Mujer actual

Septiembre 2022 | Año 15, Edición 179 | 56 páginas

ALMA DELIA ÁBREGO

LLEVARÁ ARTE Y CULTURA A CADA RINCÓN DE BC

15 años Mujer actual

¡FESTEJEMOS EL MES PATRIO!

CELEBRA A MÉXICO con unos chiles en nogada

ELIGE el mejor vestido de novia

RAMÓN ROSAS Contador de profesión

Ejemplar GRATIS

2 REVISTAS EN UNA... AL INTERIOR ENCONTRARAS

43° CONGRESO MUNDIAL de la ¡Viña y el Vino!

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

FORO MUJER + SALUD ACTUAL A LA Vanguardia

1 COMO SANAR UN CORAZÓN ROTO

9:15 AM
Una Christiana
Artista plástica
DE ORUGA A MARIPOSA

9:25 AM
Helena Herrera
Psicóloga y moderador
DE ORUGA A MARIPOSA

9:50 AM
Aranza Íñiguez
Nutrióloga
LA LIBERTAD NO TIENE TALLA

11:10 AM
Karla Verónica Gutiérrez
Comunicóloga
ERES MUCHAS MUJERES EN UNA... ¡DESCÚBRELAS!

11:00 AM
Gabriela Ornelas
Psicóloga
TABÚS Y EJERCICIO SANO DE LA SEXUALIDAD EN LA MUJER ACTUAL

10:25 AM
Guille Fernández
Sanadora Energética
CIERRA ENERGÉTICAMENTE EL CICLO DE UNA RELACIÓN

11:35 AM
Raquel Ríos
Spanikka
LOS NUEVOS RETOS DE LA MUJER ACTUAL

2 SALUD SIEMPRE ACTUAL

12:20 PM
Dr. Javier Saldaña
Ginecólogo Obstetra
REJUVENECIMIENTO VAGINAL

1:05 PM
Dra. Abril Seañez
Medicina de rehabilitación
LA SALUD DE TU SUELO PÉLVICO ES PRIMORDIAL

1:30 PM
Dra. Silvia Piña
Especialidad en calidad de la atención clínica
LA MUJER Y EL CÁNCER: CONOCERTE PUEDE SALVAR TU VIDA

1:50 PM
Dra. Rosario Camacho
Lic. en Enfermería
ALERTAMIENTO POR COLORES ANTE CONTINGENCIAS

3 INSPIRA CON PODER

3:15 PM
3:25 PM
Dadnia Peña & Fernando Munguía
Arquitectos
LA ARQUITECTURA FRENTE A LA NORMATIVA Y EL NUEVO DESARROLLO

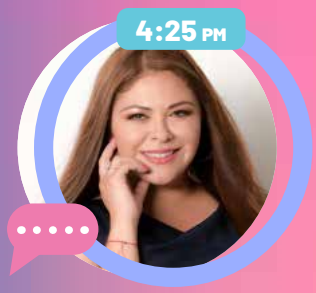
3:50 PM
4:00 PM
Alevick Macías & Madeleyne Gómez
Comunicóloga y Terapeuta Gestalt
LA RESILIENCIA NO TE VA A CAMBIAR LA VIDA, PERO TE VA A CAMBIAR A TI

ENTRADA
LIBRE

LEVANTARSE
DE NUEVO

4

4:25 PM

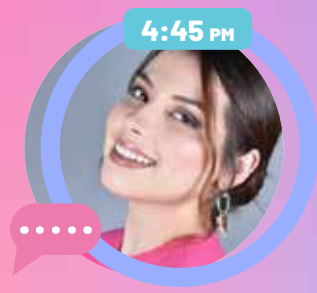


Laura Franco
Comunicadora
MUJER SIN LÍMITES

4:35 PM

Ramón Rosas Villa
Contador público
TIPS PARA TU SALUD FINANCIERA

4:45 PM

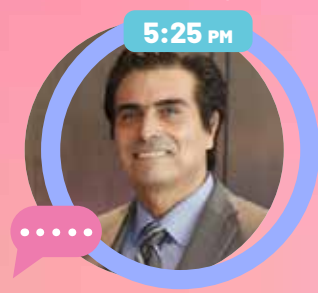


Yarely Pech
Lic. en Derecho
EMPRENDIMIENTO JOVEN Y LIDERAZGO FEMENINO

5:15 PM

Dalhia Rodríguez
Fundación Tú más Yo, AC.
EDUCACIÓN INTEGRAL PARA NIÑOS DE ZONAS VULNERABLES

5:25 PM

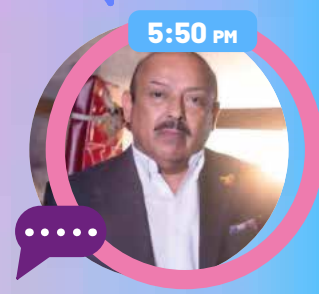


Cleofás Arreola
Resposabilidad Social
LOS DESAFÍOS DE LA PANDEMIA PARA LAS ASOCIACIONES BENÉFICA

5:35 PM

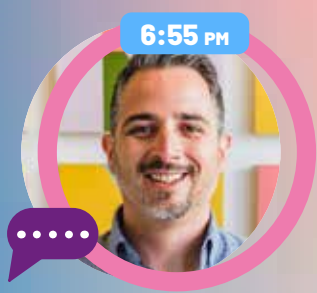
Fernanda Toledo
Psicóloga
PYE CON CAUSA

5:50 PM



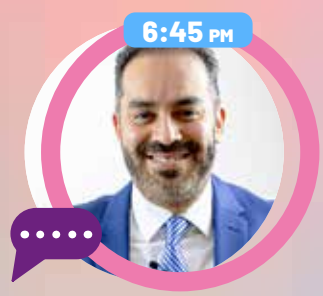
Guillermo Mayen González
Promotor de Box Profesional
EL BOXEO EN TIJUANA Y LA EVOLUCIÓN DE LA MUJER EN ESTE DEPORTE

6:55 PM



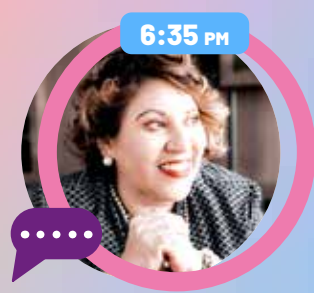
Hugo Cen
Cofundador de Digital Lab Agency y CEO de Ai Lab School
EL TRIO PERFECTO PARA LOS NEGOCIOS

6:45 PM



Carlos Higuera
Lic. en Adm. de Empresas
EMPRENDIMIENTO CON ÉXITO

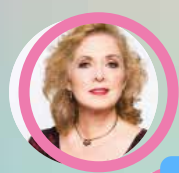
6:35 PM



Martha Domínguez
Gerente General de Hotel City Express
ALIANZAS ESTRATÉGICAS DESDE UNA PERSPECTIVA TURÍSTICA

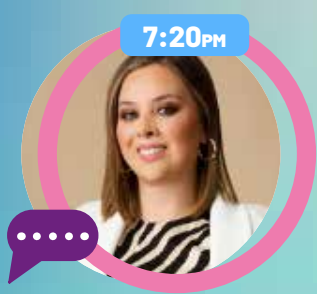
6:25 PM

Diego Romero
Fundador de Idea Mx
EMPRENDER CON PROPÓSITO



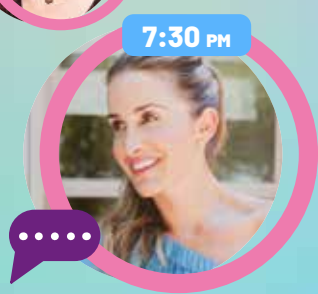
Maribel Moreno
Moderador

7:20PM



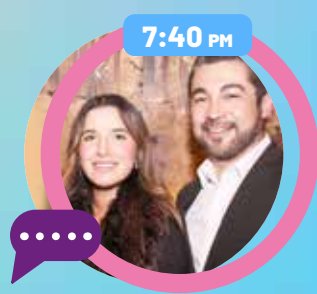
Denif Cervantes
Fenner Foods
PERSISTENCIA EN EL NEGOCIO FAMILIAR

7:30 PM



Ana Bernal
True Taste
RECETAS SENCILLAS DE PREPARAR Y SALUDABLES

7:40 PM



Lupita Gil & David Alarcón
Empresaria y Chef
MIXOLOGÍA CON SABOR A MÉXICO

EDICIÓN
VIRTUAL Y PRESENCIAL

13.09.22
MARTES

CECUT
SALA FEDERICO CAMPBELL

Plaza
Plaza Río Tijuana
Septiembre
mes de la patria
¡CELEBRAMOS CON ORGULLO
NUESTRAS TRADICIONES!
"La mejor manzana de Tijuana"

Internet en tu casa
Plus 5G 4

Con los routers 5G
navega sin límite
y disfruta de horas de diversión

QUAMTUM MODEM CONNECT 1

ZTE ROUTER MC801A

ZTE ROUTER MC7010CA

Si es 5G, es Telcel

Incluye Claro video

telcel

Al contratar el Plan Internet en tu Casa Plus 5G 4 con Renta de $499, disponible para su contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional en donde se cuente con cobertura garantizada 4G LTE y dentro de la ubicación configurada al momento de realizar la primer conexión/sesión de datos. Consulta mapas de cobertura en www.telcel.com/cobertura. Velocidad de navegación máxima de hasta 40 Mbps para el Plan Internet en tu Casa Plus 5G 4. Equipo terminal no incluido. Consulte el caso de los equipos en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes Telcel y Distribuidores Autorizados Telcel. El uso de los MB ilimitados se encuentra sujeto a la Política Antifraude en el Uso de Servicios Ilimitados disponible en www.telcel.com/antifraude. El modem deberá permanecer en la ubicación configurada en su primer navegación/sesión de datos. Si el modem es cambiado de ubicación el servicio será suspendido hasta que el modem sea colocado nuevamente dentro de la ubicación inicialmente configurada. El usuario podrá, en cualquier momento, solicitar un cambio de domicilio para poder hacer uso del servicio a través del Modem adquirido en un domicilio distinto a aquel originalmente configurado. EL CAMBIO DE DOMICILIO DEBERÁ SOLICITARSE DIRECTAMENTE EN CENTROS DE ATENCIÓN A CLIENTES TELCEL O LLAMANDO A SERVICIO A CLIENTES TELEFÓNICO AL 2581313131 O DESDE TU TELCEL AL *111 Y DEBERÁ CUBRIR UNA CUOTA ADMINISTRATIVA DE $100.00 IVA incluido. Si el Plan Tarifario es cancelado a solicitud del titular de forma anticipada al Plazo Mínimo de Contratación al que se compromete, deberá cubrir la pena convencional por terminación anticipada establecida en el Contrato de Prestación de Servicios. El servicio no incluye el uso de voz ni de mensajes de texto SMS. Información en www.telcel.com y Centros de Atención a Clientes Telcel. Imágenes ilustrativas. Color del equipo sujeto a disponibilidad en punto de venta. En la contratación o renovación de un Plan Internet en tu Casa Plus 5G 4 a 24 meses, el usuario obtiene por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet (streaming) "Claro Video" durante toda la vigencia del plazo mínimo contratado y/o mientras la línea se mantenga activa. Condiciones: No presentar adeudos. En caso de que la línea presente adeudos, se perderá el beneficio. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumpla con los requisitos señalados. No incluye contenidos disponibles en Pago Por Evento (PPV). Si el Plan Tarifario es cancelado a solicitud del titular o por falta de pago, la suscripción a Claro Video será cancelada. Si utiliza la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro Video, los Gigabytes (GB) consumidos se descontarán de los incluidos en el Plan o Paquete de Datos (en caso de contar con alguno) o se cobrarán bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de GB adicional vigente, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro Video, es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulable con otras promociones. Válido en toda la República Mexicana excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Vigencia al 30 de septiembre de 2022.

Septiembre 2022

¡VIVA MÉXICO!

Nos encontramos en uno de los meses de mayor regocijo para los mexicanos, podemos ver por doquier banderas y decoraciones con símbolos y colores patrios; sin duda, septiembre es el **mes** de **la patria** en **México.**

En Tijuana, habrá diversas celebraciones para el público en general, así que alista tus bigotes, tu sombrero y un calzado cómodo para que festejes, pero sí es importante que tomes tus precauciones y te relajes porque ese día el tráfico seguramente se pondrá complicado. De la forma que decidas celebrarlo, hazlo de manera responsable y grita con orgullo **¡Viva México!**

Entrando en materia de nuestra edición de septiembre 2020, en portada te presentamos la historia de **Alma Delia Ábrego,** secretaria de **Cultura de Baja California,** quien desde niña aprendió a abrazar y cultivar diferentes expresiones artísticas a través de una lectura, de una obra de teatro o de la música.

En esta ocasión, te preparamos un especial de bodas en el que la diseñadora de moda **Ivette Alaniz** nos dice cuáles son las **últimas tendencias** en **vestidos de novia** y qué aspectos hay que considerar al momento de hacer la elección; además, el **Dr. Sergio Díaz** te ofrece algunas **recomendaciones** para tener una **economía en pareja** saludable.

En la sección de **Hombres Destacados,** el contador **Ramón Rosas** nos comparte su trayectoria profesional, de la cual ya cumplió 27 años, su experiencia y su vocación al servicio de Dios, siempre con la firme convicción de trabajar por su familia.

