

M

Mujer



actual

Agosto 2016 | Año 9, Edición 106 | 72 págs.

QUE SU REGRESO A CLASES

sea exitoso,
te diremos cómo

**Ejemplar
GRATIS**

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

ESPECIAL DEL VALLE

Mucho por hacer, no todo
es vino y gastronomía

EMPRENDEDORAS, CREATIVAS Y FAMOSAS:

YOUTUBERS

TIJUANENSES

NI CON ÉL, NI SIN ÉL

Relaciones
destruictivas.
¡Huye!



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



ARBOLEDA

FASE DOS

ÚNICO



SHOWROOM

Lunes a Viernes 9 AM a 7 PM
Sábado y Domingo 10 AM a 5 AM

RESERVA TU CITA

T - 52 (664) 900 7503
info@arboledalife.mx

C. Aguascalientes No. 2620 Col. Francisco I. Madero, C.P. 22040 Tijuana, B.C., México

WWW.ARBOLEDALIFE.MX



¡No te quedes sin señal CÁMBIATE a la mejor Red!

Planes telcel Max Sin Límite

MINUTOS Y MENSAJES¹
SIN LÍMITE
en México, E.U.A. y Canadá

WHATSAPP²
en México, E.U.A. y Canadá
(no incluye servicio de voz en aplicaciones)

en México

Equipo Incluido a 24 meses



LG

Life's Good



LG Q6
Plan telcel
Max Sin Límite
3000

\$399 al mes
Incluye 3000 MB y
Claró-video³

LG Q10
Plan telcel
Max Sin Límite
5000

\$499 al mes
Incluye 5000 MB y
Claró-video³

LG X Screen
Plan telcel
Max Sin Límite
6000

\$599 al mes
Incluye 6000 MB y
Claró-video³

LG Stylus 2
Plan telcel
Max Sin Límite
7000

\$799 al mes
Incluye 7000 MB y
Claró-video³

Trae tu equipo y te regalamos
HASTA 6 MESES⁴
de renta en tu plan

Además, si escoges **Smartphones** con Pago Inicial,
llévatelos **a plazos** con cargo a tu factura Telcel.

Telcel la mejor Red 4G LTE

www.telcel.com



1. Los minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluidos aplican para México y enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, excluyendo destino de México, E.U.A. y Canadá. El uso de los servicios de voz, SMS y WhatsApp² requiere estar sujeto a la Política de Uso de Servicios Prepagados. 2. Incluye el uso mensual de los datos en modo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones descargadas Facebook³ y WhatsApp³, así como el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea iMessage³. El uso de las aplicaciones Facebook³, Twitter³ y WhatsApp³ está limitado a 2000 Megabits por segundo y excluye el uso de las aplicaciones oficiales de Facebook³. 3. Incluye el uso mensual de los datos en modo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones descargadas Facebook³ y WhatsApp³, así como el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea iMessage³. El uso de las aplicaciones Facebook³, Twitter³ y WhatsApp³ está limitado a 2000 Megabits por segundo y excluye el uso de las aplicaciones oficiales de Facebook³. 4. La promoción no es acumulable con otros promociones que se aplican a la contratación al servicio Claro video. 5. Los móviles que aplican en portabilidad que se activan en Telcel en su momento pagando, cancelando factura de servicio del proveedor anterior, contabilizando en Plan Telcel Max Sin Límite de renta \$199 a su favor. La factura antes de que se genere la siguiente y se contabilizan el cargo mensual por equipo. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. La presente publicación incluye IVA de 18%. Equipos SM R600 (R600) con contrato a 24 meses. Válido en toda la República Mexicana con excepción de la CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Vigencia hasta el 31 de agosto del 2016.

Agosto 2016

A la escuela

Q

ue gusto haber disfrutado de nuestros hijos en casa durante el periodo vacacional, pero como no hay fecha que no se llegue ni plazo que no se cumpla, ahora es tiempo de que le echen todas las ganas a la escuela con su regreso a clases.

Por ello, en esta edición de la mano de uno de nuestros psicólogos de cabecera, Gabriel Bello, te daremos consejos prácticos para que tus hijos aprovechen al máximo el conocimiento adquirido, y tengan a su vez, un mejor aprovechamiento escolar.

