos, aunque sea de tan sólo uno de ellos y activa la alarma de primeros auxilios.

*La autora es Psicóloga Familiar.



CÓMO DETECTAR ADICCIONES EN TUS HIJOS

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Si existe una pesadilla terrible para cualquier padre, es el tema de las adicciones en nuestros hijos.

En estos tiempos violentos y extraños por los que vivimos, es muy común ver que los jóvenes no sólo se alcoholicen, también podemos verlos consumir marihuana, cocaína, cristal y un sinnúmero de drogas que desgraciadamente están muy a su alcance incluyendo las drogas auditivas.

Actualmente con la aprobación de la marihuana en Estados Unidos, y las famosas recetas médicas para consumo medicinal, realmente estamos ante una

epidemia de consumo incontrolable por la que muchos jóvenes de ambos lados de la frontera llegan a la adicción.

Una vez que un joven inicia el consumo de cualquier sustancia, debemos preocuparnos y ocuparnos de detener el consumo, y orientarlos hacia una vida saludable, dándoles opciones como el deporte, el arte, el servicio social, los negocios o cualquier cosa positiva que sea de su interés. Siempre es mejor prevenir que lamentar.

LAS ADICCIONES SE CONSTRUYEN DESDE PEQUEÑOS

Aunque debemos aceptar que existen sustancias altamente adictivas a las que los jóvenes

están expuestos, las adicciones no es algo que sólo se da en la vida del joven o adulto, por el contrario, las adicciones se construyen desde la primera infancia.

Antes se veía a éstas como un vicio o falta de virtud, después se les vio como una enfermedad; hoy en día, las vemos como parte de una "personalidad adictiva". Entenderlo así nos permite ampliar nuestro enfoque respecto al tema, y darnos cuenta que los tratamientos deben ser no sólo hacia el individuo, sino también hacia sus familias, en un ambiente colegiado de profesionales de la salud que incluyen principalmente a psicólogos, médicos y psiquiatras.

CONTACTO
CORREO
 carlosgutierrezc@gmail.com
WHATSAPP
 664.174.42.30
CONSULTORIO
 664.676.79.40

PERO, ¿CÓMO SE FORMA LA PERSONALIDAD ADICTIVA?

Es extremadamente fácil: concédale a su hij@ todos sus caprichos. No corrija sus fallas y permita que lo dominen como padre. Déjelos hacer lo que se les dé la gana. Resuélvales todos sus problemas, y pronto tendrá un flamante adulto inútil, posiblemente adicto.

Si desde el principio de la crianza les ayudamos a ser pacientes, respetuosos, que aprendan la cultura del esfuerzo, que cooperen en casa, que sean resilientes, entonces tendrán muchas posibilidades de no caer en adicciones, de realizarse y ser felices.

¿EN QUÉ TIPO DE ADICCIONES PUEDEN CAER NUESTROS HIJOS?

Hay de todo tipo, desde las que son con sustancias, con las redes sociales, con videojuegos, con relaciones de pareja, con pornografía, con el juego de apuestas, etc.

Como puede ver, la droga no es el problema. El problema es de quien la usa.

Si confirma que su hijo consume alguna droga, no lo deje pasar, y tome acciones de inmediato, apoyándose

QUÉ HACER PARA PREVENIR EL CONSUMO EN LOS ADOLESCENTES:

1. ASEGURARSE de que los jóvenes tengan información amplia sobre las drogas. Esto se puede hacer en la escuela, pregunte si acaso existe un programa de prevención de adicciones en el colegio de sus hijos. La mayoría de la droga que consumen los jóvenes la obtienen en la escuela, así que el trabajo se tiene que hacer entre padres, alumnos y maestros.

2. ES IMPORTANTE que conozca los factores de riesgo y de protección para una adicción. Un factor de riesgo es todo aquello que favorece la adicción: conducta agresiva, el deseo de experimentar, conflictos familiares, disponibilidad de drogas, y pobreza entre otras. Los factores de protección pueden ser el deporte, la prevención en la niñez temprana, la convivencia familiar, y el establecimiento de límites claros de conducta entre otros.

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

- » No les permita llegar tarde de las fiestas, ni beber ni fumar.
- » Cuando salgan, que sólo lleven el dinero suficiente para lo que vayan a hacer, nunca de más.
- » Vigile a sus amistades constantemente, y relaciónese con los padres de familia.
- » Revise sus habitaciones y pertenencias. Los jóvenes tienen derecho a la privacidad y usted la obligación de supervisarlos.
- » Si se desvelan por llegar tarde, no les permita dormir más tiempo de lo debido y póngalos a hacer alguna actividad física.
- » Siempre que salgan, verifique a dónde van, con quién van, y a qué hora llegan.
- » Siempre que lleguen de una fiesta o actividad, huela su ropa y aliento.
- » No permita, ni haga chantajes emocionales.
- » Si cambian sus hábitos, verifique la razón
- » No les permita desvelarse con videojuegos, o pasar demasiado tiempo con pantallas, y eso incluye teléfonos, computadores, televisores y tablets.
- » Involúcrese en sus diversiones.
- » Escúchelos sin regañarlos.
- » Hágales una prueba "antidoping" si es necesario.
- » Manténgase cómo un ejemplo de conducta.

en un profesional del área.

Las adicciones son un tema serio en donde los padres debemos estar aten-

tos y firmes. Recuerde, eduque a sus hijos con amor y fortaleza.

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



PALETAS

CREMOSAS

- Chicle & Algodón Azúcar
- Lucky Charms
- Cheerios
- Kiwi Fresa Durazno

RICOSITAS

- Pulparindo
- Mango Escarchado
- Pico de Gallo
- Limón con Chamoy

RELENAS

- Zarzamora
- Mango
- Glorias



HIELITOS

CREMOSOS

- Nutella
- Mazapán
- Snickers
- Capuchino
- Oreo
- Reeses

RICOSITOS

- Piña Tajín
- Mango Escarcharindo
- Sandía Escarcharindo
- Mango con Chile
- Climato

NATURALES

- Piña Colada
- Gansito
- Pay de Limón
- Crujeles Lechera
- Escamocha
- Fresas con Crema Yogurth Fresa

Estamos en 5 y 10 Ampliación Guaycura Playas Sección Jardines

También Pide en Uber Eats

¡Siguenos! Los Helados del Gil (664) 394 - 64 - 51 HeladosdelGil



Baby blue
moda infantil + accesorios

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



Presentando este anuncio **10% de DESCUENTO**

ACEPTAMOS

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

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

EL LOOK OTOÑO- INVIERNO LLEGÓ A **BABY BLUE**

Distinción,
exclusividad,
y diferenciación
directamente
desde España,
de la mano
de la reconocida
marca Tutto
Piccolo. Desde
los 12 meses,
hasta los 12 años



BABY BLUE
moda infantil + accesorios
DIRECCIÓN
Calle Brasil No. 183-2
Col. Cacho
"Plaza Villaromana"
FACEBOOK
babybluemodakids/
TELÉFONO
(664) 634.00.07

Abrígalos
con estilo y
comodidad
para que
se sigan
divirtiendo
como niños,
a pesar
del clima



¿YA DISTÉ EL SÍ?

HAZ TU
CHECK LIST
PARA EL
GRAN DÍA

POR REVISTA MUJER ACTUAL

Casarse es una de las decisiones más importantes de la vida de cualquier persona. Es un acontecimiento que requiere de varios ingredientes para llevarse a cabo con éxito, y que todo salga estupendo ese día tan especial. Y aunque el primero de los ingredientes indispensables, es el amor sin duda, desgraciadamente no es suficiente.

Hay varias decisiones que se tienen


que tomar para el día del evento, y con tiempo, para que todo salga lo mejor posible.

Lo que te recomendamos entonces es: ¡lleva un diario! haz tus anotaciones y sé muy disciplinada en seguirlas.

Te daremos consejos de los detalles a atender, y a lo que le tienes que dar: check, obviamente en compañía de tu pareja.

Por último, y este creemos que es el mejor de los consejos: Relájate y respira hondo y profundo para disfrutar de tu boda, aunque no todo salga como



lo planeaste. Los imprevistos ocurren, pero no vas a permitir que ello te arruine el día, por eso, uno de los mayores aciertos que puedes tener, y que está incluido en esta lista es: contratar a un wedding planner para que él o ella, sean los que finalmente se encarguen de todo, y tú puedes verdaderamente disfrutar de uno de los momentos más importantes y bellos de tu vida. 

Y... ¡QUÉ VIVAN LOS NOVIOS!



¡DESCUBRE!
AQUÍ LA GUÍA
INDISPENSABLE
PARA ORGANIZAR
TU BODA COMO
SIEMPRE LA HABÍAS
IMAGINADO...

LOS DETALLES MÁS IMPORTANTES A ATENDER PARA TU BODA DE ENSUEÑO

DE 1 A 2 AÑOS ANTES DE LA BODA

- » Elige la fecha en la que se quieran casar.
- » Calcula el número de invitados y tu presupuesto aproximado.
- » Busca y haz reservación de la iglesia o el juzgado.
- » Busca y haz reservación del lugar de la fiesta.

DE 9 A 11 MESES ANTES DE LA BODA

- » Busca a tus proveedores de: fotografía, video, catering, wedding planner y decorador, entre otros.
- » Prepara una lista preliminar de invitados, y decide quienes serán tus damas de honor, pajes y damitas.
- » Empieza a seleccionar tu vestido de novia aunque algunas lo preferirán elegir desde antes.
- » Cotiza posibles destinos de tu agrado, para la luna de miel.

DE 6 A 8 MESES ANTES DE LA BODA

- » Hagan las reservaciones para la luna de miel. Es preferible hacerlo a través de una agencia de viaje.
- » Fija las fechas de los cursos prematrimoniales en la parroquia de enlace.
- » Decide qué música se tocará en la boda.
- » Manda diseñar las invitaciones.
- » Tengan listas las argollas matrimoniales.

DE 4 A 5 MESES ANTES DE LA BODA

- » Solicita y prepara los documentos que requieras para la boda religiosa y civil.
- » Haz las reservaciones de las habitaciones de hotel para los invitados que residan fuera, o al menos trata de interesarte en este tema con ellos.
- » Tengan listo el traje del novio.
- » Compra los accesorios de novia: zapatos, tocado/velo, pendientes etc.
- » Selecciona a tu estilista y a tu maquillista.
- » Definan cuál será el tema para la decoración de la boda.

3 MESES ANTES DE LA BODA

- » Este es el límite de tiempo para enviar las invitaciones, y que tus invitados organicen su agenda, pero si puedes enviarlas antes, mejor.

- » Prepara todo lo referente a la ceremonia, al protocolo, a las lecturas, y a la música. ¡Ten todo listo!
- » Elige los recuerdos que les darás a tus invitados, y encárgalos, para que los tengan listos a tiempo.

- » Decide quién te preparará los arreglos florales, y contrata su servicio.


Resuelve lo del transporte para tus invitados, si acaso haces la boda fuera de la ciudad como en Valle de Guadalupe.

- » Prepara la coreografía para el baile con tu novio, y ensayen mucho.