También te damos los detalles del **43 Congreso Mundial de la Viña y el Vino,** un evento donde la región vinícola de **Baja California** será la cara de México ante el mundo al ser sede; en **gastronomía,** te decimos cómo preparar unos ricos **chiles en nogada,** una receta tradicional de esta temporada que hará despertar tus sentidos.

Estos y varios temas más encontrarás en tu **revista Mujer actual,** edición **septiembre**

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

SAIDA Muriel Hid

Mujer actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Becky Krinsky ´
Gabriel Bello
Mónica Márquez
Dr. Sergio Díaz
Ana Patricia Valay
Ana Laura Martínez
Jeanette Sánchez

FOTÓGRAFOS
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
David Vera [664] 628.82.79
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
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
[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 15, edición 179, inicio de impresión el 15/08/2022.** 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.

NUEVO LOOK REALMENTE VERDE.

TRANSPARENTE ES EL NUEVO VERDE.

NO TE CALIENTES
REFRÉSCATE

©2022 The Coca Cola Company

Sprite®

Contenido

SEPTIEMBRE 2022

TU PERSONA
• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo tomar mejores decisiones? 6

TUS HIJOS
8 responsabilidades básicas de tus hijos 8

ESPECIAL DE BODAS
Elige el mejor vestido de novia 10

SIAS PRODUCCIONES
Hace de ese gran día, algo especial 14

Economía en pareja 16

GASTRONOMÌA
Celebra a México con unos chiles en nogada 18

UNA VENTANA AL VALLE
Ensenada será sede del 43º Congreso Mundial de la Viña y el Vino 20

HOMBRES DESTACADOS
RAMÓN ROSAS
Contador de profesión y servidor de Dios por vocación 24

PORTADA DEL MES

ALMA DELIA ÁBREGO

Convencida de poder transformador de la cultura

22

FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTOSTUDIO**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES
MERITXELL CALDERÓN VARGAS
Abogada por – injusticias + empatías 26

ESPECIAL
• DEPORTE ACTUAL
Futbol femenil de gala en Tijuana 28

SOCIALES 30

¡NO FALTES!
-TE ESPERAMOS-

2022
FORO MUJER+ SALUD ACTUAL
A LA Vanguardia

CECUT
SALA FEDERICO CAMPBELL

MARTES
13 SEPTIEMBRE
2022
DE 8:00AM A 8:00PM

EDICIÓN
VIRTUAL Y PRESENCIAL

Calimax

MAX GRILL

BAJA FEST

1 DE OCTUBRE

ESTADIO CALIENTE

CONCURSO DE PARRILLEROS

EN LA COMPRA DE $350 PESOS EN PRODUCTOS PARTICIPANTES, ADQUIERE UN BOLETO AL FESTIVAL CANJEANDO TU TICKET DE COMPRA EN EL ÁREA DE SERVICIOS, APLICAN RESTRICCIONES, CONSULTA LAS BASES EN CALIMAX.COM.MX

¿Cómo tomar MEJORES DECISIONES?

Una buena decisión conlleva a un buen resultado, mientras una decisión equivocada…

POR **BECKY KRINSKY – LIFE COACH**

Tomar decisiones adecuadas y efectivas es una habilidad crítica que se debe de aprender, perfeccionar y mejorar constantemente, para mejorar la calidad de vida. Decidir es una acción de todos los días, muchas veces uno toma decisiones sin saber que lo ha hecho, ya que estas elecciones se han convertido en hábitos inconscientes y automáticos.

Existen decisiones insignificantes, sin trascendencia como: dónde sentarse, qué comer, cómo vestirse. Hay otras decisiones más complejas que requieren de un poco más de reflexión.

Hay algunas decisiones que cambian completamente el rumbo de la vida, por lo que es importante adquirir todas las herramientas necesarias para tomar la mejor decisión y además poder vivir en paz con dicha elección.

Es inagotable la variedad y complejidad de las decisiones que se toman. Sin embargo, es importante destacar que la esencia del proceso mental y emocional para llegar a tomar una decisión proviene del mismo lugar.

DUDA Y CONFUSIÓN

Toda decisión se inicia con una duda y confusión, una falta de claridad impide ver cuál pudiera ser el mejor camino por seguir. La pérdida de objetividad crea desconcierto e inseguridad lo que nutre la duda, provocando que el estado emocional se estrese. Así, la decisión debería de estar basada en la objetividad de la realidad y no en los sentimientos.

Para evitar que la toma de decisiones se torne en una lucha de poder con los deseos, las expectativas y las emociones es importante enlistar las posibilidades, calificarlas y cuantificarlas. Una vez que esto queda escrito, se puede comparar y entender sin tener que sentir angustia o miedo.

Cuando se tiene que tomar una decisión es importante recordar que las posibilidades siempre serán 50% contra otro 50% y, además, estas no siempre son blanco o negro. Hay algunas ocasiones que existen distintas alternativas y todas pueden ser buenas, a pesar de que pudiera ser que una de tantas fuese más eficiente.

Dentro del proceso para tomar la decisión, se vale dudar entre las opciones que se tiene. Pero, en el momento que se hace conciencia y se toma la decisión entonces uno debe de estar confiado en su elección. No dudar y saber que ahora tiene el 100% de certeza que esa fue la mejor opción.

Una vez que se ha tomado la decisión ya no se debe de pensar en lo que se dejó ni en lo que pudo haber sido lo que no fue. Las decisiones eliminan excusas y culpas, ofrecen poder personal, visión positiva y ayudan a tener una mentalidad objetiva.

Tomar decisiones y ser asertivo empodera, libera y mejora la autoestima. Vivir con duda y confusión paraliza, limita y es un gasto de energía ocasionado costos perdidos es decir momentos y oportunidades que no se pueden recuperar.

Cada decisión conlleva a la toma de la próxima decisión. Entre más eficientes y positivas estas sean, mejores los resultados y hay que enfatizar que aun cuando no se decide… eso también es una decisión. M

LA RECETA

DECISIONES ASERTIVAS

INGREDIENTES:

» **CONCIENCIA –** reconocer y aceptar la realidad como verdad

» **RESPONSABILIDAD –** actuar aceptando las consecuencias y las obligaciones

» **DECISIÓN –** deseo de hacer lo correcto tomando en cuenta las opciones

» **VALOR –** fortaleza para ejercer y proceder con confianza

» **PERSPECTIVA –** Considerar todas las alternativas, aceptar las habilidades y debilidades

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA TOMAR DECISIONES ACERTADAS

» Mis decisiones son objetivas, realistas y analizadas. Calculo con cuidado mis riesgos, consecuencias y mis ganancias cuando considero cuál es la mejor opción que debo tomar. Reconozco que mis decisiones son importantes. Tomar una decisión acertada me ayuda a obtener mejores resultados. Dejo fluir mis dudas y las trato de resolver para que me ayuden a sentir la certeza en mis decisiones. Cuando hago la elección que considero fue la mejor me libero de mis dudas y acepto las consecuencias. Tengo la fortuna de poder tomar mis decisiones porque tengo libertad, soy responsable y puedo hacerlo.

LAS DECISIONES ACERTADAS

1. LA TOMA DE DECISIONES DETERMINA LA CALIDAD DE LA VIDA PERSONAL. El impacto acumulativo marca las acciones y suma los actos, impulsa y motiva a la persona a ser mejor.

2. TODAS LAS ACCIONES CUENTAN, NO HAY NADA PEQUEÑO E INSIGNIFICANTE. Las decisiones son pequeños actos que se multiplican y transforman en grandes acciones, no hay coincidencias.

3. EL UNIVERSO CONSPIRA A FAVOR O EN CONTRA DEPENDIENDO DE LA DECISIÓN QUE SE HAYA TOMADO. El poder que viene con cada toma de decisión encamina y predispone el futuro del tipo de acciones que preceden a las acciones.

*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

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?
PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
recetasparalavida
TWITTER
@recipesforlife

8 RESPONSABILIDADES BÁSICAS DE TUS HIJOS

Obedecer a sus padres, ir bien en la escuela, ordenar la recámara y hacer un que hacer doméstico son parte de las obligaciones que deben tener los adolescentes en casa, pues les ayudan a madurar el área psicológica e impactan su desarrollo social

POR **PSIC. GABRIEL BELLO**

Estas responsabilidades maduran no sólo el área psicológica del adolescente también impactan su desarrollo social. Sin embargo, hay mucha resistencia porque la naturaleza del adolescente es placer y no deber.

Manos a la obra padres y enseñen en sus hijos, estas ocho responsabilidades básicas.

1. OBEDECER A SUS PADRES

Y no nada más obedecerlos también respetarlos porque son la figura más importante que tienen en casa y de quien recibirán educación, guía y formación. Hay dos aspectos importantes que se anteponen a la obediencia, el primero por naturaleza, a nadie le gusta tener un jefe que le diga qué hacer, cómo hacerlo y a qué horas; en segundo lugar, la rebeldía de querer hacer las cosas a nuestra manera y no seguir instrucciones.

2. IR BIEN EN LA ESCUELA

Quizá es la actividad más importante para un adolescente: ir a la escuela y formarse académicamente para el futuro, pero está en una edad en donde todos los días lucha entre la responsabilidad de ser estudiante y el placer de pasársela bien. Para ir bien en la escuela es importante llegar puntual, participar en clase, tomar notas, hacer su tarea en casa, estudiar para el examen, tener buen comportamiento en la escuela y sacar buenas calificaciones.

3. MANTENER ORDENADA SU RECÁMARA

El tema de la recámara es delicado porque el adolescente se toma muy en serio el término "es mi recámara' y entonces asume una posición de dueño del espacio y de lo que hace ahí dentro; la recámara tiene que estar limpia sea el "dueño" o no de ella; tender la cama, aspirar o trapear según sea el caso, sacar la ropa sucia, la basura, los trastos que ahí tiene, etc., son las actividades diarias para mantener funcional su espacio privado.

4. AUTOCUIDADO PERSONAL ÓPTIMO

Mantenerse presentable, bañarse todos los días, cepillarse los dientes, cortarse las uñas, vestirse adecuadamente; usar desodorante y perfume, peinarse de acuerdo a la moda que haya elegido, etc. A la mayoría de los adolescentes no les da problema andar por varios días con la misma ropa, incluso si se puede no bañarse hoy, no pasa nada.

Es importante que el autocuidado personal sea óptimo, está en una etapa de desarrollo en donde además de muchas otras, las glándulas sudoríparas están funcionado y el olor intenso así lo deja ver.

5. HACER UN QUEHACER DOMÉSTICO

La limpieza y funcionalidad de la casa es responsabilidad de todos los que habitan en ella no solo de mamá; los quehaceres domésticos aceleran la madurez de carácter, no hay necesidad de que salgan a trabajar fuera de casa, haciendo un quehacer doméstico a diario, madura más rápido.

Asigna un quehacer doméstico a tu adolescente todos los días y supervisa su cumplimiento.

6. LLEVAR SU NOVIAZGO SIN BRONCAS

El noviazgo es uno de los intereses más fuertes y de mucha responsabilidad que contrasta con su nivel de madurez. Muchos padres tiemblan con el tema de noviazgo entonces quieren que su adolescente tenga novia(o) hasta los 20 años.

Los padres debemos involucrarnos en el noviazgo de nuestros hijos, orientándolos, guiándolos y dándoles la información que necesita para poder llevar una relación sin celos, sin manipulación y sin codependencia.

7. ADMINISTRAR EL TIEMPO DE USO DEL CELULAR

El celular es un dolor de cabeza para muchos padres que no saben por qué sus hijos adolescentes utilizan tanto tiempo el celular; lo usan en la escuela, al hacer sus tareas, cuando entran al baño, cuando van en el auto, a la hora de comer, lo usan cuando ellos quieren.

Para que el adolescente regule el uso del celular, es importante que los padres reglamenten los espacios dónde sí y no está permitido el celular.

8. CERO ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS

La adicción es uno de los grandes peligros de esta generación digital, y se da en función de la alta exposición, o sea, entre más tiempo pasa expuesto a la pantalla y a los videojuegos, más dependiente se hace al punto de generar una adicción a ellos.

La solución radica en la capacidad de control del tiempo para esta actividad, una tarea que debe desarrollar el adolescente con el apoyo de los padres.

Fijar un horario para iniciar y terminar esta actividad tan placentera de los videojuegos es fundamental.

Portal: www.psicologogabrielbello.com

Elige el mejor VESTIDO DE NOVIA

Una de las tendencias para este 2022 son los vestidos con corte sirena y los faldones plisados a la cintura con mucho vuelo, caídos y largos, muy vaporosos que le dan cuerpo sin dejar de ser ligeros. La textura que prevalece en este tipo de diseños es el tul inglés o francés con fondo nude o arena

POR **MÓNICA MÁRQUEZ**

Sin duda, la mayoría de las mujeres soñamos desde niñas cómo podría ser ese gran día en el que le damos el sí a nuestro príncipe azul, soñamos cómo será el vestido de novia que queremos lucir, ya sea de corte sirena, de princesa, strapple, con mangas, con encaje… Para ayudarte en esta importante elección, te presentamos las últimas tendencias en vestidos de novia 2022.

Antes de decidir cómo quieres tu vestido, es importante que tomes en cuenta algunos aspectos, como dónde será tu evento, si será al aire libre o en un espacio cerrado: en un salón, un jardín, en la playa o en los viñedos, aprovechando la cercanía que tenemos con ellos, recomendó la diseñadora de modas Ivette Alaniz.