En otras cosas, ¡cómo ha cambiado hoy en día la forma de comunicarnos! Las nuevas tecnologías nos han orillado a adentrarnos en escenarios totalmente distintos, tanto para hacer amigos como para compartir ideas, o incluso hacer negocio. Eso lo están experimentando con éxito, cuatro muchachas de Tijuana, Karla Celis, Paola Celis, Monserrat González y Fernanda Treviño quienes hoy aparecen en nuestra portada.

Las cuatro tienen sus canales de youtube con miles de seguidores, en los que dan consejos de: belleza, manualidades, cocina, nutrición, repostería, etc. y aquí te contaremos sus experiencias.

Seguimos también con nuestro Especial de Valle, donde además de hablar sobre los beneficios del vino, te diremos qué otras actividades puedes realizar al margen de una buena degustación.

Y en nuestras secciones que tienen que ver con la pareja, hablaremos sobre: relaciones destructivas: cuando no puedes vivir con él, pero tampoco sin él, y qué hacer, además te ayudaremos a entender un poco mejor el lenguaje de los hombres, para evitar discusiones o problemas innecesarios en nuestra sección: La otra mitad.

Te invitamos a que bajes la aplicación de la Revista Mujer Actual en tu celular y ipad, para que nos lleves siempre contigo, y esperamos que el contenido de nuestra edición te sea de gran utilidad.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Melissa Rivas Solís
melissa.rivas@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero

Lucy García

Fernanda Fontes

Fernanda Castro

Rosa E. Santiago

COLABORADORES

Becky Krinsky

Cecilia Castellanos

Dionisio del Valle

Mayra Medina de Hajar

David Sotelo

Gabriel Bello

Natalia Monroy

Alejandrina Seaman

Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44

Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Garage Photo Studio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications

[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63

637 3rd. Avenue Suite B,

Chula Vista, California 91910

salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 106, inicio de impresión el 15/07/2016.** 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.



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



ESCÁPATE A LOS CABOS DÓNDE ENCONTRARAS UNA COLECCIÓN DE HOTELES
CON LA MEJOR UBICACIÓN EN CABO SAN LUCAS

Condé Nast
Traveler GOLD LIST 2014
THE WORLD'S BEST PLACES TO STAY

RESERVA EN NUESTRA PÁGINA WEB O LLAMA A NUESTRA LADA 800
Y PREGUNTA POR NUESTRAS TARIFAS ESPECIALES

SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas, BCS México 23450 . Ph (624) 145 75 75

Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898 · E-mail:reservaciones@solmar.com

www.solmar.com.mx

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



Contenido

AGOSTO 2016

TU PERSONA

- RECETAS PARA LA VIDA©
¿Tienes miedo a envejecer?
¡Cómo vivir una dulce
y buena vida!
- RECOVECOS
"Mal con él, mal sin él"

TU PAREJA

Bellas y Bestias

LA OTRA MITAD

Hombres y mujeres:
Nuestros distintos lenguajes

VIRTUDES HUMANAS

"EL AÑO NUEVO comienza
en agosto"

EL MUNDO NECESITA

- VALORES
"Ten compasión"

TUS HIJOS

¡Cómo tener un mejor
Ciclo escolar!

ESPECIAL REGRESO A CLASES

El emocionante y angustioso
inicio de clases

TEMAS ACTUALES

Millenials en el trabajo
cómo entenderlos y sacarles

PORTADA DEL MES

EMPRENDEDORAS,
CREATIVAS
Y FAMOSAS
Youtubers
Tijuanenses

6

8

10

12

34

14

16

17

18

SABORES

De la Vid: Los beneficios
de tomar vino

HERMOSAS FAMOSAS Y SABROSAS

Tradición no es destino

UNA VENTANA AL VALLE

Actividades divertidas
de Valle de Guadalupe

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Claudia Horta Sommelier,
maratonista y hábil para

