

M

Mujer actual



Septiembre 2021 | Año 14, Edición 167 | 70 páginas

1^{ER}. FORO
SALUD
ACTUAL
2 • SEP • 2021
QUARTZ HOTEL 6 SPA



ÁLVARO MONTAÑO RUBIO

Promueve a Tijuana desde el corazón

DELIA ÁVILA SUÁREZ

Una mujer comprometida con la sociedad

KENIA ENRÍQUEZ

"SOY MI PROPIA CONTRINCANTE"

¡PONTE LA CAMISETA!

Y estarás apoyando al Hospital General con una despesa

Ejemplar GRATIS

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

POR UNA TIJUANA SIN HAMBRE

Fundación Binacional, sin fines de lucro impulsada por voluntarios

DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN



DIRECTORIO AZUL

DIRECTORIO DIGITAL



Todo lo que necesites
en TIJUANA



¡Entra ahora!

www.directorioazulmx.com

Mantente cerca de tu auto en todo momento



> Apaga tu auto desde el celular

- > Recibe alertas cuando mueven o si alguien más maneja tu auto
- > Entérate a qué velocidad lo conducen o cuando llega a su destino

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad

 **telcel**

Septiembre 2021

SIGAMOS SIENDO GRANDIOSAS

Nuestra edición de este mes nos motiva, mediante interesantes historias, a seguir en pie de lucha, a mantener vivos nuestros sueños y a continuar luchando por crecer y mantener nuestro bienestar. Septiembre nos recuerda el amor por nuestro país, por nuestra comunidad y la historia que nos ha forjado como nación, por ello en Mujer actual este mes compartimos la historia de la dos veces campeona del box Kenia Enríquez. Su fortaleza no solo es física sino también emocional, es una mujer decidida, inteligente que motiva.

Otra mujer que nos comparte su compromiso social es Delia Ávila Suárez, ella nos habla de la satisfacción que representa su compromiso como trabajadora social.

De igual modo, en esta edición conoceremos la labor de la Fundación Binacional Tijuana Sin Hambre, cuyo impacto social hace la diferencia en el día a día de persona vulnerables al mismo tiempo que unifica a un gran equipo de voluntarios comprometidos.

En la sección de Moda vamos a conocer las ventajas de apostar por prendas de segunda mano, podremos saber cómo seleccionarla y qué piezas básicas nos ayudarán a tener una imagen elegante y sofisticada. Desde las páginas de la sección Tus Hijos abordamos el impacto que puede tener en la educación, el ejemplo que los padres le dan a sus hijos. Y en Gastronomía el tema también se dirige a los reyes del hogar, con adivinanzas de frutas para los más pequeños.

Hay también la oportunidad de conocer a un personaje singular cuya pasión por Tijuana lo ha convertido en un promotor de corazón, nos referimos a Álvaro Montañón Rubio, quien entre anécdotas y memorias nos permite asomarnos a esas vivencias que formaron al hombre que hoy conocemos.

Esto y muchos otros temas conforman esta edición de septiembre, la cual esperamos que sea de su agrado.

**¡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 Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Daniel Vázquez
Claudia Bejarano
Mónica Márquez
Ana Laura Martínez Gardoqui
Maribel Moreno
Ana Patricia Valay
Janet S.

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Veronika Moreno [664] 165.57.20

David Vera [664] 628.82.79

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

Mujer actual USA LLC
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA., 91913
salesusa@revistamujeractual.com

¡SÍGUENOS!
en nuestras
redes sociales...



soymujeractual



@soymujeractual



@soymujeractual_



revista mujer actual



invermovil10.mobi/mujeractual/

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 14, edición 167, inicio de impresión el 15/08/2021.** 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.


EL COMPACTO QUE QUIERES,
¡VEN POR EL TUYO HOY!

PRIUS C




Visítanos en
VÍA RÁPIDA PONIENTE | VÍA RÁPIDA ORIENTE


www.toyotatijuana.com.mx

 /toyotatij

¡COMPRAMOS TU AUTO NACIONAL!

 **TOYOTA**
Tijuana

TEL: (664) 370 4866

 /comonuevostijuana

 AUTOS CERTIFICADOS TOYOTA
COMONUEVOS

Contenido

SEPTIEMBRE 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA®
Cómo liberarte de las ideas que te limitan y te impiden progresar

6

TU PAREJA

¡Separados! 5 consejos para buscar la reconciliación

8

TUS HIJOS

Educando con el ejemplo

10

MODA

Ponte la camiseta, el estilo es la forma en la que una persona se distingue individualmente

12

MODA

¡Atrévete y ahorra!
¿Ropa de segunda mano?

14

GASTRONOMÍA

Adivinanzas de frutas para los más pequeños

16

DIARIO DE UN CHEF

MAYRA & ALAN
BAUTISTA PLASCENCIA

18

UNA VENTANA AL VALLE

Tu fiesta de la Vendimia en casa

20

HOMBRES DESTACADOS

ÁLVARO MONTAÑO RUBIO
Promueve a Tijuana desde el corazón

26

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

DELIA ÁVILA SUÁREZ
Una mujer comprometida con la sociedad

28

PORTADA DEL MES



KENIA ENRÍQUEZ

"Soy mi propia contrincante"

22

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS
OUTFIT
KAHLO BOUTIQUE



EXPERTOS

• BIENES RAÍCES
10 pasos para una compra exitosa

35

ESPECIAL

• JOVENES
EMPRENDEDORES
Barbas cakes & coffee

36

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL
¡Llegó la XoloPantalla!

38

SOCIALES

40

SALUD EMOCIONAL

Conciencia de Salud emocional

30

EXPERTOS

• SEGUROS
Un agente de seguros, el mejor aliado

31

VALORES Y GENTE

Por una Tijuana sin hambre

32



YA SOMOS
60MIL
y vamos
POR MÁS

RENTA DE MOBILIARIO • EQUIPO PARA EVENTOS



El Patio

MANTELES & EQUIPO



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

www.elpatitijuana.com

CÓMO LIBERARTE

DE LAS IDEAS QUE TE LIMITAN Y TE IMPIDEN PROGRESAR

POR BECKY KRINSKY – LIFE COACH

En general atesoramos ciertas ideas, aunque sean obsoletas, tóxicas o impidan sanar y progresar. Estas, viven en la mente propia y mantienen concepciones rígidas que hacen difícil poder desechar, cambiar o aceptar nuevas creencias.

Las ideas, al igual que todas las cosas ocupan un lugar físico, estas tienen su espacio en la mente y aunque estas

no se puedan ver o tocar, se sabe que hay lugares específicos en el cerebro donde estas se guardan.

Es cómodo caer en la concepción de que las ideas que uno tiene son tan válidas que no es necesario rebatirlas ya que sirvieron en su momento y son apoyadas por valores familiares o sociales. Pero en general hay que tender a renovar ciertas ideas, ya que también hay muchas que solo se adquirieron sin cuestionarlas y se les retiene como leyes irrefutables y de valor.

De hecho, muchas de las ideas que se conservan, se han convertido en cargas pesadas que conspiran contra la prosperidad y la plenitud. Ideas tóxicas que apoyan creencias que limitan, juzgan o menosprecian el poder para tener una mejor calidad de vida.

Hay ideas o valores que motivan e inspiran a luchar por los sueños, estas son increíblemente valiosas, nutrir las

sería importante para poder vivir con pasión y tener objetivos claros. Sin embargo, otros pensamientos se deberían de examinar y si no contribuyen al bienestar, hay que buscar una forma para disolverlas ya que solo lastiman e impiden el poderse adaptar a la nueva normalidad.


Es tiempo de repensar, revalorar y liberarse de las ideas que ya no sirven. Es sano hacer una revisión y poner al día las viejas ideas actualizando la mentalidad. Después de todo, el mundo cambia continuamente y todo aquel que no se renueva, se retrasa o pierde las nuevas oportunidades que surgen.

Para cambiar los pensamientos, es necesario redirigir el foco de atención, la intención y la forma percibir las cosas. Este cambio a pesar de que pareciera ser complicado es algo natural, y realizable siempre y cuando se tenga la motivación y el valor para repensar sus ideas.

Repensar ideas, revalorar y liberarse de las ideas que ya no sirven. Es sano hacer una revisión y poner al día las viejas ideas actualizando la mentalidad

Cuando una persona solo escucha lo que le conviene y ve lo que le interesa sin cuestionar su punto de vista, solo confirma lo que ya sabe y lo que ya conoce. Por lo que su persona que tiene apego puede esclavizar a sus propias ideas.

Este tipo de personas carecen de la motivación que se requiere para aprender a pensar diferente y se aferran a sus ideas. Por lo tanto, su forma de pensar será - más de lo mismo - careciendo curiosidad para descubrir nuevos caminos y mejores opciones. Aun cuando sufran y sus ideas no les permitan ser felices.

Repensar y liberarse de las ideas que no funcionan es vivir en el presente y vivir con una mente abierta dispuesta a adaptarse a un mundo nuevo. 

*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

LA RECETA LIBÉRATE DE TUS IDEAS OBSOLETAS

INGREDIENTES:

ACEPTACIÓN – Reconocer la realidad y el valor de los pensamientos propios

VALOR – Fortaleza para confrontar las ideas y poderlas repensar

HUMILDAD – Comprensión de

que siempre se puede aprender que uno no lo sabe todo

REFLEXIÓN – Capacidad de cuestionar, dudar y refutar las ideas

CURIOSIDAD – Deseo de entender, investigar y aprender diariamente

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA LIBERARSE DE LAS VIEJAS IDEAS

Tengo el valor de repensar y cambiar mis propias ideas cuando estas ya no me sirven. Mi curiosidad me abre la mente y me ayuda a pensar sin hacer juicios que me limiten. Reconozco el valor de mis ideas

cuando estas son positivas y eficientes. Puedo cambiar mi forma de pensar y adaptarme a un mundo nuevo. No me aferro a lo que me destruye. Busco nuevas ideas para ser mejor cada día.

LIBERÁNDOSE DE IDEAS QUE YA NO SIRVEN

1 - CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR NO ES UNA DEBILIDAD.

Poder repensar y confrontarse a uno mismo es una señal de integridad intelectual; admitir que se puede renovar y cambiar sus ideas encuentra mayores posibilidades de vivir con una verdad auténtica.

Cuando las ideas paralizan o envenenan el alma es momento de refutarlas, cambiarlas y hasta de liberarse de estas.

2 - LAS IDEAS SON VALIOSAS CUANDO MOTIVAN Y DIRIGEN A TOMAR BUENAS DECISIONES.

3 - REQUIERE TENER UNA ACTITUD CON MENTE ABIERTA PARA APRENDER A REFUTAR LAS VIEJAS IDEAS.

Apreciar el valor de las ideas sin juzgarlas ni buscar respuestas exclusivas o soluciones rígidas.

SABÍAS QUE...

No tienes que estar de acuerdo con lo que piensas Solo tienes que tener el valor de poder repensar lo que creías que era verdadero.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

Hay ideas o valores que motivan e inspiran a luchar por los sueños, estas son increíblemente valiosas, nutrirlas sería importante para poder vivir con pasión y tener objetivos claros

¡SEPARADOS!

5 CONSEJOS PARA BUSCAR LA RECONCILIACIÓN

POR DANIEL VÁZQUEZ

Cada separación conyugal tiene sus propios bemoles; en muchas, las posibilidades de volver son casi evidentes. El rompimiento es ilusorio.

Sin embargo, en muchas otras separaciones las posibilidades de reconciliación no son tan claras, por lo que se deben manejar con mucho mayor cuidado, si deseamos volver con nuestra pareja

En este artículo te daré 5 consejos prácticos para aumentar las posibilidades de una reconquista exitosa:

DALE ESPACIO

Si tu pareja decidió irse, o de manera clara y vehemente te ha pedido que te vayas de la casa y no hay manera de eludir tal petición, es muy importante que una vez que se lleve a cabo la separación, respetes el espacio que tu pareja te ha solicitado.

Normalmente se llega a estas situaciones después de un período desgastante de conflicto cotidiano, lo cual suele provocar hartazgo y/o agotamiento en la persona que opta por la separación. Verte o hablar contigo mantendrá vivos estos sentimientos de animosidad hacia tu persona. Lo contrario sucederá si cedes el espacio que te piden porque le permitirá a tu pareja descansar y relajarse, y le dará la oportunidad de verte en un aire fresco.

HAZ CAMBIOS

Si tu pareja te ha pedido cambios en tu persona (lo más seguro es que sí), o en alguna circunstancia que los haya estado afectando como pareja o familia, efectúalos. Es importante que lo hagas de manera auténtica y no sólo para manipular la voluntad de tu pareja, de lo contrario será un movimiento sintético que el o ella percibirán, o en caso de volver contigo, muy pronto resurgirán los mismos problemas.

ENFÓCATE EN TI

Cuando nuestra pareja se aleja o nos pide que nos alejemos, tendemos a obsesionarnos con él/ella, y es muy fácil que nuestra vida empiece a girar en torno a su figura, lo cual sin duda aumentará en ti sentimientos de dolor, frustración e impotencia. El tiempo puede parecer detenerse. Lo más sano para todos es que te enfoques en tu persona: haz ejercicio, concéntrate en tu trabajo, en tus hijos; retoma algún hobby o algún curso que has dejado pendiente. Mientras más ocupada(o) y productiva(o) te mantengas, mejor.

ENFÓCATE EN LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL

Qué hace tu pareja en su tiempo libre, de quién recibe consejo o a quién frecuenta es algo que está completamente fuera de tu control. Te puedo garantizar que tratar de controlar esos factores será contraproducente. Lo más efectivo es enfocarte en aquello que está bajo tu control: tu propia conducta, los cambios a tu alcance y tu bienestar.


EVITA LOS CONSEJOS BIEN INTENCIONADOS

Cuando recién sucede una separación, la mayoría de las veces suele ser en medio del caos de arrebatos y emociones fuera de control. Lo primero que deseamos hacer (al menos una de las primeras cosas) es desahogarnos con nuestra familia y/o amigos. ¡Cuidado! Esto normalmente hace más daño que bien, por un par de motivos:

A) LA PERSONA A QUIEN LE PLATIQUES no será imparcial

B) LO MÁS SEGURO ES QUE SÓLO LE PLATIQUES tu versión personal de los hechos (que estoy seguro, identificas con la purísima verdad), cuando sabemos que hay dos.