Otro punto importante que debe considerar la novia es la movilidad, es decir, si se va a transportar de un lado a otro, o bien, añadió, si todo se va a desarrollar en un solo lugar, esto con la finalidad de saber qué tanto movimiento o comodidad debe tener el vestido.

Dijo que también es importante considerar si a los novios les gusta bailar, si van a tener un baile sorpresa, si van a usar el mismo atuendo o se cambiarán. "Si lleva un vestido demasiado ajustado, no podrá disfrutar la fiesta y se arrepentirá".

LA ESENCIA DE LA NOVIA

La diseñadora de modas comentó que otros aspectos importantes que se deben tomar en cuenta son el presupuesto, el tipo de cuerpo de la novia, la comodidad, pero principalmente su esencia porque no se trata de que la novia vaya disfrazada, sino que ese día brille y transmita parte de su esencia en el vestido.

“Su cita con la diseñadora debe ser unos 8 meses antes de la boda, así habrá tiempo suficiente para planear y establecer tiempos de entrega”

"Cuando tengo la entrevista con la novia, le pido que me traiga unas 5 opciones de vestidos que le gusten, esto para ver cuál es su esencia y analizar juntas qué es lo que más le favorece y así realizar un boceto; muchas veces vienen acompañadas, pero es mejor que acudan solas para que nadie intervenga en su elección".

Definitivamente, el vestido tiene que reflejar el estilo natural de la novia, porque si elige uno que no tenga nada que ver con ella, se notará y tal vez no lucirá como espera.

Su cita con la diseñadora debe ser unos 8 meses antes de la boda, así habrá tiempo suficiente para planear y establecer tiempos de entrega; lo recomendable es que sea al menos 20 días antes de la boda para prever subidas o bajadas de peso de la novia, consideró Ivette

"Se deben realizar al menos 4 o 5 pruebas de vestido con la ropa interior y los zapatos que usará el día de la boda".

TENDENCIAS 2022

Consideramos los puntos antes mencionados, Ivette Alaniz nos compartió algunas tendencias en vestidos de novia 2022.

TONOS DE MODA: Están muy de moda las transparencias en color ivory, off white o perla, que suplen al blanco, con el fondo del vestido en color nude, carne o arena.

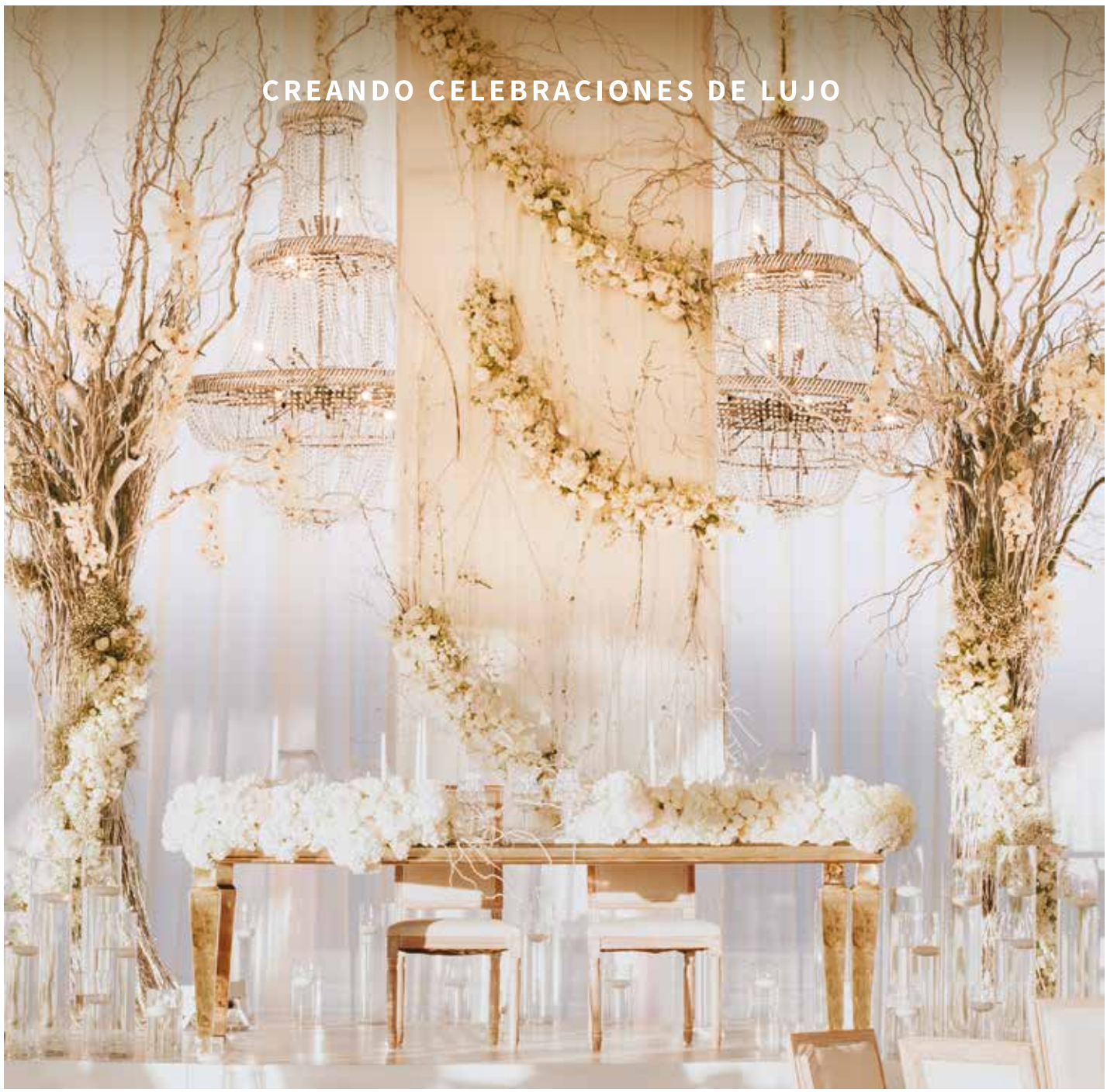
USO DE TUL: El tul inglés o francés es lo de hoy, sobre una base color carne, trabajado en sus innumerables formas en un vestido casual hasta en uno muy moderno, siempre con un toque sensual, sin caer en lo vulgar.

EL BUSTIER, UN CORTE MODERNO: Ya pasó de moda el corsett, ahora algunas novias optan por el bustier, una prenda transparente que da ese toque sensual a la novia.

CAIDAS O CORTES: La tendencia en caídas puede ser el corte sirena y los faldones plisados a la cintura con mucho vuelo, caídos y largos, son muy vaporosos.

UNA PAUSA EN EL BLANCO: El blanco está pasando un poco de moda, ahora la tendencia es usar vestido en color nude, arena, champán, perla, marfil...

EL ARTE DE CELEBRAR



Cada uno de los eventos diseñados por **Álvaro Ávila** resaltan por su singularidad y atención al más mínimo detalle.

No hay límites cuando se trata de crear instantes llenos de felicidad.

ÁLVARO ÁVILA

MASTER EVENT PLANNER

alvaroavila.mx

(664) 634 7922

info@alvaroavila.mx

HACE DE ESE GRAN DÍA, ALGO ESPECIAL

SIAS PRODUCCIONES

Contratar una empresa que se haga cargo de todos los proveedores que se requieren para la realización de una boda es una excelente opción para futuros esposos, aunque es importante hacerlo con tiempo para prever cada pormenor

POR **MÓNICA MÁRQUEZ**

Planear una boda implica mucho tiempo y esfuerzo porque deseas que todo esté per-fecto para ese gran día, para ello tienes que buscar las mejores opciones de salón, igle-sia, arreglos florales, banquete, bebidas, música y un sinnúmero de detalles. ¿Te ima-ginas que alguien más lo pudiera hacer así de perfecto como tú lo harías? Sias Produc-ciones puede ayudarte en la organización de tu boda y permitirte que tengas el mejor de tus eventos ahorrándote tiempo y, sobre todo, estrés.

José Alfredo Sias Ortiz y Daniela Juárez están al frente de Sias Producciones, una empresa que nació en el 2002 y que desde entonces se encarga de satisfacer las ne-cesidades de sus clientes, brindándoles todo lo necesario para su evento en una sola factura.

"Desde muy joven empecé como DJ en eventos sociales, de ahí empezamos a ganar-nos el reconocimiento del medio y de ahí a convertirnos en una empresa, en lo que es hoy Sias Producciones", compartió el director y fundador José Alfredo Sias.

Dijo que esta empresa se dedica a la renta desde un cable hasta la instalación de un escenario, contratación de banquetes, meseros, todo lo necesario para la realización de un evento.

"El cliente nos contacta y no quiere estar en busca de proveedores, así que va directa-mente conmigo, es una sola factura, una sola persona responsable del evento y con el firme compromiso de que se cumplirá todo según lo establecido en el contrato".

DIFICULTADES Y RETOS

Durante estos 20 años, como toda empresa, ha tenidos algunas dificultades y retos que sin duda le han permitido aprender y salir adelante.

"El mayor reto es el crecimiento, ser de los mejores y dar un buen servicio, siempre distinguirnos de la competencia, ofreciendo cosas nuevas, innovando, capacitándonos y siempre dándole al cliente lo que busca, la novedad", explicó.

Lo cierto es que este proyecto lo inició solo, pero hace 10 años se unió a él su esposa y socia Daniela Juárez, quien considera es un gran pilar de la empresa; además de con-tar con un equipo de planta de 7 personas y 30 colaboradores.

> “El mayor reto es el crecimiento, ser de los mejores y dar un buen servicio, siempre distinguirnos de la competencia, ofreciendo cosas nuevas, innovando, capacitándonos y siempre dándole al cliente lo que busca, la novedad”

LOS SERVICIOS

José Alfredo comentó que en Sias Producciones ofrecen los servicios de audiovisual, organización y planeación de eventos, así como alquiler de servicios, siendo la piedra angular los servicios de audiovisual, no solo para eventos sociales, sino para eventos empresariales, corporativos, conferencias y hasta sonorización de grupos musicales.

La calidad en sus servicios y la atención al cliente es lo que hace diferente a Sias Pro-ducciones de otras empresas de su tipo, aseguró, así como la seguridad de que el evento se realizará de acuerdo con lo pactado. “Nunca decimos “no puedo”, ofrecemos la solución, mis colaboradores siempre está al pendiente de los detalles”.

NOVIOS SIN ESTRÉS

Definitivamente, contratar una empresa que se haga cargo de todos los proveedores que se requieren para la realización de una boda es una excelente opción para futuros esposos, aunque cabe destacar que es importante hacerlo con tiempo para prever ca-da pormenor.

Lo principal a considerar al momento de contratar una empresa que planee su boda es verificar que esté bien establecida, no solo porque se anuncia es redes ya es confiable, lo mejor es pedir referencia sobre ella y pedir un contrato que tenga flexibilidad ante cualquier eventualidad, aconsejó José Alfredo.

La ventaja de tener una empresa como Sias Producciones que se haga cargo de todo el evento es la facilidad y el cumplimiento de todos los proveedores, ya que los novios no van a tener que andar en varios lugares buscando, viviendo en estrés. Todo buen organizador de bodas los mantendrá en el camino sin que nada se retrase.

De acuerdo con el experto en eventos, la planeación debe empezar mínimo un año antes porque hay que checar la disponibilidad de la iglesia y el salón donde se quiere vivir ese gran día.

Lo siguiente es elegir a los proveedores principales de acuerdo al presupuesto estable-cido, sin olvidar que deben preparar la documentación para los trámites y elaborar la lista de invitados.

UNA BODA ÚNICA

Si desean tener una boda única y diferente a lo tradicional y sorprender a los invitados, Sias Ortiz dijo que la tendencia es innovar con iluminación robótica, pista LED, pirotec-nia fría, rayos láser, pantallas LED con gráficos y videos musicales.

No busques más, Sias Producciones tiene todo lo que necesitas para llevar a cabo la boda de tus sueños, ya sea en Tijuana, Ensenada, Rosarito, El Valle de Guadalupe y ¿por qué no? Hasta en Mexicali.

¡CONTÁCTALOS EN SUS REDES SOCIALES, SEGURO TENDRÁS UN EVENTO COMO LO IMAGINASTE!

Economía EN PAREJA

ASEGURANDO UN FUTURO JUNTOS Y FELIZ

POR **DR. SERGIO DÍAZ**

El tema de las finanzas puede que se convierta en un tema delicado entre parejas o en tu futuro hogar. Es muy común, porque eventualmente el dinero será tema de discusión en algunos aspectos de nuestras vidas, y será muy fácil que las emociones se agiten fácilmente.

> “El amor es lo primordial y es indispensable, pero con todo, necesitamos conocimiento de cómo administrar las finanzas para que esto no afecte el bienestar de la relación”

Quizá tu nunca pensaste que cada fin de mes terminarías sintiéndote pisoteado emocionalmente por tu pareja por el tema de dinero. Sin embargo, debemos de entender que las personas de diversos orígenes y criados con diferentes filosofías concerniente al dinero tendrán varias formas de pensar al respecto.

Mientras que unos son derrochadores del dinero, otros son muy ahorrativos. Unos quieren comprar casa, mientras que otros quieren seguir rentando. Unos los motivan las marcas y etiquetas reconocidas, y otros quieren seguir con el mismo atuendo el resto del año. A esto agrego, ninguno de los dos tiene toda la razón, la clave está en la comunicación, mejora la gestión y en el equilibrio.