22

28

30

32

los negocios pero madre y
esposa, antes que empresaria **38**

HOMBRES DESTACADOS

Jorge D' Garay Pallares
brillando a través de otros **40**

VALORES Y GENTE

Make a Wish TJ:
Concediendo deseos que
motivan y dan esperanza **42**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Festival de comida Latina en
San Diego – Latin Food Festival **46**

SOCIALES

54

FOTOGRAFÍA
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00





Sin lugar a duda la decisión más importante

APRENDE INGLÉS



Iniciamos el **12** de septiembre

Aprende a hablar, leer y escribir inglés
en tan solo 3 trimestres con nuestro
exclusivo sistema

Now I Speak English



Tijuana: (664) 634 1709
San Diego: (619) 424 7712

www.langlab.com

Que nunca se te acabe el pizarrón



Nuestras pinturas base agua o solvente para crear pizarrones de gis o de plumón, se aplican sobre pizarrones, paredes y otras superficies.

Conoce Epoxacryl, pintura decorativa para pisos de concretos



Comex

Ven a conocernos en Comex de Tijuana y Rosarito

Precios especiales hasta el 31 de agosto

 www.comex.com.mx



Promoción válida a partir del 01 de agosto del 2016.
Aplican restricciones.



¿Tienes MIEDO a envejecer?

¡CÓMO VIVIR UNA DULCE Y BUENA VIDA!

POR BECKY KRINSKY

Para cualquier persona joven, el envejecer es algo lejano y ajeno; algo que les pasa a otros. Pero por más de que se le quiera evadir o negar, envejecer es una realidad inevitable. Todos vamos a crecer, a madurar y a ser viejos. Ésta es la ley de la vida. Y poder vivir todas las etapas en el ciclo de vida, es una bendición, siempre y cuando cada una de éstas se puedan disfrutar.

Entonces la pregunta correcta no se refiere a si en realidad te da miedo envejecer, sino más bien al hecho, de si estás viviendo de tal manera que no te molestará

llegar a una edad madura, donde posiblemente ya no se tengan las mismas fuerzas ni tantas oportunidades de trabajo.

¿Estás preparado para tener una etapa de vida más tranquila, donde quizá no goces de tanta independencia, ya sea porque ya no tengas a dónde ir todos los días, o quizá te fallen algunos de tus sentidos y ocupes más ayuda?

La vida de hoy está estructurada de tal forma que se valora lo nuevo, lo productivo y lo asombroso. Lo que ya está viejo: se tira, estorba, está fuera de moda o es innecesario. Hay poca tolerancia a la vejez.

Al joven emprendedor se le admira; a las personas productivas e independientes se les respe-

ta. El mundo gira rápido, no hay tiempo para caminar despacio. Y si no produces, no vales. Si no te puedes mover solo, muy pocos tienen tiempo para ayudarte.

Así que, ¿qué se hace con esa inevitable etapa a la que todos vamos a llegar?

El secreto para tener una buena vida radica en la calidad; en todo lo que se hace, se dice y se piensa cada día y todos los días.

También tiene que ver con la disposición y la actitud que se toma frente a los sucesos; en la claridad y la magnitud de las relaciones personales; en los motivos que se tienen para vivir. La cantidad de años vividos son relativos y dejan de ser importantes cuando se tiene todo lo demás.

**¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?**

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

No se trata de vivir más, sino de vivir mejor. Gracias a que la calidad de vida cada vez es mejor, la gente vive más años. Pero ¿de qué sirve vivir más, si llegar a la vejez no tiene sentido, ya que difícilmente se valora a las personas que ya no tienen un papel activo en la sociedad?

Ciertas comunidades en el mundo, respetan y admiran a la gente mayor. Les atribuyen el mérito de ser sabios, más ecuanímenes, y sobretodo de tener una percepción panorámica de la vida. Esta actitud frente a la tercera edad predispone a envejecer con dignidad, con respeto y sobretodo con amor a la vida en todas sus etapas.

¿Tú cómo percibes a la vejez? ¿La ves como una época donde se declinan todas las aptitudes y oportunidades, o como una etapa dorada donde aún hay oportunidad de aprender, crear y de vivir? **N**

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios.

Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida©. Todos los Derechos Reservados

LA RECETA

DISFRUTANDO LA VIDA A TODA EDAD INGREDIENTES

- 1 TAZA DE RESPONSABILIDAD** – Iniciativa, conciencia e interés por tu propia vida.
- 1 PIEZA DE DECISIONES** – Acciones personales con compromiso e integridad.
- 2 CUCHARADAS DE GRATITUD** – Reconocimiento y agradecimiento

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Cuando se confunde la edad avanzada o vejez con la mala salud, se limita la edad y se aparta a la gente mayor de la vida, haciéndola sentir inútil, inadecuada y como un estorbo, causando sufrimiento y soledad. Estar viejo no implica estar enfermo y viceversa.

CÓMO VIVIR MEJOR

- 1. EL ESTADO DE ÁNIMO DETERMINA LA EDAD.** Está medicamente comprobado que los ciclos irreversibles de la edad avanzada son en parte producto de las creencias que uno le atribuye a esta etapa. Cuando uno se libera de las limitaciones impuestas por la sociedad, vive más y mejor.
- 2. ENTRE MÁS POSITIVO ES UNO HACIA LA EDAD AVANZADA, MÁS RICA SERÁ LA VIDA EN ESTA ETAPA.** Toda persona joven que se expone a una visión positiva de la vida y de la tercera edad, tiene mejores actitudes y

por todo lo que se tiene.

- 1 MANOJO DE MEMORIAS Y REFLEXIONES** – Incorporar diariamente momentos que dejaron huella.
- 1 REBANADA DE OJO NOBLE** – Poder ver la vida con una visión positiva y sin complicaciones.

se adaptan mejor cuando llegan a esa etapa.

- 3. ENTRE MÁS AÑOS VIVES, MÁS OPORTUNIDADES TIENES PARA DISFRUTAR.** Muchas de las cosas que son irrelevantes cuando uno está joven u ocupado, pueden ser disfrutadas en otras etapas de la vida. Los intereses y la atención a los detalles van cambiando. Para estar satisfecho con la vida personal uno tiene que luchar en contra de las predisposiciones y falsas creencias que se tiene hacia la vejez. La vida es lo que tú quieres que sea.

The advertisement features a menu board for TJ Oyster Bar. The menu is divided into several sections: STARTERS, COCKTAILS, AGUACHILE, TOSTADAS, OYSTERS, ENTREES, TACOS, PESCADILLA, BURRITOS, SALADS, SOUPS, SIDE ORDERS, and DESSERT. Each item is listed with its price. To the right of the menu is the TJ Oyster Bar logo, which includes the text 'THE SEAFOOD PLACE' and 'BAR'. Below the menu is a circular graphic with the text 'MARISCO FRESCO CON LA AUTÉNTICA BAJA CUISINE'. At the bottom right, it says 'LO MEJOR DEL BAJA MED...'. At the bottom of the advertisement, it reads 'TE ESPERAMOS EN CUALQUIERA DE NUESTROS TRES RESTAURANTES'.



“MAL con él, mal SIN él”

POR MARU LOZANO

Dejemos el vicio de buscar seres opacos (esos que nos dan lástima y queremos salvar). Ellos nada más roban luz y la emiten en tu nombre. Lo permitimos con tal de no estar solas, aunque eso hace sentir mal. ¡Ah! pero si estamos sin él, también estamos mal. Pero, ¿existe vida antes, durante y después del susodicho!

Solemos poner la retroalimentación en manos de la pareja, y cuando ésta no está, dolidas corremos al doctor, a que nos llene

de fármacos para poder vivir. Sin embargo, ese terror que da morir en el otro, en ocasiones impide que demos vida a nuestra vida, con otras experiencias. ¡Qué dilema!

Es buenísimo entonces hacer una red de apoyo emocional con familia y amigos, para que cuando nos pasen estas cosas en el amor, tengamos dónde caer.

¿QUIÉN MUERE MÁS SIN PAREJA?

Los hombres no mueren. Por génesis de necesitar una mujer como mamá para todo, se juntan inmediatamente con quien esté dispuesta a ser la salvadora. Y entonces, pasa más fuerte en las mujeres esto de: “sin ti me muero”.