El resultado van a ser consejos bien intencionados que versarán desde "mándala(o) al diablo" hasta "qué tonta(o) eres, tu tienes la culpa", lo cual te dejará más confundida(o) o irritada(o) de lo que estabas antes, de compartir lo que está pasando en tu matrimonio. Si tu necesidad de platicar con alguien es muy grande (y seguramente así será), busca a alguien profesional. Puede ser el cura de tu iglesia, tu pastor o porque no, incluso un terapeuta de parejas.

Si tu vida matrimonial está pasando actualmente por una separación, espero estos consejos te den un pequeño norte sobre cómo manejar la situación. Estoy seguro tendrás muchas más preguntas; no dudes en escribirme. 



CONTACTO
FACEBOOK
danielvazquezmontano
INSTAGRAM
psicdanielvazquez
PORTAL
psicologodanielvazquez.com
TWITTER
danielvazquezm
YOUTUBE
danielvazquezm

Tus
HIJOS

EDUCANDO CON EL EJEMPLO

POR CLAUDIA BEJARANO

Mamá y papá son modelos para seguir para los hijos. Los hijos aprenden a través del ejemplo y el modelamiento de conductas. Es importante que como padre de familia tengas presente que tus hijos te observan en todo momento

La responsabilidad es grande y es fácil no darse cuenta de que nuestros hijos nos observan a todas horas, le comparto tres sencillos consejos para conseguir no tener malas actitudes y lograr educar en el ejemplo:

1 - CONGRUENCIA. Se congruente con tus acciones. De nada sirve decirle a tu hijo o hija que limpie su área de juego, si tu tienes desorden en tu recámara, en la cocina, etc. Si tu eres ordenado y limpio, tus hijos aprenderán a mantener su espacio limpio y ordenado. Si quieres una actitud o comportamiento específico de tus hijos, actúa de la manera en que deseas que ellos se comporten. A través de nuestro ejemplo enseñamos actitudes, valores, principios y modos de comportarse.



2. - PACIENCIA. Ten paciencia en cada momento. Si estas a punto de perder el control emocional por alguna situación, trata de tomarte unos minutos para tranquilizarte y con esto evitar que los pequeños te observen perdiendo la paciencia. Puede que a veces te cueste hacer el cambio, no importa, trata de hacerlo poco a poco.

3. - CONSCIENCIA. Ten consciencia de que tus hijos te observan en TODO momento, que te sientas observado a toda hora te ayudara a prestar atención a lo que dices y haces. No solo delante del niño o niña, sino en todo momento. Si nos acostumbramos a comportarnos de una manera determinada, será más fácil mostrar esa manera delante de los niños.

**CONTACTO
CORREO**

fabiola_bejarano@
hotmail.com

FACEBOOK
/psic.claudifabiola

Recuerda que los niños siguen nuestros pasos, nuestro ejemplo es una táctica muy poderosa para modificar su comportamiento.

**La autora es psicóloga.*

Recuerda que los niños siguen nuestros pasos, nuestro ejemplo es una táctica muy poderosa para modificar su comportamiento



Claudia Bejarano

PSICÓLOGA



*Atención psicológica
a adolescentes
y adultos..*

- Problemas de conducta
- Depresión
- Duelo
- Orientación sexual y vocacional
- Inhabilidad social
- Autoestima
- Fobias
- Manejo de estrés
- Bullying
- Ansiedad
- Trastornos alimenticios

CITAS

📞 664 875 2919

✉ fabiola_bejarano@hotmail.com

📱 /psic.claudifabiola

New City Medical Plaza
Av. Paseo del Centenario 9580,
pliso 25, Zona Urbana Río
Tijuana, BC

El estilo es la forma en la que una persona se distingue individualmente. Ser fiel a nuestro estilo nos permite sentirnos cómodas y generar congruencia entre nuestra personalidad y nuestra vestimenta



Creativo

FORTALEZA

Libertad, independencia
Creatividad y talento

RIESGO

Ridículo, extravagante,
grotesco



¿Te gustaría realizar tu test de estilo guiado por una de nuestras asesoras de imagen?
ESCRIBENOS
hola@tiptop.mx

Romántica

FORTALEZA

Facilita las relaciones.
Inspira confianza, frescura
y juventud. Conciliador.

RIESGO

Cursi, empalagoso,
ingenuo
y poco serio.



Seductor

FORTALEZA

Atrae la atención
de otras personas.
Posee confianza
en sí mismo.

RIESGO

Apariencia vulgar,
llamativa,
exhibicionista,
fuera de lugar.





Natural

FORTALEZA

Personalidad abierta, relajada y orientada a hacia las personas.

RIESGO

Verse desarreglado, informal, o fachoso.



Elegante

FORTALEZA

Prestigio y distinción.
Elevada posición social y cultural.
Produce admiración.

RIESGO

Apariencia presuntuosa, ostentosa, arrogante.

Cada uno manda un mensaje diferente, tiene una fortaleza y un riesgo. Te presentamos cada uno en versión Mujer actual...

LA CAMISETA

Dramático

FORTALEZA

Llama la atención. Fuerza, protección y modernidad.

RIESGO

Agresividad y exageración.



Tradicional

FORTALEZA

Respeto, credibilidad y capacidad de trabajo Madurez y conocimiento.

RIESGO

Anticuada, pasado de moda, aburrido.



¿ROPA DE SEGUNDA MANO?

¡ATRÉVETE Y AHORRA!

Ana Celina Araiza González es la creadora de la tienda virtual Green Closet Fashion, un proyecto que busca brindarle una segunda oportunidad a las prendas, al mismo tiempo que aporta su granito de arena al medio ambiente y a la sociedad

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En los últimos años, ha surgido una nueva tendencia: comprar ropa de segunda mano, una alternativa amigable con el bolsillo, el medio ambiente y con el consumo consciente y responsable, a esta tendencia se ha unido Ana Celina Araiza González, quien creó la tienda virtual Green Closet Fashion.

Green Closet Fashion es un proyecto que busca brindarle una segunda oportunidad a las prendas, al mismo tiempo que aporta su granito de arena al medio ambiente y a la sociedad, dado que la industria textil es la segunda más contaminante del planeta, explicó Ana Celina.

VENTAJAS DE LAS PRENDAS DE SEGUNDA MANO

ALARGAS EL CICLO DE LAS

PRENDAS: al vender la ropa que ya no usas, le estás dando una segunda oportunidad y estás permitiendo que otras personas hagan uso de ellas en lugar de que terminen siendo alimento de la pólilla.

PROMUEVES LA ECONOMÍA CIRCULAR:

al darle una segunda oportunidad a las prendas, estas vuelven a entrar al mercado generando así desarrollo económico.

TU BOLSILLO ESTARÁ FELIZ: los costos de estas son muchísimo más bajos, tu bolsillo te lo agradecerá.

EXCLUSIVIDAD: Seguramente no habrá alguien más con la prenda que compraste, a menos que hayas adquirido una prenda de moda actual.

SE CREATIVA

A continuación, algunas recomendaciones dadas por Ana Celina Araiza:

- » Toma como primera opción las prendas de segunda mano
- » Rediseña la ropa que ya no uses
- » Juega con tu estilo, atrévete a verte diferente
- » Consume en tiendas locales
- » Compra de manera consciente, no te dejes llevar por las ofertas
- » Encuentra tu estilo y lo que te hace sentir bien

“Hace dos años inicié con Green Closet, al principio nació por necesidad de querer generar un recurso extra para mí, pero cuando empiezo a ver lo que hay detrás de esto”, agregó, “me di cuenta de que no solo era generar un recurso, sino que hay un tema que va más allá y que es todas estas problemáticas que se esconden detrás de la moda y que muchas veces no las vemos”.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE LA MODA?

Mientras Ana Celina fue conociendo el tema de las prendas de segunda mano y todo lo que conlleva, empezó a estudiar el tema y se dio cuenta que este engloba dos de sus pasiones: la moda y los derechos humanos, así que decidió dedicarse más al proyecto y estudiar un diplomado en sostenibilidad.

“Yo soy abogada de profesión y me dedico al tema de los Derechos Huma-


nos y cuando empiezo con esto y me informo, me doy cuenta de que el tema tiene todo que ver con los Derechos Humanos porque detrás de la moda hay explotación laboral, mano de obra infantil, violencia contra la mujer, la contaminación del medio ambiente...”, expuso.

FAST FASHION

Hoy en día, podemos comprar prendas a precios muy bajos ya sea por internet o en tiendas, a esta tendencia se le denomina fast fashion o moda rápida, que es un fenómeno en el que se introducen colecciones de ropa que siguen las últimas tendencias de la moda y han sido diseñadas y fabricadas de forma acelerada y a bajo costo.

Lo cierto es que adquirir prendas usadas no es algo de mal gusto o anti-higiénico, al contrario, es tomar concien-

cia del cuidado de nuestro planeta y, al mismo tiempo, de nuestra economía, sin dejar de lucir espectacular.

En Green Closet Fashion, existe la opción de vender a consignación o comprar ropa, calzado y accesorios para todas las edades y figuras, de marcas comerciales y de lujo, todo de segunda mano. 

CONTACTO
PORTAL
www.greenclosetfashion.com.mx
INSTAGRAM
[@greenclosetfashion](https://www.instagram.com/greenclosetfashion)



ADIVINANZAS DE FRUTAS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

POR ANA LAURA GARDOQUI

Para nadie actualmente es desconocida la importancia de incluir frutas y verduras en la dieta diaria, así como la cons-

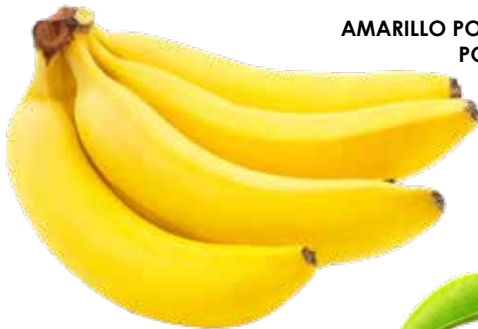
tante resistencia, al menos en ambientes citadinos, de los niños para incrementar su consumo.

Por aquí te proponemos fomentar el consumo de frutas en ellos a través del uso de adivinanzas como un medio de juego que permita su mayor conocimiento y valor nutritivo.

Está comprobado que, a través del

juego, y en concreto con el uso de adivinanzas, los niños pueden asimilar mucho más fácil diversos conceptos y su importancia, en el caso de adivinanzas de frutas, ayudarán a los más pequeños a concentrarse, asociar información y encontrar la respuesta en base a sus propios conocimientos.

EMPECEMOS...



AMARILLO POR FUERA, BLANCO
POR DENTRO, TIENES
QUE PELARLO,
PARA COMERLO
¿QUÉ ES?...

PLÁTANO



TIENE OJOS Y NO VEO, POSEE
CORONA Y NO ES REY, TIENE ESCAMAS
SIN SER PEZ... ¿QUÉ RARA COSA
HA DE SER?

PIÑA



¿CUÁL ES LA
FRUTA MÁS
PACIENTE?...

PERA



SOMOS REDONDITAS, DULCES
COMO LA MIEL, NOS PISAN,
NOS PISAN Y LUEGO A BEBER...

UVAS

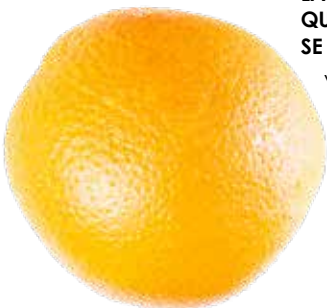


¿CUÁL ES
LA FRUTA
QUE MÁS
SE RÍE?

NARANJA

AMARILLO POR FUERA, AMARILLO
POR DENTRO Y CON UN CORAZÓN
EN EL CENTRO...

DURAZNO



UNA SEÑORITA, MUY SEÑOREADA
LLEVA SOMBRERO VERDE Y BLUSA
COLORADA... ¿QUIÉN ES?

FRESA



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



📞 US. 619 841 6141
MX. 664 225 0400

🌐 www.garagephotostudio.com
✉ garagephotostudio@hotmail.com



AG **gimnasia**
TIJUANA

CLASES DE gimnasia



CALLE 20 DE NOVIEMBRE #12686
TELÉFONO 664 383 0601

“*No hay fecha*
que NO se llegue...
ABRIMOS
30 de Agosto”



POSSE
coffee & believe

☎ 664.973.3614

📍 Blvd. Bellas Artes 17531 Republica de Otay

MAYRA & ALAN BAUTISTA PLASCENCIA



ESPECIALIDAD: Mariscos
RESTAURANTE: La Casa de la Langosta Bistró
FACEBOOK: LaCasadelalangostaBistró
INSTAGRAM: lacasadelalangostabistro/

ESTOS SOMOS NOSOTROS...

Crecimos en un restaurante en Playas de Rosarito, rodeados de cocineros, proveedores, pescadores, comensales y turistas. Nuestras vacaciones y fines de semana era estar en el restaurante de nuestros padres y abuelos en Puerto Nuevo, cuna de la langosta estilo Puerto Nuevo, que nuestra abuela Susana Díaz de Plascencia creó en 1954. De chicos nos molestaba que mientras otros amigos estaban de vacaciones con sus familias, nosotros estábamos con nuestros padres, ayudándoles en diversas labores del negocio familiar. Después con los años nos fuimos involucrando cada vez más y de distintas maneras en el negocio.

La Casa de la Langosta Bistró surgió durante la pandemia, ya que durante la misma dimos el servicio a domicilio de Puerto Nuevo a Tijuana y nos fue muy bien. Por lo cual decidimos abrir una sucursal del restaurante "La Casa de la langosta Puerto Nuevo" en Tijuana, para estar más cerca de nuestros clientes y mercado. Hoy nos extendemos con una sucursal en un concepto bistró, dentro del Gastro Park del Hotel Quartz, en la zona del Río, con platillos tradicionales como la langosta Puerto Nuevo, langosta Rockefeller, los camarones

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

**¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA? ¿POR QUÉ?
¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?**

Consideramos que estamos rompiendo el molde del tradicional restaurante de Puerto Nuevo, que ha prevalecido por los últimos 30 años con un menú clásico y muy tradicional de comer mariscos. Hoy los comensales exigen otra calidad y experiencia, así como modelo de restaurante, por lo cual nos decidimos por crear un concepto "bistró" con nuevos platillos más accesibles y con una nueva presentación, siempre manteniendo el sazón y calidad que nos caracteriza y por supuesto nuestro platillo emblema, la langosta Puerto Nuevo.