CONTACTO
PORTAL
sergiodiazcoach.com/
FACEBOOK
drsergiodiazoficial
APP MÓVIL
invermovil10.mobi/drsergiodiaz/
TELÉFONOS
664.242.2140 - 619.7376544
y 686.265.9803

“EL AMOR NO LO ES TODO”

El error está en asumir que debido a que ambos se aman, se respetan y con buena comunicación, que no habría ningún problema –cuanto te falta aprender sobre el matrimonio-. Existe un dicho que dice: “Que el amor no lo es todo” y, estoy de acuerdo. El amor es lo primordial y es indispensable, pero con todo, necesitamos conocimiento de cómo administrar las finanzas.

Te comento que con una maestría en psicología y otra en consejería matrimonial por más de 20 años, si algo he aprendido es que cuanto más avanzan las parejas en su vida juntos, el estrés de los pagos, los adeudos, los cobros y las cuentas conjuntas comienzan a afectar el bienestar de la relación.

Amigos, espero y confío en que estos consejos te ayuden en algo y, recuerda, que lo mejor de tu vida aún está por venir.

*El autor es Consultor Empresarial y Conferencista.

MANEJEN BIEN SUS FINANZAS

Según una investigación de Estados Unidos -sobre el tema del índice del divorcio que ha llegado al 53-, resulta que una de las tres razones primordiales por que las parejas se divorcian es por los problemas que surgen a causa del manejo del dinero. Espero que tú nunca llegues a esto y para ayudarte evitarlo, te comparto 3 tips:

LAS PAREJAS

QUE JUNTAN SU DINERO tienen más probabilidades de permanecer juntas, según una investigación. Como puede ser que unimos todo: nuestros corazones, nuestro amor, nuestro futuro y, si gustas, hasta nuestros cuerpo y mentes, pero cuando se trata de dinero, ¿lo vamos a dividir y separar? La unión integral es la clave, no solamente para la felicidad, pero para una vida exitosa juntos.

SI REALMENTE

ESTÁS COMPROMETIDO CON TU PAREJA Y RELACIÓN, deben de tener una plática sincera, tranquila y transparente sobre las finanzas personales de cada quien, sus hábitos –buenos y malos-, sus expectativas y las preocupaciones del otro. Compartan desde el principio cualquier adeudo, falla en el buró de crédito, préstamos personales, demandas y embargos.

SI HABLAR

ES UN PROBLEMA, las parejas pueden buscar ayuda y emplear buenas herramientas y estrategias comprobadas para comenzar a pagar las deudas y mejorar la situación financiera, aun si les tomará tiempo. Ahora, para las parejas que tienen problemas en hablar del tema, pueden buscar ayuda profesional de un asesor financiero para obtener un consejo imparcial.

FOTOS BY LUIS VALENZUELA

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

VIA CORPORATIVO

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

VIA CENTRO DE EVENTOS + CONFERENCIAS

CELEBRA A MÉXICO CON UNOS CHILES EN NOGADA

México se distingue por su rica gastronomía y esta temporada, especialmente en septiembre, nos toca deleitarnos con este platillo tradicional, cuyo origen no se tiene muy claro, pero resulta un agasajo para el paladar

POR **REDACCIÓN MUJER ACTUAL**

Durante el mes de septiembre, uno de los platillos más apreciados y disfrutados por muchos es los Chiles en Nogada. El origen de este tradicional platillo mexicano no se tiene con seguridad, pues existen diversas versiones.

La más popular dice que este platillo fue creado por las monjas agustinas del convento de Santa Mónica en Puebla, para celebrar la Independencia de México. Se dice que, con la finalidad de aprovechar los productos de temporada como la granada y la nuez de Castilla, las religiosas prepararon un alimento que llevara los colores patrios: verde, blanco y rojo.

OTRA VERSIÓN

Aunque con un toque romántico está explicada por el famoso escritor Artemio de Valle-Arizpe, quien relata que en el ejército Trigarante existían tres soldados cuyas novias vivían en Puebla, que emocionadas por la Independencia y por tener de vuelta a sus enamorados, decidieron crear este platillo para festejarlo. Comenta que cada una de las mujeres eligió un ingrediente que representara el color del ejército y fue así como crearon los famosos y muy deliciosos Chiles en Nogada.

Sea cual sea su origen, este platillo típico es un deleite para el paladar, por ello a continuación te presentamos esta receta, ícono de la gastronomía mexicana.

CHILES EN NOGADA

INGREDIENTES:

» 6 chiles poblanos grandes
» Hierbas de olor
» 300 gramos de carne molida
» 2 jitomates asados sin piel
» 1/2 cebolla
» 2 dientes de ajo
» 1 plátano macho frito (picado en cuadritos)
» 1/2 taza de almendras peladas
» 1 manzana pelada y picada
» 1 durazno pelado y picado
» 1/2 taza de pasitas
» 100 gramos de acitrón picado
» 50 gramos de piñones
» 100 gramos de nueces en trocitos
» Azúcar
» Aceite, Sal y pimienta

PARA LA NOGADA

» 200 gramos de nuez de castilla
» 1/2 litro de crema ácida
» 190 gramos de queso crema
» Un chorrito de vino blanco
» 2 cucharadas de queso de cabra
» 1/2 taza de leche evaporada
» 1/2 cucharadita de canela en polvo
» Azúcar
» Sal

PARA SERVIR

» Granos de granada
» Hojas de perejil

PREPARACIÓN:

1. **ASA LOS CHILES** y mételos en una bolsa de plástico para que suden, después pélalos y desvénalos. Cuida que no se rompan.
2. **MUELE LOS JITOMATES** y fríelos con la cebolla, almendras, ajo, acitrón, pasas, piñones, nueces y frutas en cuadritos.
3. **AGREGA LA CARNE MOLIDA,** azúcar, sal y pimienta. Cocina a fuego medio.

PARA LA NOGADA:

1. **LICÚA** todos los ingredientes.
2. **PUEDES MODIFICAR** las porciones para logar la textura y sabor que más te guste.

SIRVE:

1. **RELLENA** los chiles.
2. **ACOMODA** uno en cada plato y báñalos con la nogada.
3. **DECORA CON GRANOS DE GRANADA** y hojitas de perejil.

*Fuente: cocinadelirante.com

“El verde del chile y el perejil, el rojo de la granada y el blanco de la nogada representaban los colores de nuestra bandera. El blanco simbolizaba la fe católica adoptada para la república; el rojo la unión que habría de existir entre los europeos y los americanos; y el verde era el color de la independencia del país

ENSENADA SERÁ SEDE DEL 43° CONGRESO MUNDIAL DE LA VIÑA Y EL VINO

Este evento se celebra anualmente en uno de los 48 países afiliados a la Organización Internacional de la Viña y el Vino (OIV) y tiene como fin promover y exponer la industria vinícola

POR **ANA LAURA MARTÍNEZ**

El 43° Congreso Mundial de la Viña y el Vino se llevará a cabo a finales del 2022 en Baja California. Es la segunda ocasión que este evento de la OIV se realiza en México, pues la última vez fue en 1980.

Este 2022, Ensenada será la ciudad anfitriona de la 43ª edición del Congreso Mundial de la Viña y el Vino, el evento más importante de la industria mundial del vino.

En conferencia de prensa, llevada a cabo en la sede de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, representantes del gobierno de Baja California informaron que esta cita enológica, la más importante a nivel internacional, se llevará a cabo en el municipio de Ensenada del 31 de octubre al 4 de noviembre de este año.

Este evento se celebra anualmente en uno de los 48 países afiliados a la Organización Internacional de la Viña y el Vino (OIV) y tiene como fin promover y exponer la industria vinícola. En esta ocasión, se realizará en el centro de convenciones Baja California Center.

BC COMO ANFITRIÓN

Acerca de la selección de una ciudad de Baja California como anfitriona, también se comentó que el estado es el responsable de más del 70% de la producción vinícola nacional. Al respecto, la gobernado-ra del estado, Marina del Pilar Ávila, no perdió la oportunidad de compartir su entusiasmo por promover el talento de la industria vinícola de su entidad.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

"Baja California es un lugar privilegiado con grandes riquezas geográficas, culturales y gastronómicas. Estará a la altura de ser anfitrión de un evento de tal magnitud", declaró.

CONGRESO MUNDIAL DE LA VIÑA Y EL VINO: EN EL MOMENTO IDEAL

En entrevista para la revista electrónica Food and Travel, Paz Austin, presidenta del Consejo Mexicano Vitivinícola, comentó que esta edición en particular tendrá tres temas centrales: la sostenibilidad, el cambio climático y la situación del mercado tras la pandemia.

"Esperamos la participación de más de 2,500 personas. Además, existe una gran expectativa para rea-lizar una fiesta mexicana del vino", añadió Austin.

La presidenta de este organismo, que reúne a todos los productores de vino en nuestro país, también apuntó que la realización de este evento se hace ante un gran escenario para la industria nacional.

"El vino mexicano es una buena noticia para México. Hoy contamos con 400 bodegas a nivel nacional, y la aceptación del vino mexicano ha aumentado. Es cierto que la gente todavía no toma más vino, pero lo hace de manera diferente. Antes de la pandemia, 3 de cada 7 botellas consumidas en México eran de otros países, y hoy hemos crecido a 5 de 7. Así, el 50% de lo que se consume en México es vino nacional", abundó Paz Austin.

Sobre el Congreso Mundial de la Viña y el Vino, Paz Austin también señaló que habrá una noche mexicana con presencia de los 14 estados vinícolas. Además, se contará con una representación del Día de Muertos en el Centro Cultural Santo Tomás, en Ensenada.

"Ser el país sede es algo que volverá a pasar dentro de 48 años, por ello estamos muy emocionados de recibir el congreso. Es un verdadero orgullo", concluyó.

¿QUÉ MÁS HABRÁ EN EL CONGRESO?

El Congreso Mundial de la Viña y el Vino estará abierto al público y a los profesionales. Estas son algu-nas de las actividades que se llevarán a cabo del 31 de octubre al 4 de noviembre en Ensenada:

» Tres días de conferencias con expertos enología, científicos y otros ponentes relacionados con el sector.
» Acceso a la exposición de Vino y Uva.
» Múltiples eventos culturales
» Comidas y degustaciones
» Transporte local

500 AÑOS DE CULTURA VINÍCOLA

México compartirá en el 43°. Congreso Mundial de la Viña y el Vino, sus experiencias de casi 500 años que tiene de cultura vinícola con las bodegas más antiguas del Continente y que se encuentran en el pueblo mágico de Parras, Coahuila. Y esas puertas siguen abiertas.

Se trata de la primera Expo de Negocios para proveedores, aliados y productores de esta industria que se celebrará del 31 de octubre al 4 de noviembre en Baja California, comenta en entrevista Paz Austin, directora general del Consejo Mexicano Vitivinícola.

Hay interés por asistir a este Congreso. Es como la Fórmula1 del Vino. Lleva dos años que se cancela. Este Congreso tiene 97 años de celebrarse y solo se había cancelado en una ocasión por la II Guerra Mundial.

La verdad es que hay una gran expectativa de todo el mundo de hablar sobre el futuro de la viticultura.

¿ALMA DELIA ÁBREGO

CONVENCIDA DEL PODER TRANSFORMADOR DE LA CULTURA

POR **ANA PATRICIA VALAY** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTOSTUDIO**

Hablar del poder transformador de la cultura, no es para Alma Delia Ábrego Ceballos, hoy secretaria de cultura de Baja California, la oportunidad de usar palabras bonitas para aderezar un discurso político. Esto es algo de lo que ella está verdaderamente convencida, porque lo vivió en carne propia.

Nació aquí en Tijuana y es hija de padres migrantes provenientes de Zacatecas, quienes fundaron hace 50 años la colonia Libertad. Y como cientos de familias que han crecido y vivido en esta ciudad fronteriza, Alma Delia no ha sido ajena a la violencia cotidiana que ha imperado en las calles de su comunidad, por lo que aprendió a abrazar y cultivar diferentes expresiones artísticas en las que encontró un refugió, y las que, a través de una lectura, de una obra de teatro o de la música, la llevaron a reflexionar y creer que en medio de todo ello se podía luchar por salir adelante.

> "La cultura es medicina para el alma, para el espíritu. Y ahí es donde tenemos que incidir por el bien de Baja California"
>
> **ALMA DELIA ÁBREGO,** SECRETARIA DE CULTURA DE BC

"Mi casa siempre estuvo rodeada de poesía, de música, de pintura, de cuentos", recuerda agradecida.

Hoy que sólo el 11% de la población de Baja California tiene acceso a la cultura, Ábrego Ceballos busca dejar un legado importante a través de su gestión: "llegar a los lugares donde nunca antes había llegado, y lograr un cambio en el interior de las personas que les ayude a tomar decisiones distintas, que incidan positivamente en su comunidad".

HACIENDO LA DIFERENCIA

Con un carisma natural que la conecta rápidamente con la gente, a Alma Delia se le nota la pasión y el amor por lo que hace, y es muy consciente de los grandes retos que asumió cuando aceptó la invitación de la gobernadora, Marina del Pilar Ávila Olmeda, para ser su secretaria de cultura.

"Tengo mucha claridad de qué tengo que hacer. Acepté esta invitación porque justo compartimos la visión de estado de qué tiene que ser la cultura, y creo que todos los que estamos en esta administración estamos convencidos de que la cultura debe dejar de ser un accesorio y comparsa, y recuperar el papel protagónico que se merece en la política pública para transformar comunidades enteras".

