

Mujer

actual



Septiembre 2020 | Año 13, Edición 155 | 70 páginas

LUIS LUTTEROTH,
Presidente CDT
Una nueva lucha
por Tijuana

17 AÑOS
de Culinary
Art School

**¡FELICIDADES
MÉXICO!**
Unámonos
por México en
este mes patrio

CONSEJOS
para las
clases: a
distancia

**CARMEN
LETICIA
HERNÁNDEZ**
COMPROMETIDA
CON LA
COMUNIDAD
INDÍGENA



**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARÁS
SALUD

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



Topo
Chico

EL AGUA
MINERAL
CON CARÁCTER*
::AHORA EN::
TIJUANA



HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800 304 4000
TÓPOCHICO es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2019.

*Por su carbonatación y sales minerales.

Tu Vida Conectada con Telcel

Tranquilidad para ti, con tu auto conectado  **SmartAuto**




zeek[®] Mi Auto

Servicio de geolocalización vehicular

- > Apaga tu auto desde tu celular y **evita robos**
- > **Monitorea los viajes de tu familia**
- > **Crea alertas de velocidad**
- > **Rastrea tu auto en todo momento**
- > **¿Movieron, prendieron tu auto? ¡Entérate!**

\$199 al mes

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

Concox
GV20



Cellocator
CR300B LITE



Septiembre 2020

UNÁMONOS POR AMOR A LA PATRIA

Se ha ido impresionantemente rápido este año, y ya le estamos dando la bienvenida al mes de septiembre. A ese mes que nos recuerda nuestra identidad como mexicanos, nuestros valores, y la lucha de los forjadores de la patria. Es un mes colorido, lleno de sabores y colores, de música y festejo, de fiestas y desfiles. Pero, aunque este año sin duda celebraremos de una manera un poco distinta, nuestra invitación es a que te unas en un mismo sentir por México.

En este mundo donde no todos pensamos igual y hay notorias diferencias, últimamente hemos olvidado la tolerancia, dejando de lado el derecho a disentir y a pensar diferente. Hoy te invitamos a buscar la reconciliación con nuestras raíces, con nuestros valores y con nuestros objetivos y metas, dejando de lado las diferencias. Necesitamos estar unidos para salir adelante de tantas pruebas que nos ha traído este 2020.

Nuestra mujer del mes es Carmen Leticia Hernández, diputada local, quien ha asumido un compromiso muy especial con la comunidad indígena, con el valor nuestras raíces y velar por preservarlas, lo que no ha sido sólo de palabra, pues ha buscado abonar a la igualdad de oportunidades en la práctica, teniendo a tres miembros de comunidades nativas trabajando con ella. Te invito a conocer su historia, su visión y sus logros.

Por otro lado, nuestro hombre destacado es Don Luis Lutteroth, ahora con una nueva encomienda al frente del CDT. Él sin lugar a dudas, representa con dignidad el apellido Lutteroth, y sigue haciendo mucho por esta tierra, como lo hicieron su padre y su abuelo. Nos platica de sus proyectos por y para el bien de Tijuana, así como de algunas enseñanzas que le han permitido a él y a sus hermanos, llevar con éxito y hacia adelante a la empresa familiar.

En esta edición también queremos felicitar a Culinary Art School que está cumpliendo 17 años de haberse convertido en la primera escuela especializada en Arte Culinario del noroeste de México, misma que se está reinventando en su formación académica y de contenidos, con miras a este cambio que todos estamos experimentando, pensando en una visión mucho más apegada a la alimentación saludable, sustentable y de mayor cuidado del medio ambiente.

Hablaremos también del regreso a clases a distancia, y de cómo lograr que los niños formen hábitos y obtengan el mejor de los aprendizajes en medio de esta medida implementada por el gobierno y las escuelas privadas, derivada de una emergencia.

Síguenos en nuestras redes sociales y díganos por favor, qué temas te gustaría que tocáramos en futuras ediciones.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Celi Ruvalcaba Durán
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Maribel Moreno
Nelly Castañeda
Maritza González
Mónica Márquez
Gabriel Bello

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosstudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Veronika Moreno [664] 165.57.20
David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz

Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 13, edición 155, inicio de impresión el 15/08/2020.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





NEW RAV4 ADVENTURE



RAV4 ALL
RAV4 YOU

PRÓXIMAMENTE

Toyota Tijuana
Vía Rápida Pte. #15155
Zona Urbana Río Tijuana.

DTM | **TOYOTA**
toyotatijuana.com.mx

Toyota Tijuana Oriente
Vía Rápida Oriente
Río Tijuana 3ra Etapa.

Contenido

SEPTIEMBRE 2020

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Fortaleciendo la familia
en tiempos de crisis

6

TU PAREJA

Divorcio en tiempos
de pandemia. Cuando
la crisis expone las debilidades
de una relación

8

ESPECIAL

REGRESO A CLASES
¡Regresamos todos!

10

TUS HIJOS

¿Escuela en casa?
Acciones para que
te vaya bien

12

MODA

ASESORÍA DE IMAGEN
Un buen guardarropa.
Una buena inversión

14

LA DULCE CHEF

Pastel de 3 leches
con Tequila

16

DIARIO DE UN CHEF

Alfredo Villanueva Ulloa
Sergio Chávez Espinosa

17

19

UNA TACITA DE CAFE

Cómo disfruta de un café
sin morir en el intento

20

GASTRONOMÍA

17 ANIVERSARIO
CULINARY ART SCHOOL
Regresará a los fogones
con un cambio de mindset

22

ESPECIAL

¡VIVA MÉXICO!
Unámonos por México
en este mes patrio

24

PORTADA DEL MES

CARMEN LETICIA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL,
COMPROMETIDA
CON LA COMUNIDAD
INDÍGENA DE BC

28

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO



UNA VENTANA AL VALLE

Las etiquetas de los vinos,
también tienen historia
(SEGUNDA PARTE)

26

HOMBRES DESTACADOS

ARQ. LUIS LUTTEROTH, PDTE. DE CDT
Una nueva oportunidad
para servir a Tijuana

32

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

MAYA PADILLA
Fiel a su estilo y esencia

34

VALORES Y GENTE

ÁNGELES de la FRONTERA
La visión de Enrique Morones
y miles de voluntarios

36

CIUDAD ACTUAL SD

MARY CASILLAS SALAS, la
alcaldesa marca la pauta

38

LECTURA ACTUAL

La sospecha de Sofía

40

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
Negocios y problemas
transfronterizos en tiempos
de COVID-19

41

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL

42

SEÑORITA LECHUGA

¿Cuántos de estos
te han dicho?

44

HABLEMOS DE CINE

Renovarse o morir,
el gremio

46

SOCIALES

47

EXPO-PRODUCTOS-SERVICIOS

Mujer
actual

6^{TO.} FORO MUJER ACTUAL

¡ESPÉRALO!

 Centro
Cultural
Tijuana

• MUJER ACTUAL PROMOVIENDO HISTORIAS QUE INSPIRAN •

FORTALECIENDO LA FAMILIA EN TIEMPOS DE CRISIS

Cuando el hogar, dulce hogar, se convierte en algo más que sólo el hogar, las cosas no siempre son tan fáciles o placenteras como deberían de ser

POR BECKY KRINSKY

Sin preguntar o dar consentimiento, ni ofrecer un previo aviso, de un día para el otro, por salud y seguridad propia la vida se puso en pausa, frenándose casi por completo. Todas las personas tuvieron que aislarse, al principio totalmente, después parcialmente, y aunque todo regresa poco a poco a la normalidad, se pasa muchísimo más tiempo en casa, porque hay quién hace home office y los niños en México, ya regresaron a clases en línea.

La gente tenía un calendario saturado de compromisos, citas agendadas con meses de anticipación, minutos contados para coincidir con personas queridas, teniendo platicas rápidas, y sin oportunidad para tener conversaciones profundas, pero de repente, todo se interrumpió y aunque se empieza a retomar, es de una manera muy distinta.

El tiempo parecía volar en un mundo que no descansaba. La vida pulsante, demandante, caótica y de prisa,

de repente cambió. Surgió la necesidad de aislarse y de distanciarse de todo y de todos, y aunque se empieza a retomar las actividades, la vida ya no será igual, al menos, hasta que no exista vacuna y se aplique a la mayoría de la población.

AHORA SÍ PASAMOS MÁS TIEMPO EN CASA

La casa que para muchos era casi un lugar para llegar a dormir o un sitio dónde se almacenaban pertenencias, se ha tenido que convertir en un hogar y una fortaleza que alberga, protege y aísla del mundo.



Para muchos, ese hogar más bien se siente como una cárcel que sofoca y no deja lugar para moverse. Un territorio inhóspito donde se confronta por obligación con familiares que no se tolera, o con quienes no se tiene buena relación.

Para otros es un sitio lleno de desorden, de ruido. Sin embargo, para muchos afortunados su casa es un hogar seguro; un sitio limpio, libre de enfermedades y de contagio. Una zona de calma, donde se puede manejar todo lo que afuera es prácticamente imposible controlar.

Pero, sin importar la situación de cada uno, el estar más tiempo en casa es una situación dificultosa para todos.

NO ES FÁCIL, PERO PODEMO FORTALECER A LA FAMILIA

No es fácil vivir aislado sin tener la posibilidad de salir a trabajar como antes, o de hacer lo que se desea. No es sencillo confrontar una realidad incierta y peligrosa con personas que, aunque son queridas, tienen su rutina y sus intereses.

No es lo mismo viajar por placer con la familia y tener una vida independiente, que tener que estar recluso en la casa sin la posibilidad de salir como antes.

Nadie sabe cómo se vive en la intimidad de cada hogar, ni qué actitud se tiene para sobrellevar esta situación, es personal.

Pero uno tiene la opción de fortalecer sus vínculos familiares, aprender a ser tolerante, ser comprensivo, más sensible y colaborador, o bien, puede hacer de su vida un infierno, buscando problemas, enfocándose en las diferencias y lastimando a todos a su alrededor.

Esta cuarentena con el regreso a la nueva normalidad, estando más tiempo aún en casa, es una imposición que parece maldición, pero también es una bendición. Puede unir, fortalecer y recordar que el hogar y la familia unida, sanan al mundo y mejoran la calidad de vida de cada persona. **N**

LA RECETA FORTALECIENDO LA FAMILIA EN TIEMPOS DE CRISIS

INGREDIENTES:

- >> **AMABILIDAD** – cortesía, prudencia y reconocer lo bueno que se tiene.
- >> **COMPRESIÓN** – reconocer que cada uno es lo que es y no tiene que cambiar.
- >> **PERSPECTIVA** – visión panorámica de la situación y de las condiciones que se tienen.
- >> **EMPATÍA** – poder sentir por el otro, estar en su situación con sus sentimientos.
- >> **GRATITUD** – agradecimiento por tener familia y no estar solo.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA CUIDAR A LA FAMILIA Y A LOS SERES QUERIDOS

Agradezco que tengo la fortuna de tener un hogar y de tener personas que se preocupan por mí. Reconozco que cada uno es diferente y que no tengo que pensar o actuar igual para poder vivir en paz y armonía. Puedo tener más consideración y tolerancia con mi familia. Sé que estamos pasando tiempos difíciles. Juntos podemos resistir mejor esta situación. Mi familia es importante para mí.

CÓMO VIVIR CON LA FAMILIA EN TIEMPOS DE CRISIS

1. EL HOGAR DEBE DE SER UN SANTUARIO QUE PROTEGE Y SOSTIENE A LA FAMILIA. Cuando hay un lugar que es seguro donde las personas se sienten queridas y valoradas, se vive con paz y se pueden tomar mejores decisiones.

2. EN TIEMPOS DE CRISIS ES IMPORTANTE FORTALECER LOS VALORES FAMILIARES. Ser amable y positivo son ingredientes necesarios para mantener la calma y la paz en el hogar. No se gana nada enfocándose en viejos problemas o aspectos negativos.

3. LA FAMILIA ES PARTE DE UNO MISMO, NO SE LE PUEDE NEGAR O IGNORAR. Las relaciones familiares también hay que nutrirlas. Así como se debe compartir y disfrutar los éxitos, también se tiene que ser sensible y tratar de entender las diferencias y las frustraciones.

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



Recetas para la vida
Con sabor hispano



BECKY
KRINSKY

Lic. en Educación - Coach de vida
Escritora y Conferenciasta

Sesiones virtuales,
telefónicas o en persona

PREGUNTA
POR LOS
PAQUETES
precios irresistibles

*"Nunca es tarde
para aprender
un nuevo rumbo,
vivir una nueva
historia o construir
un nuevo sueño"*



@recetasparalavida.com

619- 666 6551

www.recetasparalavida.com

Tu
PAREJA

DIVORCIO

en Tiempos de Pandemia

Cuando la crisis expone las debilidades de una relación



POR ANA CELY RUVALCABA DURÁN

Las crisis de pareja en periodos de aislamiento no siempre las podemos reducir a los efectos de confinamiento, es un tema más complejo.

Detrás de los problemas que se les adjudican a las consecuencias del encierro y a los cambios radicales en la convivencia familiar y de pareja, existe un trasfondo. El escenario presente sólo vino a destapar las deficiencias que ya existían en la relación.