¿COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA?

Nuestra cocina es 100% Puerto Nuevo, los frijoles, arroz, tortillas de harina hechas en nuestra sucursal y traídas hasta Tijuana, para no perder ese sazón y calidad que

Puerto Nuevo, y los con platillos nuevos como lobster rolls, sopes de pulpo, chimichangas de marlín, crema de langosta en pan artesanal y muchos otros.

Esta sucursal fue abierta para Tijuana y los

tanto nos caracteriza y otras bases.

¿CUÁL CONSIDERAS COMO LA CLAVE DE TU ÉXITO?


El trabajo constante, persistencia, adaptabilidad y amor por lo que hacemos.

EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS Y/O RESTAURANTES

"Siempre lo he dicho, la langosta Puerto Nuevo es el platillo representativo de Baja California a nivel mundial, pues resume esa mezcla de identidades y producto del mar de primera calidad que nos caracteriza.

RECOMENDACIÓN A LOS LECTORES RELACIONADO A TUS PLATILLOS

Si no tienen tiempo de visitarnos en La Casa de la Langosta Puerto Nuevo o bien desean una experiencia diferente. Visítenos en La Casa de la Langosta Bistró en The Park – Hotel Quartz.

visitantes de California que no tiene tiempo de trasladarse a Puerto Nuevo, quienes encontrarán en este concepto el mismo sazón y experiencia de la langosta Puerto Nuevo. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



www.nissantijuana.com.mx

Nissan Baja



NISSAN
SENTRA



NISSAN
X-TRAIL

TERRITORIO
NISSAN BAJA

FARM - TO - FORK
×
Farmer's
TABLE
ESTD. 2016
A NEIGHBORHOOD EATERY



Jueves de Trova

Disfruta tus **jueves** por la noche, degustando los mejores platillos y mixología acompañados de trova en vivo.

**TODOS
LOS JUEVES
DE 8:00 PM
A 10:00 PM**



NOW OPEN IN NEWCITY PLAZA



FARMERSTABLEMX

MAKE YOUR RESERVATION
(664)865.0315



AVE. PASEO DEL CENTENARIO
9580-B ZONA URBANA RÍO,
TIJUANA B.C.

TU FIESTA DE LA VENDIMIA EN CASA

La vendimia es uno de los momentos más especiales en el mundo del vino

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

La recogida de la uva y la apuesta por hacer un vino de calidad que perdure en el tiempo, así como destacar aspectos interesantes para la elaboración del vino, como pisar la uva, mostrar nuevas etiquetas, organizar degustaciones de vinos y maridajes, entre otras, son elementos que se pueden reproducir en tu propio espacio y así vivir una vendimia de una manera particular.

En Baja California tenemos una vinculación especial con el vino, no sólo por el hecho de ser uno de los principales lugares productores de vino en México, sino porque ya es parte de la tradición de esta zona el incluir diversos festejos relacionados con el vino en la vida cotidiana de la comunidad.

Por todo ello, ahora con la realidad de la pandemia, una sugerencia es que realices tu propia vendimia sin salir de casa.

Hay una gran cantidad de actividades que puedes organizar, vivir y disfrutar en la seguridad de tu propio hogar.

EL VINO Y LA COMIDA (TABLA DE QUESOS, EMBUTIDOS Y UVAS)

Cobran un especial protagonismo en la mesa al aire libre. La fiesta se puede desarrollar a las mil maravillas y los invitados quedarán encantados tanto de la propia celebración como de la decoración alusiva que se puede hacer usando barriles o utensilios propios del mundo del vino... todo queda de acuerdo con tu creatividad y alcance.

Se puede conseguir un ambiente rústico y vintage que haga sentirse inmerso en algún viñedo clásico de la zona.

Se pueden utilizar barricas usadas para decorar algún rinconcito debajo de un árbol, o para separar los espacios disponibles.

Al ganar altura sobre las mesas y demás decoración, quedarán perfectas para situar las botellas de vino.

Y es que no hay celebración en una vendimia en la que no se brinde, en este caso puedes elegir entre la gran oferta de etiquetas de la zona que más te hayan gustado en lo que va del año o aquellas que te han quedado pendientes de experimentar.

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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





Todo un éxito será maridar el vino con la comida con la cuidada decoración y la mejor de las compañías, algún maridaje de quesos y carnes frías o con ensaladas combinadas con frutos rojos, serán una buena opción.

Prueba de ello será que no quedará nada sobre los platos ni en las copas y que la velada se alargará hasta altas horas de la noche.

LA ILUMINACIÓN

Con pequeñas luces dará un toque romántico cuando el sol vaya cayendo por la tarde. Y como tendrás un rincón específico para poner la barra, seguramente inventarás cómo organizarlo para que estén presentes todos los elementos.

Aprovechar las barricas para ganar altura es una idea estupenda que se recomienda ampliamente.

Un de las principales actividades posibles de realizar en un festejo de este tipo, sin duda, será organizar alguna cata de vinos.

Te comparto algunos elementos a tomar en cuenta para ello.

Para empezar, se debe elegir el vino, lo segundo identificar donde fue hecho e investigar un poco de la historia vinícola de la región y el tipo de uva que allí se produce. Una vez hecha la tarea, se debe activar al máximo la vista, el olfato y el gusto.

Pascal Jean Hel, gerente de Les Chateaux de Pascal, una tienda de vino francés que está trabaja con domicilios en esta época y quien no solo le hace recomendaciones al llamar, sino que lo guía por la historia del producto que está vendiendo, agregó que antes de empezar una cata "siempre alisto mis vinos a la temperatura adecuada. Además, los abro con anticipación para que respiren y estén en el tiempo para consumirlos, lo hago 30 o 40 minutos antes de tomarlos".

Son en total 15 las características de los vinos se pueden conocer en una cata, de estas tres con la vista, cuatro con el olfato y ocho con el gusto.

Según el sommelier John Prieto con la vista se puede identificar el tipo de uva y si es un vino joven o maduro depen-


En BC tenemos una vinculación especial con el vino, no sólo por el hecho de ser uno de los principales lugares productores de vino en México, sino porque ya es parte de la tradición de esta zona el incluir diversos festejos relacionados con el vino en la vida cotidiana de la comunidad

diendo del color y solidez; también si tiene sedimentos y las características de sus lágrimas. Las lágrimas son las gotas que se deslizan por la copa una vez servido.

Por el olfato se puede saber: la condición del aroma, que, si no está limpio, tiene efectos que dan olores parecidos al vinagre. Además, la intensidad del olor. En este caso, si es baja se trata de un vino plano y alta de uno pronunciado.

También se puede reconocer el tipo de aroma. Si son primarios, es decir frutales; secundarios, amaderados, o terciarios, desarrollados en la botella. Finalmente, se puede saber la evolución, si este es joven o un vino cansado.

En cuanto al gusto, para experimentar se debe poner la lengua en el paladar, detrás de los dientes, para saber si es un vino seco o dulce; conocer el nivel de ácidos, que puede ser alto, medio o bajo. Acá si la persona saliva mucho es alto. Se identifica también los taninos, la cantidad de alcohol que se siente en la garganta, el cuerpo, que es la cremosidad, la burbuja y la intensidad y el tipo de sabor.

Con estas sugerencias seguramente tendrás una muy hermosa e inolvidable vendimia casera. 

¡BUEN PROVECHO... EN FAMILIA!

“SOY MI PROPIA CONTRINCANTE”

KENIA ENRÍQUEZ

Esta joven de 27 años es campeona de dos títulos mundiales de box, empresaria, conferencista, analista de boxeo y un claro ejemplo de que la mujer de “sexo débil” no tiene nada

POR **MÓNICA MÁRQUEZ** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTOSTUDIO**
OUTFIT **KAHLO BOUTIQUE** MAQUILLAJE **MOKA COSMETICS** | OUTFIT **KAHLO BOUTIQUE**

Ganadora de dos títulos mundiales de box, emprendedora, conferencista y con puños de acero, así es Kenia Estephanie Enríquez Rosas, una joven de 27 años que ha puesto en alto a la mujer y ha dejado en claro que “de sexo débil” no tiene nada.

Desde los 13 años inició en el mundo del box sin imaginarse que se convertiría en una de las mejores boxeadoras del mundo, aunque desde un principio se fijó ese objetivo pese a que su familia, integrada por su papá Gustavo Enríquez y Gabriela Rosas, al principio no estaba de acuerdo.





“ Cuando yo empecé era malísima, pero soñaba con un día obtener un título mundial, pero lo veía lejano y ahora es una realidad



“ A las mujeres que les interesa incursionar en un deporte les diría que lo intenten, que no hay imposibles; así como yo soy el ejemplo de que querer es poder, alguien más también puede hacerlo. El deporte te brinda mucha confianza, valores, autoestima y, sobre todo, disciplina

“Entre la primaria y la secundaria, era una niña muy rebelde, mi papá ya nos sabía qué hacer conmigo... Yo creía que era lo mismo pelearme en la escuela que arriba de un ring. En esos tiempos, mi papá practicaba box y me llevó al gimnasio a entrenar para sacar mi adrenalina. A los diez días, exactamente el 20 de noviembre del 2008, tuve mi primera pelea y la perdí”.

De esa niña de 13 años a la mujer de 27 años que es hoy, Kenia ha subido peldaños exitosamente, logrando tener 23 peleas ganadas, 1 perdida y 9 nocauts; a la fecha, ha sido dos veces campeona del mundo de los títulos Mosca y Minimosca. Además de tener su propia marca de ropa y su canal de YouTube, en el cual sube noticias de boxeo, realiza análisis y comparte experiencias con sus seguidores.

EN UN MUNDO DE HOMBRES

Sin duda alguna, el box es un deporte dominado principalmente por hombres, aunque en últimas fechas las mujeres han dejado en claro que también pueden dar “ganchos al hígado” y dejar de lado las zapatillas por los tenis y las faldas por los pantaloncillos.

De acuerdo con Kenia Enríquez, este camino no ha sido nada fácil porque aún existe el prejuicio hacia las mujeres boxeadoras, que generan dificultades, se sigue con la idea de que la mujer es el sexo débil que nació

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** El Alquimista de Paulo Coelho

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Audífonos

» **MÚSICA FAVORITA:** Salsa

» **MAYOR DEBILIDAD:** Los chocolates

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi carácter

» **FRASE:** “Controlemos lo incontrolable”

para cocinar, lavar, cuidar a los hijos y no para subirse a un ring.

“Estos años han sido muy difíciles porque la mayor pelea la he tenido desde abajo, para empezar mis papás no estaban de acuerdo en que me dedicara profesionalmente a esto, mi papá solo me había metido al box como hobby, sin pensar que me iba a apasionar tanto. Los hombres dicen: que las mujeres se pongan a lavar trastes”, expuso.

Otra dificultad es que los gimnasios no están hechos para que las mujeres también entrenen, no cuentan con las adecuaciones necesarias, consideró.

SU MAYOR SATISFACCIÓN

Sin duda, su constancia, trabajo, disciplina y pasión por lo que hace la han llevado al éxito que hoy tiene en diferentes rubros, Kenia no se ha detenido ante la pandemia y ha continuado desde casa sus entrenamientos, su canal de YouTube y su labor como emprendedora.

Lo cierto es que su mayor satisfacción son sus títulos mundiales. “Cuando empecé era malísima,

pero soñaba con un día obtener un título mundial, pero lo veía lejano y ahora es una realidad”, compartió orgullosa.

Expuso que hay personas que nacen siendo un diamante en bruto que solo requieren un poco de trabajo para convertirse en un gran diamante; otras, son un carboncito que necesita ser perfectamente moldeado para darle forma, así es ella, un carbón que con mucho trabajo y pasión ha logrado pulir cada uno de sus movimientos que la han llevado a ser una de las mejores del deporte pugilista.

La clave de su éxito ha sido el escucharse a sí misma, precisó, cuándo empezó en el boxeo, se repetía constantemente: “voy a ser campeona”. Siempre ha ambicionado más y esto le ha permitido seguir creciendo en el deporte.

SU GRAN DERROTA

Pero no todo ha sido alegría para Kenia, pues también ha tenido episodios difíciles, el principal fue cuando perdió en febrero de 2015 su cinturón de peso Mosca, otorgado por la Organización Mundial de Boxeo en noviembre de 2014.

Sin embargo, esta derrota le sirvió de impulso para ponerse nuevas metas y seguir creciendo. “No me gusta estar en una zona de confort, me gusta competir conmigo misma hasta en lo más mínimo”, puntualizó.

La meta principal que tiene en este momento es posicionarse y ser la mejor de este deporte, mencionó, en el cual su principal contrincante es ella misma.

“A las mujeres que les interesa incursionar en un deporte les diría que lo intenten, que no hay imposibles; así como yo soy el ejemplo de que querer es poder, alguien más también puede hacerlo. El deporte te brinda mucha confianza, valores, autoestima y, sobre todo, disciplina. Si no te gusta el boxeo, practica un deporte porque debes ser consciente que el único medio que te va a llevar es tu cuerpo, así que por salud hay que hacer ejercicio”, finalizó. **M**

ÁLVARO Montaño Rubio

PROMUEVE A TIJUANA DESDE EL CORAZÓN

POR JANET S. | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Abogado de profesión y promotor de corazón Álvaro Montaño Rubio se ha ganado un escalafón importante en la sociedad tijuanaense no solo por su prestigio como litigante, sino por el tesón con el que impulsa la mejor cara de Tijuana y todas las bondades de esta frontera.

El entusiasmo que lo caracteriza inundó también esta entrevista en la que nos comparte anécdotas, proyectos y esa labor que lo mantiene inmerso en el rescate y descubrimiento de datos y personajes que han escrito la historia de su ciudad.

¿QUÉ EXPERIENCIAS DE SU INFANCIA IMPACTARON EN SU VIDA PARA LLEGAR A SER EL HOMBRE QUE HOY CONOCEMOS?

El buen ánimo y humor de mi papá, también el gusto por el trabajo. De mi mamá la disciplina, el amor y el agradecimiento a Tijuana. Aunque todos mis hermanos son mayores, se te queda algo, soy el más chico de una familia de 7 hermanos, así que imagínate, nos inculcaron principios y valores de una tradicional familia mexicana, unida y católica.