Es momento pues de manejar las relaciones de una manera más sana, es decir, después de haber aprendido que yo soy la única que debe hacerse cargo de mis carencias y procurar mi bienestar. Cuando pueda cuidar de mis cosas de manera impecable, y cuando pueda estar conmigo sin sentir ansiedad, entonces estaré lista para conectar y dar. Y es que si no lo hacemos así, instalamos expectativas atosigantes como: “Lo mínimo que te pido es que me hables siete veces al día...” Y si él sólo puede hablar tres, tú ya sientes un vacío existencial. Le buscamos “peros” a la relación, y se dificulta todo, porque parte de la irrealidad. Dejemos que cumplan con su querer y no con nuestro deber.

Pero aparece el miedo cuando podemos perderlo. ¡Imagínate perder al que llenaba mi tiempo y resolvía mis problemas! A ver, ¿queremos a un asistente privado, a un mayordomo o a un chofer... o queremos amor? ¡Sensación devastadora!

Busquemos pues nuestra misión de vida. Realicemos nuestros dones aún si no estamos en pareja, o si la pareja no quiere hacer nuestra rutina.

A ellos los hacemos el centro de nuestra vida, ¿eso nos está funcionando? ¿Deseamos un papá? ¿Ese ejemplo es conveniente para los hijos?.


Es entonces cuando tenemos que aceptar la dolorosa noticia de que nuestra

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mi novio siempre me pide ya muy noche, que le haga ciertas tareas que no ha hecho. Me da coraje porque él se pone en sus video-juegos mientras yo me mato. Lo hago porque sé que no le salen bien las cosas, y sólo me tiene a mí. Lo único que no me gusta es que no me llama seguido, y cuando voy a su casa a buscarlo, lo encuentro afuera platicando con sus amigos, y me ve con cara de ¿qué haces aquí? Eso me molesta mucho, pero sé que si lo dejo, no la armaría en absoluto

ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE UNIVERSIDAD

realizarnos primero para sentir alta autoestima. Identificar lo que merecemos y luchar por ello; paso a pasito. Así nos fortalecemos, yendo por relaciones amistosas y laborales sanas y positivas, que nos llenen de buena vibra.

Nos toca hacer un trabajo interior para estar bien aunque duela, y esto exige movimiento. Nos apreciaremos, y reconoceremos el regalo de vida que no es justo estar desperdiciando, llorando por lo que no es. Observémonos de lejos y respondamos: ¿Cómo nos recordarán? ¿Cómo estamos trascendiendo? ¿Para quiénes somos importantes? ¿Estoy modelando bienestar? 

niña interna se siente abandonada, que busca aprobación; sólo aplauso, y buscamos relaciones que nos den esa figura paterna y constante, para sentirnos hijas protegidas. Lo malo de no identificar nuestros enganches, es que al primero que nos dé algo de tiempo, regalitos, y que endulce nuestro oído, es al que le damos oportunidad de servirte en lo que nos demande.

SIN UN HOMBRE AL LADO NO ESTAMOS DISCAPACITADAS NI INCOMPLETAS

Mientras aparece el amor de verdad, relajemos las exigencias sociales y familiares. Reunámonos con nuestra propia persona unos instantes, para procurar nuestro mundo educativo, productivo, social, cultural, físico, hogareño, etc. Desde ese punto de encuentro y realización, es desde donde atraemos como imán a esa persona que nos celebra y nos acompaña; al que le da verdadero gusto estar ahí con la mejor versión de nosotras mismas; tomados de la mano, pero dejando que el aire fluya.

Busquemos compañeros que nos permitan “el hacer” de nuestra vida, porque hay una “soledad de pareja” que duele profundamente. La única manera entonces es,

 **Interceramic**[®]
Simplemente lo Mejor



pisos • azulejos • baños • cocinas

Interceramic Insurgentes

Frente a Macroplaza

T. 625-6075

Interceramic Paseo de los Héroes

Frente a la Glorieta Cuauhtémoc

T. 634-3724

Interceramic Reforma en Ensenada

Frente a Comercial Mexicana

T. (01) 646-173-3394

 /Interceramic Tijuana



Bellas y BESTIAS

"Identifica si estás en una relación violenta,
y ¡no seas parte de la estadística!"