Dichas deficiencias implican áreas específicas: emocional, íntima, económica, relacional, organizacional, social, salud mental individual, y uno de los más importantes: el ciclo vital de la pareja.

LOS CONCEPTOS DE LEALTAD Y RELACIÓN

DE PAREJA HAN CAMBIADO EN LAS NUEVAS GENERACIONES

Te preguntará por qué este último adquiere relevancia. Datos de estudios demuestran que es en las parejas jóvenes donde se presenta la mayor cantidad de solicitudes de divorcio; es de esperarse que las parejas maduras desistan con mayor facilidad de la idea del divorcio.

Bien, sucede que el concepto de pareja y vida familiar ha evolucionado, las generaciones de ahora les dan un valor y simbolismo diferentes a éstos, cada generación se distingue por un cambio significativo en pensamientos

y constructos. Justo estamos en una era de ideales ampliamente diversificados, por lo tanto los valores alrededor del concepto relación de pareja y lealtad han transitado una transformación también. Esta transformación de valores ha aumentado las posibilidades de un divorcio.

Esther Perel dice: ¿Fue criado para la autonomía o fue criado para la lealtad?

Cada uno de nosotros crece en una cultura relacional.

En casa, en la escuela, en nuestras comunidades en las que vivimos. Todos llevamos narrativas y creencias sobre lo que podemos esperar de la gente y de lo que debería ser una relación de pareja. Poner fin a un matrimonio va más allá de la firma de los papeles de divorcio, y el divorcio no es el fin de una familia, es una reorganización.

Retomando el inicio, la crisis de la pandemia llegó a poner a prueba las fortalezas de las relaciones, así que comencemos a hablar de los aspectos relacionales y de convivencia.

¿CÓMO CAMBIÓ LA CONVIVENCIA?

Muchos mencionan que ahora la convivencia se vuelve más difícil, y es cierto. Por un lado, las parejas conviven mucho más tiempo, y cada uno deja de hacer cosas personales. Y en el otro extremo están aquellas que por medidas de salubridad han tenido que separarse.

ES VITAL PRACTICAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Ambos panoramas tienen sus complejidades, los primeros deben usar momentos a solas. Todos en algún momento de nuestro día necesitamos un espacio mental e íntimo para reflexionar, así cuando es hora de expresar nuestras necesidades e inconformidades lo podemos desde nuestro sentir no desde las ganas de reprocharle a otros el mal ánimo que se experimenta cuando nos saturamos.

IMPORTA MÁS TENER VALORES EN COMÚN

El segundo escenario también tiene sus complicaciones, ya que la cercanía y el calor humano son detalles que alimentan una relación que ahora no se puede dar.

Las herramientas digitales han ayudado mucho. Entre más fuertes sean los lazos y los ideales compartidos, más esperanzas habrá para su relación. En resumen, no importan tanto los intereses en común, sino tener valores en común.

REORGANIZACIÓN DEL HOGAR

Los cambios estructurales que estamos experimentando implican una reorganización en el hogar, dado que ahora es en casa donde se realizan todas las actividades y todos los roles colisionan en este mismo lugar: trabajo, padre, madre, hijo, maestro, cuidador, amigo. Ésta puede ser la realidad de una sola persona, ahora imaginemos el reto que significa para dos, hablando de pareja, y más aún cuando hablamos de una familia completa.

OTRA PREOCUPACIÓN LATENTE ES LA CUESTIÓN ECONÓMICA

¿Has escuchado el refrán "cuando el hambre entra por la puerta, el amor sale por la ventana"? Bien, aunque no en todos los casos es una acción literal, sí es un tema de gran peso. La preocupación por el dinero es una verdadera angustia, y más cuando se tienen hijos. Muchos han tenido que hacer modificaciones estructurales en los estilos de vida,

para los cuales no han podido desarrollar el mejor proceso de adaptación a la nueva realidad.

El inventario de causas de divorcio en tiempos de pandemia puede ser innumerable, pero también es cierto que el trabajo en equipo aligerar la carga de una etapa difícil. 

CONTACTO

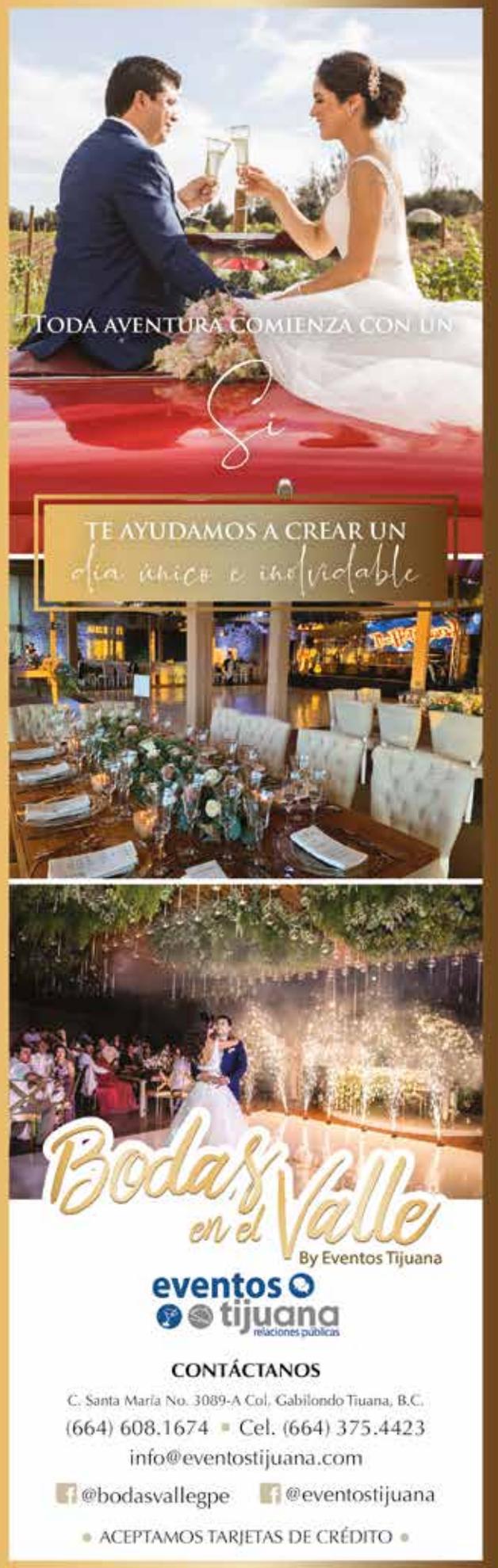
CELULAR

664 342 8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

*La autora es psicóloga.



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN día único e inolvidable

Bodas y Valle
en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos

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 ●

¡IREGRESAMOS TODOS!

POR MARU LOZANO

La emergencia ya pasó y ¿ahora cómo convivir? Pues con la "nueva normalidad". Pensar que sólo de casa saldrás tú sería un grave error. Este modo de pensar ha llevado a países como España, a cierto rebote y descontrol. La buena noticia es que tú tienes visión y eres la columna que sostiene toda estructura, sólo hará falta esparcir la manera en que se adapten las estrategias.

Aunque en Europa nos llevan ventaja desde el encierro hasta el restablecimiento de actividades, regresamos escuelas al mismo tiempo ¡todos!

LA VISIÓN DE UNA EMINENCIA EDUCATIVA DE ESPAÑA

Tuve la oportunidad de platicar con Nélida Zaitegi, una mujer española muy preparada pues es en su país, maestra, directora, inspectora, responsable de la formación de los equipos directivos, de programas de innovación educativa, ahora asesora en dirección y liderazgo educativo, en convivencia y paz positiva; vicepresidente de CONVIVES, asociación para la convivencia escolar; miembro del Observatorio Estatal de la Convivencia. Miembro de Forum Europeo de Administradores de

Con el regreso a clases en esta nueva normalidad, vale la pena comprender que la educación es tarea de todos y que toda la comunidad educativa, así como los padres de familia, debemos de trabajar como un verdadero equipo que se adapta al cambio

la Educación de Euskal Herria; tanto que es y tan sencilla, dice: "Al principio yo también creía que la inspección era ir a una clase y después decirle a la maestra o al maestro lo que tenía que hacer, pero me di cuenta de que para cambiar lo que haces, tienes que cambiar también lo que piensas. Por eso, para cambiar las prácticas, hay

que transformar los paradigmas pedagógicos en que se fundamentan", y aplica también esto, a la forma en que educas y enseñas como mamá!

LA EDUCACIÓN ES TAREA DE TODOS

También ha dicho que: "La escuela debe formar buenas personas, buenos ciudadanos y buenos profesionales, y que el futuro no está "allá lejos", ni en manos de una sola institución, está por hoy, en manos de los adultos que les rodeamos" De tal suerte que tú, que lees esto, eres parte de la construcción de lo que estamos próximos a vivir.

Todos tenemos miedo al contagio, todos queremos regresar a clases, todos queremos pagar menos, todos queremos seguir ganando lo mismo, esto último en términos de ganancia económica, calidad educativa y un largo etcétera.

Son los padres de familia quienes marcan cómo y cuánto están dispuestos ellos y los suyos. ¿Ya hiciste conciencia de que tú como tutor, con lo que haces y piensas puedes modificar toda una estructura? ¡Hazlo para bien!

Ya nos dimos cuenta que el desasosiego de la SEP es tal, que primero cancela los trabajos de preparación y planeación, y ahora los apresura. Nadie está lo suficientemente preparado para enfrentar ninguna normalidad porque no se le conoce, así que iremos con todo y la incertidumbre.

Los papás creen que las escuelas creen que con un tapete con cloro y gel anti-bacterial en varios puntos del colegio, será suficiente. Los papás creen que las escuelas creen que con un enlace de video de diez minutos, libros digitales e instrucciones con tiempo límite en plataformas, hará que el hijo aprenda bien. Las escuelas creen que los papás tienen de todo para que el alumno esté felizmente situado, equipado y acompañado para tener varias horas-clase virtuales.

ENTONCES, ¿QUÉ HACER?

Nélida Zaitegi sugiere a las escuelas replantear horarios, gestionar adecuadamente la plantilla del profesorado, reconsiderar el currículo, es decir, qué enseñar y cómo aprenderlo y por supuesto, analizar las necesidades tecnológicas de las familias y personal (internet y dispositivos).

Se tiene que dar la socialización del alumnado que es fundamental para su desarrollo. Si no lo hacemos bien, dice ella, se agrandará la brecha del aprendizaje y podría agravarse la deserción escolar.

PIDE A TU ESCUELA

- » Que repiense cómo va a capacitar a sus docentes y cómo se logrará la enseñanza-aprendizaje.
- » Que se les capacite a ustedes como papás y a los alumnos sobre las nuevas formas. Buscar que, en aislamiento, haya trabajos que ayuden a socializar.
- » Que se revise cada mes en una mesa con la comunidad educativa (papás, algunos alumnos, maestros, directivos, administrativos) y se ajuste para mejorar.
- » Que se analice la prioridad de contenidos.

- » Definir juntos el canal de comunicación, su forma y tiempos.
- » Que se organice la elaboración de

propuestas para tutorías específicas en lo académico y emocional.

» Cómo se evaluará y por supuesto, la evaluación del proceso que se está llevando a cabo por toda la comunidad escolar, debería estar incluida.

» Que se contemple lo semipresencial. Algo escalonado o semaforizado podría crear más incertidumbre; en cambio, contemplar un año escolar completo semipresencial, turnando estudiantes, que haya mesas y salones con exposición de trabajos, es decir, convertir la escuela en ese museo impresionante, podría ser una gran innovación que normalice nuestra manera de salir, mostrar, evaluar en conjunto y romper paradigmas obsoletos.

CONTACTO CORREO

marulozano@hotmail.com

*La autora es Lic. en Educación,
Gestalt, Capacitación Empresarial.

La UNESCO sacó ya una Guía teórico-práctica para docentes para enseñar en tiempos de COVID-19 y parten del derecho a la educación. Sigámosle el rollo en casa porque efectivamente, nuestros menores tienen ese derecho. 

¿Qué más se te ocurre?
¡Parte de la verdadera necesidad e integra a todos!



¿Escuela en Casa?

ACCIONES PARA QUE TE VAYA BIEN

POR GABRIEL BELLO

Cuando se anunció la pandemia y comenzó la cuarentena, muchas hábitos y actividades sufrieron cambios drásticos, uno de ellos fue estudiar en casa.

Al principio se hizo con una actitud poco favorable, dándole muy poca importancia al hecho de estudiar fuera del aula; muchos lo tomaron como una actividad obligada, con escaso interés, poca disposición y dedicación, las consecuencias de esto, una crisis académica.

Para que esto no se repita, es importante hacer acciones pequeñas pero significativas, te proponemos por lo menos estas cuatro.

1. TEN ACTITUD POSITIVA, interés por el estudio a distancia, motivación, disposición, buen estado de ánimo; todos estos componentes, harán más fácil el aprendizaje.

Todo aquello a lo que le tienes mala actitud difícilmente se aprende; "que flojera conectarme para estudiar, no está padre", "que aburrida la escuela en línea" ... pensar de esta manera hará muy difícil tu estancia en la escuela virtual. Piensa que estudiar es lo

mejor que te puede estar pasando, y disfrútalo.