Los maestros del Instituto México, donde hice mis estudios básicos también influyeron mucho, por ejemplo, el maestro de 4º de primaria era muy competitivo con los deportes y como yo era el portero del equipo,



cada vez que me metían gol pues sabía que en el salón me iba a dar unos buenos reglazos en la mano. Así que mejor uno se ponía las pilas y ahí me tienes volando en la portería para que no anotaran.

¿CÓMO FUE SU ENTORNO FAMILIAR RESPECTO A TRADICIONES, VALORES Y COSTUMBRES?

Alegre, con mucha gente en casa, porque provengo de una familia grande, mis padres eran de Pachuca, Hidalgo, así que crecimos muy respetuosos de las costumbres

mexicanas y, como fronterizo, hasta de las tradiciones americanas, de chiquito hasta nos llevaban al otro lado a pedir dulces en Halloween. Mis papás nos llevaban a misa los domingos, a las corridas de toros, de paseo a Rosarito, al Zoológico de San Diego. También recuerdo que veíamos la TV en familia, antes solo había una por casa.

¿CÓMO RECUERDA LA TIJUANA DE AQUELLOS AÑOS?

Una ciudad con menos población, donde se dejaban las ventanas de los carros y de la

casa abiertas. De chico me la pasaba en la colonia jugando con los amigos basquetbol y béisbol, también andábamos en bicicleta por las calles de Tijuana. Nos movíamos mucho de raité. Recuerdo que estábamos cenando y si se acababa la leche, me daban que fuera a traer un galón a San Ysidro, cruzaba la línea y me regresaba, todo en minutos. Toda mi vida he tenido pasaporte/visa y, por tanto, he cruzado a San Diego, hasta que la pandemia nos limitó a los mexicanos el cruce.

¿EN QUÉ MOMENTO DE SU FORMACIÓN ACADÉMICA Y/O FAMILIAR DESCUBRE EL INTERÉS POR PROMOVER A SU CIUDAD?

Durante la época de universitario en la Facultad de Derecho de la UNAM. Ahí me cuestionaban mucho de Tijuana y algunos hasta me restregaban en la cara la leyenda negra de la ciudad, entonces había que defender la tierra y ahí nació el interés por documentarme de todo lo positivo que tiene Tijuana. En ese caminar descubrí que la leyenda negra si existió pero que eran puros extranjeros los dueños de los bares de la Tijuana durante la época de Ley Seca en Estados Unidos, entonces voltearon sus ojos para acá y establecieron los bares y casinos, pero las mujeres de la vida galante también eran de fuera, Tijuana tenía muy pocos habitantes. Cuando se termina la "prohibición" en el país vecino, ellos mismos intensificaron la leyenda para que no vinieran turistas y se quedaran allá.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE TIJUANA EN SU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL?

En la vida personal es un significado grande porque me interesa mucho que la gente sea agradecida con Tijuana, que es una ciudad muy noble, me interesa que se fortalezca el sentido de pertenencia y arraigo a la ciudad que le ha dado mucho a tanta gente.

También tiene un significado importante en mi vida profesional porque debemos tener presente que Tijuana es una ciudad de servicios, donde el mayor generador de empleos es la industria maquiladora y esta requiere de muchos servicios, incluyendo desde luego los servicios profesionales de abogados, conta-

MAYOR ANHELO
Tener tiempo para terminar la 3ª edición de "Welcome to Tijuana"

EN BREVE...

» FRASE QUE TE

INSPIRA: Primero lunes y luego martes.

» LIBRO FAVORITO:

Los 4 Acuerdos, de Don Miguel Ruiz.

» **PLATILLO PREFERIDO:** Pescado al vapor con espárragos.

» **PASATIEMPOS:** Promover el arraigo a Tijuana y su famosa carretera, la México 1

» **PERSONA QUE ADMIRA:** Luis Donald Colosio

» **MAYOR ANHELO:** Tener tiempo para terminar la 3ª edición de "Welcome to Tijuana"

» **FORTALEZA:** Mis 5 hijos, mi familia.

dores, ingenieros, entre otros.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES LA MAYOR LECCIÓN QUE LE HA DADO SU LABOR COMO PROMOTOR DE LA CIUDAD?

Aunque Tijuana solo tiene 132 años de fundada, la historia y personalidad de su gente es mucha. Así que no deja uno de aprender cosas interesantes de la ciudad y es necesario que se conozcan y difundan, sobre todo los jóvenes y la gente que llega de otras partes para que se sientan orgullosos de la ciudad. Me ha dado la oportunidad de asistir como invitado a dar charlas sobre algunos aspectos de Tijuana a diferentes grupos organizados de la ciudad.

¿CÓMO INICIÓ EL PROYECTO DE SUS LIBROS?

Diría que desde mi época universitaria quise plasmar en un documento todo lo que iba recabando de información positiva de la ciudad, más cuando regrese y me di cuenta de que los libros de Tijuana eran en blanco y negro, pensé que la ciudad mere-

“Me interesa mucho que la gente sea agradecida con Tijuana, que es una ciudad muy noble, me interesa que se fortalezca el sentido de pertenencia y arraigo a la ciudad que le ha dado mucho a tanta gente”

cía tener un libro visual y que resaltara todo lo positivo que tiene, pero el proyecto se detono en un viaje a San Francisco al darme cuenta que la famosa calle Lombard, tiene un par de libros, el Golden Gate como 5. Así que nos venimos manejando de regreso tomando notas y delineando lo que sería el libro "Welcome to Tijuana".


¿QUÉ PROFESIÓN EJERCE?

La abogacía. Actualmente soy el consejero legal de una empresa que se dedica a la fabricación de cajas de cartón y material de empaque, tan necesario en esta época, también de varias familias de la región.

¿QUÉ RETOS TIENE DESDE ELLA?

Seguir impulsando para que Baja California tenga una justicia que sea aliada de la tecnología, no vamos a descansar hasta que en el Tribunal Superior de Justicia del Estado se implemente el tribunal electrónico, digital, donde los abogados puedan consultar los expedientes desde sus computadoras, tal y como ocurre en la mayoría de las entidades del país.

Como promotor de Tijuana seguir difundiendo la carretera México 1, ahora mediante la colocación de réplicas del señalamiento que instalamos en la Avenida Revolución, en diferentes restaurantes y bares de la ciudad para que se tomen la foto en uno de los símbolos de Tijuana.

Al mismo tiempo estamos trabajando en el proyecto de colocar una escultura alusiva a la "1" en el parque La Joya, ubicado 3 km después de la caseta de cuota de playas de Tijuana con dirección a Rosarito. Como saben la carretera inicia en Tijuana y ve su punto final en Cabo San Lucas, siendo la más bonita de todo México. 

“La mayor satisfacción ha sido la oportunidad de servir; encontrar el valor de la Ley Universal de Dar y Recibir y de siempre agradecer, han hecho sentido en mi vida para mi desarrollo profesional y persona

UNA MUJER COMPROMETIDA CON LA SOCIEDAD

DELIA ÁVILA SUÁREZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Son ya 30 años de labor y amor a su profesión, de aportar su experiencia y aprendizaje en cada uno de los puestos que ha desempeñado en la administración pública y la iniciativa privada, sin duda la Maestra Delia Ávila Suárez es una mujer comprometida con la sociedad y que pone muy en alto el papel de la mujer.

La Mtra. Ávila Suárez es oriunda de la Ciudad de México, antes Distrito Federal, pero desde los 8 años llegó a esta ciudad, donde formó una linda familia al lado de Juan Carlos León, con quien tuvo a su hijo Ricardo Jasiel León.

Ella es egresada de la licenciatura en Trabajo Social y cuenta con posgrado de maestría en Gestión y Políticas Públicas, así como Máster en Programación Neurolingüística, entre otras formaciones académicas.

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Los Cinco Lenguajes del Amor de Gary Chapman
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Lápiz y papel
- » **MÚSICA FAVORITA:** Bossa-nova
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mazapán
- » **MAYOR FORTALEZA:** creer en mí
- » **FRASE FAVORITA:** “No son las circunstancias que nos rodean las que determinan la calidad de nuestra vida, sino qué interpretación tenemos acerca de ellas.

La maestra Ávila Suárez ha tenido la oportunidad de desempeñarse en diversos cargos públicos, en su mayoría enfocados en torno a lo social y al desarrollo humano. En la actualidad, es asesora en la Secretaría de Bienestar del Gobierno en Tijuana y vicepresidenta de la Sociedad de Historia de Tijuana; del 2016 al 2019, fungió como directora general del DIF Municipal y, anteriormente, ocupó la dirección estatal de

Atención al Migrante, misma que fundó.

De igual manera, durante siete años fue directora operativa de la Fundación Castro-Limón, A.C., además de fungir como voluntaria en diversas organizaciones de la sociedad civil y de desempeñarse como co-conductora en programas de radio y ahora conductora de su propio programa: platicaDAS.

Para conocer más sobre su esencia, experiencia y trabajo, Mujer Actual platicó con Delia Ávila Suarez.

DE SUS DIVERSOS PUESTOS PÚBLICOS, ¿CUÁL LE HA DADO MAYOR SATISFACCIÓN Y POR QUÉ?

Todos han aportado algo en mi vida en todos los sentidos, todos me han puesto frente desafíos, eso es enriquecedor; lo que debemos tener en claro los seres humanos es que en todas nuestras experiencias debe haber armonía... la armonía es estar encon-

trando los aprendizajes de cada desafío y disfrutar los logros que tenemos.

La mayor satisfacción ha sido la oportunidad de servir; encontrar que esta ley universal de dar y recibir y de siempre agradecer han hecho sentir en mi vida para mi desarrollo profesional y personal.

¿QUÉ APRENDIZAJE LE DEJAN ESTOS 30 AÑOS DE SERVICIO PROFESIONAL?

Creo firmemente que venimos a transformarnos y a contribuir a la transformación de las demás personas. Estos 30 años de trabajo me han dejado esa fórmula de venir a contribuir en la transformación de otros seres y también venir a dar, sobre todo a dar amor.

¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE LA DEFINEN?

Desarrollo en todos los sentidos: del ser y de mi profesión, siempre estaré buscando opciones para desarrollarme en lo profesional y lo personal. El otro sería la creencia: creo que lo puedo lograr y disfrutar todo lo que implica construir algo nuevo, desde un proyecto, etc. El tercer valor sería compromiso, en lo que asumo, me comprometo y en ese sentido busco cómo sí aportar, hacer historia con quienes me invitan a proyectos y cómo marcar una diferencia en la vida de las personas con las que estoy tratando en ese momento.

DESDE SU TRINCHERA, ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL PROBLEMÁTICA QUE AQUEJA A LA MUJER TIJUANENSE?

Creo que todavía podemos mejorar en cuanto a sonoridad, porque todavía nos hace falta crear a las mujeres en nosotras mismas y ayudarnos, sí hay varias agrupaciones o asociaciones que lo hacen, pero podemos hacer más de lo que ya hemos logrado. La sonoridad es el elemento que debemos considerar las mujeres para seguirnos sumando y buscar cómo solidarizarnos, eso nos permitirá avanzar más.

¿CUÁL CONSIDERA QUE HA SIDO SU MAYOR LOGRO PROFESIONAL Y PERSONAL?


Es muy difícil decir uno, pero en términos profesionales sería la innovación de proyectos en los lugares donde me he encontrado. Por ejemplo: actual-



mente, soy asesora en la Secretaría de Bienestar en el área de migración y en tres meses hemos logrado activar varias cosas.

La mayor satisfacción es la posibilidad de innovar en las áreas donde me he encontrado junto con un equipo de personas que se suman a estas decisiones de innovar proyectos en beneficios de las causas en las que están trabajando.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Crean en sí mismas... el primer término es creer en nosotros mismas, en lo que sí somos, entender y traducir en acciones para qué venimos a esta experiencia de vida y no necesariamente implica que debamos tener una misión sino simplemente creer en ti como ser humano. También que creas en aquello que quieras contribuir a la sociedad. 



POR ADRIANA REID

SaludEMOCIONAL

*Especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación. Estudio la Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software Humano.

Conciencia de Salud emocional

Si nos duele una muela, buscamos ir al dentista lo antes posible. Si nos lastimamos un pie o una rodilla acudimos a un ortopedista, y ¿con quién acudes cuando tienes un problema emocional? ¿Qué es lo común si tenemos algún problema en el que experimentamos emociones ya sea por ansiedad, miedo, enojo, apatía, si sufrimos alguna pérdida, si somos de los que reaccionan exageradamente a las circunstancias? El hábito de la mayoría de las personas que llegan a mi consulta es distraer/anestesiarse las sensaciones que producen esas emociones derivadas de nuestros estados de ánimo con alguna adicción ya sea a sustancias como drogas o alcohol, o conductas como comprar, apostar, comer en exceso, buscar de manera recurrente situaciones conflictivas, entre otras, pero difícilmente la primera opción es buscar ayuda de un profesional.

Qué mejor momento coyuntural para abordar el tema de la conciencia de salud emocional que el de los juegos olímpicos y la visibilidad que dieran atletas como Simone Biles -gimnasta estadounidense, al tema de salud mental -al elegir retirarse de la competencia por equipos y de su clasificación a las finales en tres especialidades. Su vulnerabilidad causó impacto, surgieron por un lado muestras de apoyo y por otro las críticas de la tan usual comenotocracia en redes sociales.

Agradezco a Saida y a Mujer actual la oportunidad desde mis habilidades y conocimientos para acompañarte a comprender lo que sucede en nuestro interior, ¿Cómo se originan los problemas?, ¿por qué reaccionamos cómo reaccionamos?, ¿qué es lo que en realidad protegemos?.

Quisiera empezar por contarte que puede que nada de lo que leas en estos artículos sea nuevo para ti, lo que sí puede ser es que

esta forma de ver la realidad abra una perspectiva distinta a la forma en la que hasta hoy has definido y atendido tus emociones.

Muchas de ustedes me conocen como Adriana Bacelis, nací en la ciudad de México, estudié una Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software Humano, especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación.

Mi formación interdisciplinaria me ha permitido desarrollarme profesionalmente como diplomática mexicana representando a mi país en el exterior durante los últimos 10 años. Con más de 20 años de experiencia en el área de Desarrollo Humano, he impartido conferencias y talleres relacionados con la Conciencia de Salud Mental y Emocional como un camino de autodescubrimiento y sanación interior, a través de modalidades energéticas y medicina informacional.