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

L

a violencia se considera un crimen, entendiéndose ésta como: "...cualquier acción u omisión basada en el género, que cause daño

o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual, o incluso la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público." (Ley General para el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, 2015).

Puede ser: FÍSICA (golpes, empujones, forcejeos, etc.), SEXUAL (actividad sexual

forzada), y de ACOSO (hostigamiento escolar, laboral, etc). Y aunque la VIOLENCIA EMOCIONAL, PSICOLÓGICA, PATRIMONIAL y FINANCIERA no se vean como conductas criminales, son tipos de violencia que pueden llevar a ello.

**DATOS
PORTAL**

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

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

LAS BELLAS

Las víctimas de violencia pueden ser de cualquier raza, sexo, edad, religión, condición social y educación. Tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas, aunque predomina la violencia que se ejerce contra las mujeres. En cuanto a las niñas (os), de acuerdo a la Red para los Derechos de la Infancia, México ocupa el primer lugar en violencia física, abuso sexual, y homicidio en menores de 14 años, entre los 33 países integrantes de la OCDE (Cámara de Diputados, Boletín No. 5212, 2015).

LAS BESTIAS

Tanto hombres como mujeres pueden ser agresores, ya sea la pareja, esposos o novios, algún familiar, un compañero de escuela o de trabajo, alguna autoridad escolar o laboral; personas conocidas, así como extrañas. Los agresores suelen mantener una imagen de "buen proveedor" o "amorosa protectora". Presentan baja autoestima e inseguridad. Suelen negar su responsabilidad por la violencia ejercida, y tratan de racionalizar y/o justificar la causa, o culpar a la víctima de ser la o el causante ("lo hago porque te amo").

VIOLENCIA EN LA PAREJA

En datos actuales del INEGI, el 93% de los abusadores son hombres. La violencia EMOCIONAL respecto a las otros tipos de violencia, es la que predomina

HUELE A VIOLENCIA CUANDO...

- » **TE CELA DE TODOS**, incluso de familiares diciendo: "no sirven", "te meten ideas". Cuando intenta aislarte o limitar tu comunicación con ellos.
- » **SU CARÁCTER ES CAMBIANTE** e inestable; se indigna y ofende fácilmente. Somete y menosprecia a cualquiera que considera débil o inferior.
- » **PELEA Y DISCUTE** en reuniones sociales, en la calle, al volante, en el cine, bares, etc.
- » **ES GROSERO Y OFENSIVO**. Te pone apodosos o etiquetas para menospreciarte, ridiculizarte y humillarte en público (lenta(o), comelón(a), tonta(o), sabelotodo).
- » **SUELE DECIRTE**: "estas loca(o)", "son ideas tuyas", para crearte confusión a propósito.
- » **TE ACOSA E INTIMIDA** provocando miedo, y/o te asalta sexualmente.
- » **ABSORBE Y MONOPOLIZA** tu tiempo.
- » **CONTROLA TUS LLAMADAS**, redes sociales, y contraseñas; revisa tu celular y pertenencias.
- » **RETIENE TU DINERO O LO LIMITA**. Condiciona el suyo hacia ti, o no infor-

ma de ingresos familiares.

» **TRATA DE IMPEDIRTE TOMAR DECISIONES**, o impone las suyas sobre tu ropa, peinado, uso de tu dinero, elección de un empleo, etc.

» **ESPERA DE TI Y DE TODOS**: La perfección.

» **TE CULPA DE SUS PROBLEMAS** y los de la relación. Culpa en general a la sociedad y al gobierno por todo.

» **SI HAY HIJOS**, te manipula a través de ellos. Te culpa por sus actos y amenaza con quitártelos.

» **SI VIVIÓ ALGÚN TIPO VIOLENCIA** en su familia de origen, cree que esa conducta es normal.

» **UTILIZA CUALQUIER AMENAZA** (suicidio, "sin ti me muero") o fuerza física para controlarte.

» **DEJA MUY CLARO LOS ROLES DE GÉNERO** ("el hombre-rey", "la mujer-debe" o viceversa).

» **ES COMPLETAMENTE INDIFERENTE** con lo que te pasa, te interesa, sientes, piensas o dices.