2. COMIENZA TU DÍA DESDE TEMPRANO: La dinámica de todo mundo se ha visto relajada desde que comenzó la pandemia; muchos se levantan muy tarde porque se duermen en la madrugada jugando videojuegos o en sus redes sociales; otros andan en pijama todo el día, "para qué me cambio si ni voy a salir"; hay quienes ni siquiera se bañan porque "para qué si ni sudo"; y el colmo, hay quienes toman su clase virtual, acostados, desayunando, o jugando videojuegos.



OJO: Toma tu clase bañado, cambiado, y desayunado, como si fuese escuela presencial; no dejes que ningún distractor se interponga entre tú y la atención que debes prestar a tu clase.

3. DEDICA TIEMPO PARA HACER TUS TAREAS: El tiempo como estudiante, no lo límites al tiempo que estarás conectado para tus clases en línea, necesitas tiempo aparte para hacer tareas, repasar apuntes, adelantar proyectos, hacer lecturas, y estudiar para tus exámenes.

Al principio se hizo con una actitud poco favorable, dándole muy poca importancia al hecho de estudiar fuera del aula; muchos lo tomaron como una actividad obligada, con escaso interés, poca disposición y dedicación, las consecuencias de esto, una crisis académica

Si estás cursando primaria, necesitas sesenta minutos al día, si estás en secundaria o preparatoria, necesitas por lo menos, noventa minutos diarios, y si lo tuyo ya es la universidad, tu carga académica te lo irá diciendo.

Para que esta actividad de "hacer la tarea" se convierta en un hábito, deberás hacerlo bajo esta pauta: misma hora, mismo lugar, de lunes a viernes.

Anímate a desarrollar este nuevo hábito, y tu vida como estudiante cambiará radicalmente.

4. ADMINISTRA TUS ACTIVIDADES EN LÍNEA:

Los niños y los adolescentes se la viven conectados al internet, lo hacen porque son la generación digital, para ustedes, su mundo está en el internet; el problema es que, si te descuidas, puedes clavarte en una sola actividad, dedicándole todo tu valioso tiempo, y descuidando otras actividades importantes.

Haz un tipo agenda de tus actividades en la red, por ejemplo; películas y series, videos de entretenimiento, diversión, y educación; revisión y mantenimiento de tus redes sociales; videojuegos en línea; la escuela en línea, y solo navegar.

A cada una de estas actividades, dedícales un tiempo determinado y cúmplelo; de esta manera te mostrarás responsable como generación digital, y aumentará la confianza de tus padres hacia ti.

Si te apli-

cas, por lo menos en estas cuatro actividades, te garantizo que tu próximo ciclo escolar será totalmente diferente, y con un mejor desempeño académico. 

GABRIEL BELLO
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 386.97.73

Ced. 6357192

*El autor es psicólogo.



ENVÍOS
A TODO
MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

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



Entregamos en menos de

24 hrs.
Garantía de entrega

COBERTURA REGIONAL

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

www.nexuspaqueteria.com



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

UN BUEN guardarropa, UNA BUENA INVERSIÓN

POR HECHO CON CHE CHÉ

Cuando nos preguntan constantemente acerca de la pirámide del fondo del armario, caemos en una disputa entre cuál debería de ser el pilar de nuestro guardarropa. Comúnmente los asesores opinan que serían los básicos: jeans, abrigo, camisa blanca, chaqueta de piel, etc., y no están lejos de la verdad, porque estos básicos son el fondo perfecto para cualquier armario, ya que componen el 70% de nuestro look de diario, pero, así como componen los outfits diariamente, diariamente éstos se están desgastando.

Es por eso que en #hechoconcheche volteamos y redireccionamos la atención que nuestro guardarropa necesita a base de cantidades.

Normalmente las mujeres prefieren tener en su guardarropa alrededor de 10 pares de jeans, 20 opciones de blusas y camisas, de 6 a 12 abrigos y chaquetas, entre muchos otros. ¿Qué quiere esto decir? Que invierten constantemente para tener una gran variedad de básicos diariamente. Pero la realidad es que siempre tendremos nuestro favorito, y siempre querremos repetirlo. Por lo que nosotros, en cuestión de cantidades, decidimos voltear la pirámide para empezar a hacer inversiones inteligentes, que den valor y esencia a nuestro guardarropa. 

CONTACTO

**MA. FERNANDA
HALE ALCAZAR**
(664) 368.62.72

**MICHELLE A.
SANTANA BUJAZAN**
(619) 598.38.17

CORREO
hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK
/hechoconcheche
INSTAGRAM
@hechoconcheche



Para comenzar, te explicaremos en qué consisten estos 3 peldaños de nuestra pirámide:

1. PIEZAS PODER: tal cual lo menciona su nombre, son esas piezas que tienen por objetivo empoderar tu imagen y no por que necesites que alguien te "EMPODERE", simple y sencillamente porque son piezas que contribuyen de manera positiva a nuestra autoestima. Son elementos de nuestro guardarropa que son utilizados para comunicar, para lograr un objetivo específico que se hace crecer tu imagen ante los ojos de terceros.

INVERSIÓN \$: MEDIA/ALTA

2. PIEZAS SIMBÓLICAS: el peldaño central de nuestra pirámide. Para mi gusto, son las piezas más divertidas y son éstas las que le suman a tu esencia y personalidad. Estas sin duda están relacionadas 100% con tu estilo madre y secundario. Las cuales tienen como objetivo ¡hacerte notar! Ser esa persona que siempre inspire y logre recibir cumplidos y admiraciones por portar una prenda en específico. En lo personal, son las que más entretiene buscar, ya que debes de conocerte tan bien para encontrar las adecuadas.

INVERSIÓN\$: MEDIA/BAJA

3. BÁSICOS: tal cual los conocen, la última parte de nuestra pirámide son los básicos, y no por qué no sean importantes. Simplemente los posicionamos abajo porque requieres pocos, pero buenos. La idea de contar con tus básicos es contar con las piezas más funcionales, en buen estado y que te generen buen fit. No es contar con muchos y que al final del día ninguno te satisfaga. Los básicos deberán de ser cuidados, almacenados y escogidos de manera correcta, porque al final del día, son los que más utilizamos.

INVERSIÓN \$: ALTA





POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FACEBOOK

bianca repostería
creativa

INSTAGRAM

@biancastroceriot

**PÁGINA DE CLASES
Y RECETAS**

La bi-Po

PASTEL DE 3 LECHE *con Tequila*

¡Ayyyy, qué emoción! como se acercan las fiestas patrias, decidí hacer un postre súper mexicano. Así podrán festejar en casa con sus familiares.

Un pastel muy tradicional, pero con un toque mexicano: Tequila, ¡mucho tequila!

Les dejaré la receta y les recomiendo que, si no cuentan con tequila, pueden sustituirlo por mezcal o cualquier otro licor de su preferencia



INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO

- » 1 taza de azúcar
- » 5 huevos
- » 1 cucharada de extracto de vainilla
- » 1 taza de harina
- » 11/2 cucharaditas de polvo para hornear
- » 2 tazas de crema para batir

PROCEDIMIENTO

1. Coloca en un tazón las yemas de huevo con 3/4 de taza de azúcar, y bate hasta que se vean casi blancas y esponjadas. Añade la leche, la vainilla, la harina y el polvo para hornear.
2. Bate en otro tazón las claras de huevo hasta que formen picos suaves. Sin dejar de batir, agrega poco a poco el resto del azúcar. Envuelve en la mezcla de yemas. Vierte la masa dentro del molde engrasado.
3. Hornea a 175 °C de 45 a 50 minutos.

DESPUÉS DE HORNEAR DEJAMOS ENFRIAR.

Con un cuchillo quitamos cuidadosamente la parte de arriba del pastel, y hacemos agujeros con cuchillo o tenedor.

INGREDIENTES PARA LA LECHE:

- » Una lata de leche condensada
- » Una lata de leche carnation
- » Una taza de leche entera
- » 2 oz de tequila

*Preparamos la leche y se lo agregamos poco a poco a nuestro bizcocho. Al terminar batimos nuestra crema para batir, y empezamos a decorar. 



ESPECIALIDAD

Farm to Table

RESTAURANTE

Villa Torel

UBICACIÓN

Bodegas de Santo Tomás, en el Valle de Guadalupe

INSTAGRAM

@villatorelmx

TELÉFONO

811 6040119



ALFREDO VILLANUEVA ULLOA

POR ANA PATRICIA VALAY

ÉSTE SOY YO...

Mi pasión por la gastronomía se dio de manera natural en casa. Las tertulias familiares y la cocina maravillosa de mi madre y abuela me inspiraron a tener el gusto y la curiosidad de aprender. Soy autodidacta, además de haber hecho prácticas en cocinas de España, Francia y EU. Aunque me gradué de Licenciado en Artes Plásticas por no poder tener acceso a las escuelas de gastronomía, hoy mi mayor pasión y profesión es dentro de una cocina. 



*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

La cocina de Villa Torel es una reflexión de mi historia personal y de mi mujer Denise, en el contexto más envidiable para un cocinero mexicano: Baja California. Tenemos acceso muy cercano a productos increíbles del mar, de huertos, granjas, vinos y un recurso humano maravilloso.

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA? ¿POR QUÉ?

No me considero un artista; creo que la cocina es una profesión que se compone de muchas capacidades y conocimientos técnicos o teóricos, sin demeritar que, para montar un hermoso plato, sí se echa mano de las cualidades artísticas, apoyadas íntimamente de la destreza técnica. Y por qué no decirlo, de la ciencia. La gastronomía es más ciencia que arte. Es un tema que demoraríamos más en detallar.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

Siempre. Aunque no somos unos

rebeldes sin causa, siempre se tiene una reflexión para generar un plato succulento. No estamos para ser excéntricos sin ton ni son, pero el objetivo es sublimar al comensal.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA

No tenerle miedo a la sal y la búsqueda de la lógica.

¿CUÁL CONSIDERAS COMO LA CLAVE DE TU ÉXITO?

No tener límites.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Que soy yo, no busco emular nada y a nadie, y sobre todo busco JUGAR.

¿QUÉ RECOMENDACIÓN DARÍAS A LOS LECTORES RELACIONADO A TUS PLATILLOS?

Tratar de resetearse; me refiero a tener mente abierta y dejarse consentir.

RETRATO CORPORATIVO



RENUEVA
TU IMAGEN
CON FOTOS
PROFESIONALES



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



www.garagephotostudio.com



garagephotostudio@hotmail.com



COPARMEX
TIJUANA



BOLSA DE
TRABAJO
COPARMEX

NUESTROS SERVICIOS



Publicación
de Vacante



Pre-selección
de Candidatos



Entrevistas
Laborales



Examen de
laboratorio



Estudios
Socio económicos



Valoraciones
Psicométricas



Solicitud de
Referencias
Laborales



Consulta de
Cartera

Beneficios

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

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

Tel. 682 99 50 Ext. 103 y 104

empleo1@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org



¡ES UN GUSTO VERTE DE NUEVO!

LOS ESTABLECIMIENTOS NO ESENCIALES CUENTAN CON HORARIO ESPECIAL

LUNES - SÁBADO DE 12 PM A 6 PM

Ayúdanos a que Galerías Hipódromo sea un espacio seguro para todos



El uso de cubre
bocas es obligatorio.



Ponemos a tu disposición
Gel Antibacterial en
distintas áreas.



Limitamos la ocupación
de elevadores a sólo 2 personas.



En tu visita manten la sana
distancia y lava tus
manos frecuentemente.



RESTAURANTE

Fin de California

ESPECIALIDAD

Cocina Mediterránea
Cocina Mexicana

FACEBOOK

sergiochavezespinoza
chefsergiochavez

TELÉFONO

332493 8560

FACEBOOK

findecalifornia

INSTAGRAM:

fin.ca

DIRECCIÓN:

Blvd, Salinas 11188
Col. Aviación



SERGIO CHÁVEZ ESPINOSA

POR ANA PATRICIA VALAY

ÉSTE SOY YO...

Originario de la Ciudad de México, inicié mi carrera en cocinas como la del restaurante Tezka en el Hotel Royal, Sheraton María Isabel, Arzak y finalmente el Bulli de los hermanos Adriá.

Trabajé para Starwood Hotels en Marcas como Westin, St Regis y W, éste último donde trabajé de la mano del Chef José Andrés y Think Food Group para abrir J by José Andrés como Chef Ejecutivo.

Mi paso por Europa, Medio Oriente y la Unión Americana me han permitido desarrollar marcas como Nativo Taller Gastronómico con sede en Guadalajara y Polanco, NADIM Rooftop Terrace en Guadalajara de la mano de Antromex, TAGO en Tulum y finalmente FIN.CA "Fin de California" en Tijuana, donde busca establecer mi sello con el concepto CALITERRÁNEO". 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?

Honestamente no, creo que más bien soy un apasionado de mi oficio, pero procuro darles prioridad a las cosas que de verdad importan como la familia y el desarrollo personal.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

Todas. Disfruto mucho de los sabores clásicos, pero siempre procuro agregar algo de mi memoria gustativa para volverlo único o diferente.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA:

En mi cocina se comparten todas las recetas con el equipo culinario, eso nos ayuda a generar nuevas propuestas, escuchamos mucho a nuestro staff, terminamos con la vieja escuela donde el Chef se lleva todo el crédito de la creatividad y ejecución, aquí trabajamos "por y para el bien del equipo".