2 MESES ANTES DE LA BODA

- » Que te hagan la prueba del peinado y maquillaje, no improvises el día de tu boda.
- » Ten lista la música que se usará, tanto para la ceremonia, como para la recepción y el banquete.
- » Prueba y elige el menú, no te arriesgues a recibir sorpresas.
- » Todavía en este tiempo te puedes hacer algún tratamiento para el rostro, por si acaso algún producto te cayera mal, para que haya tiempo para recuperarte.

1 MES ANTES DE LA BODA

- » Llama y confirma de nuevo a todos los proveedores contratados.
- » Confirma la asistencia de tus invitados.
- » Y para evitar desilusiones, vuelve a confirmar la reservación de tu luna de miel. 



El Patio
MANTELES & EQUIPO



MISIÓN DE LORETO 3010, ZONA RÍO
(664) 634 7922 Y (664) 900 74 25

www.elpatitijuana.com



LA MEJOR ILUMINACIÓN PARA TUS EVENTOS



/isaiproducciones



(664) 204-5549

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



Rogelio Arenas
FOTOGRAFÍA

USA 📞 (619) 862-7029

MEX 📞 (664) 648-4700

✉️ rogelio_arenas@hotmail.com



RogelioArenasFotografia

Aqua Río
Salón de Eventos



NUESTRAS NUEVAS INSTALACIONES ESTÁN
LISTAS PARA ATENDER TU EVENTO ESPECIAL

¡COMO TE MERECE!

- ALFOMBRADO
- ÁREA LOUNGE
- AIRE ACONDICIONADO
- PISTA ILUMINADA
- SILLAS DE CRISTAL



Av. Paseo de los Heroes #9547 Zona Rio, BC
TELÉFONO:(664) 900-60-58

Fk: Aquario-Salones

www.aquariosalones.com

BODAS DE OTOÑO

BRILLA LO JUSTO,
COMO INVITADA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Es una regla de etiqueta que sabemos querrás cumplir, el NO buscar destacar más que la novia que deberá ser siempre el centro de atención de uno de los momentos más importantes de su vida, sin embargo, tampoco puedes como invitada desatender tu imagen, e ir desaliñada o ser poco cuidadosa con tu aspecto, así que aquí te diremos qué tomar en cuenta para brillar como esa invitada especial que eres.

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL OUTFIT PERFECTO

Estas bodas otoñales que se aproximan suelen ser mucho más íntimas, con una esencia especial de recogimiento.

Las tendencias que vienen pisando fuerte son los vestidos de colores lisos, pero a la vez saturados, teniendo al rosa y al verde como protagonistas de los mismos. Además, se iguala el protagonismo de los vestidos largos con los cortos. Los pliegues continúan en tendencia, así como los flecos que se renuevan.



Fuente: www.telva.com y www.elle.com

ALGUNOS TIPS PARA TRIUNFAR

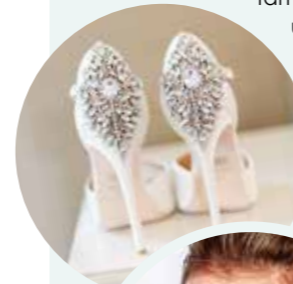
1. LOS ARETES, LLAMATIVOS
Un par grande que resalte por el tamaño y lo original. Estos podrían darle un giro total de brillo a tu look de invitada.



**2. NO ESCATIMES
INVERTIR EN...**

Unos zapatos clásicos, con al menos 10 cm de tacón. Puedes también tener listas

unas sandalias minimalistas, por si al acercarse la noche, quisieras descansar un poco.



**3. OPTA POR EL MAQUILLAJE
NATURAL Y MONOCROMÁTICO**

De entre todas las tendencias de belleza para invitada, destaca la del look monocromático, y de la misma gama del color de tu outfit. Esta tendencia está triunfando con los rosas: palo, viejo, pastel. ¿te atreverías a armonizar las sombras, el blush y tono de tu labial, dentro de la misma gama de color? Los expertos garantizan que ello favorece mucho.




Apuesta por un look natural en tonos tostados con piel mate o ligeramente nacarada así no te equivocarás con el uso incorrecto del iluminador.

4. EL CABELLO, PRÁCTICAMENTE LO MÁS IMPORTANTE

Si te equivocas con el peinado, podrías arruinar tu look. Renuncia a los recogidos ultra-pulidos, y apuesta por los que parecen desenfadados y poco elaborados.

La propuesta de cabello suelto y con la onda poco marcada, es una de las favoritas.

Y también está como tendencia por la estación, la conocida como trenza burguesa que va muy desechada y aparentemente despeinada con un lazo negro, o el semi-recogido con un pasador floral. 



TODA AVENTURA
COMIENZA CON UN



TE AYUDAMOS A CREAR UN
día único e inolvidable



Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

 @bodasvallegpe  @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •

UNA FLOR PARA CADA NOVIA

¿YA SABES CUÁL ES LA TUYA?

RAMOS DE NOVIA:
¡Elige el tuyo!
y expresa tus
sentimientos
a través de ellas

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Las flores son un elemento esencial el día de la boda. Es el detalle principal, desde la decoración del carro en el que llega la novia, el lugar de la ceremonia y el sitio de la celebración, hasta el ramo de

novia. Las flores adquieren un papel importantísimo en los preparativos de tu día más especial. Tienen un lenguaje especial y nos permiten expresar lo que queremos transmitir a través de estas, por ello, la elección de las flores para la boda la puedes realizar por un gusto estético o en función de la flor de temporada, o bien ir más allá y elegir las flores según lo que quieres transmitir.

LAS FLORES DE TU BODA: SIMBOLOGÍA Y SIGNIFICADO

ROSAS

» Significa la belleza, la pasión y el amor. Cuando se recibe una rosa supone toda una declaración de amor.
ROJAS: Representan el amor y el respeto.
BLANCAS: Inocencia y la pureza, la humildad.
AMARILLAS: Alegría, amistad y el agradecimiento.



MARGARITAS

» Las margaritas al contrario de las rosas tienen un significado más casual y desenfadado.
BLANCAS: Simboliza la inocencia, la niñez, y la amistad.
BLANCA GRANDE: Representa el olvido, lo pasado.
AMARILLA: La duda del amor, podrían servir para preguntar: ¿Me amas?

GARDENIAS

» Las gardenias transmiten la alegría.

TULIPANES

» Símbolo del amor.
ROJO: Representa toda una declaración de amor.
AMARILLO: El amor desesperado, (así que mejor no lo elegiríamos).



LIRIOS

» Belleza, pureza, sencillez y alegría. Ahora, rechaza el lirio amarillo que simboliza la falsedad.

CRISANTEMOS

» Son delicadeza y verdad.
ROJO: Amor.
BLANCO: La verdad.
AMARILLO: Amor leve, así que mejor dejarlo para otra ocasión.



IRIS Y AMAPOLAS

» Son consideradas mensajeras de buenas noticias, sueños y esperanza.

ORQUÍDEA

» Representan belleza y pureza y simbolizan un corazón sincero por parte de quien las regala.

AZAHAR

» Es símbolo de pureza, y aunque es una costumbre ya en desuso, pues la novia solía llevar una pulserita de flor de azahar, actualmente es habitual ver algún detalle de esta flor incorporado en el ramo de la novia o el tocado.



VESTIMENT

PALMAS CACHO OTAY

Facebook: vestiment Instagram: @vestment.boutique





POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FAN PAGE
bianca repostería
creativa
TELÉFONO
686 569 7755

REPRESENTANDO A LA BAJA, EN GRILL MASTER 2019

Como cada año en los últimos ocho, La Sociedad Mexicana de Parrilleros (SMP) organiza el Grill Master, el evento de parrilla más importante de Latinoamérica, que estuvo estrenando sede en Santiago, Nuevo León. El evento contó con la participación de más de 100 equipos, diez de estos, de Estados Unidos, y el resto de toda la República Mexicana.

Tuve la ventaja de estar cocinando en el área de Firemaster donde se cocinaron más de 30 toneladas de comida para más de 40 mil personas. Fuimos más de 30 cocineros del país y otros campeones de EU, de ciudades como Houston, Memphis y Texas, amigos y cocineros que compartimos el amor por el humo.

Cociné los dos días del evento, sábado y domingo, más de 150 kg. de fruta para más de 3 mil 500 personas, trabajando piña y durazno en un jarabe de mezcal de Tamaulipas, compuesto por naranja, azúcar, rub del postre y tajín. Lo anterior, usando parrilla, que ya al final, flameamos con más de 24 lbs.



de mezcal en una disca de 6mt., haciendo un crumble de frutas. Trabajamos en un área de 57 a la luz del sol por más de 12 hrs., una tarea muy difícil. Pero ver la expresión de las personas degustando el platillo, es de las gratificaciones más importantes que puedes recibir, y ello justifica el cansancio y el calor.

Este evento de gastronomía es el más importantes del país en su género, logrando reunir a los amantes de la parrilla y ahumado, ofreciendo a los asistentes, un sin fin de deliciosas y diversas propuestas: desde los tradicionales cabritos y discadas de 800 kg de Nuevo León, hasta las costillas de BBQ de Memphis, Tennessee, EU.



Delivery • On-Site Cooking • Take out

Special pricing for catering at: ROMESCOMEXMED.COM/CATERING

t. (619) 475-8627

/ RomescoMexMed

4346 Bonita Rd, Bonita, CA 91902

Your guests will love the aromas and folklore of on site cooked Paella and Tapas



PRESENTA EN EXCLUSIVA **Especial CHEF'S**

JANINA

Garay



¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

Porque me gusta cocinar, hacer feliz a la gente, y darles esa satisfacción a la gente cuando come. No me imagino ejercer alguna otra profesión que no sea esta; me llena el cocinar para otros.

¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

Cannella, panadería mexicana fusionada con técnicas francesas.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA DESDE QUÉ TE GUSTA COCINAR, CÓMO LO PREPARAS (EL PROCESO), Y CÓMO LO PRESENTAS?

Lleno de sabor y buen uso de producto. Para la preparación utilizo dedicación, técnicas, paciencia, teniendo

todo lo necesario, desde herramientas de trabajo hasta los ingredientes, de manera que luzca apetecible, perfecto.

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

Mi experiencia de cómo potencializar el uso de ingredientes, técnica, y sabor a la vista de productos finales

¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

Que cada vez se está dando a conocer más nuestra región con intere-

JANINA GARAY
ESPECIALIDAD
Repostería
y Panadería
RESTAURANTE
Cannella

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

Una buena organización y sabor.

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Rol de Canela

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?

Mis roles de Canela

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

Javier Plascencia, Diego Hernández

¿QUÉ PAN NO SE DEBEN PERDER DE TU PANADERÍA?

Roles de Canela

santes y emocionantes propuestas gastronómicas: crecimiento y uso de productos locales. 🍞

NUEVA



CONTAGIA TU ENERGÍA POSITIVA.



Una experiencia distinta...

NISSAN KICKS 2019



BEBIDA ADICIONADA DE CAFÉ. NO CONSUMIR MÁS DE 1 PORCIÓN AL DÍA. NO SE RECOMIENDA SU USO EN NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL CON ESTE PRODUCTO. COCA-COLA ENERGY ES UNA MARCA REGISTRADA DE THE COCA-COLA COMPANY. #HAZ DIFERENTE. #OLA ENERGÍA

Especial
CHEF'S

ROBERTO



Miranda



¿POR QUÉ
DECIDISTE
SER CHEF?