"En las casas hogar, en los centros penitenciarios, con los migrantes, en las colonias con mayor índice delictivo, ahí es donde está el gran reto que tenemos".

"Tenemos además una gran deuda con la historia: reconocer y honrar a nuestros pueblos yumanos, a nuestros ancestros bajacalifornianos, así como el reto de visibilizar y empoderar a los grupos de atención prioritaria como niñas niños y adolescentes, mujeres y personas de la tercera edad".

> "Tenemos además una gran deuda con la historia: reconocer y honrar a nuestros pueblos yumanos, a nuestros ancestros bajacalifornianos

SÓLIDA TRAYECTORIA DE LA MANO DEL ARTE Y LA CULTURA

Alma Delia Ábrego no sólo conoce muy bien las necesidades y la dinámica de esta región fronteriza y binacional, también tiene una sólida trayectoria que la respalda.

Estudió comunicación en la IBERO y un post-grado en gestión y políticas culturales en Iberoamérica, en la Universidad de Barcelona, y su cercanía con el arte y la cultura se dio de forma inmediata. "En CECUT es donde hago la primera campaña de capital para conseguir fondos y construir el Museo de las Californias, el único museo de historia formal que hay en la ciudad de Tijuana".

Otro momento clave de su vida fue cuando fundó la compañía: Emphaty Consultoría en Desarrollo y Procuración de Fondos hoy con 20 años. Algunos de sus clientes han sido W.K. Kellogs Foundation, Sony, Cruz Roja Mexicana, Universidad Panamericana, Fronteras Unidas Pro Salud, Pasitos, y la Orquesta de Baja California, entre otros.

Posteriormente fue directora del patronato de la OBC, lanzando, hace 12 años, la campaña de capital para construir el Centro de Artes Musicales. ¡Lo demás es historia!

EN BREVE...

» **FRASE CELEBRE:** "Existen pocas armas en el mundo que son tan poderosas como una niña con un libro en la mano." -Malala Yousafzai.

» **LO QUE NO SABÍAS DE ELLA:** Se fue 'de mochilazo' para hacer la ruta Maya hasta Belice, y estudió budismo por 3 meses en la India.

"Yo lo que he entendido es que mi trabajo independientemente de la trinchera en donde esté, es conectar gente que tiene el dinero con la que lo necesita. He visto empresarios que se transforman donando, porque el donativo no es sólo dar dinero para que algo suceda, es la transformación completa de una persona que es empática con la necesidad de otro, y que no sólo está preocupada en dar, sino en generar un verdadero cambio social".

Durante este sexenio, Alma Delia Ábrego buscará alianzas estratégicas con la iniciativa privada, para de manera clara y transparente, poner entre todos un granito de arena para lograr la transformación social que tanto anhelamos para BC. Ser esa medicina para el alma, que con el arte y la cultura reconstruirá el tejido social desde las entrañas.

RAMÓN ROSAS

CONTADOR DE PROFESIÓN Y SERVIDOR DE DIOS POR VOCACIÓN

POR **MÓNICA MÁRQUEZ**

Contador de profesión y servidor de Dios por vocación, Ramón Rosas Villa ha dedicado 27 años de su vida a diseñar, gestionar y ejecutar estrategias fiscales y financieras para diversas empresas, siempre con la firme convicción de trabajar por su familia.

Originario de Guadalajara pero establecido en Tijuana desde hace 21 años, el contador Rosas tuvo su primera experiencia laboral en 1997 cuando se desempeñó como auditor Senior en KPMG Guadalajara, luego de egresar de la Universidad de Guadalajara como contador público.

Posteriormente, se integró a Grupo Waldos como gerente de auditoría; en diciembre de 2008 tomó el cargo de contralor en Las Palomas Resort & Spa Puerto Peñasco; tres años más tarde, asumió la gerencia de auditoría interna en Grupo AFAL.

Durante algún tiempo tuvo en mente emprender su propio negocio, por lo que en noviembre del 2018 consolidó este proyecto y se convirtió en socio director de Grupo VTX, División Consultoría de Negocios.

Para platicarnos sobre sus logros, experiencias, desafíos y consejos, Mujer Actual sostuvo una charla con él.

> Otro punto importante para ser un buen contador, debes ser muy organizado con tus tiempos, porque cuando eres independiente tienes muchos patrones y hay ocasiones en las que todos requieren de ti al mismo tiempo y tienes que ser organizado para poder atender a cada uno

¿27 AÑOS DE TRAYECTORIA PROFESIONAL, ¿QUÉ ES LO MEJOR QUE LE HA BRINDADO SU PROFESIÓN?

En lo personal, me dio la oportunidad de conocer a mi esposa, en una de las empresas en las que estuve trabajando; en lo profesional, el poder apoyar a mis clientes a eficientar sus procesos fiscales y financieros, aplicando las mejores prácticas aprendidas en diferentes empresas. Gracias a los trabajos que he tenido y a la experiencia adquirida, eso me ha permitido ser independiente desde hace cuatro años y tener mi amplia cartera de clientes.

¿CONSIDERA QUE HAY UNA DIFERENCIA ENTRE TENER UN PATRÓN Y FORMAR SU PROPIA EMPRESA, AHORA GRUPO VTX?

Sí, cuando estás de independiente, tienes más libertad, pero también más responsabilidad y ciertamente tienes que enfocarte en varios temas: 1) prospectar nuevos clientes todos los días, buscando siempre el sí. 2) darte tiempo para atender a tu familia; tu día tiene 24 horas, como el de todos, pero no solo debes trabajar. 3) ser estrictamente organizado con tus finanzas porque además de tu familia, tienes colaboradores que dependen de ti.

¿CREE QUE LA ACTUALIZACIÓN ES LA CLAVE PARA DESTACAR EN SU ÁREA DE NEGOCIO?

En nuestra profesión, la actualización es la parte más importante, pues no solo te tienes que actualizar cuando hay reformas, sino en la práctica todos los días. El área contable fiscal es muy amplia, por lo que tienes que conocer todos los rubros, para ofrecer soluciones adecuadas a tus clientes. Todos los días debes estudiar al menos media hora.

DESDE SU EXPERIENCIA, ¿QUÉ CREE QUE SE REQUIERE PARA SER UN BUEN CONTADOR PÚBLICO?

Lo más importante es el gusto por los números y lo segundo es el amor por el servicio al cliente, porque te pueden gustar mucho los números pero si no tienes amor por el servicio, no vas a tener clientes.

Otro punto importante para ser un buen contador, debes ser muy organizado con tus tiempos, porque cuando eres independiente tienes muchos patrones y hay ocasiones en las que todos requieren de ti al mismo tiempo y tienes que ser organizado para poder atender a cada uno. En la contabilidad, el desfase en los tiempos cuesta dinero.

EN SUS CASI TRES DÉCADAS DE TRABAJO PROFESIONAL, ¿CUÁL HA SIDO SU MAYOR DESAFÍO PROFESIONAL Y CÓMO LO HA RESUELTO?

Una vez trabajé para una firma de auditoría y me tocó atender a un cliente que era un grupo de más de 400 empresas, no las revisé todas pero sí me tocó al menos una décima parte y sí nos llevó mucho tiempo, desvelo, trabajo, que al final del día se vio recompensado con la recontratación por varios años más.

¿CUÁL HA SIDO SU MAYOR RETO COMO HOMBRE?

Darle a mi familia el sustento del día a día, de un hogar en el que puedan desarrollarse sanamente en todos los aspectos.

¿QUÉ VALORES DEFINEN A RAMÓN ROSAS?

La honestidad, el trabajo arduo, la exactitud en las palabras, la perseverancia y resiliencia.

EN BREVE...

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
» **MÚSICA FAVORITA:** Rock en español de los 90´s
» **MAYOR DEBILIDAD:** Como buen contador, siempre busco la perfección
» **MAYOR FORTALEZA:** Mi fe en Dios
» **FRASE FAVORITA:** Todo lo puedo en Cristo que me fortalece

ADICIONAL A LA CONTABILIDAD, ¿REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD ALTRUISTA?

Mi esposa y yo participamos en el Movimiento Familiar Cristiano Católico; estamos en la parte del servicio, llevamos ya 7 años trabajando en ese apostolado.

Me motiva a unirme a este Grupo el amor a Dios y los valores de servicio que se practican dentro de esta organización, de poder apoyar y orientar a matrimonios que estén con ciertas problemáticas y encaminarlos a buscar soluciones de la mano de Dios.

¿CUÁL SERÍA EL MEJOR CONSEJO QUE LES PODRÍA DAR A NUESTROS LECTORES PARA TENER FINANZAS SANAS?

Tener siempre un presupuesto tanto de ingresos como de gastos, eso es lo más básico, conocer cuánto necesito producir para vivir como quiero vivir. Otro consejo es que siempre debemos pensar cómo generar más ingresos y después reducir gastos.

MERITXELL CALDERÓN VARGAS

ABOGADA POR - INJUSTICIAS + EMPATÍAS

Decidí ser lo más auténtica y feliz posible, sabía que iba a ser discriminada y que ir por el camino de las instituciones no era lo que yo necesitaba

POR **JEANETTE SÁNCHEZ** | FOTOGRAFÍA **MONTSERRAT PEÑA**

Activista, abogada, defensora de los derechos humanos, feminista, protectora y amante de los animales son apenas parte de la descripción que podemos hacer sobre Meritxell Calderón Vargas, una tijuanense nacida en Barcelona, España.

Licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma de Baja California es la mayor de cuatro hermanas, hija de un destacado psiquiatra tijuanense y una psicóloga tapatía, actualmente Calderón Vargas tiene una participación activa, en calidad de ciudadana y académica, en el Subcomité Sectorial de Transparencia y Combate a la Corrupción; es parte de la Federación Mexicana de Universitarias y del Seminario Alteridad y Exclusiones de la UNAM, además de apoyar proyectos de derechos humanos para encaminarlo hacia el Derecho internacional y los objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

"Fui la primera de cuatro hijas; mi padre fue un hombre aficionado a la historia y la ciencia ficción, escribió una novela de Historia de México y viajes en el tiempo. Fue un psiquiatra tijuanense que ayudó a miles de personas a sobrevivir con más tranquilidad sus problemas de salud mental y adicciones, fue la primera persona que importó metadona a América Latina y empezó apoyando a los primeros grupos de Alcohólicos y Narcóticos Anónimos en la región".

"Mi madre es una psicóloga tapatía, es una señora que dentro de su catolicismo y conservadurismo trata de entendernos e impulsar nuestros planes y proyectos, ella es psicóloga infantil, le gusta jugar y hablar de una manera directa e intensa".

CONTACTO
FACEBOOK
Meritxell Calderón Vargas
INSTAGRAM
Meritxelling

EN BREVE...

» **PASATIEMPOS:** Escuchar podcasts y audiolibros, dibujar y salir a caminar
» **PERSONA QUE ADMIRA:** Dra. Patricia Galeana, Divine, Lorena Wolffer y la Congelada de Uva
» **MAYOR ANHELO:** Ver que en Tijuana haya un Museo de las Mujeres
» **MAYOR FORTALEZA:** Perseverancia
» **FRASE FAVORITA:** Date una tregua, pero no claudiques

EJEMPLO DE VIDA

Meritxell identifica el impacto que han tenido en su carácter las personas que la rodearon durante sus primeros años de vida, tuvo enseñanzas que poco a poco fueron encontrado sentido en su existir y desarrollaron en ella una personalidad que hoy la impulsa a lograr sus objetivos.

"Mi padre fue católico de chico y durante las últimas semanas de su vida, antes de morir de cáncer de páncreas; mi madre inculcó en mí y en mis hermanas el amor 'al prójimo', a la patria y a lo que ella considera 'buenas costumbres'".

"Mi madrina de bautizo fue una abogada que trabajó en la Suprema Corte de México casi toda su vida, Vicky Montiel, quien me enseñó a reír siempre hasta en los momentos más difíciles; mi padrino fue un ingeniero agrónomo de Tamaulipas, Juan Eduardo Martínez Montiel, un hombre práctico, culto e inteligente, un gran conversador".

> “Desde chica me ha gustado participar en los eventos de ayuda y durante algún momento de mi vida quise ser monja, después me volví libre pensadora, no necesariamente católica, siempre me ha gustado estar en contacto directo con la gente que atiendo

Con estos ejemplos de vida, la activista, identificó a temprana edad que el servicio a la comunidad estaba en su destino.

“Desde chica me ha gustado participar en los eventos de ayuda y durante algún momento de mi vida quise ser monja, después me volví libre pensadora, no necesariamente católica, siempre me ha gustado estar en contacto directo con la gente que atiendo”.

¿HUBO ALGO EN ESPECIAL QUE MARCÓ TU FORMA DE VER LA VIDA?

El 31 de diciembre de 1998, durante mi primer año de estudio de la carrera de Derecho me enteré que debería dejar mis gustos por vestir de negro, por las artes y la cultura, todo para encajar en un status que, si quería llegar a ser jueza del ámbito penal, ese día decidí ser lo más auténtica y feliz posible, sabía que iba a ser discriminada y que ir por el camino de las instituciones no era lo que yo necesitaba.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A ESTUDIAR DERECHO?

Desde chica supe que quería ser abogada, me gusta todavía tener largas conversaciones sobre Filosofía, Política, Ética y Derechos Humanos; cuando tuve la oportunidad de ingresar a la UABC opté por la carrera de Derecho, porque siempre me vi en los juicios orales, defendiendo a mis clientes de grupos discriminados.