¿CUÁL CONSIDERAS LA CLAVE DE TU ÉXITO?

Valorar cada una de las personas, cosas y circunstancias que me rodean. Para mí ser exitoso consiste en disfrutar todo lo que te haga feliz.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Más que un Chef me considero un gran cocinero, en búsqueda y renovación constante.

RECOMENDACIÓN A LOS LECTORES SOBRE TUS PLATILLOS

Definitivamente el Bryans Steak es nuestra bandera, conjugamos producto de muy alta gama con la sátira sobre el ingenio culinario. Otro de los favoritos es el Short Rib que cocinamos muy lentamente por 14 horas, en una mezcla de vino tinto con chiles y frijoles, lo que lo vuelve un sincretismo de sabores.



POR CLEOFAS ARREOLA

Una tacita DE CAFÉ

*Empresario

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

CÓMO DISFRUTAR DE UN CAFÉ *sin morir en el intento...*

Gracias a los cambios, degustaremos sin duda de los mejores cafés

Tal parece que el Covid nos ha cambiado hasta nuestra forma de disfrutar de una rica taza de café. De entrada, ese tercer espacio que para nosotros eran las cafeterías, ha dejado de serlo. Ese tercer espacio que no era ni la casa ni la oficina sino nuestro espacio fuera de casa, ¡cambió!, y hemos de aprender a adaptarnos. Porque si algo es cierto es que **NO** podemos vivir sin un delicioso café de calidad preparado por los profesionales de esta bebida.

Ya no podremos reunirnos como lo hacíamos antes, estaremos de regreso a lo básico... De pronto iremos a un café y lo pediremos para llevar, porque ahora sólo se permitirá la entrada a un grupo reducido de personas a los establecimientos. Se habla del 35% de su capacidad. Esto quiere decir que, si antes ocupábamos una mesa de 10, ahora solo podremos estar 3 personas reunidas en esa misma mesa y a una distancia considerable de las demás.

ALGUNOS DE LOS CAMBIOS

Ahora tendremos que confiar en que nuestros anfitriones, los dueños de las



cafeterías, sigan al pie de la letra las indicaciones para estar en óptimas condiciones de higiene, lo que implica que: lleguemos con un cubre boca hasta que nos acompañen a la mesa.

Los menús serán sólo digitales, y gracias al código QR podremos leer las opciones que se nos ofrecen. Los cubiertos deberán llegar envueltos en bolsas individuales, así como la servilleta y alguna

galleta o comida rápida.

La figura del barista tan importante en las cafeterías, tendrá que tomar distancia y desde muy lejos explicarnos, de ser posible, las características del café que vamos a degustar.

Esto más que una distancia física nos crea una barrera psicológica, pues el barista no podrá vernos sonreír, ni nosotros ver en su rostro el gusto de reconocernos, pero: hay que adaptarnos.

ACEPTEMOS LA NUEVA NORMALIDAD CON GUSTO

Sin embargo, esto no quiere decir que vamos a pasar un mal rato al acudir a nuestra cafetería preferida, ya que, para combatir el distanciamiento, los baristas y las cafeterías harán uso de su creatividad para ofrecernos una ventaja competitiva frente a los demás, y harán lo imposible por ofrecernos el mejor de los cafés.

Y es que, a falta de un discurso por parte del barista, el servicio y la calidad de los alimentos tendrán que ser cada vez mejores.

Estoy seguro que modificaremos nuestros hábitos y consumiremos localmente; dejaremos un poco más de propina y pediremos una que otra galleta para llevar, para que los puestos de trabajo no se pierdan.

Confío en que esta pandemia nos hará apreciar mejor un café de calidad y la importancia del servicio acorde a ello. Sin duda esto pasará, pero mientras tanto: **¡TE DESEO UN BUEN CAFÉ!** 📌

La **Secretaría de Cultura del Gobierno de México**, a través del **Centro Cultural Tijuana** presentan

I.



Trienal de Tijuana:

I.

Internacional Pictórica

Un certamen que convoca al fantasma mismo (y neo-cuerpo) de lo pictórico, a través de creadores individuales o colectivos artísticos, cuya selección final será expuesta en octubre de 2021 en el Centro Cultural Tijuana (CECUT).

Con un premio de un millón de pesos.

Convocatoria abierta hasta el **30 de noviembre, 2020.**

Consulta las bases en: **<http://trienal.cecuto.gob.mx>**

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C. P. 22010, Tijuana B. C.

www.gob.mx/cultura

www.mexicoescultura.com



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



17 ANIVERSARIO

CULINARY ART SCHOOL

REGRESARÁ A LOS FOGONES CON UN CAMBIO DE MINDSET

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Ahora más que nunca se necesitan celebraciones para levantar el ánimo y darnos la esperanza de un mañana.

Sin duda estamos viviendo tiempos únicos, históricos, con retos a todo nivel: planetario, personal, social, familiar, de conexión, y que muchas veces sobrepasan nuestras capacidades para afrontarlos.

Sin embargo, es aquí donde surge desde el interior ese valor, esa fuerza que podemos llamar resiliencia y fe de que esto pasará, siempre y cuando como humanidad aprendamos con conciencia y trabajo alineados a la naturaleza, que es la que no perdona.

Al menos esto es lo que pensamos en Culinary y es en lo que estamos trabajando. En sembrar temas impensados como: abrazar el cambio con actitud, enfrentar desafíos, vulnerabilidad, autocrítica, empatía, coresponsabilidad para ir en transición hacia el Culinary que demandan los tiempos por venir.

SEGUIMOS EN PIE DE LUCHA
El reto en definitiva para Culinary, en su



CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

cumpleaños número 17, es seguir dando la batalla por nuestros jóvenes estudiantes a quienes les pertenece el futuro de la culinaria local. ¿Cómo? como muchos, ¿con qué? con lo que tenemos que es un espíritu que nos inspira a seguir adelante a pesar de los pesares. Con un equipo humano en donde las respuestas a la crisis han sido tan diversas, como las huellas digitales de cada uno.

Así que haciéndonos amigos del miedo y la incertidumbre, pero firmes, al trabajar con las prioridades mundiales que hoy son parte vital en nuestros desafíos, seguimos en pie de lucha.

CUMPLIENDO TODAS LAS NORMAS, PERO YENDO MÁS ALLÁ

Seguir los protocolos de seguridad, sanitizar, es indispensable para todos, pero no será suficiente sin el conocimiento de la importancia de la salud a través de la alimentación, que es valor número uno. Sin salud sabemos que no hay nada más.

Y además de la salud física, la emocional, de conexión más profunda con las bases de las cocinas de México, por ello seguimos con nuestra vocación de educación hacia la comunidad a través de webinar.



Y en cuanto a los programas al interior de la institución hay una fuerte vocación hacia la educación y concientización de la salud a través de los alimentos y la conciencia plena, preguntándonos: ¿Qué deberíamos comer y cocinar? Respondiendo no sólo desde la necesidad, el arte, la técnica, la tradición o el gusto por hacerlo, también desde las implicaciones más profundas como la salud del planeta.

Estamos frente a un cambio de paradigma en la cultura alimentaria; Culinary volverá a los fogones con un cambio de mindset que estamos seguros será acogido con buenos ojos.

La pandemia ha hecho prioritario darle lugar preferente a la educación en salud y es así como celebramos el aniversario de Culinary, ofreciendo a través de un programa académico, la autogestión a la salud alimentaria, con dos programas por el momento ya activos y otros más por venir.

1. WELLNESS BASADO EN LOS 6 PILARES DE LA SALUD

Permite al cuerpo protegerse y sanarse a sí mismo a través de elecciones de estilo de vida saludables. Este programa educa, guía y apoya los cambios de comportamiento positivos. Centra su atención en la nutrición óptima basada en la evidencia, manejo del estrés, sueño y actividad física. Alienta la participación activa. Se analizan las causas subyacentes de las enfermedades relacionadas al

estilo de vida, y se considera el entorno del hogar y la comunidad.

“Si el mundo pudiera cumplir con las pautas dietéticas marcadas por la OMS, esto salvaría millones de vidas, reduciría el riesgo de enfermedades y reduciría en gran medida las emisiones mundiales

“ La pandemia ha hecho prioritario darle lugar preferente a la educación en salud ofreciendo a través de un programa académico, la autogestión a la salud alimentaria

de gases de efecto invernadero”. Esto lo apoyamos con un taller de alimentación basado en plantas.

2. REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

En donde invitamos a tomar conciencia de cómo nos relacionamos con el estrés, ya que la forma como nos tomamos las dificultades realmente determina cómo las vivimos. En otras palabras: no podemos evitar el estrés, pero sí podemos aprender a verlo con otros ojos, con lo cual podemos evitar o disminuir gran parte de sus efectos negativos. Además seguimos con los desafíos de continuar con los talleres presenciales para nuestros estudiantes. Hemos querido aportar a la sociedad momentos de esparcimiento y conocimiento del vino a través de varios cursos gratuitos y Webinars.

¡UN BRINDIS A LA SALUD DE CADA UNO DE USTEDES, QUERIDOS LECTORES!

Agradecemos en estos 17 años a toda la comunidad, y los invitamos a sumarse al movimiento de sistemas alimentarios saludables y sostenibles, empezando por los consumos conscientes, pues ello determinará la calidad de vida y la posibilidad de sentir mayor bienestar, conexión, esperanza y paz incluso en medio de la tormenta. 



UNÁMONOS

POR MÉXICO
EN ESTE
MES PATRIO

POR ANA PATRICIA VALAY

Este 2020 ha sido un año muy difícil para todos. Muertes inesperadas, contagios agresivos con recuperaciones prolongadas, encierro, miedo, incertidumbre y afectaciones emocionales.

Muchos negocios quebraron, otros tuvieron pérdidas de las que aún no se reponen, y ello ha repercutido en despidos, o en la reducción de las jornadas con menos ingresos.

Nuestros médicos por ejemplo se han entregado a su labor en meses que parecen años. Portando trajes incómodos por horas, sin poder ir al baño o comer, y con el riesgo latente de contagio para ellos y sus familias.

Y así, pudiéramos seguir escribiendo y plasmando en páginas enteras todo lo que ha traído de pruebas este 2020, pero lo que no podemos darnos el lujo de que se dé, es que en medio de esta crisis mundial, en México haya un divisionismo exacerbado y una polarización con dimensiones inimaginables.

Lo que México necesita para salir adelante es la unión de todos, en la búsqueda del bienestar de nuestras familias, y en deseo de conquista del bien común.

Debemos retomar el espíritu de valentía, vigor y unidad que tuvieron los padres de la patria para lograr hacer de ésta, una nación independiente, humana y generosa, como dijera nuestro juramento a la bandera.

UNÁMONOS EN NUESTRAS COINCIDENCIAS

En este mes de septiembre que es uno de los más bonitos para nuestro país, porque festejamos nuestras fiestas patrias, que forman parte de la identidad de nuestro pueblo, y que simbolizan el levantamiento contra la opresión y la libertad, olvidemos nuestras diferencias y abracemos los valores de solidaridad, generosidad, amor a la patria y respeto al prójimo, que como pueblo nos han caracterizado.

Son tiempos difíciles en los que sería bueno abonar a la paz y a la fe, a la solidaridad, y a la resiliencia, pero juntos como familia, con nuestros vecinos, con nuestros amigos y compañeros de trabajo, aunque a la distancia, por redes sociales o plataformas virtuales tal vez, pero también con quienes piensan diferente a nosotros. Recordemos por qué celebramos y qué celebramos, y disfrutemos; de una manera distinta quizá, pero con el profundo amor y respeto, que le tenemos a esta tierra.

Así que, en este año y aunque de manera diferente, disfrutemos no sólo el grito de independencia y nuestra histórica libertad de los opresores, sino que también, y a pesar de todo lo negativo que pudiera haber traído este 2020. Agradecemos a Dios el que nos esté dando la oportunidad de reinventarnos, y de cambiar aquello que no es tan importante, por algo mejor, y abracemos la fortaleza de nuestro pueblo y de nuestra gente, que, en medio del dolor y dificultades, ha sabido salir adelante, y sigue en pie de lucha. ¡Viva México! ¡Viva Baja California! ¡Viva Tijuana! ¡Viva Revista Mujer Actual!

LA TRADICIÓN COMO LA CONOCEMOS

Desde 1825, el Grito de Independencia se celebra de manera nacional, cuando Don Juan Wenceslao Sánchez de la Barquera, durante la presidencia de Guadalupe Victoria, tuvo la grandiosa idea de celebrar, todos los años, el aniversario del inicio del levantamiento armado contra el régimen español, según lo da a conocer, la página oficial de Palacio Nacional.

El día de la independencia de México se inicia por la tarde del 15 al 16 de septiembre y es a las 11 de la noche del 15, cuando distintos miembros del Gobierno (incluyendo al presidente de la República) portan la bandera nacional mientras arengan a la población con un 'grito de Dolores' muy al estilo y gusto del orador, dándole así un toque personal al evento. Luego se toca la campana como lo hiciera el Cura Hidalgo en Dolores, y se entona el Himno Nacional. Es ahí cuando acaba la fiesta protocolaria y entonces continúa la verbena en las calles, por la Fiesta Nacional de México. Ello tal vez este año no lo vivamos tal cuál, pero la comida, y el estar en familia, con los que viven en nuestra misma casa, viendo la ceremonia por televisión, con platillos especiales, música tradicional mexicana, etc., se podrá suplir la tradición de siempre.