La repostería me llamo la atención, al ser un arte incomprendido y temido por la mayoría de la gente; le tienen ese pequeño "respeto-temor". Me cautivó lo noble que puede llegar a ser, con quien de verdad la siente suya, y lo sencilla que se convierte al serle dedicado el tiempo, pasión y técnica necesaria. Es tan empática, que me atrevo a compararla con la estética misma, al contener belleza, coherencia y razón del ser.

¿CUÁL ES TU PROPUESTA
CULINARIA?

"La sinergia del sabor". ¡Lo salado y dulce no tienen por qué estar peleados!, mi repostería es aquella que es nutrida por el contexto de restaurante, y la percepción de los contrastes, ¡abajo el monopolio del azúcar!, respeto hacia el insumo, dejando en segundo y tercer lugar la técnica y el montaje, estas son las claves para mi cocina.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU

**ROBERTO
MIRANDA**
ESPECIALIDAD
Repostería
del Restaurante
RESTAURANTE
Misión 19

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR
EN TU COCINA?

DULÇURA (es la parte donde se fusionan la DULsura con la loCURA), y es aquello que hace que los platillos tengan vida propia.

¿TU PLATILLO FAVORITO
A PREPARAR?

Los helados, los mousses, y los bizcochos suaves por su versatilidad, y perdurabilidad en la boca con el sabor.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE
AGUA LA BOCA?

A pesar de ser repostero y trabajar constantemente con el tema dulce, soy fanático de comer platillos a base de chiles poblanos (chiles rellenos, rajitas con queso, crema de poblano, etc....), suena poco convencional.

ESTILO EN LA COCINA?

Como una fusión de mundos, técnicas y sabores. ¿Quién dijo que lo salado no pertenece al mundo dulce y viceversa?

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

La unificación de cocinas, dulces y saladas; dejar de lado la monarquía del

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?


Admiro la propuesta de Bianca Castro, por el uso del elemento humo en los platillos dulces. La aportación de maderas y rostizados, hacen que los sabores de los ingredientes se potencializan. De igual manera a Javier Plascencia por impulsarnos a utilizar productos que tenemos a la mano en nuestras regiones, para aprovechar lo que nos da la tierra, y la esencia de cada lugar.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER
DE TU RESTAURANTE?

Considero que cada uno de mis platillos tiene alma propia, una esencia que habla por sí misma. Depende de gustos, pero mis favoritos son los que hacen que se queden más tiempo con nosotros, disfrutando entre ustedes.

azúcar, y abrir la brecha con el mundo salado, ¡ya no más postres ricos e in-comibles por tanto empalagamiento!.

¿QUÉ OPINAS DE ESTA
NUEVA GENERACIÓN
DE CHEFS QUE ESTÁ
DEJANDO HUELLA EN BC?

Están abriendo un puente entre las técnicas clásicas con el contexto moderno, con influencias de otras culturas y gastronomía. 

toke

interiores

"progresar es cambiar..."

| Winston Churchill |



nueva ubicación

blvd. agua caliente 1188 col. aviación

octubre 2019



Toma el control del camino...

NISSAN
MURANO
2019





POR CLEOFAS ARREOLA

Una tacita DE CAFÉ

*Empresario

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

EL VINO, ¡a examen...!

ÚLTIMA DE TRES PARTES

Ya les dijimos qué aspectos son los que se evalúan en el café, así que, dado que hemos estado comparándolo con el vino, qué les parece si ahora platicamos sobre los aspectos que se evalúan en el vino, y las fases por las que atraviesa

FASE VISUAL

PRIMERO OBSERVAREMOS EL COLOR, nos dará una idea de la edad del vino. Por lo general, en un vino tinto, cuanto más rubí o cereza y brillante sea, más joven será; si es más granate o teja tirando a anaranjado, suele ser un vino envejecido con crianza.

CUANDO PODEMOS VER CLARAMENTE A TRAVÉS DEL VINO diremos que es de capa baja, y si no, de capa alta.

MEDIREMOS LA DENSIDAD DEL VINO. A mayor densidad, más concentración de alcohol y más graduación. Si al agitar la copa, caen lentamente las lágrimas de vino, mayor densidad, más graduación alcohólica.



crianza del vino y se clasifican en diferentes familias: animal, vegetal, torrefactos, y frutos secos.

FASE OLFATIVA

SIN AGITAR EL VINO, metemos la nariz y olemos. Primero localizaremos los aromas primarios, propios de la uva, de naturaleza frutal o vegetal.

LUEGO AGITAMOS LA COPA LIGERAMENTE PARA QUE EL VINO entre en contacto con el oxígeno y desprenda más aromas, los secundarios, originados en la fermentación tanto alcohólica como malo láctica; suelen ser más numerosos en vinos jóvenes.

AGITAMOS CON MÁS ENERGÍA para dar paso a los aromas terciarios, conocidos como bouquet, y complicados de adivinar. Se desarrollan durante y después de la

FASE GUSTATIVA

EL ATAQUE SON LAS PRIMERAS SENSACIONES que percibimos cuando el vino llega a la boca. Con la lengua lo pasamos de un lado al otro y tratamos de apreciar los cuatro sabores básicos: salado, dulce, ácido y amargo. Un vino redondo es aquel que logra el equilibrio perfecto entre los cuatro.

LUEGO DETERMINAREMOS LA TEXTURA, DESCRITA COMO: seda, terciopelo o satén; usaremos el tacto y notaremos suavidad o untuosidad como factores positivos, o astringencia y rugosidad como negativos.

LUEGO ANALIZAREMOS LA VÍA RETRO-NASAL.

Una vez tragamos el vino, o lo escupimos, expulsamos el aire por la nariz. Si percibimos las mismas sensaciones durante largo tiempo, diremos que ese vino es de larga retronasal.

FINALMENTE DESTACAREMOS QUÉ FINAL NOS HA DEJADO EL VINO: tánico, ácido, etc., puede no tener un final muy definido, o poco agradable (sucio). Según la persistencia de ese final se puede hablar de un vino corto, si dura menos de dos segundos, mediano, largo e incluso muy largo, entre nueve y doce segundos.

ES SORPRENDENTE QUE MUCHAS CARACTERÍSTICAS consideradas severos defectos en un café, son de las que le dan carácter a un vino.

POR OTRO LADO, LA INFLUENCIA DEL TERRENO, "TERROIR", es mucho más perceptible en el vino que en el café, y se refleja continuamente en la copa.

Quizá la mayor diferencia que encuentro entre el café y el vino, es que este último empieza a vivir cuando es descorchado, mientras en el café, este comienza a morir en el momento en que termina de ser preparado.

**NOS LEEMOS PRONTO.
¡BUEN CAFÉ!** ☑



OjoAzul
Resort



¡Te esperamos en Valle de Guadalupe!

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

Una ventana
AL VALLE

¡A brindar!

TEMPERATURA DE SERVICIO SUGERIDAS

VINO BLANCO SIN MADERA

7-10 °C

VINO BLANCO MEDIO/CON MADERA

10-13 °C

VINO BLANCO DULCE

6-8 °C

VINOS ESPUMOSOS

6-10 °C

ROSADOS

12-14 °C

TINTOS LIGEROS, JÓVENES

Entre 12 y 15 °C

TINTOS MEDIO/CON CUERPO

15-18 °C

CUÁNDO
ES EL
MOMENTO
PERFECTO PARA SERVIR
EL VINO, Y CÓMO
HACERLO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Sabemos que el vino está en constante evolución, por lo que es fundamental saber tratarlo, y esto va desde la guarda al cómo se abre, y a la temperatura adecuada en la cual puedan aflorar de la mejor manera sus cualidades.

Servir el vino a la temperatura que le corresponde, es un principio tan básico, como el de servir un ceviche o un pozole a la temperatura idónea. Aquí, detalles a tomar en cuenta cuando deseas brindar.

ABRIENDO VINOS TRANQUILOS, LOS QUE NO TIENEN BURBUJAS EN SU INTERIOR

1. REMOVER LA CUBIERTA DE LA BOCA DE LA BOTELLA, LLAMADA CÁPSULA: No importa si se corta arriba o abajo del labio de la boca de la botella, con todo y que tradicionalmente se usa cortar por debajo del labio, la razón es que, si hubiera un poco de rebaba de metal, esta no llegue al interior de la botella, por ello, yo aconsejo hacerlo por debajo de ese labio llamado gollete.

2. INSERTAR EL SACA-CORCHO EN EL CENTRO DEL CORCHO, y girar la perilla hasta que el gusano haya entrado un 95%. Lentamente jalarlo hacia afuera para reducir posibles roturas. La cantidad estándar para servir el vino es de 5-6 oz o 150-180 ml. Vinos secos aportan un promedio de 130-175 calorías por copa dependiendo del nivel de alcohol contenido.

Esto depende del tipo de evento y el número de vinos que se vayan a servir; no es lo mismo una copa en un bar que un menú de degustación de 7 tiempos, con armonía de vinos.

Fuente: La Mancha, denominación de origen, 2016

ABRIENDO UN VINO ESPUMOSO

- » Remover la cápsula de la botella y desenrollar 6 vueltas la cejilla del capuchón de alambre, llamada comúnmente bozal.
- » Dejar el dedo pulgar sobre el corcho y el capuchón, ambos deben retirarse juntos.
- » Girar firmemente con una mano, sosteniendo el corcho y el capuchón, y usar la otra mano desde la base para rotar la botella.
- » Cuando el corcho comience a empujar hacia afuera, sostenerlo bien para lentamente irlo liberando. Mantener la botella en una inclinación aproximada de 45° por un lapso de 2 a 3 segundos antes de liberar el corcho completamente. Se recomienda tratar de disminuir el exceso de ruido al descorchar.

AIREANDO EL VINO, PARA MEJORAR SU SABOR

» Verter el vino de la botella a un recipiente; tiene como finalidad introducir oxígeno al líquido. Este simple paso oxigena los compuestos de aromas desagradables haciéndolos menos detectables. También reduce la concentración de ciertos ácidos y taninos, aportando un sabor más suave al vino. En definitiva, es mágico su efecto.

AIREAR Y DECANTAR ES DISTINTO

» Decantar propiamente es separar los restos sólidos que pueden encontrarse en la botella, pero en otra oportunidad ampliaremos el tema.

¿CUÁL DECANTADOR USAR?

Utilizar el que más le agrade. Es inteligente preferir uno que sea fácil de llenar, de vaciar y de limpiar. Un aireador para vinos es técnicamente más eficiente, pero no es tan majestuoso como usar un bonito decantador.

VERTIENDO EL VINO: Para incrementar la aireación del vino al decantarlo, viértalo de tal manera que se distribuya por los lados del decantador, y así más superficie del vino tenga contacto con el aire.

ESPERE: Mientras más redondo y concentrado sea el vino, más debería esperar antes de su consumo. De 15 a 30 minutos de reposo luego de decantarlo, es un buen tiempo para la mayoría de los casos.

¿QUÉ VINOS AIREAR?

» Todos los vinos tintos se pueden airear, pero un vino ya aireado no debe ser almacenado por largo tiempo, así que asegúrese de airear sólo lo que planeé consumir.

TIP.. ¿HUELE A SULFURO?

No se preocupe. No es un vino sulfatado. Significa solamente que su vino se ha "reducido". Trasvasar mejorará el aroma, y podrá revolver el vino también con una cucharilla de plata para producir el mismo efecto.