Fundé Be2Be-Coaching, Inc. con la intención de acompañar a las personas a solucionar y transformar los patrones de energía e información que se encuentran codificados en programas que se manifiestan como el sistema de creencias que mantienen el dolor atrapado y que bloquea nuestras intenciones positivas y sueños y deseos más profundos con el propósito de alcanzar su autosuficiencia emocional. Para mas información puedes entrar a www.be2be-coaching.com

Sobre salud emocional, sabemos que es algo que necesitamos, sabemos que es importante, pero no sabemos de dónde viene porque no se nos enseñó en nuestra experiencia como humanos a cuidar y manejar nuestras emociones. La tendencia siempre ha sido copiar patrones de manera inconsciente y creer que estamos destinados a repetirlos.

Si te educaron como a mí, sabía que debía comer sano, hacer ejercicio, ir a la escuela, echarle muchas ganas, aprender un poco de todo para después especializarme en algo en lo que pudiera trabajar para mantener a mi familia... ¿y de mis emociones? poco se hablaba de ellas. A manera de ejemplo, dentro del paradigma en el que yo vivía, las niñas siempre están bien y si están mal, son "niñas problema", con tal de no ser de las segundas, yo siempre estaba bien.

El tema de la salud mental y de la salud emocional ha sido un estigma; generación tras generación, hemos aprendido a desarrollar mecanismos de defensa que creemos y asumimos como "normales" para poder lidiar con lo que sucede en nuestro interior. Descubrir que hay un cúmulo de emociones suprimidas y escondidas simplemente porque desde muy pequeños, no supimos qué hacer con ellas, no nos prepara para solucionarlo.

Me gustaría sembrar una pequeña semilla sobre la conciencia de tu salud emocional aplicando el mótrix del conocimiento con un ejemplo muy sencillo como lo es amarrarse las agujetas. Cuando somos muy pequeñitos, ni siquiera sabemos que no sabemos, es decir, somos inconscientemente incompetentes; pasa el tiempo y nos damos cuenta de que no sabemos y aunque lo intentemos, no podemos, en esa etapa somos conscientemente incompetentes; llega el día en el que de tanto practicar nos convertimos en conscientemente competentes y al día de hoy, ni siquiera lo pensamos, en el acto de amarrarse las agujetas somos inconscientemente competentes.

Si no sabías, si hoy sabes y no has podido porque no has sabido cómo, te invito a caminar de manera consciente buscando la forma de sanar tus emociones para que llegue el día que alcances tu autosuficiencia emocional. 

CONTACTO

PORTAL

be2be-coaching.com

CORREO

adriana@be2be-coaching.com

TELÉFONO

858 754 6057

INSTAGRAM

[be2be_coaching](https://www.instagram.com/be2be_coaching)

TWITTER

[@be2becoaching](https://twitter.com/be2becoaching)

IN

Adriana Bacelis Sotomayor, M.A

FACEBOOK GRUPO

Te invito un café



UN AGENTE DE SEGUROS, EL MEJOR ALIADO


POR JANET S.

Estar presente en los momentos más difíciles que nuestros seres queridos pueden llegar a enfrentar, podría no ser posible siempre y, en esos casos, lo mejor es saber que ante una ausencia o un mal momento exista la seguridad de brindarles tranquilidad y alivio, al menos en el ámbito económico, explica José Luis Corona Esparza, directivo de Credere, un despacho de asesores patrimoniales.

Los seguros de vida, de gastos médicos mayores, de auto, son los más conocidos, pero existe toda una gama de productos, precisa el experto en Derecho Fiscal, lo cual abre las posibilidades de tener un respaldo, no solo económico, sino legalmente establecido para aminorar los procesos y procedimientos en casos que ya de por sí son dolorosos y estresantes.

“En Credere tenemos tres líneas de negocio: Credere Investment, Credere Risk y Credere Legal. Credere Investment es el área de inversiones a través de plataformas de seguros, una opción que nos puede asegurar un mejor futuro, una mejor vida tras nuestro retiro”.

“Credere Risk, se enfoca en los riesgos. Cubrimos todo lo que tiene que ver con la parte patrimonial de las personas, damos cobertura con seguro de auto, de casa, de gastos médicos mayores, propiedades en general”.

“Desde Credere Legal ofrecemos programas de ahorro a través de plataformas de seguros, enfocado a temas de sucesión legal, desde aquí promovemos tener conciencia sobre ¿qué pasa cuando un empresario fallece?, ¿a dónde se van las acciones?, es trabajar en las formas idóneas para que viudas e hijos hagan valer los derechos que tienen sin afectar la actividad o los tiempos del resto de los socios o la misma operatividad de la empresa”. 

**CREDERE
SEGUROS**

PORTAL

www.credere.com.mx

FACEBOOK

Credere Seguros

HORARIO

8:00 a 16:00 horas



**cre
de
re**

CREDERE
EMPRENDIENDO

José Luis Corona

Asesor financiero
y de seguros

 **(664) 634 1593**

 **jlcredere@gmail.com**

www.credere.com.mx



POR UNA TIJUANA SIN HAMBRE

La Fundación Binacional Tijuana Sin Hambre A.C. es una organización sin fines de lucro impulsada por voluntarios, que nació en abril del 2020 en respuesta a la pandemia, dando a la fecha como resultado: 38,652 personas beneficiadas, 4 mil 600 despensas entregadas y 6 comedores urbanos abiertos

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Este 2020 fue un año especialmente difícil, nos enfrentamos a una pandemia que trajo consigo muchas consecuencias y el reflejo fue evidente, sobre todo en el sector más vulnerable, pues tan solo en Tijuana se registró un incremento del 30% de pobreza en la población total, lo que motivó a grupo de voluntarios a unir esfuerzos, amor, alimento y muchas ganas de ayudar, creando en abril la Fundación Binacional Tijuana Sin Hambre A.C.

Esta Asociación Civil es una organización sin fines de lucro impulsada por voluntarios, que nació en abril del 2020 en respuesta a la pandemia. "Lo que hacemos es alimentar a las familias que están en pobreza extrema; iniciamos un grupo de amigos queriendo hacer algo por la comunidad, hoy somos 400 voluntarios y la respuesta ha sido impactante", expuso Maru Riqué, fundadora y directora de la Fundación Binacional Tijuana Sin Hambre

"Estamos convencidos que un niño que no va bien desayunado a la escuela no tiene las mismas posibilidades que uno que está nutrido", agregó, "no



nos gusta matar el hambre, no damos sobras, lo que queremos es que Tijuana se mejore al 100%.

"Lo que nos motivó a iniciar con Tijuana sin Hambre fue el amor por Tijuana, el evitar un problema social como

robos a raíz de que muchas personas se quedaron sin empleo... Simplemente queremos transmitir un mensaje de amor sin decir nada".

Su misión es salvar vidas eliminando el hambre a través de la prevención, la detección y el tratamiento de la malnutrición. Sus actividades tratan de mantener y/o restaurar la dignidad humana; los valores que los distinguen son: transparencia, compasión, amor, empatía y excelencia.

CAMBIANDO VIDAS

Dijo que actualmente, la fundación cuenta con seis comedores urbanos, ubicados en diversos puntos vulnerables y enfocados en diferente población, por ejemplo, uno es para niños, otro para personas en situación de calle o migrantes, entre otros.

La labor de esta asociación civil no termina en entregar alimentos, va más allá, se interesan en sus historias, en sus problemáticas. "No solo es darles un pan y ya, nuestro objetivo es cambiar vidas, como fue el caso de José Estrada", expuso orgullosa.

Maru explicó que José es un señor de 70 años que vivía en River Side y había sido deportado hacía más de un año, debido a que no sabe leer ni escribir, no tuvo manera de contactar a su familia. Por azahares del destino,

En el mundo hay hambre y si tu estas haciendo algo para que no haya hambre, eso es cambiar al mundo

acudió a uno de los comedores urbanos y se acercó con los miembros de la fundación, pidiendo ayuda, sin imaginarse que sería el inicio de un importante cambio en su vida.

“Nos preguntó que si veníamos de Los Ángeles y le dijimos que éramos todos tijuanaenses, nos dijo: ‘quiero que mi familia sepa que estoy vivo, ayúdenme’. Nos contó su historia y la compartimos en las redes sociales para ayudarlo a encontrar a sus hijos. A los cuatro días, estábamos de nuevo en el comedor y se acercó una persona muy limpia y educada, yo pensé que era un padre, se acercó y me dice: soy José”.

Gracias a esta cadena de esfuerzos, José pudo volver a reunirse con sus hijos y ahora se encuentra trabajando y en condiciones favorables.

CASA TIJUANA SIN HAMBRE

Como parte del crecimiento y trabajo de esta fundación, se encuentran trabajando en su proyecto Casa Tijuana Sin Hambre, en la cual tienen como meta desarrollar un espacio incluyente único en la ciudad, en donde puedan atender el hambre y la desnutrición, a través de diferentes programas de voluntariado con colegios y universidades, expuso la fundadora.

La casa contará con las siguientes áreas: área de registro, cocina industrial, comedor con un aforo de 200 personas, tortillería, consultorios médicos, salón de usos múltiples, barbería, baños, áreas verdes y de trabajo social para dar seguimiento y ver el progreso de cada persona.

A este proyecto se han unido importantes empresas y universidades, entre ellos: Grupo Calimax, Poing Infantiles, Pasteurizadora Jersey del Noroeste, El Pollo Loco, Universidad Humanitas,




Samsung Mexicana S.A. de C.V., ARHITAC, Cratex de México, Academy of Our Lady of Peace San Diego, solo por mencionar algunos.

UNIDOS COMO SOCIEDAD

Bien dicen que mil manos juntas trabajan mejor que una y en este caso, como sociedad, podemos aportar nuestro grano de arena y luchar para que ninguna familia tijuanaense sufra por hambre, para ello la directora Maru Riqué invitó a unirse a este proyecto ya sea con un donativo en especie, dinero o tiempo.

Actualmente, se encuentran traba-

jando en su campaña de entrega de uniformes escolares a casas hogar y próximamente pedirán apoyo para reunir prendas y cobijas para la época invernal.

Sin duda, el arduo trabajo de poco más de un año ha rendido sus frutos y lo que un día inició en la cocina de Maru Riqué, donde armaban las despensas, hoy se traduce en 38,652 personas beneficiadas, 4 mil 600 despensas entregadas, 6 comedores urbanos abiertos, 15 000 uniformes entregados a casas hogar, 5 mil cobijas y 470 juguetes donados y van por más. 

baja cuadros
 Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
 Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

Bosdet
 Decoración

EMPRESA TIJUANENSE DESDE 1970

LÍDER EN DECORACIÓN

Bosdetdecoracion

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO
 Especialistas en toda clase de:

- ALFOMBRAS
- SHUTTER
- CORTINAS
- PERSIANAS
- PAPEL TAPIZ
- DUELA
- LAMINADOS

TELÉFONO: (664) 683 6000 WhatsApp (664) 374 6232
 info@bosdetdecoracion.com Acceptamos tarjetas de crédito

Via Rápida Oriente 39, Zona Río, Tijuana, BC (a un lado de CANACO)

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
 (664) 681-1469
total white 681 32 78

D'Volada
CONIDA CHINA XIN GONG
 681-3291

PELUQUERIA
SUPER COLCHONES
ESCUELA DE JUDO

Pet Center

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

10 PASOS PARA UNA COMPRA EXITOSA

POR JANET S.

Ya sea que estés buscando vender o comprar una propiedad es importante trabajar con un agente de bienes raíces que proteja tus intereses y te represente correctamente.

Un agente se mantiene informado y tiene la experiencia y educación que se requiere para poder manejar tu transacción exitosamente.

Tenemos la habilidad de negociar y ayudarte a llegar a tus metas. el proceso de compra o venta de una propiedad puede ser confuso y nosotros te podemos guiar y llevar de la mano en cada paso hasta el final.


Aquí te compartimos 10 pasos para una compra de casa exitosa:

- 1. ESTAR SEGURO DE QUE LA OPCIÓN DE COMPRA ES VIABLE PARA SUS FINANZAS Y SU FAMILIA.** Es importante considerar que la adquisición de una casa conlleva gastos relacionados con la compra misma y con el mantenimiento.
- 2. PREPARE SU ESTATUS FINANCIERO PARA LOGRAR SER UN CANDIDATO ÓPTIMO.** Rebaje o salde los adeudos de tarjetas de crédito, financiamientos automotrices o alguna otra deuda que tenga, esto mejorará su puntaje crediticio.
- 3. BUSQUE QUE UN FUNCIONARIO DE LA ENTIDAD FINANCIERA REVISE SUS FINANZAS Y SU HISTORIAL CREDITICIO PARA QUE LE OTORQUE UNA CARTA DE APROBACIÓN PREVIA.** Este documento le dará un respaldo para el momento de presentar una oferta.
- 4. ANALICE SU CAPACIDAD REAL DE PAGO.** Esto implica hacer una evaluación personal de su situación financiera para no impactar de forma negativa sus gastos e ingresos.
- 5. TRABAJE DE LA MANO DE UN PROFESIONAL DE BIENES RAÍCES.** Un agente facilitará no solo las negociaciones, sino que ayudará a encontrar la propiedad que más cubra sus necesidades.
- 6. UBIQUE UNA PROPIEDAD QUE CUBRA SUS NECESIDADES Y ESTÉ EN EL RANGO DE SUS POSIBILIDADES FINANCIERAS.** Acompañarse de un agente profesional le ayudará a ofertar de manera acertada.
- 7. HAGA UNA OFERTA CERTERA.** Este paso es uno de los más importantes porque de ello dependerá la adquisición de la casa ya seleccionada.

8. SI SU OFERTA YA FUE ACEPTADA, haga una visita de inspección a la propiedad acompañado de su agente inmobiliario para determinar las condiciones de la propiedad.

9. ASEGÚRESE DE ENTENDER LAS CONDICIONES DEL CONTRATO DE COMPRA-VENTA, para ello recurra a su agente inmobiliario y revise a detalle las especificaciones, compromisos y acuerdos.

10. CERRAR LA TRANSACCIÓN ES UN PROCESO QUE PUEDE LLEVAR SEMANAS, habrá que

cumplir con requisitos y mostrar los documentos necesarios para lograr la hipoteca. La firma de los documentos y la recepción de las llaves será una experiencia extraordinaria. 