¿CÓMO SERÁ ESTE AÑO?

Como les digo, este año y por la pandemia, aún no sabemos si habrá público en las plazas o no, lo que sí sabemos, es que el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador informó que este 2020 sí habrá ceremonia de "Grito de Independencia" y "Desfile Militar" el día 16, pese a la pandemia por COVID-19.

Lo que no se sabe, repetimos, es si las "Fiestas Patrias" contarán con asistencia de público.

El presidente recaló que durante "El Grito de Independencia" y "Desfile Militar" se respetarán las medidas de Sana Distancia y los protocolos de salud.

Y es que como lo dijimos más arriba, la gastronomía siempre ha sido típica de este festejo, como el pozole, sin dejar de lado las tostadas, las enchiladas o la pancita, chiles en nogada y tacos, además de acompañarlos con un tequila o una cerveza.

Es común también el que algunos de los platillos que se degustan para esta fiesta, se preparen con los colores de nuestra bandera nacional. Todo ello puede que este año lo extrañemos muchísimo, y ¿si lo aprovechamos, repito, con quienes viven en casa, para hacer un festejo a nuestra manera este año? No perdamos el espíritu de festejo. 🍷

Las etiquetas de los VINOS, TAMBIÉN TIENEN HISTORIA

“El productor es el que se está arriesgando, es el que arriesga su capital, su trabajo, y el diseñador tiene que lograr con el diseño que uno propone, que desarrolla para ellos, que sea un elemento de venta

CÉSAR CHACÓN

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI
SEGUNDA DE DOS PARTES

La edición pasada les compartí la primera parte de mi entrevista al modisto de botellas: César Chacón, también conocido como “el intérprete del vino”, por su trabajo al interpretar los sueños de aquellos que ven nacer en una botella de vino su realización, o ese negocio largamente acariciado.

Aquí va la segunda parte de esta entrevista que espero disfruten, no sin antes recordar que las etiquetas que César ha diseñado cuentan historias de una tierra, una familia, un sueño o un amor hacia la filosofía, el arte o la controversia, e incluso la historia de los últimos tiempos del vino en México.

AL: Ana Laura
CC: César Chacón



CORREO

analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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

AL: ¿QUÉ OTROS ASPECTOS ANALIZAS CUANDO DISEÑAS UNA ETIQUETA?

CC: La botella. Tiene que ver el peso, el color de la misma; desde ahí comienza la seducción al consumidor, porque empiezas a ver la forma de la botella junto con la etiqueta. Tiene que ser muy seductora, tienes muy poco tiempo para lograr conquistar al consumidor para que te prefiera a ti en lugar de otro, cuando estás en el anaquel de una tienda. Entonces estos son algunos de los argumentos que uso.

El consumidor llega a conclusiones visuales que conforman un todo entre la etiqueta, la botella, la tapa; se ve el conjunto, y luego ya se lee lo que hay dentro.

AL: ¿A QUÉ TE REFIERES CON ESO DE CONCLUSIONES VISUALES EN UNA ETIQUETA?

CC: Sí, algunas son más creativas o más difíciles o más divertidas, pues todas las etiquetas son un reto. Cada etiqueta no solamente cuenta la historia detrás del productor o dentro de lo que hay en la botella, sino también es muy anecdótico para el diseñador.

Hay etiquetas o más bien productores que son muy claros con lo que quieren. Y otros que no tienen ni idea, y muchas veces, el que crees que sabe lo que quiere termina no sabiéndolo, y son proyectos que se tardan mucho en gestar, porque la información va y viene, y muchas veces terminas tú, yendo hacia el productor.

El productor es el que se está arriesgando, es el que arriesga su capital, su trabajo, y el diseñador tiene que lograr con el diseño que uno propone, que desarrolle para ellos, que sea un elemento de venta. Porque una cosa es hacer vino y otra cosa mucho más compleja es venderlo y cobrarlo.

Cada vez hay más entusiastas del vino que quieren producir vino, entonces la competencia se está volviendo cada vez

“ Cada vez hay más entusiastas del vino que quieren producir vino, entonces la competencia se está volviendo cada vez más interesante; tiene que haber una propuesta clara contundente razonable fácil de entender



más interesante; tiene que haber una propuesta clara contundente razonable fácil de entender. En México estamos aprendiendo a tomar vino, por lo tanto, no podemos hacer etiquetas que intimiden al consumidor.

AL: ¿CÓMO DEBEN SER LAS ETIQUETAS EN TÉRMINOS GENERALES HOY EN DÍA?

CC: Deben ser etiquetas atractivas,

con mensajes claros, rápidos de entender y cada vez menos cargadas hacia el viejo mundo; yo creo que menos clásicas. El diseño de etiquetas está siendo cada vez más contemporáneo entonces hay que pensar en que el diseño tiene que permanecer en el tiempo. El vino así es, son proyectos de mediano plazo por lo que no podemos diseñar una etiqueta hoy que en 3 años nos parezca que ya está gastada, o que ya no nos gustó, o que el cliente no reaccionó, o que el mercado no responda a la etiqueta y el vino se quede en los anaqueles, porque la gente lo ve y no lo entiende o no siente confianza para tomarlo.

AL: INCREÍBLE TODO LO QUE TIENE EL DISEÑO DE UNA ETIQUETA

CC: Así es, por eso se tiene que razonar muchísimo. Todas las etiquetas son un reto, todas por sencillo que sea el proyecto. Hay proyectos que pueden tardar meses, y se te puede ir un año completo trabajando en que las ideas van y vienen, y que el cliente no está conforme o no está contento o no está completamente satisfecho y es un trabajo como decía antes: “es una comunión” que tienes que hacer con el productor para entenderlo de verdad, cabalmente.

AL: Es un gran desafío para César, en el corto plazo, seguir innovando para el consumidor menos clásico, el más joven. Cada vez irán sustituyéndose los escudos de arma o los castillos por el minimalismo, lo reutilizable o el compromiso ecológico. ■

¡YA LO VEREMOS!

DIPUTADA

Carmen Leticia HERNÁNDEZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

El haber roto fronteras, conocer otras culturas y valorar desde afuera nuestra raíz y cómo nos ven los ciudadanos de otros países es lo que me motiva más a reconocer nuestra historia, evolución y el punto importante en el que estamos en la geopolítica latinoamericana y mundial

La comunidad indígena es un sector que a través de los años ha sufrido de abandono y rezago en muchos aspectos, por ello rescatarlos y ayudarlos a salir adelante mediante el reconocimiento de su trabajo ha sido parte de la incansable labor de la diputada local del distrito electoral IX, Carmen Leticia Hernández Carmona.

Desde el inicio de la actual administración, la diputada ha dejado huella en las comunidades indígenas a través del apoyo que les ha brindado, aunque su paso por la política y otros cargos públicos datan de más de tres décadas. Madre de tres hijas y abuela de 4 nietas, la diputada Carmen posee gran experiencia en diversas ramas; por ejemplo, de 1989 a 1992, se desempeñó como directora de Protección Civil en Tijuana. En un periodo de 30 años ha participado como auxiliar de la Administración de Justicia del Estado y Federa-

l en la especialidad de grafoscopia y documentoscopia, siendo la primera mujer por 25 años como perito único en el Estado en estas dos ramas.

Desde hace 13 años se ha desempeñado como docente universitaria y de posgrado; de igual manera, desde hace 21 años participa en congresos internacionales como ponente en países como Argentina, Brasil, Cuba, Estados Unidos y Canadá. Es miembro y una de las fundadoras de Morena.

Para conocer más sobre su incansable labor, Mujer Actual sostuvo una entrevista con la diputada Carmen Leticia Hernández.

TENIENDO COMO PROFESIÓN TRABAJO SOCIAL Y OTRAS DISCIPLINAS, ¿QUÉ LA MOTIVÓ A INTEGRARSE A LAS FILAS POLÍTICAS?

El contribuir al cambio de la realidad por la gran problemática que presenta la sociedad y el ver la ineficiencia de

los gobiernos y de funcionarios asignados a dar solución a estos problemas. En mi óptica, muchos de los cargos de gran responsabilidad son otorgados sin el perfil necesarios y sin la experiencia requerida.

COMO ENCARGADA DE LA COMISIÓN DE BIENESTAR SOCIAL Y ASUNTOS INDÍGENAS, ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL LABOR QUE REALIZA A TRAVÉS DE ESTA?

Enfocándonos en bienestar social, la jurisdicción del Distrito IX, la cual represento, detectamos necesidades puntuales, nos dimos cuenta de que tienen un gran rezago por lo que surgen algunas iniciativas en la búsqueda de dar solución, la cual se lleva a cabo a través de acciones de gestoría por parte de mi comisión con otras autoridades del Ejecutivo, en este caso con intervención de los tres niveles de gobierno, según la problemática.

Hacemos la gestión a través de exhortos, o bien, la creación o reforma de las leyes que vengan a dar solución de fondo a esas necesidades de la comunidad.

¿CUÁL SERÍA EL PRINCIPAL PROPOSITO ESTABLECIDO EN DICHA COMISION?

Mejorar las condiciones de vida, cumplir con la democracia participativa de la población en la corresponsabilidad de acciones y coordinaciones con las demás autoridades. La generación de una conciencia crítica a través de la práctica de una nueva cultura política desarrollada con ética y un parlamento abierto y atento al diálogo, así como la búsqueda de soluciones prácticas, eficientes y permanentes que den la certidumbre de la afirmación de vida en libertad, paz y con felicidad.

En lo que respecta a asuntos indígenas, al inicio encontramos una actitud de desesperanza y celo por abrirse de nueva cuenta a funcionarios que atendían, prometían y no cumplían.

Ha sido una labor de concientización intensa, trabajando de la mano con ellos e incluyéndolos. Actualmente, tengo integrada a mi nómina del Congreso a tres miembros de las comunidades nativas: Norma Meza, de la comunidad Kumiai; María Guadalupe Espinoza, Kiliwa-Pa Ipai, así como a Javier Ceseña, de los Kumiai.

¿HA SIDO DIFÍCIL GANARSE LA CONFIANZA DE LOS INDÍGENAS?

No, porque tengo un equipo de lujo de colaboradores. En el área indígena, tengo como titular a Jorge Sánchez, quien ha sido un eje en el movimiento de apertura hacia los pueblos, porque es mi primer contacto con ellos y lo ha manejado de una forma muy profesional.

Actualmente, estamos trabajando de la mano con el personal en contacto con las comunidades para promover la inclusión de programas y proyectos de desarrollo tanto turístico como productivo, con el propósito de que logren la autosuficiencia y mejoramiento de la condición de vida actual.

“ Mi esfuerzo, conocimiento, experiencia y madurez los pongo a la disposición de mis actividades para llevar con ellas el mejor beneficio para una mayor cantidad de habitantes y ciudadanos



Mujer DEL MES

¿LOS INDÍGENAS ESTÁN MEJOR HOY QUE ANTES?

Están mal, pero diferente; antes, ellos se congregaban en sus territorios y a medida que hemos ido avanzando en las manchas urbanas, hemos contaminado aquella paz y ha habido invasiones, saqueos de sus territorios, en lo cual también estamos interviniendo con la autoridad competente para que se corrija estos abusos.

La necesidad de educación y el tener un ingreso económico los ha obligado a emigrar fuera de sus territorios y esto también ha demeritado en la unidad de las comunidades. La lengua está en peligro de extinción en las nuevas generaciones, algunos de los factores que han influido son la discriminación. Necesitamos culturizar a los mestizos, como nos llaman, de la importancia que tiene nuestra raíz étnica, cultural e histórica para reafianzar la identidad del mexicanismo y el patriotismo.

FRASE FAVORITA

"Soy de las que hace que las cosas sucedan para bien de todos"

EN BREVE...

» ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Bolsa de mano

» LIBRO FAVORITO:

La Compraventa de México, Hacia una Economía Moral, La Biblia, Las Venas Abiertas de América Latina y La Salida de Andrés

Manuel López Obrador

» MAYOR DEBILIDAD:

El dolor ajeno

» MAYOR FORTALEZA:

Ser un eje

cómo nos ven los ciudadanos de otros países es lo que me motiva más a reconocer nuestra historia, evolución y el punto importante en el que estamos en la geopolítica latinoamericana.

¿CUÁL ES SU MAYOR SATISFACCIÓN PROFESIONAL Y PERSONAL?

Ser considerada para el desempeño de cargos de responsabilidad, donde se confía que puedo hacer un trabajo profesional y responsable en la asignación de tareas necesarias para mejorar las condiciones de vida.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Somos un eje importante en las familias que sumamos con responsabilidad y compromiso, pero sobre todo con amor los diferentes roles que nos toca asumir en la sociedad para dejar generaciones más reforzadas en valores y principios, que contribuyan a una sociedad más sana que viva en armonía y en un crecimiento productivo. 

COMO SOCIEDAD, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA APOYAR A LA COMUNIDAD INDÍGENA?