TEMPERATURA ADECUADA PARA SERVIR UN VINO

» En muchas ocasiones se comete el error de servir los vinos tintos a la temperatura ambiente, lo cual puede variar de 6°C en invierno a 40°C en verano, por lo que este concepto ya es más que obsoleto.

» Si queremos degustar el líquido de Baco como corresponde, hay que darle un lugar muy importante a la temperatura. Sólo de esta manera se pueden apreciar las propiedades que pueden desplegarse del vino para su disfrute

DEMASIDADO FRÍO

» El vino si se sirve demasiado frío, tendrá una falta de aroma y sabrá más amargo. Este es un problema frecuente en los vinos blancos guardados en el refrigerador. Tome la copa entre sus manos para calentar el vino y llevarlo a una temperatura adecuada.

DEMASIADO CALIENTE

» Si el aroma del vino quema su nariz y tiene un olor medicinal, es posible que esté demasiado caliente. Esto es común en vinos tintos con alto nivel de alcohol almacenados en ambientes caseros. Enfríe la botella por un lapso aproximado de 15 minutos.

CORREO analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

DRA. JACQUELINE ARAGÓN

UNA DE LAS MEJORES CIRUJANAS
PLÁSTICAS CERTIFICADAS DE MÉXICO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Sobresalir como médico siendo mujer es una hazaña que no cualquiera logra, mucho menos, si se trata de destacar como cirujano plástico.

A esta realidad se enfrentó la Dra. Jacqueline Aragón quien se tuvo que esforzar mucho más que sus compañeros hombres, para demostrar que no sólo tenía la capacidad y la inteligencia para ser tan buena como ellos; en realidad tuvo que ser mejor que ellos para destacar.

La Dra. Jaqui como le dicen de cariño, esposa y madre de dos niños, sabe lo que le ha costado ser reconocida como una de las mejores cirujanas plásticas de México. Aquí un poco de su historia.

LA MEDICINA SIEMPRE PRESENTE

Jacqueline Ivonne Aragón Inclán, nació en la ciudad de México. Es la primogénita, y creció y se desarrolló en un ambiente médico. "Mi papá es cirujano bariátrico y mi mamá ginecóloga, y yo realmente crecí en los hospitales".

—¿Y QUÉ DIJERON TUS PAPÁS CUANDO DECIDISTE SEGUIR SUS PASOS?

—Su primera respuesta fue: "¡claro que

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Marianela. Me inspira, y me hace recordar las cosas que he tenido que pasar.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Un espejo

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE EN UN QUIRÓFANO:** bisturí.

» **MÚSICA FAVORITA:** Clásica

» **MAYOR FORTALEZA:** La disciplina

» **MAYOR DEBILIDAD:** La autocrítica

» **FRASE FAVORITA:** Sigue intentando, porque lo podrás lograr.

no!, ¿no estás viendo todo lo que hacemos, y el tiempo que no estamos con ustedes?". Y es que, al ser hijo de un médico, eres muy hijo de tus abuelos, de tus tíos, de tu familia... pero finalmente me apoyaron.

LA GRAN INFLUENCIA DEL BALLET

Lo cierto es que la que también ha tenido una gran influencia en su vida, es su otra pasión, el ballet que practica desde muy pequeña.

"Desde que me acuerdo bailé ballet y danza folklórica, y el ballet fue decisivo para que yo escogiera cirugía plástica. En un momento de mi vida supe que quería ser médico, pero no sabía cuál especialidad escoger, pero cuando empiezas a ver los cuerpos perfectos y los movimientos estéticos, te das cuenta de que en el

ballet todo tiene que ver con definiciones de siluetas perfectas, con estética, y yo creo que eso fue lo que influyó a que me inclinara por la cirugía plástica".

ALGUNOS DE SUS ESTUDIOS

La Dra. Jacqueline Aragón estudió medicina en la UNAM; cirugía general en el Hospital General, Dr. Manuel Gea González; Cirugía Plástica en el Hospital Central Sur de PEMEX; contorno corporal en el Hospital Médica Sur; rinoplastia en el Hospital ABC, además, se especializó en otros cursos internacionales como el de: Liposucción de alta definición en Colombia... "siempre te estás preparando en las nuevas tecnologías, y las nuevas técnicas a aplicar".

ESFORZÁNDOSE MÁS DEL DOBLE

Como lo dijimos al inicio, destacar en la medicina como mujer, y más aún en la cirugía plástica, no fue tarea sencilla.

"Desde que entras a cirugía general es un mundo de hombres. Recuerdo que los tres años fuimos cuatro mujeres contra cincuenta hombres. La diferencia sí es muy marcada, y las demandas son muy diferentes para ti siendo mujer. Las exigencias son más del doble y todo mundo te dice: es que tú no vas a poder porque eres mujer; es que tú no vas a operar porque eres mujer.



Es algo cultural, de mentalidad, algo que tienes que ir venciendo siendo más exigente contigo misma, dedicándole más tiempo y teniendo mejores resultados. Tu resultado tiene que sobresalir más que el del otro, para que se note".

—¿Y CÓMO TE SIRVIÓ ESTO?

—Fíjate que, viéndolo en retrospectiva, después de tantos años de que eso pasó, pienso que, qué bueno que me tocó vivirlo de esa manera, porque ahora tengo esta seguridad y porque ahorita tengo esa disciplina, y estoy acostumbrada a que mis resultados tienen que salir excelente siempre.

LA MANCUERNA PERFECTA

La Dra. Jacqueline Aragón, tiene la fortuna de hacer una extraordinaria mancuerna en el quirófano, con su esposo, el Dr. Juan Pablo Cervantes, cirujano plástico y también presidente del Colegio de Cirujanos Plásticos de BC, con quien no sólo forma un matrimonio sólido, sino también, una de las cinco parejas de cirujanos plásticos en todo México.

—¿Y CUÁL ES LA CLAVE DEL ÉXITO QUE HAN TENIDO COMO EQUIPO?

—Mi esposo y yo nos conocimos en la CDMX haciendo la primera especialidad de cirugía general, él es de Tijuana, y prácticamente crecimos en esto juntos, y yo creo que eso influyó mucho en que hayamos hecho tan buena mancuerna, el que nos conocimos dando los primeros pasos quirúrgicos, y finalmente los dos nos dedicamos a lo mismo, los dos queríamos seguir el mismo camino, y esto marcó nuestra pauta juntos.

—Cuando tenemos cirugías múltiples, generalmente entramos a operar juntos para disminuir los riesgos quirúrgicos que implica una cirugía de esa naturaleza. Si entramos a operar juntos con la misma paciente optimizamos tiempos, y en lugar de tardarnos 10 horas para operar mamas, abdomen, glúteos, y hacer liposucción, nos tardamos sólo tres o tres horas y media.

"Algo que me gustaría ver a mediano plazo es que nos podamos desenvolver en un mundo con más mujeres que trabajan, que sean independientes, que sean exitosas.

Ojalá me toque verlo. Afortunadamente los mitos y la discriminación ya no son tan fuertes, y eso es algo que motiva mucho". ■

EN EL PERIODISMO, UN ANTES Y UN DESPUÉS DE

Dora Elena CORTÉS

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

Dora Elena Cortés Juárez es una de las periodistas más aguerridas y valientes de México y más allá de sus fronteras. Y no se trata de su actitud ante el peligro solamente, sino de que es valiente con la pluma, escrupulosa con los hechos, y muy puntual con su análisis.

Ha revelado verdades que pocos se atreverían siquiera a mencionar, y como líder y emprendedora, innovó con su plataforma de noticias en internet: Agencia Fronteriza de Noticias que este 2019 cumplió ya 16 años.

Obtuvo además el Premio Nacional de Periodismo por su investigación junto con Manuel Cordero (QEPD) sobre el asesinato de Luis Donaldo Colosio, en la que refutaban la versión de las autoridades sobre el asesino solitario, afirmando que se había dado un complot; ambos escribieron *El Complot*, libro cuya venta se prohibió y hoy se puede conseguir digitalmente.

Es perfeccionista y provocadora de cambios; cuando se publica su columna, no falta quien "tiemble" y se sienta evidenciado.

Por ello, me atrevería a decir que Dora Elena Cortés, quien incluso ha sido amenazada de muerte, es una periodista fuera de serie.

Aquí un poco de su historia...

“Mi papá era muy sabio, y yo decía: yo quiero ser como él. Lo veía muy preparado, y siempre nos dijo: hay que leer hasta lo que no te gusta. Eso me ayudó

SU PADRE LA FORMÓ Y DESCUBRIÓ SU TALENTO

Nació en Tijuana en una familia numerosa. “Fuimos siete hermanos, aunque una de mis hermanas falleció de cáncer”. Su papá venía de CDMX y su mamá de Guajalajara, y aunque ambos ya fallecieron, su papá se fue muy joven. “Mi padre, Alfredo Cortés Cruz, vino en los 50s a labrarse un camino. Terminó sus estudios, obtuvo su licencia de locutor y se convirtió en periodista. Trabajó en varios medios de la región en información general y policiaca, hasta que empezó a cubrir sociales, lo que le permitía tener más tiempo para nosotros. Tenía además muy buena voz y presencia, por lo que también era maestro de ceremonias. Fue el primer cronista de sociales del periódico *El Mexicano*”, y fundó también una revista: “*Crónica Social*”, que tuvo mucho éxito”, nos comparte Dora.

“Siendo adolescente, me fue jalando. ¡Ayúdame!, me decía, y me pedía acompañarlo para irme entrenando. Me pedía escribir notas, las revisaba y me las regresaba, y las tenía que volver a hacer, hasta que ya no me las regresó, y me las aprobó. Me enseñó a formar los domis, a hacer cabezas por golpes, pies de foto, y a formar, pero en realidad yo quería ser abogada o maestra”.

Tal pareciera que su padre la preparaba para lo que habría de enfrentar, porque vio en ella la madera que tenía de periodista. Eso se pregunta Dora Elena, pues ya no pudo platicarlo con él, pues falleció inesperadamente a los 43 años, a consecuencia de problemas bronquiales producto de una neumonía... pero seguro, ¡así fue!

“Mi papá era muy sabio, y yo decía: yo quiero ser como él. Lo veía muy preparado, y siempre nos dijo: hay que leer hasta lo que no te gusta. Eso me ayudó



“Siento como una obligación el que las cosas se tienen que decir. No me siento bien conmigo misma si oculto algo. Era tan especial que, si cometía un error en una nota, y salía en la edición escrita, para mí era una carga

ENAMORÁNDOSE DEL PERIODISMO

Así, a pesar de no ser la mayor, Dora Elena Cortés empezó a encargarse del sustento del hogar. “Empecé a trabajar y a hacerme cargo de la familia. Hice lo posible para que el resto de mis hermanos tuviera carrera. Me metí de manera intensa en esto, y fui perfeccionando lo que había aprendido”.

Luego vinieron los problemas de salud de su mamá y de su hermana.

Como su padre, Dora Elena empezó a trabajar en el *Mexicano*, pero a diferencia de él, lo hizo en sociales, hasta que le dieron oportunidad en información general, lo cual no fue fácil.