CONTACTO BIENES RAÍCES Y PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS

MariaJose Viñas
Mortgage Advisor
TELÉFONO
619 954 4756

Marielena Beatie
Big Blog Realty
TELÉFONO
619 666 8194

¿DESEAS COMPRAR CASA EN SAN DIEGO?

NOS ESPECIALIZAMOS
EN ASESORÍA
DE BIENES RAÍCES Y EN
PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS
A EXTRANJEROS, ASÍ
COMO PRÉSTAMOS
A RESIDENTES
Y CIUDADANOS DE EU

Mariajose Viñas

MORTGAGE ADVISOR
NMLS-1597320

mariajose@financeofamerica.com



619 954 4756
855 860 9976

Marielena Beatie

BIG BLOCK REALTY
LIC #1487604



619 666 8194



BARBAS

CAKES & COFFEE

EL RETO DETRÁS DE UN NOMBRE

POR JANET S.

La decisión de emprender un negocio llegó para Christian Orozco en uno de los momentos más importantes de su carrera como comunicólogo, conductor de televisión, periodista de entretenimiento y locutor de radio, no fue fácil, sin embargo, apostó por una nueva oportunidad que la vida le daba y hoy reafirma haber hecho lo correcto.

“Conocí a mi socio, Alonso Ledezma, en 2015 cuando él tenía un negocio de café con pocas utilidades, entre las pláticas surgió la idea de asociarnos, yo en ese momento me movía en una apretada agenda de trabajo en los medios, estaba en televisión, radio y publicidad, pues un solo sueldo en medios no alcanza.

“Yo tenía ya alguna experiencia en el negocio de restaurantes porque durante mis estudios de universidad trabajaba como mesero en una pizzería en Ensenada, actividad que mantuve los fines de semana durante ocho años, ya cuando trabajaba en medios. Ese conocimiento me llevó a generar ideas para fortalecer el negocio de Alfonso y sumarme como socio.





CONTACTO

FACEBOOK

@barbascakescoffee

TELÉFONO

664 904 9688

CORREO

barbascakescoffee@gmail.com

DOMICILIO

C. Cuauhtémoc
Sur Poniente #2801

Para Christian era claro que dedicarle más tiempo a este proyecto permitiría un crecimiento y mayores ingresos.

“Un día vencí ese ego en el que te envuelve estar frente a las cámaras, hice un análisis del potencial que tenía el negocio y las oportunidades que me daría para demostrar mis habilidades, y especialmente lograr una vida más tranquila, así que renuncié a una carrera de 17 años en medios de comunicación”.

Fue así que toda su creatividad, chispa y conexión con la gente las volcó en la atención a los clientes de lo que hoy es Barbas Cakes & Coffee.

“Empezamos con un menú de postres para el negocio del café, enfrentamos la invitación a irnos (ríe) del Gastro Park donde estábamos porque nuestros clientes ‘invadían todas las mesas’, así que buscamos una nueva ubicación y creamos un menú de desayunos, y poco a poco una oferta de platillos tipo deli”.

Christian y Alonso iban rumbo a la estabilidad de su negocio y por planes de expansión, cuando llega la

pandemia y con ella el confinamiento, el cierre de establecimientos, la reducción de movilidad.

“Nosotros luchamos por mantener activo nuestro servicio, nos organizamos para aplicar todos los protocolos posibles y generar una nueva forma de atención, habilitamos el estacionamiento, pulimos los procesos y logramos mantenernos a flote apoyados por nuestro equipo, el cual impacta a 69 familias”.

Hoy los socios de Barbas Cakes & Coffee se impulsan para la expansión

“Un día vencí ese ego en el que te envuelve estar frente a las cámaras, hice un análisis del potencial que tenía el negocio y las oportunidades que me daría para demostrar mis habilidades, y especialmente lograr una vida más tranquila, así que renuncié a una carrera de 17 años en medios de comunicación”.

con planes de generar franquicias a nivel nacional e internacional, y trabajan en llegar al Valle de Guadalupe donde desean brindar su servicio al turismo que gusta de esa zona; evalúan de igual forma adaptar sus espacios para brindar un servicio que de forma permanente cuide la salud y seguridad de sus comensales.

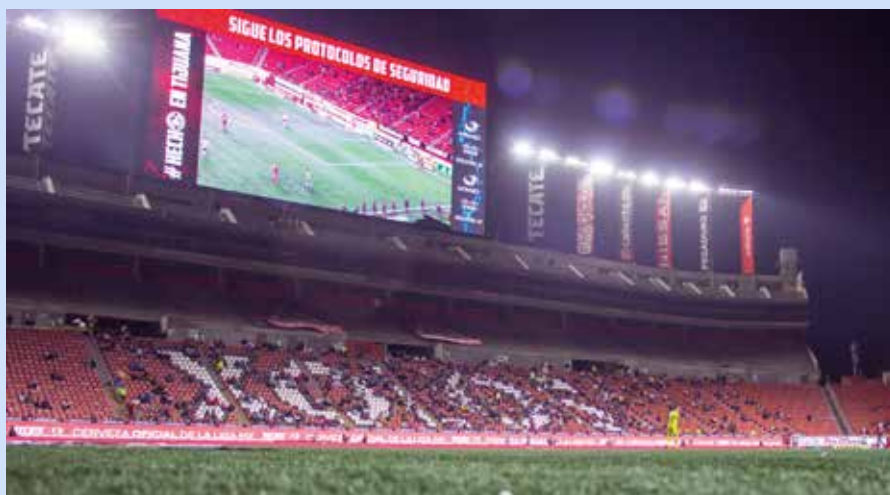
“La pandemia nos enseñó la importancia de cuidar a quienes nos obsesquian su confianza, por ello los protocolos de salud se quedan de forma permanente en nuestros procesos”.

¡ILLEGÓ LA XOLOPANTALLA!

Tijuana cuenta con la pantalla más grande de Latinoamérica

Además de reencontrarse con el fútbol, los aficionados que estuvieron presentes en el inicio del torneo Grita México Apertura 2021 pudieron presenciar por primera vez el encendido de la Xolopantalla del Estadio Caliente.

La pantalla de cerca de 1,250 metros cuadrados es la más grande instalada en cualquier estadio de Latinoamérica y llega para revolucionar



la forma de vivir el fútbol en la frontera más perrona de México.

En los próximos partidos, los aficionados de Xolos podrán vivir expe-

riencias únicas en su estadio, el cual sigue creciendo y realizando mejoras para seguir siendo uno de los mejores del país. **M**






XOLOS
APERTURA 21

J1		Julio 25 / 7:00pm / Caliente
J2		Julio 31 / 3:00pm / Nou Camp
J3		Agosto 6 / 7:00pm / Caliente
J4		Agosto 13 / 7:00pm / O. Benito Juárez
J5		Agosto 17 / 7:00pm / Caliente
J6		Agosto 22 / 3:00pm / Azteca
J7		Agosto 27 / 7:00pm / Caliente
J8		Septiembre 10 / 7:00pm / Caliente
J9		Septiembre 16 / 5:00pm / Alfonso Lastras
J10		Septiembre 24 / 7:00pm / Caliente
J11		Septiembre 28 / 3:00pm / Victoria
J12		Octubre 3 / 7:00pm / Caliente
J13		Octubre 14 / 7:00pm / Corregidora
J14		Octubre 20 / 7:00pm / Caliente
J15		Octubre 24 / 10:00am / O. Universitario
J16		Octubre 28 / 5:00pm / Jalisco
J17		Noviembre 6 / 8:00pm / Caliente



SEGUNDO INFORME DE GOBIERNO


ANFITRIÓN: Karla Ruiz Macfarland

En compañía de colaboradores y ciudadanos, la alcaldesa de Tijuana presentó en Palacio Municipal su Segundo Informe de Gobierno, correspondiente al periodo 2020-2021, en el que detalló las acciones para transformar los inconvenientes en oportunidades y lograr consolidar el progreso y el bienestar de la ciudadanía. Reconocidos personajes de la vida pública y empresarial se dieron cita para esta tarde de compromiso social. 





INAUGURAN CRECER EN ALAMEDA

ANFITRIÓN: Instalaciones de CRECER abre sus puertas con un nuevo centro ubicado en Plaza Alameda Otoy, especialmente diseñado para que los niños lo disfruten y aprendan en un lugar seguro. Con salones reducidos y guiados por psicólogas infantiles. 





CRECER

CENTRO DE PSICOLOGÍA Y DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

NUEVO CICLO
AGOSTO 2021 - JULIO 2022

Un programa diseñado en apoyar a los niños en su adaptación al preescolar e independencia

Se trabaja en salones reducidos y guiados por psicóloga infantiles las áreas de:

- Apego seguro
- Adaptación al preescolar
- Control de esfínteres
- Terapias psicológicas
- Evaluaciones psicológicas
- Terapia de lenguaje
- Preparación a la primaria
- Intervención temprana
- Estimulación temprana
- Campamentos
- Socialización
- Pre - escritura
- Inglés

**GRUPO
TOTALMENTE
INCLUSIVO**






@crecerPsicologiaTJ

TELÉFONO
664 484 9559


UBICACIONES
Villa Lomas (Hipódromo)
Plaza Paseo del Río



REALIZAN PANEL DE TURISMO MÉDICO NACIONAL PERSPECTIVAS 2021-2022

ANFITRIÓN: Torre Torela

El evento estuvo organizado por Secretaría de Economía Sustentable y Turismo en conjunto con UL Baja, donde doctores e invitados especiales compartieron experiencias, retos y perspectivas futuras del turismo médico en la ciudad de Tijuana.

El panel tuvo lugar en Central Toreo Oficinas donde también se entregaron reconocimientos al sector médico. 





ACCIONES DE BIENESTAR PARA ANIMALES

ANFITRIÓN: UMA Parque Morelos

Los equipos de organismos como el Sistema Municipal de Parques Temáticos de Tijuana, la asociación Invictus, y Abogados Animalistas México se dieron cita en el Teatro al Aire Libre de este parque para el informe de acciones de bienestar animal de UMA Parque Morelos. 📺



Que el **turismo médico** mundial conozca la experiencia que se vive al decidir por un tratamiento contigo.

FOTOGRAFÍA Y VIDEO CORPORATIVO E INSTITUCIONAL.

☎ (664) 447 6737 ✉ admin@humaranmedia.com
 📺 /rhumaranmedia. 📧 @ricardo_humaran 🌐 humaranmedia.com




HUMARAN MEDIA
 CONTENIDO AUDIOVISUAL



NUEVA SUCURSAL FARMACIA ROMA

ANFITRIÓN: Sucursal la Línea.

Farmacías Roma sigue en expansión y ofreciendo su servicio de calidad a la población bajacaliforniana. ¡Te invitamos a visitar y conocer su nueva sucursal! 



4 LatiDos
Tour

CAMILA
Y
SIN BANDERA

EN CONCIERTO

25 | SEPT

ANFITEATRO
DEL VALLE

SERVIENTOS.COM.MX

(664) 688 1080

BOLETOS DESDE \$850MN

VERBENA A PARTIR DE LAS 4:00 PM

CONCIERTO 9:00 PM.



ADQUIERE TUS BOLETOS

CAMILA



WESTWOOD
ENTERTAINMENT



BODEGAS
DEL VALLE




GOLOC
ENTERTAINMENT



BAJA
conciertos



PRESENTAN PROYECTO TIJUANA SIN HAMBRE

ANFITRIÓN: Hotel Quartz
La Fundación Binacional Tijuana Sin Hambre busca atender el hambre y la desnutrición de los más necesitados a través de diferentes programas de voluntariado. 



Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...
¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



Misión de San Javier 10643, Zona Río, Tijuana BC
eventos@viacorporativo.com
Tel: 664 6347603 ext 108 Cel: 664 3678159



SALUD

Año 6, Edición no. 109 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2021

actual

SANOS
EN CASA:
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

VOCACIÓN
CONVERTIDA
EN LEGADO
DE VIDA

CONCIENCIA
DE SALUD
EMOCIONAL

DOCTORA
**IXCHEL
BRISEÑO
NAVARRO**

VIVIENDO A PLENTUD
SU MEJOR VERSIÓN



DESCARGA
NUESTRA APP
SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DESCARGALA



LEONARDO
NORZAGARAY
EL CÁNCER LE DIO
SENTIDO A SU VIDA

MENSAJE EDITORIAL

APRENDAMOS DE LOS EXPERTOS

Recibimos este noveno mes del año con mucha emoción porque este 2 de septiembre tendrá lugar nuestro Primer Foro Salud Actual, edición virtual y presencial, donde podremos aprender sobre diversos temas relacionados con nuestro bienestar gracias a la participación de al menos 25 expertos que compartirán valiosa información sobre sus respectivas áreas de especialidad, así como algunos testimonios de éxito.

Por otra parte, en esta edición podremos conocer un poco sobre la doctora Ixchel Briseño Navarro, quien nos habla sobre la pasión con la que desarrolla su profesión y los retos que ha debido enfrentar y convertido en aprendizajes.

Ante la pandemia que enfrentamos es importante conocer sobre las opciones que tenemos para mantener una alimentación sana, y aquí podrás encontrar algunos consejos. De igual forma, podremos conocer sobre la conciencia de la salud emocional.

Otras historias interesantes son las de Leonardo Norzagaray y su experiencia frente al cáncer, así como la vocación que en cada momento de su carrera se fortaleció más y más para la jefa de enfermería Fátima Juárez, hoy una feliz y reconocida mujer jubilada.

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



C R É D I T O S
DIRECTOR GENERAL
GISELA MURILLO
gadelm@saludactual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
LORENZO SOLÍS RUIZ
lrsolis@saludactual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
DINA MORENO
dinam@saludactual.com

COLABORADORES
MÓNICA FERRAS
Adriana Rejal
Ana Patricia Vally

FOTÓGRAFOS
George Photo Studio (564) 226.0400
jorgephoto@georgephoto.com
Abigail Fotografía (564) 216.63.66

ANÁLISIS RUIZ
Rafael R. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (564) 216.63.63 y 6
Celular (564) 61457.60
servicioalcliente@saludactual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
(619) 585.05.08 y (619) 585.06.08
Mujer actual usa llc
1864 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
usatexas@energycomve.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Activas S.A. de C.V., vía internet y en formato físico. Oficia: (564) 216.63.63. Póssula: (564) 216.63.63. Todos los derechos reservados. Este material editorial es propiedad de Comunicaciones Activas S.A. de C.V. Certificado de reserva de Derechos (COPIA) en el Registro de Derechos de Autor. Salud Actual es una revista registrada ante el IFTI, según el número de inscripción de la Unidad de Medios y de Contenido (UNIMED) A.S. y edición con fines de lucro. Los datos de contacto de los autores son los únicos responsables por su contenido y no nos hacemos responsables por los errores de impresión. Salud Actual investiga la veracidad de sus contenidos, pero no es responsable por los errores o información que aparece en los anuncios. **¡Cada mes una historia que te inspira!** Salud Actual es distribuido de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Felipe.