Lo primero sería conocer de ellos, familiarizarnos con su historia, reconocerlos en la defensa de los recursos naturales aún vírgenes que resguardan celosamente sus territorios; valorar la importancia de la interacción que debemos tener con el reconocimiento de la aportación cultural que hacen al estado, así como el consumo de lo que producen, puesto que cada obra de arte de ellos es única.

SU LABOR REFLEJA MUCHO AMOR AL PRÓJIMO, ESTA ES UNA DE SUS VIRTUDES, ¿CUÁLES OTRAS CARACTERIZAN A LA DIPUTADA CARMEN LETICIA HERNÁNDEZ?

La de servicio... mi esfuerzo, conocimiento, experiencia y madurez los pongo a la disposición de mis actividades para llevar con ellas el mejor beneficio para una mayor cantidad de habitantes y ciudadanos.

El haber roto fronteras, conocer otras culturas y valorar desde afuera nuestra raíz y



CALIMAX
NO BAJA
LA GUARDIA



Haz tu mandado **seguro**



Calimax

LUIS LUTTEROTH

PRESIDENTE DE CDT

Una nueva
oportunidad para
servir a Tijuana

POR ANA PATRICIA VALAY

Apenas el pasado 15 de agosto, en sesión ordinaria y de manera virtual, el Arq. Luis Lutteroth asumió la presidencia del Consejo de Desarrollo de Tijuana. Un puesto honorario cuya responsabilidad asume como un gran reto, consciente de que vivimos tiempos difíciles a nivel mundial.

“Lo acepté porque es un nuevo reto en mi vida, porque creo que podemos ayudar a Tijuana, usando toda mi imaginación y mi experiencia, para en una cosa tan dinámica y cambiante, sacarla adelante. No va a ser fácil porque la manera de

ir trabajando, no se aplica ahorita como todos los negocios; hay que ser flexibles, rápidos y dinámicos, para adecuarse a lo que está pasando”, nos comparte.

PORTANDO CON DIGNIDAD EL APELLIDO LUTTEROTH

Don Luis Augusto Lutteroth del Riego, junto con sus cuatro hermanos forma parte de la tercera generación de los Lutteroth en México.

No es fácil llenar los zapatos de sus predecesores. Su abuelo, Salvador Lutteroth González es considerado el promotor de lucha libre mexicano más importante del siglo XX, a quien denominaron el “Padre de la Lucha Libre Mexicana”, y su padre Héctor Lutteroth Camou fue presidente de la Asociación de Hoteleros, así como secretario de Turismo del Estado, entre muchos otros cargos que desempeñó.

“Venimos de una herencia de empresas familiares que empezó mi abuelo en la CDMX, con el negocio de espectáculos. Mi papá siguió con la tradición.

Nos inculcó la idea y la fuerza para seguir unidos como familia, y seguir haciendo negocios”.

Pero no sólo le dejaron un legado empresarial.

“Mi abuelo y mi padre fueron unos grandes ejemplos de vida. Su moral, su consistencia de trabajo, el honor y el orgullo que me da que me encuentro gente que no conozco y me digan que mi padre les ayudó, y me entero de acciones que no sabía que mi papá había hecho. Mi papá nos abrió la puerta de muchas maneras en la parte social y nos inculcó unos valores para la educación, muy importantes”.

Es el Arquitecto Luis Lutteroth el encargado dentro del grupo AFAL que formó con sus hermanos, de la parte social.

CONSOLIDÁNDOSE COMO EMPRESARIOS Y AYUDANDO A SU COMUNIDAD

Hoy en día, Grupo AFAL se ha consolidado en el Noroeste de la República Mexicana, Sonora, Sinaloa, Jalisco, Nayarit,

CLAVE DEL ÉXITO

“ Más que ser súper inteligente, tienes que ser súper constante, porque si eres súper disciplinado, persistente y constante, no tienes límite

Baja California Sur y Baja California en el ramo restaurantero e inmobiliario, y en el área de espectáculos en la Ciudad de México, en la promoción de box y lucha libre: CMLL / Arena México y Arena Coliseo, etc., pero no siempre fue así.

“Empezamos entre 1988-1989, y como todo mundo, en algunos negocios nos fue bien, en otros nos fue mal, y ahí fuimos calando y aprendiendo y pagando el costo del aprendizaje que da la vida. Ahorita nuestra unidad principal de negocios es la de los restaurantes”.

“Nos costó y fuimos aprendiendo cuando estábamos jóvenes, a valorar la importancia de ser constantes y honestos. En 1990 recibimos la invitación para entrarle al Carl's Jr. Empezamos con muchísimas ventas rompiendo récords mundiales, pero no teníamos experiencia. Nos robaban y teníamos una rotación de personal del 18% del personal. Pero fuimos aprendiendo y cuando ya fuimos sólidos empezamos a crecer de una manera acelerada”. Ahora manejan de esa franquicia, 75 restaurantes en varios estados del noroeste del país.

“Cada uno de los hermanos éramos directores de una unidad de negocio y conforme fue pasando el tiempo, nos dimos cuenta de que no necesariamente todos éramos los mejores administradores, y pensamos cuál de los hermanos era el más fuerte, el indicado para el puesto, y se nombró a Jorge como director general. Cada uno fuimos agarran-



do para nuestra inclinación natural que Dios nos dio y que la vida nos ha dado, y lo que nos gusta hacer”.

“Más adelante creamos un área que se llama de prosperidad incluyente, en donde al estar el negocio sólido, empiezas a ayudar al medio que te hizo, a tu familia, a los empleados y a la sociedad que te rodea”. Hoy en día, en el área social, Don Luis también es cónsul honorario de Japón, consejero de varias cámaras, y vicepresidente fundador de varias cámaras como Tijuana Agradecida y la Asociación de empresarios de BC.

LOS RETOS EN CDT

Don Luis Lutteroth, quien se describe a sí mismo como un hombre de familia, positivo, exitoso en la vida, y constante, seguirá apoyando el proyecto de Siste-

ma de Parques que estuvo encabezando por 4 años desde el eje ambiental de CDT, para encabezar ahora, los esfuerzos de todo el Consejo.

“Debo empaparme de lo que no conocía, y estoy en ese proceso. Además, estoy contento porque formamos un equipo muy fuerte. Roberto Lyle en Vicepresidencia. Como secretario Gerardo Brizuela, y en Tesorería, Daniel Cano, y los líderes de ejes son muy fuertes; con mucha experiencia, con mucho empuje, y ganas de seguir adelante”.

Don Luis Lutteroth buscará con su liderazgo ser un facilitador, y ya puso a competir a los 11 ejes existentes, para determinar cuáles serán prioritarios, buscando además que todos se interrelacionen.

“Uno de mis más grandes deseos es que al morir, mi lápida diga que fui una fuente de felicidad a la gente que me rodea”. 

Asesora de Imagen - Personal Shopper - Diseñadora de Joyería

MAYA PADILLA

FIEL A SU ESTILO Y ESENCIA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

No cabe duda que nada es casualidad en nuestras vidas, y que sin saberlo o pretenderlo, cada anhelo, cada preparación, cada sueño, cada peldaño que vamos escalando, nos lleva a ser lo que somos y hacer lo que amamos, esto sin pretenderlo le pasó a Maya Padilla, hoy: asesora de imagen, personal shopper, diseñadora de joyería, y maestra en un diplomado de asesoría de imagen. Muchas de las asesoras de imagen en la ciudad, fueron sus alumnas.

“Me considero muy afortunada de poder dedicarme a hacer lo que me gusta y llamarlo trabajo”, comenta.

UN POCO DE SU HISTORIA

Maya Padilla Luna, es originaria de Mexicali. “Llegué a Tijuana hace 25 años por una oportunidad de trabajo para mi papá, y te puedo contar que aquí conocí a las que hasta la fecha son mis mejores amigas. He vivido en Mexicali, Ensenada, Monterrey, (allá



“ Me considero muy afortunada de poder dedicarme a hacer lo que me gusta y llamarlo trabajo

estudié), y Tijuana. Tengo una hermana 2 años más chica que yo, que siempre ha sido mi compañera, mi amiga y que al igual que mis papás siempre han sido mi gran fortaleza”

LA MODA, SU GRAN AMOR DESDE SIEMPRE

“Siempre me ha atraído todo lo creativo y mi gran amor siempre ha sido la moda. Recuerdo que de chiquita siempre jugaba a ponerme tacones y la joyería de mi mamá”.

“Quizá ese amor por la ropa, los accesorios y la moda se lo debo a mi abuela materna, quien también disfrutaba arreglarse. Ella por un tiempo se dedicó a diseñar y confeccionar vestidos y yo todavía guardo algunos que hizo para mí”, nos cuenta.

Sin embargo, Maya se decidió por Comunicación. “Creo que fue porque siempre me ha gustado el cine, sin embargo, te puedo decir que creo que a los 18 años no estaba lista para tomar una decisión así de importante, a qué te vas a dedicar toda la vida”.

“Si bien no ejercí mi profesión, estudiar fuera me ayudó a crecer, me volvió más segura, y estoy convencida que mi carrera me ha servido en todos los ámbitos de mi vida. Mi materia favorita en la universidad fue imagen empresarial y es parte de lo que me dedico actualmente”, concluye.

EL CAMBIO QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE

“Cuando decidí emprender mi negocio estaba pasando por algunos cambios importantes en mi vida personal, y decidí enfocarme en hacer lo que realmente disfrutaba”.

“Creo que de alguna manera siempre había sido “asesora de imagen”, sin darme cuenta, porque aún antes estudiar para serlo, desde chica, mis amigas y familia, siempre me pedían su opinión para ver qué les favorecía y qué ponerse cuando tenían eventos importantes”.

“En la parte de la joyería, empecé a hacer piezas para mí, y cada que me ponía algún collar o aretes que yo había hecho, mis conocidas me preguntaban que dónde las compraba y fue lo que me impulsó, el pensar: ah bueno, si les gustan, a lo mejor las puedo vender”.

CONTACTO

FACEBOOK

styling by maya padilla

INSTAGRAM

mayapadilla.styling

EN BREVE...

» MAYOR FORTALEZA:

Mi carácter

» MAYOR DEBILIDAD:

Soy muy impaciente

» FRASE FAVORITA:

“Las cosas pasan por algo” y

“Siempre nos preguntamos el por qué, cuando deberíamos de preguntarnos para qué me está pasando, qué tengo que aprender”.

—¿ALGUNA VEZ PENSASTE QUÉ TE DEDICARÍAS A ESTO?

—Nunca me imaginé dedicarme a esto. La vida sin duda ha sido muy generosa conmigo acomodándome las cosas para dedicarme a lo que verdaderamente me apasiona.

—¿Y QUÉ TE INSPIRA MAYA?

—¡Todo! ¡Me encanta salir a la calle y

observar a la gente! Ver qué traen puesto, qué colores usan, su peinado y accesorios.

—¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DEL ÉXITO?

—Considero que la clave de mi éxito ha sido mantenerme fiel a mi estilo y no perder mi esencia. Y de la joyería, siempre ayuda crear piezas únicas, saber que no todo mundo va a traer los mismos aretes, pulsera o el mismo collar.

“Me considero muy afortunada de poder dedicarme a hacer lo que me gusta y llamarlo trabajo. Me emociona muchísimo dar asesorías de imagen y ver a mis clientes hacer cambios que les hacen descubrir todo su potencial”.

Maya Padilla tiene dos puntos de venta físicos, de la joyería que diseña: Anis Pop Up Store y Club Multibrand. Sin embargo, la mayor parte de sus ventas son por Instagram. “Sin duda mi negocio no existiría sin redes sociales”, afirma. 



ÁNGELES *de la* FRONTERA Border Angels

LA VISIÓN DE ENRIQUE MORONES
Y MILES DE VOLUNTARIOS

POR ANA PATRICIA VALAY

Para quienes vivimos en Tijuana, no es de extrañarnos que, por la naturaleza misma de nuestra situación geográfica, el fenómeno migratorio es continuo, y que en ocasiones crece a dimensiones inimaginables como lo que ocurrió con las recientes caravanas de desplazados que han llegado a nuestra ciudad, en búsqueda de solicitar asilo político en Estados Unidos.

Prueba de ello, es la labor que desde hace años desempeña Ángeles de la Frontera o Border Angels, una organización denominada 501, porque es totalmente voluntaria, aboga por los derechos humanos, por una reforma migratoria integral con justicia social, y que da atención especial a la problemática en la frontera, entre México y Estados Unidos.

Platicamos con Gabriela Cortés, que forma parte de Ángeles de la Frontera, quien nos platicó de los orígenes de la Asociación Civil, de su fundador y de su labor.

Opera por medio del apoyo de la comunidad. No hay dinero público. Principalmente proviene de la comunidad estadounidense. Los programas son los de Water Drop, dando asesoría legal migratoria

LA HISTORIA DEL ORGANISMO

Ángeles de la Frontera no sería nada sin su líder: Enrique Morones. Desde 1986, ha dedicado su vida a evitar mediante la prevención, las muertes de miles de migrantes que ocurren entre la frontera de México y Estados Unidos. Inspirado por su fe y un encuentro casual con Ethel Kennedy (la viuda de Robert Kennedy), ha dado un rostro humano a miles de migrantes, ofreciéndoles compasión en forma de alimentos, agua, ropa, educación y defensa.

SOBRE SU FUNDADOR...