“Siempre fui de carácter fuerte, de analizar y cuestionar, y pensaba: quiero un poco más de libertad”. Y recuerda de sus compañeros: “Me hicieron la vida de cuadritos y fueron tremendos...”, pero fue demostrando capacidad. “Me dejaron a cargo de la sección. Hacía 15 o 16 notas, y aunque empecé a tener iniciativa, no me mandaban a cubrir a la calle. Batallé para que se dieran cuenta de que era reportera”.

Cuando le dieron la oportunidad, empezó a llevar notas fuertes. “Iba ganando notas, y al mismo tiempo había reconocimiento de mis directores”.

“No hagas tantas notas”, le decían sus colegas.

EN BREVE...

- » **LIBROS FAVORITOS:** *La Divina Comedia*, *Staurófila* y *El Secuestro*.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** *Celular*
- » **MÚSICA FAVORITA:** Clásica.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser auténtica siempre.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Suelo ser muy confiada y justificar a la gente.
- » **FRASE DESTACADA:** Más vale vivir un minuto de pie, que cien años de rodillas.

Entró a la *Voz de la Frontera* como corresponsal en TJ, y empezó a destacar a nivel estatal. Luego la contrataron como corresponsal del *Novedades* con sede en Mexicali, y posteriormente la contrata el *Universal* como corresponsal.

Así empezó a enamorarse del periodismo. “Me empezó a gustar mi trabajo; sacar algo diferente para destacar. Empecé a cuidar mis entrevistas y a buscar las exclusivas.

Una de las anécdotas que cuenta Dora es que, al leer el *Diario Oficial* de la Federación, sacaba notas que nadie más, porque sabía que decía la ley y podía contrastarlo con los hechos.

SU FAMA EMPIEZA A CRECER

Otra exclusiva que lograron cuando ella trabajaba en el *Heraldo*, fue la de sobre quién iban las investigaciones tras el homicidio del reconocido periodista Héctor El

Gato Félix. Lo dijeron antes que la procuraduría. Sacaron un tiraje extra de 10 mil ejemplares, y se agotaron.

Su ética y su compromiso con la verdad siempre fueron evidentes.

“Siento como una obligación el que las cosas se tienen que decir. No me siento bien conmigo misma si oculto algo. Era tan especial que, si cometía un error en una nota, y salía en la edición escrita, para mí era una carga”.

EL PROYECTO DE SU VIDA

“Siempre busqué proyectos que me complementaran en *Radio Enciso*, *Uniradio*, etc. pero ya con la intención de hacer algo propio, quise hacer una agencia de noticias, y me di cuenta que la tecnología me lo permitía. Era difícil para mí tener respaldo económico, pero me dije: es mi momento, y me metí de lleno para sacar adelante mi propio negocio. Cuando volté hacia atrás digo: ¡no fue fácil!, fue batallar, enfrentar muchas cosas, pero poco a poco fui conformando un equipo de trabajo, y AFN se fue consolidando”.

En este 2019, *Agencia Fronteriza de Noticias* está cumpliendo 16 años, demostrando el éxito indiscutible de Dora Elena Cortés como empresaria, emprendedora, y ante todo, como la periodista que pone a temblar a más de uno todas las mañanas. ■

CARLOS GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

NUEVO CÓNsul GENERAL DE MÉXICO EN SD

Un cónsul con corazón, dedicado a fortalecer a las comunidades mexicanas en el exterior

POR BECKY KRINSKY

Carlos González Gutiérrez, embajador mexicano, con una prominente carrera diplomática de 32 años de servicio (desde 1987), se ha destacado por su labor con las diversas comunidades mexicanas que radican en los Estados Unidos.

Fue el primer director ejecutivo del Instituto de los Mexicanos en el Exterior, una agencia que promueve el vínculo de comunicación, colaboración y apoyo entre México y los connacionales que residen en la diáspora.

El embajador, González Gutiérrez ha trabajado en las ciudades de Los Ángeles y Sacramento en California, así como en Washington, DC, y Austin, Texas.

Ahora San Diego tiene el privilegio de contar con su apoyo y su dedicación.

En una conversación muy amena, el embajador/cónsul general, platica sobre



cuánto le gusta su trabajo. Él considera que el trabajo del servicio consular es la mejor oportunidad para poder ayudar a la población vulnerable, protegiéndolos, y desde luego le da la facilidad de defender los derechos de los mexicanos de la diáspora.

Hoy en día, con las remesas, los mexicanos construyen una parte importante de la economía del país.

"Mi trabajo es ayudar e involucrar al talento mexicano de la diáspora, a que se desarrolle y se involucre en el proceso de crecimiento del país, dentro y fuera".

OBJETIVOS Y RETOS

Uno de sus objetivos importantes como cónsul es el de promover la imagen y el prestigio de México. Encontrar aliados y embajadores

que le ayuden a crear una idea positiva del país, con el fin de que todos se beneficien.

LOS RETOS QUE NOS COMENTO SON TRES BÁSICAMENTE

1. REPRESENTAR de una manera positiva y constructiva a México.

2. HACER DEL CONSULADO MEXICANO EN SAN DIEGO una casa de servicio para que las personas conozcan los diversos servicios que se ofrecen, con el fin de mejorar su calidad de vida en la diáspora.

3. PROMOVER EL PRESTIGIO Y LA IMAGEN DE MÉXICO en la región Cali-Baja, con el fin de que se aprovechen al máximo las ventajas de vivir en una frontera, y como sociedades complementarias.

“El muro habla directamente a una parte pequeña de la población, misma que le teme a la globalización y a la pérdida de su poder e individualización. Esto es un asunto político que de ninguna manera va a resolver los problemas de la migración”

EL MURO FRONTERIZO

No perdimos oportunidad para preguntarle sobre el tema del muro fronterizo, a lo que nos dijo que es el resultado del "Mexico Vashing". "Por mucho tiempo se ha utilizado la retórica de hablar mal de México, y los políticos utilizan este pretexto para crear un impacto negativo en el país, arruinando las relaciones económicas que el comercio necesita para tener buenas relaciones comerciales".

"El muro habla directamente a una parte pequeña de la población, misma que le teme a la globalización y a la pérdida de su poder e individualización. Esto es un asunto político que de ninguna manera va a resolver los problemas de la migración".

Para el cónsul general la migración debe de ser un asunto basado en el libre albedrío, donde las personas que busquen venir a vivir a Estados Unidos, sea por convicción y no por necesidad o por miedo.

UN POCO SOBRE SU FAMILIA

Carlos González Gutiérrez está felizmente casado. Su esposa Alina es una mujer



que lo apoya incondicionalmente y le facilita muchas de las relaciones diplomáticas; ella es su compañera y su aliada de vida. Tiene dos hijas, Marina y Camila, que estudian y trabajan en EU. Él está muy orgulloso de su familia y nos dice que son muy unidos. Para Él, su familia es lo más importante y el factor que lo motiva, y considera de que el hecho de que su trabajo lo hace moverse de un lugar a otro, ello ha fortalecido los valores y su unión familiar.

SU PERSPECTIVA

Una de las oportunidades más grandes e importantes que le da su trabajo como cónsul, es el poder reinventarse cada 4 o 5 años. A cada lugar al que llega, aprende y conoce, y así, en la próxima etapa de su trabajo puede renovar sus

EN BREVE...

» **LIBRO PREFERIDO:** 1984 de George Orwell y la Fiesta del Chivo de Mario Vargas Llosa

» **PASATIEMPO:** Leer la revista The New Yorker sobretodo los moneros.

» **MÚSICA FAVORITA:** La de Silvio Rodríguez

» **FRASE FAVORITA:** "El 90% del éxito está, en estar presente", de Woody Allen.

» **DEBILIDAD:** Dificultad para despedirse de la gente cada vez que se tiene que mover de ciudad.

estrategias y fortalecer sus principios. La vida en sí misma conlleva cambios, y el trabajo de cancillería es una oportunidad fantástica para él, de reinventarse y ser mejor cada vez. ■



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER @mtzaglez

BECOMING

Mi historia

de Michelle Obama

“La inspiración por sí sola es algo superficial; hay que respaldarla con mucho esfuerzo”

“¿Eres lo bastante buena? Sí, lo eres, todas ustedes lo son”

“ Para mí, forjar tu historia no consiste en llegar a algún lugar o alcanzar una meta determinada. En vez de esto, lo veo como un movimiento hacia adelante, como una forma de evolucionar, de intentar avanzar hacia una versión mejor de nosotros mismos. El viaje no se acaba”.

“Todo forma parte de un proceso, de una serie de pasos a lo largo de un camino. Forjar tu historia requiere paciencia y rigor a partes iguales. Significa no renunciar a la idea de que hay que seguir creciendo como persona.”

Becoming (Editorial Plaza Janés) reúne las memorias de la ex Primera Dama de los Estados Unidos, Michelle Obama. Desde su niñez en el South Side de Chicago hasta su último día en la Casa Blanca. Un conjunto de reflexiones honestas y valientes, en un momento en el mundo actual en el que estamos escasos de modelos femeninos que motiven e inspiren a las nuevas generaciones de mujeres.

Becoming es un libro para todas aquellas mujeres, de todas las edades, que buscan sentirse inspiradas, motivadas por una mujer de nuestro tiempo. Una mujer que vive con los retos a los cuales nos enfrentamos muchas de nosotras: encontrar el equilibrio entre familia, pareja, desarro-



llo profesional y personal.

Michelle Obama verbaliza algo que muchas de nosotras nos preguntamos día a día en los distintos ámbitos en que nos desarrollamos: “¿soy lo bastante buena?”.

DE SU ETAPA UNIVERSITARIA NOS PLÁTICA:

“Yo evaluaba mis objetivos, analizaba mis resultados y contaba mis victorias. Cada prueba de fuego que superaba me conducía a otra. Así es la vida de una

chica que no puede dejar de preguntarse: ¿Soy lo bastante buena?”, y todavía está intentando saber la respuesta”.

Al hablar de su matrimonio con Barack Obama nos habla con sinceridad y no oculta los momentos difíciles a los que se han tenido que sobreponer, incluso con ayuda profesional.

Dos personalidades muy diferentes, “un individualista amante de la soledad” y “una mujer sociable y familiar a la que la soledad no le gusta en absoluto”. ¿La solución? “...encontrar la manera de adaptarte. Si te has comprometido para siempre, en realidad no hay alternativa”.

Michelle Obama narra lo importante y definitivo que ha resultado en su vida la presencia de Barack Obama, alguien que llegó para impulsarla y apoyarla para siempre evolucionar.

“Si en mi vida no hubiese un hombre que está continuamente interrogándome sobre lo que me motiva y lo que me duele, ¿me lo cuestionaría por mí misma?”

Becoming, es un libro que disfrutarán mucho, además de conocer de cerca de una de las grandes mujeres de la actualidad; rescatarán frases y experiencias que las motivarán a ser mujeres fuertes, decididas, y empoderadas, buscando el equilibrio en lo personal y familiar.

Expertos • TUS DERECHOS LEGALES

LAS ADICCIONES, ANTESALA DEL DIVORCIO, Y DE PÉRDIDAS FAMILIARES

POR BECKY KRINSKY

Si los divorcios de por sí ya son difíciles, dolorosos y complejos, el proceso de divorcio con personas que sufren de adicción tiene un reto todavía más difícil. Una persona adicta es maestra en manipulación, en mentiras, en esconder lo que no quiere que se sepa, y sobretodo, es una persona en la que no se puede confiar.