Sigo ofreciendo mi apoyo legal gratuito o con precio solidario a víctimas de violencia misógina y/o discriminación, a las familias de mujeres víctimas de feminicidio o desaparición y tortura.

¿POR QUÉ TE INVOLUCRASTE EN EL TEMA DE DERECHOS HUMANOS?

Porque quería dedicarme al Derecho Penal, pero al hacer mi servicio comunitario en una de las principales agencias del Ministerio Público a final de los noventa, entendí que hacía más falta gente ayudando a las personas, a los vulnerables, que, en el ámbito de lo penal, cobrando miles de pesos por leer un asunto sencillo.

¿QUÉ TE LLEVÓ A SER ACTIVISTA FEMINISTA?

Sabía que había “algo” que parecía estar diseñado para someter socialmente a las personas de ciertas corporalidades, color de piel y otros factores; en un principio pensé que era mi forma de ver la vida; cuando me acerqué a los Estudios de Género, Feminismos, Interculturalidad y Gordofobia supe que la sociedad sí está diseñada para discriminar y que hay mecanismos para evitarlo y de ahí me viene le gusto por oponerme a estas injusticias.

¿CUÁLES SON, SEGÚN TU EXPERIENCIA, LAS GRANDES FALLAS DEL SISTEMA EN EL ESTADO MEXICANO RESPECTO A LA PROTECCIÓN Y EJECUCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS?

El sistema gubernamental tiene fundamento en una ley misógina, racista, clasista y llena de prejuicios contra lo diferente, muchas personas involucradas en la justicia nos empeñamos en hacer del Derecho una herramienta para democracia y lo estamos modificando para que sea cada vez menos injusto.

¿CUÁL ES TU OBJETIVO EN LA DEFENSA DE LA LIBERTAD DEL SER HUMANO RESPECTO A TEMAS DE GÉNERO?

Hacer del Derecho una herramienta posible para luchar contra las injusticias y castigar a los perpetradores de violencia misógina.

FUTBOL FEMENIL DE GALA EN TIJUANA:

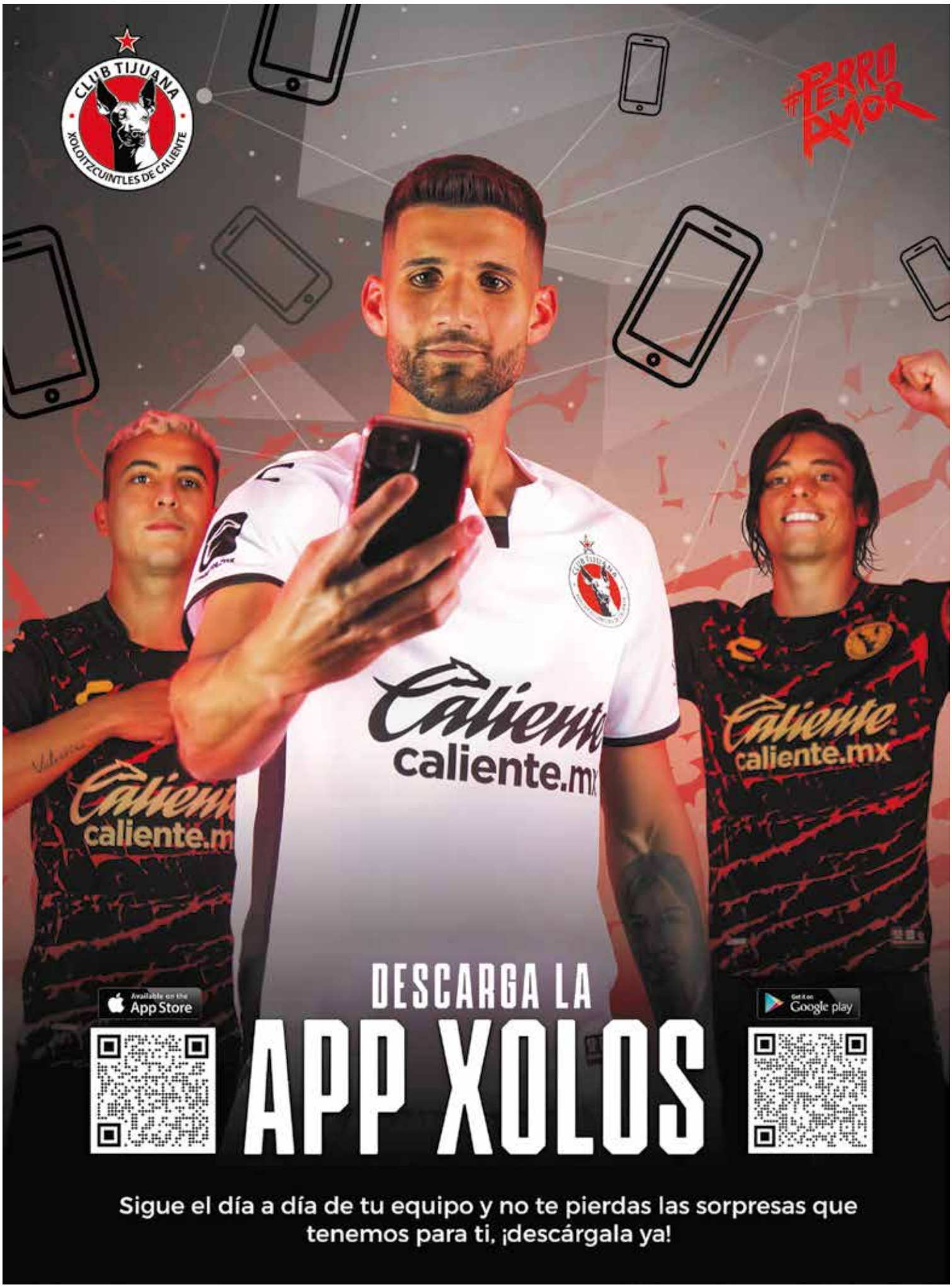
LAS PERRÍSIMAS TUVIERON INVITADAS ESPECIALES

Nuestras vecinas fronterizas de San Diego Wave visitaron Tijuana el pasado jueves 28 de julio durante el partido entre Xolos Femenil contra las Rayadas de Monterrey.

San Diego Wave es el primer equipo profesional de fútbol femenil en la zona de San Diego. Fundado en el 2021, este año empezó a jugar en la National Women's Soccer League integrando en su plantel a la destacada multicampeona Alex Morgan, quien ha sido campeona del mundo con la selección de las barras y las estrellas y ha jugado con los equipos de Seattle Sounders, Orlando Pride, Olympique de Lyon en Francia, Tottenham Hotspur en Inglaterra, entre otros.

Durante el medio tiempo del pasado encuentro se les agradeció por su visita y se les hizo entrega de las jerseys del equipo rojinegro con el número 619 en referencia al código de área de San Diego.

En el marco de su visita, también se anunció que en un futuro cercano se celebrará un partido amistoso entre las Perrísimas y SD Wave, el cual tuvo una gran aceptación entre los asistentes.


CLUB TIJUANA
XOLOITZCUINTLES DE CALIENTE
#PERRO AMOR
Caliente
caliente.mx
DESCARGA LA
APP XOLOS
Available on the App Store
Get it on Google play
Sigue el día a día de tu equipo y no te pierdas las sorpresas que tenemos para ti, ¡descárgala ya!

FESTEJA BRITANIA 42 ANIVERSARIO
CON DESFILE DE MODA

En su aniversario 42, Club Britania Tijuana retoma su Desfile de Modas Fashion Show, en el que socias participaron como modelos, luciendo prendas de boutiques de la región, bolsas de diseñador y joyería. ¡Felicidades al Comité de Damas y a todo el Club Britania Tijuana!.

2022

FORO

MUJER+ SALUD

ACTUAL

A LA

Vanguardia

CECUT
SALA
FEDERICO
CAMPBELL

MARTES
13 SEPTIEMBRE
2022
DE **8:00**AM A **8:00**PM

EDICIÓN
VIRTUAL Y PRESENCIAL

VIVEN FIESTA
TROPICAL PARADISE

Lotus Med Group realizó una fiesta con el nombre de "Tropical Paradise", con el propósito de activar y crear presencia de dicha marca, donde además el doctor Jaime Campos se presentó en una nueva etapa como DJ. Influencers, pacientes y DJ reconocidos como Tom & Collins, Shei, entre otros, fueron parte del evento.

FOTOGRAFÍA **ROGELIO ARENAS**

PRESENTAN
FUNDACIÓN EMMA ANCHONDO DE BUSTAMANTE

En especial ceremonia protocolaria realizada en el Grand Hotel Tijuana, se llevó a cabo la presentación oficial de la Fundación Emma Anchondo de Bustamante, institución que tiene el firme propósito de beneficiar a niños y niñas a mejorar su educación.
Verónica Corona funge como directora de la fundación, cuya principal meta es reacondicionar escuelas municipales, que por pandemia, estuvieron abandonadas.

DISFRUTAN FIESTA DE COLORES DE **L.A. CETTO**

Horas de mucha diversión se vivieron durante la tradicional Fiesta de Colores de L.A Cetto, donde se dieron cita cientos de personas para vivir esta celebración amenizada por Kalimba y su Big Band.

Los asistentes tuvieron la mágica experiencia de degustar los vinos de la casa y de deleitar su paladar con un maridaje de 4 tiempos en la terraza de los viñedos, contando con una vista espectacular.

FOTOGRAFÍA **ROGELIO ARENAS**

LA GRAN VENDIMIA DE MÉXICO 2022 FIESTA DE COLORES DE L.A. CETTO

Grupo Cetto, empresa 100% mexicana, con 94 años de existencia, reunió nuevamente en el viñedo alrededor de 1200 invitados quienes disfrutaron un día completo pleno de los mejores vinos, exquisita gastronomía y un espectacular concierto en esta Gran Vendimia de Cetto, denominada "Fiesta de Colores".

Los festejos iniciaron, con la celebración de la misa de Acción de Gracias por la nueva cosecha y el reconocimiento y agradecimiento a Don Luis Cetto.
Al término, los invitados pasaron a las mesas de degustación en donde pudieron disfrutar de una gran selección de vinos.

Continuando con la fiesta y para realizar una remembranza del pisado de uva, forma ancestral de realizar el vino, los asistentes provenientes de muchos lugares de la República Mexicana, festejaron divertidos al ver a las mujeres y a los hombres participar en el Concurso del pisado de uvas.

En la maravillosa terraza , la cual tiene una vista espectacular de los viñedos, se montaron las mesas para compartir con todos la comida armonizada con los diferentes vinos de Cetto.
Al concluir, en el foro principal, el Lic. Luis Alberto Cetto tomó la palabra y compartió un muy sentido mensaje en reconocimiento y agradecimiento a su padre para después pedir un gran aplauso de los asistentes.
A continuación, como cada año, se entregaron y compartieron las medallas y los premios obtenidos en los principales Concursos Internacionales de Agosto 2021 a Agosto 2022.
Más adelante y con gran ánimo, la gente se dispuso a disfrutar del concierto de Kalimba y un After Party con un DJ para bailar.
La Fiesta de la Vendimia 2022 concluyó con una lluvia de fuegos artificiales y con la promesa e invitación de regresar el año siguiente para mantener la tradición.

"Grupo Cetto, siete generaciones haciendo grandes vinos"

APOYAN A LA **CASA DEL ABUELO**

En concurrida rueda de prensa, PYE Electrificaciones dio a conocer #PYEconCausa, una iniciativa que busca rehabilitar la casa del abuelo. Como parte de los eventos, anunciaron que se llevarán a cabo un torneo de golf y una bohemia con causa Feat: Rodrigo De la Cadena, en el club campestre el 9 y 10 de septiembre.