Enrique Morones nació en San Diego, California, hijo de padres mexicanos, Luis Morones

de CDMX, y Laura Careaga de Culiacán, Sinaloa. Ambos le inculcaron amor por sus raíces mexicanas, pasión por la justicia social, y una fe profunda. Forma parte de las primeras generaciones de México-Americanos.

Es egresado de la Universidad Estatal de San Diego de la carrera de Administración de Empresas; realizó una Maestría en Mercadotecnia; fue Vicepresidente de Marketing Internacional y Latino, del equipo profesional de béisbol de Los Padres de San Diego.

Más adelante decide dejar esa carrera y dedicarse a la defensa de los Derechos Humanos, decisión que tomó cuando visitó un lugar en Carlsbad California donde conoció a los trabajadores de campo que vivían



en los cerros, e inició llevándoles alimentos. Dentro de los testimonios que esta comunidad le compartía, le decían que se veían obligados a vivir entre las cavernas para poder ahorrar dinero y enviarlo a su familia en México, situación que hizo tomar acción a Enrique Morones, al percatarse de la dura realidad. En 1996 empezó a poner agua en el desierto para aminorar las muertes de quienes buscaran por ahí, llegar a cruzar a EU, programa que sigue hasta la fecha a través del denominado Water Drop.

En 1998, fue la primera persona a quien se le otorga la doble nacionalidad mexicana-estadounidense, en una ceremonia presidida por el presidente Ernesto Zedillo, en Palacio Nacional.

El 2006 impulsó la primera Marcha Migrante, que recorrió 40 ciudades en EU, durante 27 días, desde San Diego hasta Washington D.C. con el lema NO MÁS MUERTES EN LA FRONTERA.

En diciembre de 2009, recibió el Premio Nacional de los Derechos Humanos por parte de la Comisión Nacional de Derechos Humanos, de manos del presidente Felipe Calderón.

¿DÓNDE OPERA BORDER ANGELS?

Anteriormente se trabajaba más en EU, pero en 2007, la historia de Elvira Arellano toca profundamente a Enrique. Ella se había refugiado en una iglesia de Chicago, para evitar ser deportada lejos de su hijo Saúl, nacido en territorio norteamericano. Elvira llega a Tijuana a la recién bautizada Casa -Refugio Elvira de la activista Micaela



Saucedo, ubicada en la Zona Centro de Tijuana, y Enrique toma la decisión de apoyar este proyecto; sigue sus acciones en la frontera norte apoyando el Hotel Migrante en Mexicali, y las acciones se replicaron a refugios y albergues de forma continua.

UN LOGRO CLAVE...

En 2013 se abre la llamada Puerta de la Esperanza, que permitió a docenas de personas a reencontrarse en un abrazo entre el muro en el área del Parque de la Amistad en Playas de Tijuana, esto se logró otras tres veces más.

¿CÓMO OPERA ANGELES DE LA FRONTERA Y QUÉ PROGRAMAS TIENE?

Opera por medio del apoyo de la comunidad. No hay dinero público. El apoyo principalmente proviene de la comunidad estadounidense. Los programas son los de

Water Drop que ya explicamos; dando asesoría legal migratoria que ha atendido a más de 2 mil personas y recibe el voluntariado de más de una docena de abogados especialistas en la materia.

Otro programa es del Support Day Laborer Outreach que da a conocer a los jornaleros en el área de San Diego información laboral, de derechos humanos e insumos básicos.

Tenemos también la campaña S.O.S Migrante, y la Campaña: Caravana del Amor, la primera llevando alimentos frescos a decenas de refugios y la segunda llevando a los refugios insumos de productos básicos como ropa, calzado, artículos de limpieza, esta última acción surgida con la llegada en

abril de 2017 de la primera Caravana de Migrantes provenientes de Centroamérica.

Realizan también acciones educativas a miembros de la comunidad sobre concientizar a la población.

Estos son sólo algunos de los programas que tienen.

CONTACTO
FACEBOOK
 Angeles
PORTAL
www.borderangels.org
INSTAGRAM
[borderangelsofficial](https://www.instagram.com/borderangelsofficial)
CORREOS
hugo@borderangels.org
andrea@borderangels.org
gaba@borderangels.org

¿CÓMO SE PUEDE SUMAR LA GENTE Y AYUDARLES? ¿DE QUÉ FORMAS PUEDEN HACERLO?

» Pueden visitarnos en nuestras oficinas y conocer nuestros diferentes programas de apoyo o visitar albergues.

LA ALCALDESA
MARY CASILLAS SALAS
MARCA LA PAUTA

Chula Vista fortalece su liderazgo durante la pandemia

POR TATIANA MARTÍNEZ

San Diego, CA. “Durante la pandemia mi liderazgo se ha fortalecido porque no he tenido miedo de tomar decisiones antes que nadie”, reconoce Mary Casillas Salas, alcaldesa de la ciudad de Chula Vista.

Al frente de la segunda ciudad más importante del condado de San Diego, y una de las más cercanas a la frontera con México, Mary Casillas Salas conoce a la perfección lo que significa mantener el liderazgo en momentos de crisis. No sólo resultó electa en el 2014 como la primera alcaldesa latina de la historia del condado de San Diego, sino que ha trabajado contracorriente en temas relacionados a la inmigración, la inclusión de los diversos grupos étnicos a la vida comunitaria y política de la ciudad, el cuidado al medio ambiente y la promoción del liderazgo de las mujeres.

AGUERRIDA AL TOMAR DECISIONES

Durante esta pandemia, que la alcaldesa reconoce como el mayor reto de su gobierno, ha tenido que marcar la pauta en muchas decisiones que no han sido sencillas, ni populares. La ciudad de Chula Vista y National City, cuya alcaldesa también es latina, fueron las primeras en exigir el uso de cubrebocas al salir de casa. También Chula Vista fue una de las primeras ciudades que cerró sus parques, canchas deportivas, juegos infantiles y demás lugares públicos, como medida de protección para la comunidad.



“Es fabuloso saber que fui la primera latina que logró ser alcaldesa en San Diego, pero al mismo tiempo te preguntas, ¿por qué demoramos tanto? ¿Por qué no estábamos en posiciones de poder si conformamos una parte importante de la demografía del condado?”

“Nosotros estaríamos peor ahora si no hubiésemos hecho esto. El COVID ha sido complicado porque la gente no quiere perder su libertad. No quiere que se le restrinja y se le diga que debe usar cubrebocas, o a donde no puede ir. Ha sido un verdadero reto hacer que la gente entienda que, si somos disciplinados, si hacemos lo que tenemos que hacer para contener el virus, podremos salir más rápido de esto”, explicó la alcaldesa.

LOS LATINOS RESULTARON LOS MÁS AFECTADOS

A pesar de tomar muchas medidas para evitar el contagio, la realidad es que la ciudad de Chula Vista y en especial la comunidad latina, resultó muy afectada a causa de la pandemia. Mucha gente de nuestra comunidad perdió familiares, empleos, negocios y sus fuentes de ingreso.

Un alto porcentaje de sus residentes que son considerados trabajadores esenciales y de emergencia, no pararon de trabajar y estuvieron expuestos al contagio.

La ciudad de Chula Vista tuvo que adaptarse de inmediato y cambiar la manera en que ofrecía sus servicios. A causa de la pandemia, la ciudad ofrece ahora apoyos para el pago de renta, estableció una moratoria que evita el desalojo de una vivienda por falta de pago, creó un fondo de préstamos de bajo interés para los pequeños negocios, y agilizó los trámites para obtener permisos que permitan que ciertos negocios operen en el exterior.

“Lo que ha hecho el COVID es exponer las disparidades de nuestro sistema americano. Expuso años y años de discriminación dentro de la comunidad latina, y la falta de oportunidades. Tenemos muchos profesionistas, pero la mayoría son trabajadores esenciales que hacen trabajos manuales. Creo que debemos replantear nuestra economía y poner valor a la dignidad del trabajo de todos por igual. Asegurarnos de apoyar y aumentar las políticas que ofrecen mejores sueldos, beneficios y viviendas accesibles”, aseguró la alcaldesa.



CONTACTO

Más información sobre los programas que ofrece la ciudad:

PORTAL

www.chulavista.gov

PREDOMINAN LAS MUJERES EN PUESTOS DE PODER

Mary Casillas Salas reconoce que ser mentora y crear el camino para el liderazgo de otras mujeres es uno de sus objetivos principales. Como latina, al frente de la segunda ciudad más importante de la frontera, ha buscado dejar huella especialmente entre aquellas que no habían considerado seguir una carrera dentro de la política o ser líderes en su área.

“Tú les marcas el paso y les ofreces la oportunidad de que crezcan dentro de ese liderazgo. Así me paso a mí. Cuando estaba en la Universidad, una mujer me dio la oportunidad de brillar y me puso bajo su protección, ella era la presidente de MANA en ese momento. Me apoyó, y me dio confianza para entender que tenemos el poder dentro de nosotros y debemos trabajar para que brille”, reiteró.

Ese poder y decisión la llevaron a ser regidora de Chula Vista de 1996-2004, asambleísta del estado de California por el distrito 79 del 2006-2010, nuevamente regidora de su ciudad en el 2012, y alcaldesa desde el 2014.

Junto a ella han ejercido liderazgo muchas mujeres de su equipo. Maria V. Kachadoorian es la primera mujer y latina en ser administradora de la ciudad de Chula Vista, y Roxana Kennedy es jefa del departamento de policía desde el 2016. Además, la mayoría de las jefaturas de la ciudad están en manos de mujeres.

“Es fabuloso saber que fui la primera latina que logró ser alcaldesa en San Diego, pero al mismo tiempo te preguntas, ¿por qué demoramos tanto? ¿Por qué no estábamos en posiciones de poder si conformamos una parte importante de la demografía del condado?”, concluyó la alcaldesa. 



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER
@mtzaglez

La Sospecha DE SOFÍA

de Paloma Sánchez-Garnica

“En una Europa dividida por un muro insalvable, dos hombres y una mujer buscan desesperadamente su destino”

Siempre he disfrutado leer novela histórica, aquellas historias que nos dejan algo más que el disfrute de la lectura por sí misma; las que nos permiten viajar a otras épocas, otros mundos, otras circunstancias; que nos permiten aprender y conocer todo aquello a lo que se ha enfrentado la humanidad.

“**La Sospecha de Sofía**” (2019) es una novela escrita por una historiadora perfectamente documentada, que se sirve de un contexto histórico como excusa para contarnos la historia de tres personajes protagónicos, a la par de que hace cuestionarnos hasta qué punto un gobierno puede llegar a manipular-controlar a sus ciudadanos para preservarlo y hasta dónde llega el ser humano para proteger sus ideales.

“**Hay algo más importante que la verdad y eso es la lealtad**”

Con Madrid de la España franquista bajo una sociedad conservadora; París y su primavera de 1968; Berlín dividida por su imponente muro como telón de fondo, con personajes sombríos de la temible Stasi; la KGB y los servicios de contraespionaje franquistas, “**La Sospecha de Sofía**” sigue la historia de tres personajes intensos en busca de su propia identidad.



La novela inicia en la primavera de 1968. Sofía y Daniel son un matrimonio joven que vive en Madrid. Un matrimonio convencional, con una vida rutinaria y resuelta económicamente. Daniel trabaja en el prestigioso bufete de abogados de su padre, fiel seguidor del franquismo. Sofía

ha cambiado su sueño de ser investigadora para ser madre y esposa. Una carta anónima que recibe Daniel cambia el curso de su historia. Una carta que le revela un secreto que lo hace viajar a París, y de ahí a una Berlín dividida por un muro.

Lo que descubrirá en ese viaje, cambiará su vida y la de Sofía.

Con una prosa sencilla pero impecable, la autora logra involucrarnos con la historia. Sus personajes poseen personalidades complejas, con distintos matices que llevan al lector a terminar empatizando con todos y cada uno de ellos, a pesar de sus decisiones y circunstancias.

Sánchez-Garnica maneja de una manera increíble la intriga que se va entretejiendo a lo largo de la novela; nos atrapa, nos lleva de un extremo a otro; sin darnos cuenta nos hace partícipes reales de la historia. Contarles más sería quitarle el efecto sorpresa que se va viviendo al leer la novela.

“**La Sospecha de Sofía**” ha sido una de mis lecturas favoritas del 2020. Es de esos libros que una vez que inicias la lectura te atrapa y no lo puedes dejar de leer. Es una novela fabulosa, especialmente si como yo, disfrutas mucho de la novela histórica.

“La gente que lee puede ser muy peligrosa para aquellos que pretenden el pensamiento único. La lectura es el germen de toda revolución”. 📖

NEGOCIOS Y PROBLEMAS TRANSFRONTERIZOS EN TIEMPOS DE COVID-19

POR GRUPO DE CONTRERAS LAW FIRM

Todos los negocios tienen sus retos y algunos vienen con complicaciones mayores, sobre todo en estos tiempos tan difíciles donde todo se hace más lento y un tanto más delicado por la pandemia.

La modernidad y la globalización estrechó los vínculos de negocios mundiales. Hoy en día es posible vivir en un lugar, y hacer tratos comerciales con personas y empresas de otros países y en otros idiomas. Este tema es mucho muy común para todas las personas que viven en una frontera como la nuestra: Tijuana – San Diego.