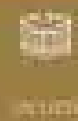
THE PERFECT GETAWAY



Reservations:

001+52 (664)231.9976

  [quartzhotel.mx](https://www.quartzhotel.mx)



A UN AÑO DE LA **PANDEMIA**

**ADQUIERE
TU CAMISETA**

Y ESTARÁS APOYANDO
AL HOSPITAL
GENERAL CON
UNA DESPENSA



1 ER. FORO

SALUD ACTUAL

6^{TO.}
ANIVERSARIO

COMPROMETIDOS

x tijuana

QUARTZ
HOTEL & SPA

JUEVES
2 SEPTIEMBRE
2021

ENTRADA **LIBRE**

Mujer



BAJA HOSPITAL

DR. MICHEL BRISÑO

telcel

QUARTZ

QUARTZ



NEW CITY

EL RUNNER



Coca-Cola

ciel



BAJA HOSPITAL
HOSPITAL GENERAL



9:30 AM A 9:55 AM



CONFERENCIA
"Si te enfermas,
también tu
patrimonio:
Protejamos ambos"

JULIETA QUIÑONEZ
DIRECTORA GENERAL
MORIS SEGUROS

10:05 AM A 10:50 AM

PANEL DE BARIATRÍA
Mi vida cambió gracias a la Cirugía Bariátrica



CARMEN PAYÁN
PSICÓLOGA CLÍNICA



CLAUDIA MUÑOZ
PSICÓLOGA CLÍNICA



**MA. OFELIA ESTRADA
DE LOS RÍOS**
LIC. EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS
DE LOS ALIMENTOS



**FERNANDA
ROJAS**
TESTIMONIO
DE CASO DE ÉXITO

11:00 AM A 11:25 AM



CONFERENCIA
Innovación
en Turismo Médico

**DR. FRANCISCO
JAVIER CISNEROS**
DIRECTOR MÉDICO
DE NEWCITY MEDICAL PLAZA

12:10 PM A 12:55 PM

PANEL
Oftalmología a la vanguardia



**DR. EDGAR
MUÑOZ**
CIRUJANO EXPERTO
EN LASER Y CATARATA



**DRA. MARTHA
GUTIÉRREZ**
CIRUJANA ESTÉTICA
Y RECONSTRUCTIVA
DE PÁRPADOS Y ÓRBITA



**DRA. NATALIA
MATTI**
RETRÓLOGA
PEDIÁTRICA

11:35 AM A 12:00 PM



CONFERENCIA
La revolucionaria
cirugía de
columna 360

**DR. MARIO CALOCA
RICHARDO**
MÉDICO TRAUMATOLOGO
ORTOPEDISTA



CONFERENCIA
Más que belleza: amor propio
DRA. IXCHEL BAISEÑO NAJARRO
MEDICINA ESTÉTICA

1:05 PM A 1:30 PM



CONFERENCIA
Rejuvenecer es lo de hoy
DR. GILBERTO MONTFORT MARGAIN
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

1:40 PM A 2:05 PM

PANEL
Tuve COVID, ¿Cómo atender las secuelas?

3:15 PM A 4:00 PM



**DRA. SARA
ACUÑA
ESCOBAR**
MÉDICO DE PRIMER
CONTACTO Y DIRECTORA
GENERAL DE ONDAMIA



**DRA. MICHEL
MARTÍNEZ
FRANCO**
MÉDICO ESPECIALISTA
EN MEDICINA INTERNA
Y MEDICINA DEL ADULTO
EN ESTADO CRÍTICO



**DRA. VIRIDIANA
DE LA HERRÁN
ROJAS**
NEUMÓLOGO
Y LÍDER DEL EQUIPO
COVID EN CENTRO
MÉDICO FLORENCE

4:10 PM A 4:35 PM



CONFERENCIA
Hipertensión
Arterial: La
pandemia olvidada
**DR. JUAN JOSÉ
PARCERO**
DIRECTOR DEL CENTRO
DE ESTUDIOS DEL CORAZÓN
MÉDICA NORTE



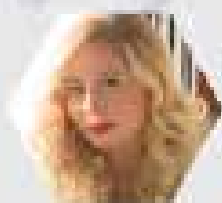
ENTRADA LIBRE

CONFERENCIA
Impacto de la salud
mental en el
sistema digestivo

4:45 PM A 5:10 PM



**DRA. EVA MARINA
MORA DANTAS**
CIRUJANA GENERAL
SUBESPECIALIDAD
EN CIRUGÍA
DE COLÓN, ANO
Y RECTO



**ATZIMBA
VILLEGAS**
DIRECTORA
DE SALUD Y
BIENESTAR DE
LA SUBSECRETARÍA
DE TURISMO DE BC



**DRA. LIZA
MARÍA
POMPA**
DIRECTORA
DE LIRAMP



**ALBERTO
KIBRIT**
CEO DE ULBAJA



**DR.
ABRAHAM
SÁNCHEZ
FRENEM**
PRESIDENTE
DEL MEDICAL
HEALTH CLUSTER

PANEL
El futuro del turismo de salud está en BC

5:20 PM A 6:10 PM

7:05 PM A 7:30 PM

CONFERENCIA
Nutrición
Anti-Envejecimiento
LUCÍA CHÁVEZ
NUTRILOGA CERTIFICADA
EN MÉDICO Y EU



6:20 PM A 6:55 PM

CONFERENCIA
Salud emocional "El poder
sanador de una sonrisa"



**ROBERTA
DE OCAMPO**
BIONEUROLOGA CON
LIFE COACH



TATIANA MICHEL
COORDINADORA ESTATAL
DE DAMAS VOLUNTARIAS
EN BAJA CALIFORNIA
DE CRUZ ROJA MEXICANA

7:40 PM A 8:05 PM

**CONFERENCIA MOTIVACIONAL
Y DINÁMICA**
Morir para Renacer
**CARINA LUZ
UALLADOLID**
CONFERENCISTA MOTIVACIONAL



CENTRAL | TOREO

PISOS EXCLUSIVOS PARA CONSULTORIOS MÉDICOS

ULBAJA



CENTRAL TOREO
TE PONDRÁ EN EL
CENTRO DEL ESCENARIO DE
LA NUEVA DEMANDA DE
SERVICIOS MÉDICOS
EN LA REGIÓN.

AMENIDADES

13 Niveles de Oficinas

80 Bodegas

1 Pent Office (440m²)

5 Niveles
de Estacionamiento

6 Elevadores

Boulevard Agua Caliente No. 9995,
Fraccionamiento Cañitas, Tijuana Baja California.



¡VISÍTANOS EN
NUESTRO
SHOWROOM



AGENDA TU CITA:
664 215 5050



LOONA

FOOD FOR THE SOUL

A SWEET MIMOSA
TO REFRESH THE SOUL.

  @loona.restaurante

 Av. Río Bravo #9539, Marrón 22015, Tijuana, Baja California

SANOS EN CASA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento

del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

En el caso de los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual

de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más. En los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarlas a llevar una vida más saludable y activa.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1 CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS, INCLUIDAS FRUTAS Y VERDURAS

COMA, TODOS LOS DÍAS una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo, carne, pescado, huevos o leche.

SELECCIÓN DE CEREALES —como maíz, avena, trigo o arroz— integrales; no procesados como, son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.

CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS: tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

2 REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

AL COCINAR y PREPARAR LA COMIDA, emplee poca sal y reduzca la salta de soya o la salsa de pescado.

SI CONSUME ALIMENTOS ELABORADOS o EMPAQUETADOS, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidos.

REFINA EL SABLEO DE LA MESA sazónalo con hierbas y especias frescas o secas.

3 CONSUMA CANTIDADES MODERADAS DE GRASAS Y AZÚCAR

AL COCINAR, sustituya la mantequilla o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.

CONSUMA AVES y PESCADO, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cerdo o cerdo; aparte la grasa visible y limite el consumo de carnes procesadas.

TOQUE LEGUMINOSOS y productos descremados.

EVITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS, horneados y fritos que contengan grasas.

PRUEBE A Hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.

4 LIMITE EL CONSUMO DE AZÚCAR

LIMITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados (líquidos y en polvo), aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listo para beber y bebidas lácteas aromáticas.

COMA FRUTA FRESCA en lugar de dulces como galletas, pastiles y chocolate.

5 MANTENGA BUENA HIDRATACIÓN BEBIENDO SUFICIENTE AGUA

UNA BUENA HIDRATACIÓN ES CLAVES para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

6 EVITE UN CONSUMO EXCESIVO Y FRECUENTE DE ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones; además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.

7 PRACTIQUE LA LACTANCIA MATERNA

LA LACTANCIA MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA LOS BEBÉS. Es segura, limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger de muchas enfermedades.

A PARTIR DE LOS 6 MESES se debe complementar con alimentos que sean adecuados y ricos en nutrientes. La lactancia debe mantenerse hasta los 2 años.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

VitaSpa
Agua Caliente

T-SHAPE



**DILE ADIÓS
A LAS
CELULITIS**

PROMOCIÓN

6 SESIONES

+

**2 SESIONES
DE CORTESÍA**

X \$480 DLLS

Precio regular por sesión: \$100 c/b

BREVA CITA
Vigencia 30 de septiembre del 2021

664 608 2541 | 634 26 39

ESFUERZO, DEDICACIÓN Y PASIÓN

DRA. IXCHEL BRISEÑO NAVARRO

“ Todo lo que hagas hazlo con pasión; dedícale tiempo y amor. Recuerda que no hay límites. Los límites los ponemos nosotros.. ”

DRA. IXCHEL BRISEÑO

POR ANA PATRICIA YALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE MOREA COSMETICS

Era plena pandemia, nadie aún se vacunaba y reinaba la incertidumbre, pero el mensaje de la Dra. Ixchel Briseño Navarro en el foro de Mujer Actual del pasado noviembre, era claro y contundente: buscar la oportunidad de crecimiento en medio de la crisis.

En aquel momento ella misma desconocía qué tanto su vida sería cimbrada y su fe probada. Fue un largo camino el que tuvo que recorrer entre la ciencia, la espiritualidad, la fortaleza y la esperanza que la convirtieron en lo que hoy sin duda refleja desde dentro: SU MEJOR VERSIÓN.



MOMENTOS DE CONFIAR Y SOLTAR

Cerca de la navidad del 2020, el 21 de diciembre para ser exactos, su padre, el entrañable maestro Enrique Briseño, ingresó-

ba a cuidados intensivos de Cruz Roja Tijuana, víctima del Covid.

“Curiosamente llegó a la que fue mi casa por muchos años, la cruz roja. Ahora le tocó a mi papá que lo acogieran, y yo sabía que se

quedaba en las mejores manos. Es ahí cuando te das cuenta de todo lo que sembraste en tus colegas. Todos se portaron de lujo conmigo”.

Y es que no todos saben que fue ahí, en la benemérita institución donde la Dra. Briseño fue paramédico voluntario años atrás. De hecho, ella ejerció esta vocación de servicio desde los 16 años, siendo voluntaria también en rescate Tijuana y en Bomberos, así como salvavidas en mar abierto.

“Mi papá tenía 90% de daño pulmonar cuando yo vi la tomografía. Médicamente dije: ¡esto es imposible! Cabizbaja, pero con la espada desenvainada, dije: mi papá ocupa un milagro.... Y yo les decía a mis hermanos: lo único que quiero es que mi papá no sufra, y sólo había que confiar y soltar. Él dice que mi hijo fue el milagro que lo mantuvo vivo. Estuvo a punto de que lo intubaran, pero soportó”, recuerda.

ALCANZANDO SU DESEO MÁS AÑORADO

Pero no todo fue dolor y angustia, hubo sentimientos encontrados. Luego de 6 años de novios y poco más de 5 de casados, la Dra. Briseño y su esposo Jesús Vega, finalmente lograron su tan anhelado sueño de ser padres.

La pandemia les trajo grandes pruebas, pues también su suegro contrajo el virus y fue intubado, pero ésta difícil etapa también les permitió tener a su amado hijo, Amaité.

Nada fue como lo planearon, no fue un embarazo convencional, no pudieron compartir su dicha como hubieran querido, pero cuando les digo que la mirada de la Dra. Briseño se transforma en amor puro cuando habla de su hija, no exagero.

AYUDANDO A LOS DEMÁS A LOGRAR SU MEJOR VERSIÓN

Todo este tiempo, la Dra. Ischel siguió trabajando. Había que hacerlo. La necesidad económica por salud lo ameritaba, pero nos confiesa que: "mi hija me motivó y aumentó mi pasión por hacer lo que amo".

En su consultorio donde ahora tiene la más sofisticada aparatología y lo más nuevo en tecnología, trabaja con absoluta pasión, dedicación y corazón.



Y es que más allá de mejorar la piel de sus pacientes de cuerpo y cara: de mujeres, hombres y adolescentes; más allá de mejorar su imagen erradicando el acné, rejuveneciendo una vagina, eliminando vello, celulitis o la grasa acumulada entre decenas de otros tratamientos,

su gran satisfacción es cambiar la vida de estas personas logrando en ellos autoestima, amor propio, y su mejor versión.

SUPERANDÓ SUS PROPIAS EXPECTATIVAS

Empezó en un pequeño local, con una sola máquina que aún debía pagar, y hoy ofrece una amplia gama de procedimientos y tratamientos de primer nivel.

"No cabe duda que superaste tus propias expectativas", le expresa.

"Tienes que creer en lo que haces, y si lo haces con pasión y eres dedicado, lo puedes lograr. Para el éxito debes ser dedicado. Nada llega de la noche a la mañana. Hasta los domingos contesto mi teléfono. Tienes que seguir trabajando y seguir superándote. Esto ha sido producto del esfuerzo y dedicación, y con el ingrediente especial que es la pasión", responde.

Isabel Briseño Navarro es una mujer muy preparada. Es médica con especialidad en medicina familiar y tiene la maestría de medicina estética, regenerativa y antienviejamiento, entre muchos otros estudios.