10ª EDICIÓN

InnovaModa

OCTUBRE 7 - 2022

REAL INN

Participación especial de

PINEDA COVALIN

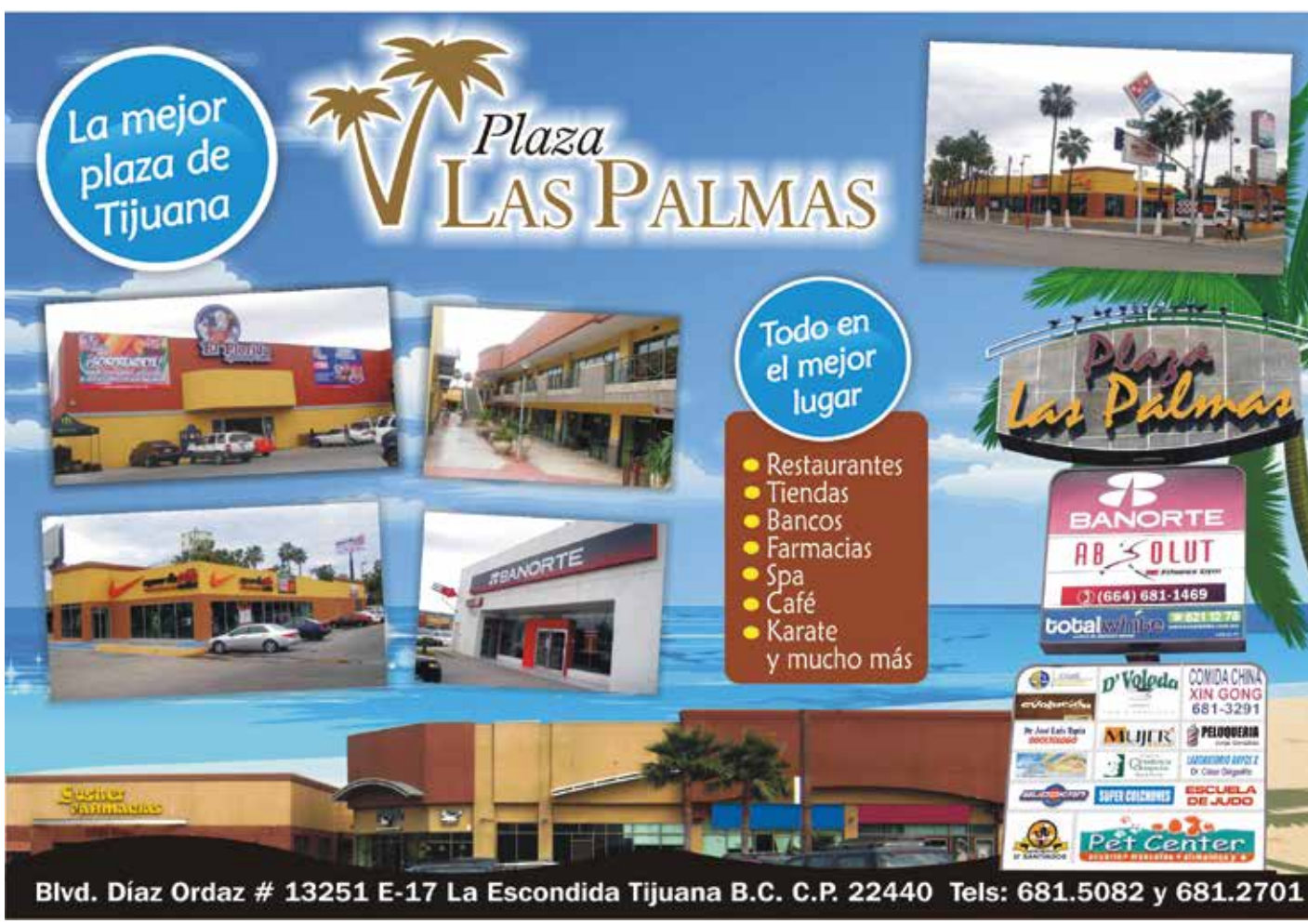
Adquiere tu boleto y vive la
Experiencia InnovaModa

innovamoda.org

Fotografía por Carolina Hernández /Styling por Alejandra Jazo

Tijuana Innovadora

GRUPO TERSA
¡Movilidad con pasión!
40 AÑOS TERSA
ANIVERSARIO
LANZA Y GANA
TODA TU COMPRA PUEDE SER GRATIS
Términos y condiciones pueden variar. Aplican restricciones. El concurso tendrá lugar del 1 de agosto de 2022 al 30 de septiembre de 2022. Aplica solo en compras en efectivo, con tarjetas de crédito. No podrán participar en el concurso los clientes corporativos, mayoristas y de consión. Este concurso no es acumulable con otras promociones de Grupo TERSA o de sus distribuidores. Grupo TERSA se reserva, en cualquier caso, cancelar esta promoción.
www.grupotersa.com.mx


La mejor plaza de Tijuana
Plaza LAS PALMAS
Todo en el mejor lugar
Restaurantes
Tiendas
Bancos
Farmacias
Spa
Café
Karate
y mucho más
Plaza Las Palmas
BANORTE
ABSOLUT
(664) 681-1469
total white
D'Voleda
COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291
MUJER
PELUQUERIA
SUPER COLCHONES
ESCUELA DE JUDO
Pet Center
Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

SALUD actual

Año 10, Edición no. 121 Periodicidad Mensual, Septiembre 2022

LO QUE SABEMOS DE LA VIRUELA DEL MONO

CAMBIAN VIDAS EN CLÍNICA DE REHABILITACIÓN Y TERAPIA FÍSICA

PREPAREN EN FAMILIA LONCHES SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES

¿TIENES EN LA CABEZA ZONAS SIN PELO?

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL

MENSAJE EDITORIAL

PREVENGAMOS EL SUICIDIO

De acuerdo con INEGI, en 2021 sucedieron 7 mil 818 fallecimientos por lesiones autoinfligidas en el país, lo que representa 0.7% del total de muertes en el año y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes, siendo más alta la incidencia en el grupo de jóvenes de 18 a 29 años.

Lo cierto es que estas pérdidas pueden prevenirse si se interviene de manera oportuna, por lo que es debido centrarse en la comprensión de estos sucesos para crear estrategias adecuadas de intervención, por ello se instituyó el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Sin duda, la prevención está en casa y es importante que nosotros como padres aprendamos a escuchar a nuestros hijos y observar cómo se comportan. Para conocer del tema, en nuestra siguiente edición un experto en la salud mental hablará sobre cómo prevenir el suicidio en los adolescentes. ¡No se lo pierdan!

Entrando en materia de la edición de septiembre, la dermatóloga Laura Alhely Niebla nos habla sobre la alopecia areata, un problema dermatológico muy común, cuyas causas no se tienen muy claras.

También te presentamos el tema de la viruela del mono, una enfermedad que no es nueva, pero de la que muy poco se hablaba. En esta ocasión, el Dr. Erik Narváez nos habla sobre los síntomas y medios de transmisión, así como algunas medidas preventivas.

Esto y más encontrarás en Salud actual.

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

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muñiz Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserratrevistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado
mariaguevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Dr. Erik Narváez
Adriana Reid
Jeanette Sánchez
Mónica Márquez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio (664) 225 0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía (664) 2965388
Rogelio Arenas 648 4700
rogelio.arenas@hotmail.com
David Vera 6646288279

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 2615 12 y 13
Celular (664) 6745766
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
(619) 585 9588 y (619) 585 9463
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@revistamujeractual.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 9224, local B-14, fracc. La Gaceadita, 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 04-2014-070505130003-103. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 1679187. Certificado de licitud de título y de contenido (en TRAMITE). Año 10, edición 120, inicio de impresión el 15/08/2022.** Los autores son los únicos responsables por sus opiniones y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la veracidad de sus anuncios, mas no es responsable por las ofertas o información que aparezca en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud 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 tipo disponible en línea por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

CAMBIAN VIDAS

EN CLÍNICA DE REHABILITACIÓN Y TERAPIA FÍSICA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Durante siete años, la Clínica de Rehabilitación y Terapia Física se ha dedicado a ayudar a pacientes con lesiones de músculos, ligamentos y huesos, o bien, con problemas de la movilidad, para que se integren lo mejor posible a su vida diaria, comentó la dra. Abril Alejandra Seañez Estrada, especialista en Medicina de Rehabilitación.

"Nuestro objetivo es lograr que en menor tiempo posible se restablezcan al máximo las capacidades físicas pérdidas o disminuidas de nuestros pacientes; así como mantener una mejor calidad de vida, aumentar la capacidad funcional y lograr la máxima independencia física", expresó la también directora de la clínica.

Cabe destacar que esta clínica de rehabilitación tiene un enfoque más especializado dado que su directora es médico y cuenta con la especialidad en Medicina de Rehabilitación, permitiéndole realizar prescripciones médicas, hacer infiltraciones y practicar estudios con ultrasonido diagnóstico mediante un ecógrafo.

REHABILITACIÓN POST COVID

Hoy en día, la rehabilitación y terapia física es un excelente aliado en ciertos padecimientos y no solo luego de una fractura o lesión del músculo, ahora también aplica para pacientes post COVID y con problemas en el suelo pélvico.

> "Nuestro objetivo es lograr que en menor tiempo posible se restablezcan al máximo las capacidades físicas pérdidas o disminuidas de nuestros pacientes"

"Cuando un paciente post COVID sufre cansancio crónico, taquicardia y aumento de la frecuencia respiratoria al estar haciendo actividades cotidianas esto se da porque el virus ataca todos los órganos y sistemas del cuerpo. En casos graves en los que aplica la rehabilitación es por lesiones importantes en el sistema nervioso periférico, que les puede ocasionar una pérdida importante en la movilidad de piernas y brazos.

La rehabilitación consiste en identificar qué parte está afectada y después proceder a terapia con diferentes aparatos como electroterapia, para ayudar a restablecer la función neuromuscular y el ejercicio supervisado y monitorizado con un oxímetro para ver que no baje el oxígeno y que su frecuencia cardiaca esté en los límites.

REHABILITACIÓN EN EL SUELO PÉLVICO

Esta rehabilitación aplica en pacientes con incontinencia urinaria a grados 1 y 2 que no tienen indicación de tratamiento quirúrgico; las terapias en la clínica consisten en acudir 2 veces por semana para aplicar dispositivos que ayudarán a fortalecer los músculos.

"Nosotros lo que hacemos es preparar al paciente, para que desarrolle la fuerza suficientes de su suelo pélvico para estar bien toda su vida".

CONTACTO

FACEBOOK: Dra. Seañez, especialista en Rehabilitación y Terapia Física en Tijuana
TELÉFONO: 664 386 7244

LO QUE SABEMOS DE LA VIRUELA DEL MONO

Es una enfermedad infecciosa de origen viral, es causada por el virus de la viruela símica, miembro del género Orthopoxvirus, de la familia Poxviridae

POR DR. ERIK NARVÁEZ

En los últimos meses se está hablando mucho de una enfermedad que no es nueva, pero de la que muy poco se hablaba. Pero, ¿qué es la viruela símica o del mono? Es una enfermedad infecciosa de origen viral, es causada por el virus de la viruela símica, miembro del género Orthopoxvirus, de la familia Poxviridae.

Este padecimiento se presenta principalmente en zonas de selva tropical de África central y occidental y, esporádicamente, se exporta a otras regiones del mundo.

LOS SÍNTOMAS

Se manifiesta clínicamente con fiebre, lesiones en la piel y crecimiento de los ganglios. En la piel se presentan lesiones similares a los granos o ampollas y podrían ser dolorosas o causar picazón, estas lesiones pasarán por varias etapas, que incluyen la formación de costras, antes de sanar.

Los síntomas de la viruela símica suelen aparecer dentro de las 3 semanas de la exposición al virus. Inicialmente presentan síntomas similares a los de la influenza, por lo general presentará el sarpullido entre 1 y 4 días después.

Puede transmitirse desde el momento en que aparecen los síntomas hasta que el sarpullido haya sanado, se hayan caído todas las costras y se haya formado una nueva capa de piel. La enfermedad dura por lo general de 2 a 4 semanas.

Afortunadamente, el riesgo de muerte (mortalidad) de esta enfermedad es bajo (3% al 6%). Las vacunas utilizadas durante el programa de erradicación de la viruela también proporcionaron protección contra la viruela símica. Se han desarrollado vacunas más nuevas, una de las cuales ha sido aprobada para la prevención de la viruela símica.

ALERTA DE LA OMS

El 18 de mayo de este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado al detectar esta enfermedad en el Reino Unido, posteriormente se comenzaron a detectar más casos en Europa y, actualmente, en el continente americano.

Siempre que un virus salga de una región, se emiten este tipo de alertas al resto de los países, con el objetivo de vigilar la aparición de nuevos casos, intentar limitar los contagios, reforzar su sistema de vacunación e informar adecuadamente a la población en general; afortunadamente, esta situación aún no alcanza los mismo niveles de contagio y mortalidad como la infección por coronavirus.

Afortunadamente, el riesgo de muerte (mortalidad) de esta enfermedad es bajo (3% al 6%). Las vacunas utilizadas durante el programa de erradicación de la viruela también proporcionaron protección contra la viruela símica

FORMA DE TRANSMISIÓN

La enfermedad se transmite por medio de:

1. **LAS SECRECIONES RESPIRATORIAS** al toser y estornudar.
2. Por transmisión sexual.
3. Por contacto con las lesiones de la piel (sarpullido, granos y costras).

TOMA TUS PRECAUCIONES

Las medidas de prevención continúan siendo como las que conocemos ahora y son simples:

- Continuar practicando el lavado y desinfección de manos.
- No tocarte la cara.
- Cubrirte al toser o estornudar.
- Practicar sexo seguro mediante el uso de preservativo o el evitar tener múltiples parejas.
- Continuar vacunando a nuestros hijos.
- Acudir al médico en caso de fiebre o aparición de las lesiones en la piel antes descritas, en pocas palabras no dejar de cuidarnos y seguir con al medidas higiénicas básicas que han demostrado ser efectivas, prácticas y seguras.

PREPAREN EN FAMILIA

LONCHES SALUDABLES

PARA EL REGRESO A CLASES

"Es importante que los más pequeños de la casa puedan alimentarse sanamente en el día y así fortalecer sus capacidades cognitivas y físicas, además de contrarrestar el cansancio de cada jornada"

POR JEANETTE SÁNCHEZ

El regreso a clases es una buena oportunidad para involucrar a toda la familia en los asuntos de la sana alimentación y la importancia de apostar por refrigerios preparados en casa, aún luego de una larga etapa de confinamiento a causa de la pandemia, la cual nos obligó a resguardarnos en casa por cerca de dos años.

La etapa escolar es cuando los menores empiezan a salir del hogar para ser parte de nuevos grupos e iniciarse en el proceso de socialización. Es una edad para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos.

Uno de los factores importantes en este proceso es la alimentación, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar.

Angélica Pon Méndez, subdirectora general médica del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Gobierno y Municipios del Estado de Baja California, afirmó que una buena alimentación es una de las claves para el desarrollo físico y mental óptimo del ser humano, por ello recomienda a los padres de familia "elegir alimentos saludables en los lonches que llevarán los estudiantes este regreso a clases".