EMPRESARIALMENTE SIEMPRE DEBEMOS ESTAR PROTEGIDOS

Esta bella frontera ofrece oportunidades espectaculares y por lo mismo siempre hay que estar protegido y conocer todos los derechos y las responsabilidades involucradas.

Las oportunidades además de aumentar las posibilidades de éxito, ganancias, y límites, también acarrear, problemas, discordias y luchas que se tienen que resolver de forma legal y profesional.

Entendiendo que la frontera hoy en día tiene cruce limitado y reconociendo que los problemas no esperan, y que si no se atienden en el momento, pueden crecer y se pueden complicar más allá de lo que uno quisiera. Entonces es importante contar con el apoyo y la experiencia del bufete de abogados de Contreras Law firm.

PONTE EN MANOS DE QUIENES CONOCEN LAS LEYES DE CALIFORNIA

Este grupo tiene como una de sus especialidades, conocer y cuidar que las leyes aseguren que los negocios están protegidos. Les ofrecen a sus clientes la seguridad y la confianza de que hay un grupo de personas que los amparan, aun si ellos viven en otro país y tienen trato comercial con alguna empresa en el estado de California.

Tener un representante legal en el país donde se tiene que negociar la pelea o el mal servicio es básico. La presencia física es vital para poder enfrentar y resolver cualquier disputa que se tenga.

Existen 2 distintas categorías de litigio cuando se trata de litigios transfronterizos:

1. LITIGIO CONTRA EMPRESAS DE CALIFORNIA. Cuando la empresa es de otro país, pero hace negocio con una empresa constituida en cualquier ciudad del estado de California.

2. LITIGIO CONTRA LAS EMPRESAS EXTRANJERAS. Cuando la empresa está basada y constituida en el estado de California, pero el trato fue con cualquier negocio que no tiene sede en EU.

La realidad es que los LITIGIOS TRANSFRONTERIZOS nunca son sencillos, pues los problemas que se busca resolver y negociar, incluyen: culturas, intereses e idiomas distintos, por lo que el cuidado de las leyes debe ser más estricto para evitar más contrariedades.

Cuanto más complejas son las empresas involucradas, las cuestiones se vuelven más complejas. Cuanto más complejas sean las cuestiones, la experiencia se vuelve más importante.

La experiencia de los Abogados Contreras Law Firm en San Diego para el litigio transfronterizo es una garantía. 



**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



LUIS LEAL

SE UNE AL CLUB TIJUANA

El delantero nativo de Portugal llegará procedente del Club Newell's Old Boys de Argentina

El Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente fichó al delantero de origen portugués, Luis Leal dos Anjos, quien reforzará al plantel Rojinegro en el presente Torneo Guard1anes 2020 de la LIGAMX.

Leal, experimentado atacante de 33 años de edad, viene de jugar en el C.A. Newell's Old Boys de Argentina, donde militó los últimos tres años.

Esta será la segunda experiencia para Leal en el balompié Azteca, después de haber jugado con el Club Jaguares de Chiapas en el año 2017, donde metió tres goles en 10 partidos disputados.

Luis inició su carrera en su natal Portugal con el equipo del C.D. Cova da Piedade en el año 2006. En su país de origen también jugó con el Atlético C.P. (2008-2009), Moreirense FC (2009-2010), G.D. Estoril Praia (2010-2011), UD Leiria (2011-2012). A nivel internacional jugó en Al-Ahli Saudi FC de Arabia Saudita (2013-2014), Al-Itihad Kalba (2014) de los Emiratos Arabes, Gaziantepspor de Turquía (2015), APOEL de Chipre (2015).

En Sudamérica

jugó en el Cerro Porteño de Paraguay (2016), volvió a Arabia con el Al-Fateh (2016) antes de su primera incursión en México con Chiapas.

Leal, delantero potente y veloz, cuenta con más de 300 partidos y más de 100 goles en su trayectoria profesional.

Nacido en Portugal, Luis fue llamado por la Selección de Santo Tomé y Príncipe al tener padres de dicho país, con quienes debutó en 2012 en eliminatorias de la Copa Africana.

Luis se presentó en el Estadio Caliente esta semana para realizar los primeros entrenamientos bajo la disciplina del DT Pablo Guede. **M**



Rappi

CHARLY

EVOLUCIÓN XOLOITZCUINTLE



XOLOSHOP



JERSEY AP2020 ADQUIERELA EN:

XOLOSHOP GALERÍAS, PLAZA RÍO, MACROPLAZA, ESTADIO CALIENTE
Ó RECÍBELA EN TU CASA A TRAVÉS DE XOLOSHOP.COM Y RAPPI

Caliente
caliente.mx





CONTACTO
FACEBOOK
 Señorita Lechuga
INSTAGRAM
 Senoritalechuga
TWITTER
 @Lechugas

¿CUÁNTOS DE ESTOS TE HAN DICHO?



Hace unos días le pregunté a mis amigas que qué micromachismos les habían sucedido. El que más se repetía era el de tener parejas que les hacían comentarios sobre su atuendo a la hora de salir de casa.

Después de dos días de hacer la pregunta a mis amigas y de estar haciendo la ilustración, en mi trabajo me juzgaron por ser soltera, porque al parecer eso me hacía desleal a la compañía, porque me gusta la "libertad" dijeron.

Ser juzgada por mi situación sentimental es machismo, y todos estos micromachismos representan la violencia de género que se vive en nuestro país. No se queden calladas, no dejen que cambien su estilo, no somos objetos de placer.

Vive tu vida a través de tus sueños y que nadie te diga qué hacer a partir de sus prejuicios.

Señorita Lechuga

"¿Vas a salir así? Tápate."



NADIE TIENE POR QUE' DECIRTE QUE' PONERTE



EMAIL MARKETING

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

Llega directo
a nuevos
clientes



**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**

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



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.*

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

cuadrosbc@hotmail.com  Baja Cuadros



La mejor plaza de Tijuana



Todo en el mejor lugar

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



BANORTE
AB SOLUT
681-1469
totalwhite 681-1278

p'Volada
COMIDA CHINA XIN GONG
681-3291

PELOQUERIN
MUJER
ESCUELA DE JUDO
PER CENTER

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



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

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

RENOVARSE O MORIR EL GREMIO

Una de las industrias más golpeadas durante esta época de la pandemia por COVID-19 en nuestro país es la Industria Audiovisual en sus diversas ramas: cinematográfica, publicitaria, televisiva, de contenidos digitales, artes escénicas, radio independiente, y producción web independiente entre otras.

Tan sólo en la CDMX, se calcula que más de 30 mil personas trabajan dentro de esta industria de manera informal o en la modalidad de freelance. Dentro de ésta, cada área o departamento, se conoce coloquialmente como gremio.

¿QUIÉNES FORMAN EL GREMIO?

Existen más de 45 gremios involucrados en la industria, en las ramas anteriormente descritas. Desde los de producción, dirección, locaciones, arte, transportación, guionistas, seguridad, servicio de alimentación (catering) maquillaje, técnicos ó staff, talento, y diseñadores de producción entre muchos otros a niveles técnicos, en todas las fases de la producción.

ABRIENDO PUENTES Y CANALES

Hoy en día, y a la espera de los diversos protocolos sanitarios, regulaciones gubernamentales, creación de asociaciones al servicio de la industria, modificaciones y exigencias derivados de la nueva normalidad a nuestra labor, consideramos y creemos pertinente abrir puen-



tes y canales de comunicación en dónde todos los miembros de la industria, converjamos para aprender juntos, retroalimentarnos, adaptarnos y cooperar en todas las nuevas adecuaciones que nuestra industria, requerirá derivado de esta crisis. - "Sabemos que la pandemia trajo consigo la necesidad de hacer cambios y modificaciones radicales en nuestra forma de vivir y trabajar, con nuevos escenarios y en un nuevo mundo para el cual debemos estar preparados y organizados, tanto en materia laboral como en materia de nuestros derechos.

NACE EL GREMIO

"Es por ello que EL GREMIO es la puerta que brindará a todos sus integrantes la información, la difusión y promoción de

todas esas nuevas maneras y formas de enfrentar juntos el futuro", señaló Alejandro Lira, Administrador de la plataforma.

A través del grupo también se ha llevado a cabo una exitosa campaña de donación de apoyos en despensa para más de 1,100 miembros y sus familias, de las líneas más vulnerables de nuestra industria, que resultaron beneficiadas; denominado #COMPANYMOVE, en la cual, más de 300 donadores de todos los gremios han participado y aportado para lograr este apoyo.

Muchos otros compañeros dentro del grupo están realizando labores de altruismo para los mismos integrantes de EL GREMIO, creando redes de comercio y apoyo en actividades

alternativas que han tenido que desempeñar para no decaer económicamente.

MÁS CREATIVOS QUE NUNCA

Por causa de la pandemia, hemos visto la necesidad de ser aún más creativos, generando contenido virtual para la misma gente de la Industria Audiovisual, y por ello se realizan las pláticas de "EL GREMIO LATAM +" Y EL CINE CLUB, donde la industria se sigue actualizando, entreteniéndose y buscando alianzas estratégicas de apoyo entre cada sector.

En Tijuana nos sentimos muy contentos de formar parte de tan maravillosa iniciativa que ya cuenta con más de 30 mil miembros de todos los ramos de la industria.

Enhorabuena y larga vida a el grupo más grande de México y Latinoamérica, "EL GREMIO" "EL GREMIO LATAM +" "CINE CLUB EL GREMIO. 📺

INAUGURACIÓN de Ibérico De Vega

ANFITRIÓN: Pabellón Gastronómico de Canacintra Tijuana

El pasado 19 de agosto quedó formalmente inaugurada la tienda Ibérico De Vega, un sueño hecho realidad para la joven bajacaliforniana, Norah De Vega Zaragoza, quien ha engalanado nuestra portada, y está certificada como la primer mexicana cortadora de jamón.

Ibérico De Vega es una tienda que ofrece productos Ibéricos provenientes de España y Portugal, donde se podrá degustar en compañía de vinos de la región, de exquisitas tapas dulces y saladas, así como de salsas artesanales, una de las delicias que prepara Norah, así como de las conservas artesanales cuyas recetas también son de su autoría. La tienda se ubica en el Pabellón Gastronómico de Canacintra Tijuana. ¡Felicidades a Norah De Vega. Te deseamos mucho éxito!





OPENING de Joy Park

ANFITRIÓN: Frente al Mercado Hidalgo, Zona Río

El pasado 27 de agosto se inauguró oficialmente el nuevo centro de entretenimiento familiar y seguro Drive-In 360, donde se ofrece comida, películas y música, todo en un mismo lugar. Las funciones incluyen la película que se haya seleccionado, el show de medio tiempo con el artista y el DJ del día. Ingresan hasta cinco personas por vehículo. La venta de boletos está en la taquilla del parque o en www.joypark.mx 





**APOYEMOS
A TIJUANA**

TIJUANA NECESITA DE TU APOYO

Buscamos mitigar la posible crisis de desabasto que pueda ocasionar la contingencia por COVID-19, abasteciendo el sistema de salud con materiales e infraestructura médica.

¿Qué se necesita?



**Equipo de
Protección Médico**



**Aparatos
médicos**



**Mobiliario
y blancos**



**Higiene
y limpieza**



**Alimentos
y bebidas**

¿Dónde puedo hacer la aportación?

Para donaciones en línea o desde Estados Unidos:

<http://www.bit.ly/ApoyemosATijuana>

CUENTA EN PESOS

Banco: Banorte

Nombre: Fundación Internacional de la Comunidad A.C.

No. de Cuenta: 0198559696

Clabe interbancaria: 072 028 00198559696 5

RFC: FIC00072811A

CUENTA EN DÓLARES

Banco: Banorte

Nombre: Fundación Internacional de la Comunidad A.C.

No. de Cuenta: 0184961902

Clabe interbancaria: 072 028 00184961902 7

RFC: FIC00072811A

Para donaciones en especie en los centros de acopio:

CENTRO COMERCIAL PACÍFICO

Libramiento Sur, Parque 7501, Industrial
Pacífico, 22643 Tijuana, B.C.

ESTADIO TOROS (CHEVRON)

Misión de Santo Tomás Río Eufrates con, Col.
Infonavit Capistrano, 22223 Tijuana, B.C.

Todas las donaciones son deducibles de impuestos

MX [+52 \(664\) 423 2299](tel:+52(664)4232299)

USA [+1 \(619\) 941 3198](tel:+1(619)9413198)

WWW.APOYEMOSATIJUANA.COM

Tijuana está en  nuestras manos, aporta hoy.



Con nuestros precios todos Ganan!



Pierna y muslo de pollo

Tyson \$16⁹⁰ kg

Costilla de res

\$39⁹⁰ kg

Pierna de puerco con hueso sin cuero

\$39⁹⁰ kg

Atún en agua o aceite ANCLA de 140g

\$7⁹⁰

Azúcar de 907g

\$19⁹⁰

Frijol pinto de 907g

\$29⁹⁰

Papel higiénico PÉTALO 300hjs c/4pzas.

\$14⁹⁰

Alimento p/perro MACARENO 20kg

\$269⁹⁰

ENSUEÑO naturaleza o frescura azul de 850ml

\$15⁹⁰

COMBO MENUDO

\$389



COMBO POZOLE

\$459