Estas cuestiones crean conflictos serios y complican el proceso de divorcio. Si por un lado, la persona adicta “cree” que tiene controlada su problemática e insiste en que no va a negociar las condiciones de su divorcio, es verdaderamente crucial saber con quién decides tratar, para protegerte mejor.

Sólo profesionales que tengan la experiencia necesaria, y el carácter para tratar con estas condiciones estresantes, podrán cuidar y rescatar el patrimonio familiar, y la seguridad de los integrantes de la familia.

La persona adicta busca imponer sus condiciones, las mejores para él, y que le representen menor responsabilidad. Los argumentos que declara generalmente son falsos e inconsistentes.

Es aquí en donde la persona que representa el caso de divorcio, tiene la oportunidad de demostrar su astucia, para aprovechar cada declaración expuesta para demostrar las mentiras, las manipulaciones, y sobre todo, para obtener mejores condiciones para que la familia no quede desprotegida, y el cónyuge no tenga que cargar el resto de su vida con consecuencias incómodas e injustas.

EL TÉRMINO LEGAL DE UN DIVORCIO POR CAUSA DE DROGADICCIÓN O ALCOHOLISMO ES: Divorcio por culpa. Este término se utiliza cuando hay maltratos graves, violencia familiar, infidelidades, abandono del hogar, alcoholismo o drogadicción, o incumplimientos graves a las obligaciones del matrimonio o para con los hijos, no requiriéndose ningún tiempo de separación.

Así, este divorcio es una variante del divorcio sin acuerdo. No es necesario que la persona con adicciones esté de acuerdo en dar el divorcio, su enfermedad es un precedente suficiente para iniciar este trámite legal.

Uno pide el divorcio porque existe una violación grave en los deberes y las obligaciones para con los hijos. La realidad es que la vida en familia se convierte en un infierno terrible.

Los juicios para determinar las condiciones del divorcio suelen ser más dolorosos, porque se presentan evidencias, y se confronta a la persona con su enfermedad y con el daño colateral que causa diariamente.

Este es un proceso desgastante física y mentalmente. Las pruebas aportadas en el juicio son expuestas conforme a las reglas de la sana crítica, y se exponen las denuncias presentadas por el demandante contra su cónyuge, en donde evidencia de manera clara y muy gráfica, la violencia familiar.

De ser este tu caso, Contreras Law te extiende su mano y te asegura que puede cuidarte, y darte el apoyo necesario para que puedas rehacer tu vida, y no tengas que vivir a la sombra de una persona enferma. Llama hoy y haz tu cita que es gratis. El equipo está listo para ayudarte.



CONTRERAS LAW FIRM

ABOGADOS DE SAN DIEGO QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR LITIGIO DE NEGOCIO SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal

NUESTRA PRINCESA

Myriam SOFÍA

ayudando a niños con cáncer

POR ANA PATRICIA VALAY

No es fácil ponerse en los zapatos de quienes han perdido un hijo o una hija, a consecuencia del cáncer. Se rompe de manera dolorosa e incomprensible, con una ley no escrita de la vida misma. Primero nos vamos nosotros, ¡después ellos! Un padre o una madre, ¡no deberían sepultar a sus hijos! pero la vida a veces nos sorprende con lo inimaginable, y nos arrebató aquello que más amamos... y es ahí cuando en medio de la pérdida y del vacío que queda, transformar aquello doloroso en ayuda y apoyo a quienes más lo necesitan, es verdaderamente loable.

Hoy les quiero platicar de Nuestra princesa Myriam Sofía, un grupo de ayuda que crearon Myriam Barcena y Óscar Foglio en memoria de su pequeña Myriam Sofía, quien trascendió hace cinco años a consecuencia del cáncer que padecía, y cuyo único pro-



pósito es el de ayudar a otros pequeños que pasan por lo mismo.

AFERRÁNDOSE A LA VIDA

Durante sus primeros cinco años de vida, Myriam Sofía, la primogénita del matrimonio Foglio Bárcena, fue una niña plena, feliz, y sobre todo completamente sana, hasta que el escenario cambió por una noticia inesperada, de

esas que uno quisiera jamás recibir, que vino a cimbrar la estabilidad, pero sobre todo el corazón de sus padres.

"Tardaron mucho en diagnosticarle su cáncer por ser un tipo de tumor sumamente raro y agresivo. Empezamos su tratamiento y cirugías en Children's Hospital, donde nos internamos gran parte del siguiente año y medio", nos platica Myriam Bárcena, su mamá. "Vivimos en carne propia lo que batallan estos niños, no sólo con la enfermedad, sino también con los tratamientos que son horribles, y el desgaste familiar, emocional y económico que conlleva todo esto".

Y en medio de lo que ellos estaban viviendo, no podían abstenerse del dolor ajeno. "El saber que había más niños sufriendo esta enfermedad, cuyas familias no contaban con seguro médico, ni con transporte para llevarlos a consultas, o de un lugar donde hospedarse durante su tratamiento, entre muchas otras cosas, ello nos tocaba el corazón enormemente, y estamos convencidos de que todo niño tiene derecho a la vida y a una oportunidad de tratamiento, independientemente de su estado económico", añade.

“Myriam Sofía, siempre quería apoyar y ayudar a otros pequeños, y yo creo que su espíritu es el que nos mueve a seguir ayudando. Ella es la que nos está constantemente moviendo el tapete o recordándonos que hay que ayudar, porque hay muchos niños que necesitan esta ayuda”

Fueron momentos muy difíciles para los tres, y específicamente para Myriam Sofía, quien le decía a su mamá: "A mí me duele, pero me dejó porque sé que es por mi bien".

Finalmente, Dios se llevó a esta pequeña ante su presencia a la edad de seis años, donde ya no iba a tener más dolor, sin embargo, en medio de su pérdida, sus padres encontraron cómo honrar su memoria, haciendo un bien para otros.

"Me preguntas de dónde sacamos la fuerza para superar esto", me dice Myriam, "y la respuesta sencilla es que no lo hemos y no lo vamos a superar. Nos quebró, nos dejó destrozados, pero con el apoyo de nuestra familia y amigos, y buscando lo mejor para nuestra hija menor, es como hemos seguido adelante, no por fuertes, más bien porque no tenemos de otra, más que seguir adelante", concluye.



NACE FORMALMENTE EL COMPROMISO DE AYUDAR

"Nos enteramos de los más de 70 niños que están en tratamiento de cáncer en el Hospital General de Tijuana, y nos unimos al Patronato del HGT para apoyar.

Ellos nos platicaron de todas las carencias que tenían, y de cómo había ocasiones en que niños no podían recibir tratamiento, por la sencilla razón de que no había medicinas, o de que no había dinero para sus estudios, o de que los niños y sus familias no tenían dónde hospedarse. Así nos dimos cuenta de que había una gran necesidad, y de que teníamos que apoyar a estos pequeños con cáncer".

"Nuestro involucramiento en el Patronato fue inmediato. Poco a poco se iban dando eventos que incluso Myriam Sofía apoyaba. Ella siempre quería apoyar y ayudar a otros pequeños, y yo creo que su espíritu es el que nos mueve a seguir ayudando. Ella es la que nos está constantemente moviendo el tapete o recordándonos que hay que ayudar, porque hay muchos niños que necesitan esta ayuda".

Mi Estancia es el albergue donde las familias, permanecen durante el tratamiento de los niños con cáncer, que, aunque viven en la ciudad, se encuentran en zonas lejanas al Hospital, o inclusive viven en otros municipios del estado.

Para quienes deseen colaborar **"EN ESPECIE"**, se requiere de artículos de limpieza y aseo personal, pediasure, ensure, suero oral, oral B Gingivitis, y parches Emla.

¿CÓMO AYUDAR?

NuestraPrincesaMyriamSofía, cuya página encontrarás en Facebook, apoya a niños y niñas que están recibiendo tratamiento contra la terrible enfermedad de cáncer de diversos tipos. [▶](#)

EL CÁNCER ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN NIÑOS DE ENTRE 5 Y 14 AÑOS, TU DONACIÓN AYUDARÁ PARA:

- » Medicamentos e insumos que no cubre Seguro Popular.
- » El alojamiento en Mi Estancia, un hogar 'mientras regresa mi sonrisa'.
- » Nutrición y suplementación.
- » Transporte.
- » Estudios de laboratorios especializados.
- » Cuidados 24 horas.
- » Visas humanitarias.
- » Gastos funerarios.

CONGELA MOMENTOS ÚNICOS CON SULENTE

“Mi mayor inspiración es la persona, producto, paisaje o momento que tengo enfrente de la cámara, me concentro en ello, quiero captar toda la esencia de lo que estoy viendo, buscando la mejor composición o encuadre para realzarlo”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

La fotografía representa la vida misma, muestra a otros lo que el fotógrafo ve desde su lente, las cosas que le fascinan o que ama, es como congelar momentos únicos con su lente, tal y como lo hace Clara Fernández Abín, reconocida fotógrafa de Tijuana.

Clara hizo un recorrido por algunas aulas antes de dedicarse a esta profesión, primero ingresó a la Universidad Iberoamericana a estudiar Diseño Gráfico, porque era muy creativa y sentía que era la carrera más a fin a ella, aunque ahí se dio cuenta que la única clase que le apasionaba era la de fotografía con el profesor Eduardo de Regules.

Más tarde, estudió para guía Montessori, profesión que ejerció, pues le gustaban mucho los niños y podía explotar su creatividad con ellos, aunque siempre con el gusanito de aprender más de fotografía.



Clara siempre supo que la fotografía era esa parte que debía experimentar, por lo que entró a la clase de Fotografía y Revelado en la Casa de la Cultura.

Desde entonces, su actualización en el área ha sido constante; entre las más recientes capacitaciones, se encuentra el

workshop de New Born y la certificación del Programa de Edición "Paint Shop Pro".

Para conocer más sobre Clara Fernández y su pasión por la fotografía, Mujer Actual platicó con ella.

PLÁTICANOS, ¿CÓMO FUERON TUS INICIOS EN EL MUNDO DE LA FOTOGRAFÍA?

Mi papá Fernando Fernández era amante de la fotografía, por lo que siempre había fotos de nuestra vida. Mis hermanas Maricarmen, Mariana y yo nos poníamos de acuerdo de cómo íbamos a agarrar todas las fotos si se empezaba a quemar la casa, a ese grado era de importante la fotografía para nosotras.

Yo seguí ese mismo patrón y siempre captaba los momentos importantes no solo de la familia, sino también cuando iba a algún evento social o escolar tomaba fotos y luego se las mandaba a mis amistades, era como querer captar todos los momentos, alegrías, sentimientos, satisfacciones etc. que veía a mi alrededor.



¿QUÉ TE MOTIVÓ EL INCLINARTE HACIA ESTA PROFESIÓN?

Mi hija Clara (la mayor de sus tres hijos: Clara, Rubén y Rodrigo) estaba por graduarse de la primaria y mi esposo Rubén Rosas Moya y yo decidimos hacer un video para la graduación, sin pensar en ningún momento que sería como negocio, solo por el gusto de hacerlo; comencé a recopilar todas las fotos y videos que había tomado durante su vida escolar, tenía material de todos los niños de la generación desde kinder, yo creo que ni sus mamás tenían tantas fotos de ellos, por lo que la recopilación quedó muy linda y el video fue un éxito. De ahí, todos los años me contactan para que les haga el video de graduación.