UNA DIETA EQUILIBRADA

De igual forma enfatiza en la importancia de mantener una dieta equilibrada en los menores, ya que una mala nutrición puede llegar a favorecer alguna enfermedad de índole metabólica en etapas adultas.

"Es importante que los más pequeños de la casa puedan alimentarse sanamente en el día y así fortalecer sus capacidades cognitivas y físicas, además de contrarrestar el cansancio de cada jornada", añadió Pon Méndez.

Asimismo, recomendó incluir a los menores en la organización del menú, para enseñarles desde temprana edad a ser responsables de su alimentación, tanto con la cantidad de alimento a ingerir como la forma de combinar los mismos.

COCINEN JUNTOS Y ALIMENTEN LA MEMORIA

Compartir momentos en familia mientras se preparan los alimentos es una oportunidad para generar recuerdos que durarán toda la vida, aunado al aprendizaje que los menores obtendrán sobre la preparación y manejo de los alimentos.

Debido al acelerado ritmo de vida que algunas familias enfrentan y, en ocasiones, es más fácil optar por alimentos ya preparados o de rápida cocción, sin embargo, puede optarse por organizarse una o dos veces a la semana y preparar varias opciones de refrigerios sencillos que puedan llevar a la escuela durante la semana.

Es importante hacerle saber a los menores que ningún producto preparado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

UNA LONCHERA SALUDABLE

A continuación la lista de los productos que debe contener una lonchera saludable:

- Fruta o verdura picada
- Grano integral, por ejemplo: tortillas de maíz, avena, amaranto o pan integral
- Una proteína
- Una fuente de grasas buenas, como alguna semilla o almendras
- Una bebida sin azúcar añadida o agua natural

VENTAJAS DE COCINAR EN CASA

- Se deciden los ingredientes y las formas de cocción
- Se controla la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa
- Se omiten colorantes, conservadores y otras sustancias artificiales
- Se amplía el abanico de alternativas saludables

TÚ CREAS TU REALIDAD

La diferencia entre un pensamiento y una creencia es que los pensamientos, yo los tengo mientras que las creencias me tienen. Nuestras creencias se convierten en nuestra forma de relacionarnos con el mundo

POR ADRIANA REID
PRIMERA DE DOS PARTES

El mes pasado, hablamos sobre nuestra capacidad de elegir, te propuse reflexionar sobre aceptación y resistencia y abrirte a la posibilidad de que las cosas pueden ser distintas a lo que tú crees real.

Alguna vez habrás escuchado o leído esta frase: "La vida es como es, no es como somos". Aunque ya hemos hablado de este tema en artículos anteriores, quisiera empezar por revisar el concepto detrás de nuestras creencias.

Nuestras creencias están hechas a partir de nuestras experiencias, muchas de ellas sucedieron en nuestra etapa pre-verbal, es decir, ni siquiera somos conscientes de ello.

Desde que éramos muy pequeñitos, incluso antes de hablar, aceptábamos sin filtros, todas las creencias y conceptos tanto de mamá y papá como de la gente que estaba a nuestro cuidado. Al no cuestionarlas, se convirtieron en "la verdad" sin darnos cuenta de que se trataba de conclusiones que, si se hubiera tratado de otra cultura, de otros padres, de otro ambiente, podrían haber sido distintas. Bajo esta premisa, nuestras creencias responden a las circunstancias.

¿QUÉ QUIERO DECIR CON ESTO?

Decía el filósofo Ortega y Gasset: "Cada ser humano conoce la realidad según su punto de vista y todo conocimiento está sujeto a dicho punto de vista o perspectiva".

La diferencia entre un pensamiento y una creencia es que los pensamientos, yo los tengo mientras que las

creencias me tienen. Nuestras creencias se convierten en nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

Por ejemplo, el mundo de un niño de 7 años es construido con base en la visión de sus papás o las personas a su cuidado. Para él, el mundo es lo que sus papás le dijeron que era. Mientras que, ser adulto implica darnos a nosotros mismos la libertad y el derecho de cambiar lo que creemos y definir lo que queremos creer.

Desde este principio, puedo desafiar y cuestionar todo lo que he creído y definir todo lo que quiero creer, ya que las creencias: CREAN.

La creencia le da forma a la realidad que creemos, de ahí el principio de que lo que crees lo creas. Las creencias por tanto son los moldes que elegimos de manera consciente o inconsciente para que la realidad se configure.

Todo el tiempo estamos creando, nuestra existencia y nuestra relación con nuestra existencia, es una relación de creación.

Si los moldes son limitativos, revisa tus costumbres y lo que crees que es normal.

¿CUÁL ES TU CONCEPTO DE NORMALIDAD?

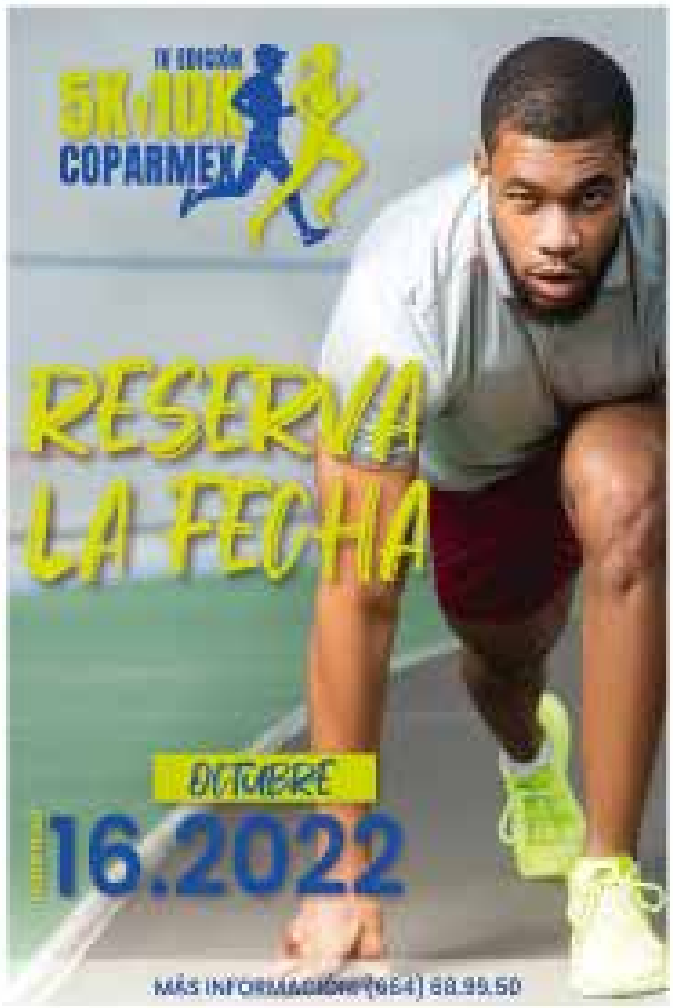
Revísalo y si no te gusta... CAMBIALO

Tenemos instalados "normales" en nuestra mente: por costumbre, por familiaridad, por no saber, por falta de referencia. Convéncete, no necesitas un marco de referencia para cambiar tu realidad. Necesitas revisar tus "normales" porque fuera de lo que tú crees y has creído, hay otras cosas.

A medida que te abras a permitir que las cosas pueden ser distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta como aumenta tu capacidad de elegir.

En el siguiente artículo Tú creas tu realidad | Parte 2, analizaremos conceptos como aceptación y resistencia, además del punto más claro para ejercer nuestra capacidad de elegir.

Recuerda, puedes hacer preguntas o comentar sobre este tema en info@be2be-coaching.com



¿TIENES EN LA CABEZA ZONAS SIN PELO?

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune, es decir, que nuestras mismas defensas atacan las propias células; en este caso, el sistema inmune, por error, empieza a atacar al folículo piloso, destruyéndolo de forma temporal o definitiva

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Has notado que se te cae el cabello y poco a poco se te han formado cabeza círculos sin pelo? Si tu respuesta es sí, estás atravesando por una alopecia areata, una enfermedad con memoria que afecta a mujeres, hombres y niños, comentó la Dra. Laura Alhely Niebla, dermatóloga y cirujana dermatóloga.

"La alopecia areata es una enfermedad autoinmune, es decir, que nuestras mismas defensas atacan las propias células; en este caso, el sistema inmune, por error, empieza a atacar al folículo piloso, destruyéndolo de forma temporal o definitiva".

De acuerdo con la Dra. Niebla Maldonado, las causas pudieran ser genéticas o hereditarias, aunque también puede ser espontáneo este tipo de padecimiento. La mayoría de las veces, lo vamos a observar en la cabeza, en las pestañas, las cejas o en el cuero cabelludo, que es lo más común.

Como parte de este padecimiento dijo que también se da la alopecia universal, que abarca toda la cabeza, incluso las cejas y pestañas, como es el caso de la actriz Jada Pinkett. Aunque cabe aclarar que la alopecia areata en placas es la más común y tiene muy buen pronóstico.

Existen factores externos que también intervienen para que el espacio sin cabello se haga más grande o no se mejore, aseguró, como pudiera ser el estrés, el embarazo o alteraciones hormonales, aunque esto no está 100% comprobado.

"Las causas de la alopecia areata son desconocidas, todo lo que envuelve a esta enfermedad tiene un halo de misterio porque el sistema inmune trabaja de formas que no están del todo conocidas, es súper complejo, pero sí se sabe que hay células que están atacando directamente al folículo piloso del sistema inmune".

PARA CONSIDERAR...

A continuación, algunas recomendaciones dadas por la dermatóloga Laura Alhely Niebla:

» Mantente tranquila, no te enfoques ni te obsesiones con tu problema de alopecia areata, muchas veces esto contribuye a que empeore.

» Utiliza un champú de acuerdo con tu tipo de cuero cabelludo. Opta por aquellos que ayuden al crecimiento del cabello, por ejemplo, los que contengan minoxidil.

EL TRATAMIENTO

La dra. Laura Alhely Niebla mencionó que el tratamiento con esteroides para alopecia areata tiene buenos resultados, pues estos inhiben la respuesta inmune. El tratamiento es localizado, es decir, en forma de crema o de inyecciones aplicadas

directamente en la zona afectada.

"Hay casos en los que el tratamiento no responde, como es el caso de la artista Jada Pinkett, le puedo asegurar que ella ha agotado todos los tratamientos y simplemente no tiene resultados favorables; por fortuna, son los menos, los pacientes casi siempre van a tener una reversión, incluso espontánea.

"Siempre les digo a los pacientes que no se estresen, sé que es muy incómodo tener espacios sin pelo, pero entre menos caso le hagan, mejor funciona", aseguró.

Como parte de los síntomas, a veces les puede dar un poco de ardor porque hay "una guerra de células", agregó, pero otros, puede ser asintomático.

LOS LÁSERES COMO TRATAMIENTO

Aunque es una enfermedad muy incierta que no se puede prevenir y le puede suceder a cualquiera, la buena noticia es que existe una gran variedad de tratamientos, entre ellos el uso de láser.

"Existen láseres que se utilizan en la alopecia areata como el láser eximer, que es un tipo de luz que tiene diferentes funciones, una de ellas es disminuir las células inmunitarias y otra estimular el crecimiento del cabello con buenos resultados, esto independiente del tratamiento que hay", expuso.

El eximir láser se ha visto que tiene resultados bastante buenos, aunados a la terapia tópica, puede ser con minoxidil o inmunomodeladores, que son tratamientos que no son esteroides, pero sí tienen una respuesta buena. Entre el mes y medio o dos meses, el paciente ya debe presentar cierta mejoría, aseguró.

Contamos con sucursales en Tijuana, Ensenada y Mexicali.

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Una producción de
Morris Gilbert y **Mejor Teatro**

ITATÍ CANTORAL EN SOLA EN LA OSCURIDAD

de **Frederick Knott** dirección **Enrique Singer**

Sábado 8 de octubre, 2022
18:00 y 20:30 h
Sala de Espectáculos
Boletos en taquilla y en **www.cecut.gob.mx**

YO SOY EL SOL

40 años del Centro Cultural Tijuana

Muestra gráfica sobre los orígenes y proyectos iniciales de la institución, con motivo de su aniversario.

HASTA FEBRERO 2023
Sala Central de Exposiciones
Martes a domingo • 10 a 19 h
Entrada libre

Celebramos 40 años contigo 1982-2022

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

Centro Cultural Tijuana

cecut.gob.mx

El Florido
Abarrotes y Carnes

CELEBRA LAS FIESTAS PATRIAS CON NUESTROS COMBOS QUE BARATO AHHH!

COMBO POZOLE

-6KG DE ESPINAZO DE CERDO
-3KG DE MANITAS DE CERDO
-2 GALONES DE MAÍZ
-2PQ. DE TOSTADAS
-2PQ. DE PLATOS C/20PZAS.

$429

COMBO MENUDO

-4KG DE MENUDO DE RES
-1.5KG DE PATA DE RES
-1 GALÓN DE MAÍZ
-1PQ. DE PLATOS C/20PZAS.

$389

El Florido
Abarrotes y Carnes

¡AHORA TU MANDADO HASTA LA PUERTA DE TU CASA!

WHATSAPP O LLAMADA!

664 724 3369
664 386 9475

DESCARGA NUESTRA APP

Consíguelo en el App Store
DISPONIBLE EN Google Play

PRECIOS PUEDEN VARIAR **VÁLIDO AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2022**

LINCE MARKETING