“ Estoy altamente comprometida con lo que hago y soy 100% pasional ”

Es una mujer honesta con sus pacientes, pues les ofrece siempre expectativas reales. Es perseverante y dedi-

cada. Y si volvemos al principio de este artículo en que recordábamos sus palabras en aquel noviembre, de buscar la oportunidad de crecimiento en medio de la crisis, podemos concluir que ella lo ha logrado, y que hoy brilla más intenso que nunca.

Definitivamente ella predica con el ejemplo, y hoy por hoy vive su mejor versión.



VOCACIÓN CONVERTIDA EN LEGADO DE VIDA

La jefa Fátima Juárez concluyó su etapa laboral en el IMSS
Entregada al servicio, pero siempre fiel a la unión de su familia

POR MARÍ CARMEN FLORES

Desde que llegó como pasante de la carrera de enfermería destacaba por ser muy estudiosa. Siempre activa y propositiva era una joven, a principios de los noventa, que buscaba convertirse en la mejor de su generación por ello Josefina Amaya, integrante de un grupo experimentado en la enfermería y, ya en servicio en la unidad de medicina familiar número 7 del Seguro Social "le echó" el ojo a la joven Fátima. "Era muy dedicada siempre obtenía muy buenas calificaciones y en los procedimientos, además de la destreza, le imprimía calidad humana; es decir ella le ha puesto siempre corazón y, sabe -explica a quien nombra con cariño "Chepina"-, de nada sirve la vocación sino hay entrega y el verdadero deseo de servir al prójimo y, ella -señaló a donde se encontraba la jefa Fátima, nació con eso por eso logró no sólo ser una buena pasante, sino



ir ascendiendo hasta convertirse en la "Jefa Fátima" de la Unidad de Medicina Familiar número 36 ubicada en Otay.

El Premio IMSS a la Calidad se instituyó en 1999 para motivar y lograr que los usuarios recibieran un trato digno y satisfactorio, siempre manteniendo el derecho a la salud en manos de profesionistas desde las

recepciones, hasta las altas especialidades. Así se convirtió en un modelo de atención y también, por así decirlo, de competencia entre los servidores públicos es allí, donde el papel de la dirección de la UMF # 36 de la mano con su equipo, incluida la "Jefa Fátima Juárez" obtuvieron por primera ocasión -el 2009-, su primera "Águila Dorada", premio que se recibió el 2014 y, justo el año de la pandemia el 2020 se alzaron con su tercer reconocimiento nacional. "Lo que se busca e impulsar, dijo el director de la UMF #36, el doctor Clemente Martínez es que todas las unidades del IMSS en Baja California logren brindar servicios de calidad y con calidez. El premio motiva, pero no se trata sólo de tener las "Águilas" sino de permear que la vocación tenga el trato digno, humano y sin complicaciones para los derechohabientes".

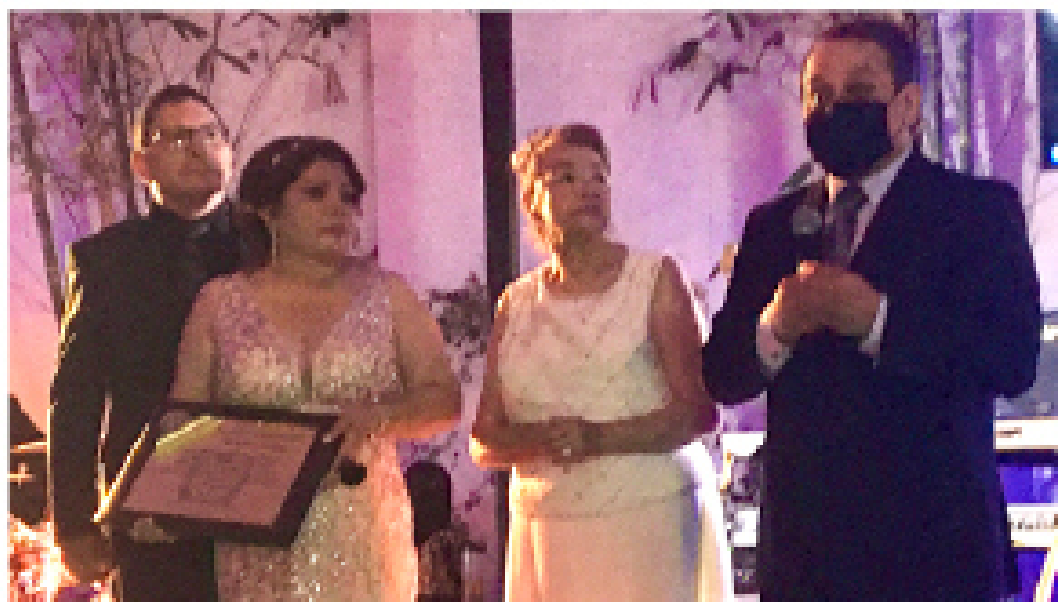
Allá a principios de 1992 la joven estudiante concluyó sus estudios técnicos de la mano de su tutora "Chepina". Fátima, una mu-

“ He aprendido que cualquier proyecto de vida se puede ejemplificar con la aviación como un plan de vuelo.. Ella me ha enseñado que nada en la vida vale la pena si no tienes una pareja para compartirlo.. El éxito en la vida no es tener mucho, sino que el verdadero y mayor éxito está en brindarte a los demás.. Con ella he aprendido a volar muy alto. Es mi bonita y su nombre es Fátima ”

ING. ARTURO DÍAZ RENTERÍA (Frase to Grandes Hombrés de AMEM)

jer de mucha fe y de gran corazón absorbió la experiencia de las enfermeras mayores. Ella fue labrando su propio camino y luego cuando la institución construyó otras unidades en Tijuana las nuevas generaciones fueron formando sus grupos. “La mayor satisfacción es que de casi 200 pasantes que tuvimos muchísimas de ellas lograron puestos directivos en el IMSS. Fátima es el claro ejemplo de que el corazón puesto en los guantes, en las vendas en los procedimientos les permite avanzar porque el IMSS para quienes lo hemos vivido adentro es una institución de servicio que logra trascender con su personal los cambios políticos ya que en la salud no hay colores: sólo existen los derechohabientes”.

Siempre estudiosa y positiva, recordó el director general Clemente Martínez “nos tocó iniciar la maestría juntos. Yo la concluí, pero ella no. ¿Por qué dejaste la maestría le pregunté al Integramé como director a la UMF #36 y ella me dijo algo que es una enorme lección “en esos momentos mi familia me necesitaba: en esos momentos no podía seguir porque ellos requerían



de mí y elimiento más grande es la familia. Ese es un gran legado que nos deja a sus compañeros y a pesar de llegar a los 28 años de servicio y jubilarse la esperaremos para recibir el premio de la unidad”, le dijo en

su mensaje de despedida. El nombre del personal, todos, está inscrito en una enorme lista en la pared de la unidad quienes están buscando obtener a nivel nacional la Estatuilla de Platino.



"Madrecita, ahijadita, madrinita, comadrita, amiguita" palabras de una enfermera que -al igual que miles de personas del sector salud- se entregó en las jornadas masivas de vacunación. Aquella tarde al llegar a la UABC por un megáfono su voz animaba a vacunarse "el personal de salud estamos listos para servirlos ¡qué bueno que están aquí" era esa Fátima quien en coordinación con la doctora Claudia Mendoza de la Secretaría de Salud de Baja California lograron instalar los módulos para, por ejemplo, en un solo día aplicar casi 8 mil vacunas en esa sede.

Se conocieron durante una graduación. Corría el año 1992 cuando el Ingeniero Arturo Díaz Rentería quedó atrapado por su enorme sentido del humor y de cómo siempre, ella -Fátima-, buscaba resolver todo de forma positiva. Él se helaba ser pi-



loto aviador de la Fuerza Aérea. Sin embargo, como él mismo escribió en el libro "Grandes Hombres", editado por la Alianza de Mujeres por Mujeres, el destino lo condujo a hablar a la mujer que se convirtió en su esposa un 17 de noviembre de 1993. Procrearon 2 hijos: Arturo y Juan Pablo Díaz Juárez, ambos profesionistas y quienes, junto con sus padres, siempre están activos en la iglesia del Divino Rostro.

La "amiguita hermosa" dejó el Seguro Social pero su vocación la conduce a acciones en pro de los demás. 28 años de trayectoria fueron reconocidos con una placa que amablemente el director de la UMF #36 cedió para que la entregara su tutora, Josefina Amayo quien jubilada hace ya 20 años sabe que la vocación sin corazón no da resultados.

La autora es periodista.

LEONARDO NORZAGARAY

EL CÁNCER LE DIO SENTIDO A SU VIDA

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA CALLEJEROSHOY
Y HÉCTOR MEDINA

A Leonardo Norzagaray lo conocí en la plenitud de su trayectoria profesional, como el exitoso Gerente General de Milenio Radio BC donde ya trabajaba. Carismático y extremadamente extrovertido, se movía como pez en el agua entre las grandes marcas, las relaciones públicas y las estrategias comerciales. Pero inesperadamente su vida dio un giro radical.

ENFRENTANDO LO PEOR

Luego de contraer una bacteria que casi lo mata tras comer en un restaurante de lujo, Leonardo tomó conciencia de la importancia de realizarse chequeos generales de salud cada año, lo que le salvó la vida.

Y es que, en marzo del 2018, en uno de esos chequeos de rutina, le detectaron cáncer colorrectal en fase inicial, lo que le permitió tratarse con radioterapia y someterse a un par de cirugías que hoy lo mantienen dentro del 15% de los hombres que lo padecen, pero sin secuelas, mientras que el 65% que es diagnosticado

EL CÁNCER COLORRECTAL

- » Es el de mayor crecimiento en el país, y tarda en incubarse entre 10 y 14 años antes de mostrar síntomas.
- » Es más común en hombres, y en el 95% se da después de los 50.
- » 1 de cada 19 hombres corren el riesgo de padecerlo.
- » Si se detecta a tiempo, se puede curar en el 90% de los casos.

FUENTE: IMCI e Instituto Nacional de Oncología.

mueren por su estado avanzado, y el otro 20% lo vive con secuelas.

Para Leo han sido años de aceptación, vulnerabilidad, sufrimiento y constante lucha. "Ésta es sin duda la experiencia más difícil que me ha tocado enfrentar hasta ahora. Sin embargo, la forma en la que tú lo enfrentes es el gran diferenciador. El hecho no cambia, ¡tenes cáncer!, lo que cambia es la forma de enfrentarlo".

SU MISIÓN: SALVAR FAMILIAS

Leonardo no sólo ha vivido en carne propia el desgaste físico y emocional a consecuencia del cáncer, sino que ha investigado la enfermedad a profundidad, y ha emprendido una misión que va más allá de alertar a los hombres sobre los peligros que corren, al NO realizarse chequeos preventivos.

"Las mujeres tienen una cultura de prevención mucho más avanzada que nosotros. Tienen el 19 de octubre como día internacional del cáncer de mama. Gobiernos, farmacéuticas, aseguradoras, asociaciones civiles y la sociedad misma, se vuelcan en promover la detección oportuna como medida de prevención de salud y está increíble ¡Hay que seguir con ello! sólo que ya es tiempo de empezar a hacer lo mismo para cuidar a los hombres, y yo estoy poniendo todo mi esfuerzo para lograr difundir esta cultura de prevención".

"Y cuando hablo de salvar familias, es porque cuando un paciente de cáncer pierde su última batalla, cada miembro de su familia muere un poco con él. Y si a través de la prevención y el cuidado oportuno logramos salvar al menos a un hombre de morir por esta enfermedad, no sólo lo estamos salvando a él, estamos salvando a toda la familia".

LOS HOMBRES SÍ DEBEN LLORAR

Leonardo también atribuye a cuestiones culturales, el que los hombres no prevengan y atiendan su salud.

"Nuestra cultura está diseñada

“ Ésta es sin duda la experiencia más difícil que me ha tocado enfrentar hasta ahora. Sin embargo, la forma en la que tú lo enfrentes es el gran diferenciador. El hecho no cambia, ¡tienes cáncer!, lo que cambia es la forma de enfrentarlo ”

para que a los hombres no nos duela nada, y no nos pase nada. No hablamos de nuestras emociones, nos da vergüenza, y si lo hacemos, somos objeto de burla de hombres y mujeres. Por ello debemos tocar este tema sin tabúes, ni prejuicios”.

En su libro “Vivir para vivir”, que pronto saldrá a la luz, Leonardo Narzagaray comparte su historia y busca concientizar a los hombres sobre la prevención de este tipo de cáncer. Además, impartirá una TED TALK, y según los pronósticos alentadores, pronto estará totalmente libre de cáncer.



EMAIL MARKETING

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



Llega directo
a nuevos
clientes



¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS

Tel: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventas@dragonea!@gmail.com



COPARMEX
TULUMÁ



BOLSA DE
TRABAJO

NUESTROS SERVICIOS



Publicación
de Vacantes



Pre-selección
de Candidatos



Entrevistas
Laborales



Examen de
laboratorio



Estudios
Socioeconómicos



Pruebas
Psicométricas



Solicitud de
Referencias
Laborales

Beneficios

- Colaboramos al tiempo en publicación de vacante y en sitio de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles con sus estados documentales.
- Asesoramiento constante y personalizado.
- Nos adaptamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

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

Tel. 662 99 30 Ext. 104 email: info@coparmex.gub.gva.gva.gob.mx



DÍA DE MUERTOS

EN EL VALLE

SÁBADO 30 DE OCTUBRE

donativo
\$140 dls
por persona

Todos los donativos serán destinados
al tratamiento integral de niñas, niños
y adolescentes con cáncer

Regístrate en

www.bit.ly/DiaDeMuertosPCL



FINCA TRÉ, VALLE DE GUADALUPE
Comunicate al (664) 406 7574

¿La *Coca-Cola* más
deliciosa de todas?

NUEVO
MEJOR
SABOR*

Coca-Cola
SIN AZÚCAR

Primero pruébala

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-4400

© 2021 The Coca-Cola Company. D.R. COCA-COLA SIN AZÚCAR es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. *Comparado vs. fórmula anterior.



**¡AHORA TU
MANDADO
HASTA LA PUERTA
DE TU CASA!**

WHATSAPP O LLAMADA!

 **664 386 9475**



**DESCARGA
NUESTRA APP**