Me motivó el ver que la gente apreciaba mucho mi trabajo y que las imágenes que había captado removieron tantos sentimientos a la hora de ver el video.

¿EN QUÉ TE INSPIRAS CUANDO CAPTAS LA IMAGEN CON TULENTE?

Mi mayor inspiración es la persona, producto, paisaje o momento que tengo enfrente de la cámara, me concentro en ello, quiero captar toda la esencia de lo que estoy viendo, buscando la mejor composición o encuadre para realzarlo; si es una persona, poder captar ese pequeño instante de su expresión que lo caracteriza.

¿QUÉ REPRESENTA PARA TI LA FOTOGRAFÍA?

Representa el haberme encontrado y dado cuenta que sí tenía talento para esta profesión, y que en la vida no hay que conformarse con lo que tienes enfrente y que nunca es tarde para hacer lo que te apasiona.

EN EL ÁMBITO PROFESIONAL, ¿CUÁL HA SIDO LA MAYOR SATISFACCIÓN O LOGRO?

Mi mayor satisfacción es ser considerada



“Mi papá era amante de la fotografía, por lo que siempre había fotos de nuestra vida”

una profesional, que cuando entrego un trabajo mi cliente quede feliz de haberme contratado y ver que todos esos años que le he dedicado a la fotografía ya han dado frutos y espero que sigan dando.

Uno de mis logros fue haber fundado la empresa Digitizing your Memories en el 2014, un negocio dedicado a la digitalización de videos, transparencias y fotografías, las cuales son tesoros para las familias. Además de digitalizar las fotos, también hago lo que es el retoque fotográfico y he salvado muchas fotografías, eso me da una gran satis-

facción porque es recuperar una parte de la historia de mis clientes.

¿A QUIÉN ADMIRAS?

Steve McCurry es uno de mis fotógrafos favoritos y yo creo que, de todos los fotógrafos, quien no conoce la fotografía de la niña afgana, lo admiro mucho porque siento como si retratara el alma con sus fotografías.

Me encanta el trabajo de Annie Leibovitz, ella ha fotografiado a las más grandes personalidades del mundo, yo creo que es una gran inspiración para cualquier mujer sea o no fotógrafa.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTAS?

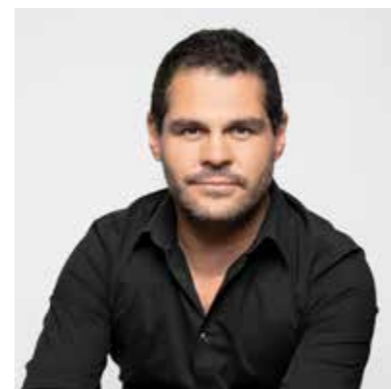
Siempre digo que me encantaría tener muchas vidas para poder hacer tantos planes que me cruzan por mi mente. A corto plazo, estoy por abrir un estudio nuevo, más grande que el que tengo, el plan es inaugurarlo en octubre con unas sesiones fotográficas dedicadas a la mujer emprendedora.

A mediano plazo, hacer una serie de exposiciones e invitar al talento local para dar a conocer su trabajo, que no sea solo por internet sino en un lugar físico, no es lo mismo ver una fotografía impresa y montada, que en una pantalla.

EL ARTE NO TIENE FRONTERAS

Colombia, Cuba, Argentina, Venezuela y México, unidos. Actores que están triunfando y demostrando su gran talento en la pantalla grande posaron para nuestra lente aquí en Tijuana. Aquí un poco de su trayectoria

POR NELLY CASTAÑEDA | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



MARCO DE LA O

Actor mexicano que empezó a trabajar en el teatro, específicamente en puestas musicales como "José el Soñador", "Los empeños de una casa", y "Cats".

Luego de prepararse en NY, en la American Music Dramatic Academy, regresó a México, e incursionó en las telenovelas como "Amor sin condiciones" (2006), "Bellezas indomables" (2007), "La Loba" (2010), y "Tanto amor" (2015), entre otras.

Consolidado en el teatro, donde ha participado en poco más de 50 obras, obtuvo el papel del capo mexicano Joaquín "El Chapo" Guzmán, en la serie El Chapo, de NETFLIX.



LUIS FERNANDO PEÑA

Este actor mexicano inició desde muy pequeño. Trabajó con el director Carlos Carrera en la cinta "Un Embrujo" (1998), y en las cintas "Perfume de Violetas" y "De la calle", ambas en 2001, y con una crítica social hacia las condiciones de vida en la CDMX. Por ambas participaciones, recibió nominaciones al premio Ariel. La fama le llegó poco después, cuando estelarizó junto a Martha Higareda, el drama "Amar te duele" (2002). Participó también en cintas internacionales como "Sleep dealer" (2008), "Desierto adentro" (2008) y "Sin nombre" (2009). Actualmente se estrena como director de cine.



MARKIN LÓPEZ

Actor mexicano, que ha trabajado en más de 20 montajes como "El asesino del alma" bajo la dirección de Néstor Galván; "Las 27 cargas" (27 wagons full of cotton) dirigida por Carlos Guízar; "Navaja Kawabata" dirigida por Omar Quintanar; "El hombre que se convirtió en pistola" dirigida por Saúl Meléndez, entre muchas más.

En cine ha participado en "Las horas de Héctor" y "Ella" bajo la dirección de Ximena Urrutia; "Tesis" y "Encuentro" bajo la dirección de Jorge Pellicer; y "Mas allá de las montañas" dirigido por Ricardo Estrada, entre otras. Ha participado en TV en "El señor de los cielos 2", "Señora Acero 3", y "Club de Cuervos".



DANAY GARCIA

Actriz cubana, conocida por interpretar a Sofía Lugo en la serie "Prison Break" y a Luciana Galvez en "Fear the Walking Dead".

Danay inicia su carrera a los 17 años, en la obra "María Antonia", una producción teatral de La Habana. Ya en EU, en 2006, García obtuvo su primer papel cinematográfico interpretando a Myra en la película de thriller psicológico "Danika". Ha participado en las series CSI: NY y CSI: Miami, y obtuvo un papel principal en la película "From Mexico With Love", con el actor Kuno Becker. Actualmente se estrena como directora de cine estrenando "LA CURA", medio metraje producido, co/dirigido y escrito por la actriz, que se filmó en Baja California.



LEANDRO ARVELO

Actor venezolano de teatro y cine nacional. Se le ha visto crecer actoralmente en obras como "Leonce" y "Lena" de Georg Büchner. En la pantalla chica, su primer trabajo fue realizado en la serie "Los Últimos". En la pantalla grande participó en "Una casa con vista al mar" y continuó con la película "Francisco de Miranda", "Cyrano Fernández", "Piedra, papel o tijera", "Libertador" y "Tamara" que fue estrenada en 2016. Ahora llevará a la gran pantalla la vida del artista Juan Félix Sánchez en "JUAN", largometraje documental que coprodujo.



BRUNO MUSSO

Músico, escritor, productor, director, y performer argentino. Realizó su carrera en compañías como POL-KA, El Angel Films, ADN FILMS, y ahora en su productora CARDINAL FILMS. Recibió innumerables premios como compositor, autor y director de teatro, director de comerciales y videos musicales. Entre otros títulos fue nombrado embajador por el año internacional de la paz para Unicef. Se dedica ahora a la producción y dirección de contenidos originales de ficción, transmedia y documentales, tanto para principales networks como anunciantes. Musso está en el proceso de la plantación y pre producción de su nuevo largometraje el cual será filmado en Tijuana.

Renae Cuellar

COMO TE HAS SENTIDO EN TU LLEGADA A LOS XOLOITZCUINTLES?

Muy feliz y muy contenta de estar aquí con un gran equipo con un gran club para mi es estar como en casa y muy confortable, todo el plantel, cuerpo técnico son muy buenas personas y estoy feliz de estar aquí.

¿CUÁL ES TU PRIMER GRAN RECUERDO CON EL FÚTBOL?

Mi primer juego en colegial cuando anoté mi primer gol, en mi primer partido en el pr y eso muy importante para mí, empezar mi carrera y saber que vendrían grandes cosas para mí y que finalmente mi arduo trabajo daría frutos.

¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE LA PASIÓN POR EL FÚTBOL DE RENAE CUELLAR?

Yo diría que mi papá, él fue quién me entrenó toda mi vida. Mi tía jugó antes que yo y era su hermana pequeña y yo la veía jugar obviamente también mi mamá lo siento mamá, pero mi papá siempre fue quién me empujó más y en ocasiones me empujaba muy fuerte pero creo que eso me ayudó a convertirme en la verdadera profesional que soy hoy por hoy y en cada situación a la que me he enfrentado él estaba ahí para apoyarme sea con entrenamiento extra o con el entrenamiento que era necesario.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL PODER SER MADRE Y SER FUTBOLISTA PROFESIONAL?

Es el mejor sentimiento, obviamente cuando yo estaba embarazada me tomó por sorpresa y mi carrera siempre ha sido todo para mí, el fútbol ha sido mi todo y ahora que tengo a mi hijo aquí, cuando alguien me pregunta cuál es mi recuerdo favorito en el fútbol yo pienso que sería. lo siento me pongo muy emocional, mi primer juego que regresé después de que él nacie-

ra, anoté un gol y mi hijo corrió hacia mí. Es muy duro sabes hay algunos días en los que estoy cansada y como decirlo, me siento mal por tener que dejarlo sólo o siempre son días extras, puedes preguntarle a mis compañeras yo siempre estoy extra trabajando duro y siento que me estoy perdiendo de cosas, por ejemplo me perdí su primera fiesta de cumpleaños porque estaba concentrada con la selección, así que si hay muchas cosas que he tenido que sacrificar pero el ser mamá y ser jugadora de fútbol, me siento imparables sabes, porque ahora siento que tanto como mujer, como madre y una jugadora no hay nada que no pueda hacer en la cancha. Mi juego ha cambiado mucho porque siento que juego como con una ventaja hacia mí, como si nada pudiera detenerme sabes, como si no hubiera nada a que tenerle miedo porque cuando juego al final del día lo único que quiero es que

se sienta orgulloso de mí. Es un sentimiento increíble y creo que debería ser más aceptado, aunque hoy en día se está volviendo más popular, creo que las mujeres deben saber que eso no las detiene, que puedes vivir tus sueños y hacer tus hijos orgullosos. Deben saber que está bien jugar, hacer lo que amas y tener una carrera como madre trabajadora. Me encanta el sentimiento, no es fácil pero lo amo y no lo cambiaría por nada en el mundo.

¿CÓMO TE SENTISTE DE PODER ESTRENARTE COMO GOLEADORA XOLOITZCUINTE EN EL ESTADIO CALIENTE?

Yo anoté mi primer gol en mi primer partido y es el primero de muchos, yo quiero el equipo en mi espalda y ser una líder pero con mi juego y obvio que necesito meter goles es mi trabajo, si mis compañeras anotan eso es muy bueno para el equipo pero también para mi saben que soy una goleadora y necesitamos dos goles para ganar yo quiero que ellas puedan verme meter los goles, pero siempre practico para poder meter muchos goles aquí.

¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA MANDARLE A TODAS LAS NIÑAS QUE TE VEN EN LA TELEVISIÓN JUGANDO, ANOTANDO GOLES Y QUE ELLAS PIENSAN QUIERO SER COMO RENAE CUELLAR ALGÚN DÍA?

Es posible, yo trabajé muy fuerte toda mi vida he sacrificado mucho ahorita quiero decirles que sigan trabajando que si alguien no confía en ti o un profesor que te dice que eres chaparrita o flaca o algo así no importa. Cuando era joven había muchos que me decían que no les gustaba mi estilo, que era muy flaca que no era fuerte, pero yo seguí trabajando, confié en mi y en mis sueños y seguí trabajando dando el extra, siempre hay que dar un extra ya sea entrenar sola, con tu mamá o papa pero que sea un extra eso es lo que marca la diferencia. **M**



CALENDARIO-AP-2019

Caliente ESTADIO.

LIGA BBVA



SÁBADO
27 JUL
7:00 PM



VIERNES
09 AGO
7:00 PM



MIÉRCOLES
28 AGO
9:00 PM



VIERNES
13 SEP
7:00 PM



MIÉRCOLES
25 SEP
7:00 PM



VIERNES
04 OCT
7:00 PM



VIERNES
25 OCT
7:00 PM



VIERNES
08 NOV
7:00 PM



VIERNES
22 NOV
7:00 PM

LIGA MX FEMENIL



LUNES
22 JUL
7:00 PM



LUNES
05 AGO
7:00 PM



LUNES
12 AGO
7:00 PM



JUEVES
22 AGO
0:00 PM



LUNES
09 SEP
7:00 PM



MIÉRCOLES
19 SEP
0:00 PM



LUNES
30 SEP
7:00 PM



LUNES
21 OCT
7:00 PM



LUNES
04 NOV
7:00 PM

COPAMX



MARTES
30 JUL
7:00 PM



MARTES
22 OCT
7:00 PM

#UnidosSomosMásPerros

CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



SACA LO MEJOR DE TU MIRADA EN

Minkys

INSTITUTE

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

Dicen que los ojos son el espejo del alma, y que una mirada vale más que mil palabras, y ¡tienen mucha razón! Una mirada iluminada y expresiva, reflejará mucho de nuestro sentir y de quienes somos realmente. Por ello, nuestros ojos, la parte central de nuestro rostro, es algo que debemos cuidar siempre que queramos dejar una buena impresión, y para ello es fundamental cuidar nuestras pestañas.

Minkys Institute Baja California es una empresa líder en el mercado desde hace 12 años, que se especializa en la capacitación, venta de producto y aplicación de extensiones de pestañas.

No todas tuvimos la fortuna de tener pestañas abundantes y largas, y si alguna vez las tuvimos, con el paso de los años, estas se fueron cayendo, pero con Minkys, esto está completamente resuelto.

CONTACTO
WHATSAPP
 (664) 3869700
LOCAL
 (664) 210 8711
INSTAGRAM
 minkysbc
FACEBOOK
 minkys distribuidor Baja California



pre la excelencia de las alumnas. Además, se tiene a la venta producto de la mejor calidad en el mercado.

SERVICIOS QUE OFRECEN

Dentro de los servicios de aplicación de extensiones de pestañas en Minkys tienen desde la más natural, que sería la técnica clásica 1x1 donde entra la Groove lash, hasta la más dramática, con volumen 2D,3D,4D,5D y hasta 6D. Tu elección dependerá de tu gusto, tu personalidad, o del evento al que vayas a asistir. También se colocan pestañas inferiores, y de colores. Se hace el rizado de pestañas y el planchado de ceja, y mucho más para resaltar la mirada.

También se ofrecen cursos con certificación como Lashista profesional, garantizando siem-

¿Y QUÉ HACE A MINKYS DIFERENTE DEL RESTO?

“Lo que nos distingue”, afirma Eloyza Fuentes, Lash Master, “es que brindamos excelente servicio, siempre tratando de darle al cliente lo mejor, y haciendo unas excelentes aplicaciones, sin dañar sus pestañas”.

Muchas personas tienen miedo de dañar sus pestañas naturales con las extensiones, porque tienen la idea de que se les van a caer, pero esto NO es así. Las extensiones no tiran tu pestaña natural, lo que hace que se caigan es la mala aplicación, y en MINKYS

nos distinguimos por siempre proteger tus propias pestañas, sin hacerles ningún daño.

—¿CUÁNTO TARDA EL TIEMPO DE APLICACIÓN?

—El tiempo de aplicación es de 2 horas en técnica clásica, y 3 horas en volumen, y puedes usarlas el tiempo que quieras siempre acudiendo a tus retoques cada 15 o hasta 20 días, para darles el debido mantenimiento. Y para cuidarlas, únicamente debes lavarlas y peinarlas todos los días.

“Nuestros cursos abarcan desde técnica clásica hasta la de volumen y la colocación de pestañas inferiores, y lo que yo siempre les digo a mis alumnas es: TODAS PUEDEN sólo es cuestión de practicar, y echarle muchas ganas”, concluye Eloyza Fuentes. ■

RECORRIDOS GUIADOS



Recorre con un guía las diversas exhibiciones que tenemos para ti, disfruta de una experiencia enriquecedora de arte e historia.

Asiste al recorrido guiado incluido en la compra de tu boleto

Sábados y domingos

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Acuario: **14 h** • Cubo: **15 h** • Museo: **16 h**

Informes: (664) 687-9636 y 9650

www.cecut.gob.mx

@ f cecut mx



50 aniversario

ANFITRIÓN: Grupo Giuseppis
Con un vino conmemorativo, creado por el reconocido enólogo, Camilo Magoni, especialmente para celebrar la primera mitad de siglo del restaurante Giuseppis, emprendido por Don Tana, Juan José Plascencia, iniciaron formalmente los festejos de aniversario. En el evento encabezado también por Julián Plascencia, y donde estuvieron acompañados de familiares, amigos y su equipo de trabajo se anunció que el vino podrá degustarse en las 8 sucursales que existen en Tijuana, y también en la de Rosarito.



DESAYUNO Empresarial

ANFITRIÓN: COPARMEX

Luego de dos años de no venir a Tijuana, la politóloga y analista, Denise Dresser, impartió una charla ante empresarios e invitados especiales, comparando algunas acciones del régimen actual federal, con las de gobiernos priistas de antaño. Dijo que ha dejado de lado a la sociedad civil, y ha copiado lo peor del PRI, usando a las mayorías. "Se tiene que dar la interlocución, no pasar por encima de todos", concluyó. El evento fue presidido por el presidente de COPARMEX Tijuana, Roberto Rosas.



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

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.tijuana.org | emprender4@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"

REGISTRA TU MARCA y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Lenado y envío de solicitud
Seguimiento

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

ASEGÚRATE CON LOS BUENOS®

20 AÑOS

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



kundalini
yogacenter



¡Encuentra tu balance,
descubre tu paz interior
y conéctate con tu divinidad!

SERVICIOS

Clases de Kundalini
y Hatha Yoga

FACIALES

- Faciales de limpieza profunda
- Faciales hidratantes
- Facial regenerador de colágeno y activador de células

MASAJES

- Masaje relajante
- Masaje reductor

OTROS

- Sesiones de relajación energética
- Desintoxicación con iones

ESTAMOS PARA SERVIRTE

Blvd. Manuel J. Clouthier #21-6
frente a la plaza Monarca
¡Agenda tu cita hoy!

625-22-75

f / Kundalini Yoga Center



INAUGURAN

nuevas
habitaciones

ANFITRIÓN: Serena
Center Tijuana

El jueves 12 de septiembre, quedó inaugurada formalmente la tercera etapa de Serena, que consta de 10 nuevas habitaciones, una expansión que les permitirá contar con un total de 26 habitaciones en su residencia. El área inaugurada es una sala de cuidados especiales que incluye un andador, terraza de esparcimiento, y amplios espacios para recibir visitas, con una segunda área de enfermería, cocina y sala de arte.



NUEVA

Sucursal

ANFITRIÓN: Farmacias Roma
El pasado 13 de septiembre quedó inaugurada una nueva sucursal de Farmacias Roma en Santa Fe, Cedros. La sucursal ya está abierta al público y su ubicación es sobre el Blvd. El Rosario.



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



INSCRIPCIONES
ABIERTAS
EIDADES: 3 A 12 AÑOS

664.350.9476

Calle Guanajuato #2365
Colonia Cacho

bekidsmexico
bekids.mx

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

SUNPOWER
Authorized Dealer

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

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

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

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

www.ipecindustrial.com.mx IPEC Solar



VALLE en Blanco

ANFITRIÓN: Bodegas del Valle

Se llevó a cabo con éxito, el sábado 31 de agosto, la segunda edición de Valle en Blanco, viviéndose en todo su esplendor, una fiesta multidisciplinaria con arte, fotografía, moda, gastronomía, música y vinos. El evento incluyó la fotografía de Julio Rodríguez, la obra plástica de Carlos W. Irigoyen, la moda del diseñador Erick Esparza, y la música de Jake Beck (Routhier), Takon Machine, Havana Kings y David Frías DJ.



INAUGURAN nuevas oficinas

ANFITRIÓN: Certus Laboratorio

El pasado 4 de septiembre, ante medios de comunicación, amigos y socios, se inauguraron las nuevas oficinas corporativas de Certus Laboratorio, lo que mantiene su posicionamiento como una empresa vanguardista, innovadora y siempre en vías de renovación. Mujer Actual felicita a la Q.F.B. María Eugenia Acevedo, por su incansable y exitosa labor al frente del corporativo.



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.

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros



3RD. REAL ESTATE Symposium

ANFITRIÓN: CECUT
Por tercer año consecutivo, Probien organizó un foro enfocado a quienes están inmersos en los bienes raíces, en los desarrollos inmobiliarios, y en las políticas públicas de desarrollo urbano; todo ello con el propósito de coadyuvar a la regeneración de Tijuana, entre todos y para todos. En el evento que tuvo lugar el pasado 19 de septiembre, se impartieron conferencias magistrales y hubo paneles, donde grandes expositores compartieron una nueva visión de hacer ciudad.



7ª EDICIÓN
InnovaModa 2019
AQUÍ EMPIEZA LA MODA

TIJUANA *es mi Estilo*

18 Y 19 DE OCTUBRE

CONFERENCIAS,
TALLERES Y
PASARELA

REAL INN
TIJUANA

VENTA DE BOLETOS
www.innovamoda.org

Tijuana Innovadora

RICARDO VEGA

CERTIFIED PLASTIC SURGEON

UNO DE LOS MEJORES CIRUJANOS PLASTICOS DE MÉXICO PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE PLASTICOS DE MÉXICO PRESIDENTE DEL BAJA HEALTH CLUSTER PRESIDENTE DEL HEALTH CLUSTER MIEMBRO DE AMERICAN SOCIETY OF PLASTIC SURGEONS 20 AÑOS DE EXPERIENCIA 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

DR. RICARDO VEGA DR. RICARDO VEGA DR. RICARDO VEGA

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.
VÁLIDO AL 31 DE OCTUBRE DEL 2019.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

SOMOS ÚNICOS,
NO TENEMOS SUCURSALES

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

www.primeshoesandmore.com