» **CUANDO CREES QUE PORQUE PASÓ** una vez y no es diario, ya no es violencia.

SI TE IDENTIFICASTE EN UNA O MÁS DE ESTAS SEÑALES,

y ya formas parte de la estadística, recuerda que la violencia toma muchas formas y puede ocurrir una vez o varias; llegando a ser mortal. Infórmate. Exprésalo con personas de tu confianza. Previene y atiéndete profesionalmente. Toma el control de tu vida, y no des permiso creyendo que es por amor, o tan sólo porque tienes miedo de oponerte.

(44.3%), y es causada por la pareja o esposo (43.1%). La violencia SEXUAL la experimenta el 35.4% de las mujeres, y el agresor no suele ser precisamente la

pareja. Va desde la intimidación, el abuso sexual o el acoso sexual. Por su parte, la violencia FÍSICA está principalmente ligada a las agresiones de la pareja.

¿TU RELACIÓN ES PARTE DE LA ESTADÍSTICA?

MUJERES ENTRE

20 Y 39 AÑOS

están más expuestas a la violencia de la pareja u otro agresor.

MÁS DEL

63% DE LAS MUJERES

entre 15 años y más, padecen violencia por parte de su pareja u otros.

EL **68%** DE LAS MUJERES

DE 30 A 39 AÑOS han vivido al menos un incidente de violencia.

EL **47%** DE LAS MUJERES

MAYORES DE 15 AÑOS que han tenido al menos una relación de pareja, matrimonio o noviazgo, fueron agredidas por su actual o última pareja durante la relación.

ENTRE **2011**

Y **2015**

TRUCE ENTIDADES

tuvieron las tasas más altas en homicidios de mujeres, entre ellos: Baja California.



HOMBRES y MUJERES

NUESTROS DISTINTOS LENGUAJES

POR DAVID SOTELO FELIX

iQuieres conocer a alguien? Fíjate a qué le da importancia tanto en su lenguaje verbal como en el corporal. La verdad es que no necesitas ser un experto en el comportamiento humano para hacer algunas inferencias acertadas. Pero entender algunas diferencias básicas entre la comunicación masculina y femenina, te ayudaría en mucho. Y es que las hay, y conocerlas te permitirá una interacción más clara y efectiva.

Para empezar y en términos generales, podríamos decir que los hombres

centran su comunicación e interacción humana en la solución de problemas, mientras que las mujeres la ocupan más para transmitir sus emociones y encontrar conexión humana con él o la otra.

En otras palabras los varones parecemos estar más interesados en descubrir incógnitas, resolver o "componer" cosas, situaciones y hasta personas, mientras que las damas valoran más el acompañamiento, el intimar emocionalmente, y compartir ideas, sentimientos y problemas.

Es común que haya problemas de comunicación y sentimientos de frustración cuando después de un duro día

de trabajo, la esposa desea "ventilar" con su hombre, cómo se sintió exigida por su jefe. Su objetivo (como el de la mayoría de las mujeres, aunque no se da con todas en estas situaciones) es simplemente ser escuchada empáticamente por su pareja. Pero ¿qué hace el varón? Comienza a ofrecer soluciones y estrategias de cómo "resolver" esa "bronca" con su jefe.

Aquí pongan atención chicas: No es que tu hombre este tratándote con condescendencia, o que se esté haciendo el "sabelotodo" (aunque en algunos casos si se da, lo tenemos que decir). Al plantearle ese escenario del pesado día en el trabajo, él escucha,



DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92

indebidamente quizá, un llamado de auxilio, una solicitud de ayuda, un "¡dime que hago porque siento que voy a estallar!", y de ahí es que ofrezca soluciones y asesoría no solicitada de tu parte.

¿Resultado? La mujer se siente no escuchada, no validada en su sentir, frustrada, y hasta enojada, porque en lugar de recibir empatía, su hombre le da pasos a seguir. ¿Y al varón le afecta esto? Claro que sí, pues él queda confundido, sorprendido, y no valorado en sus "geniales" soluciones. Por lo mismo se siente inefectivo o ineficiente porque no "resolvió", y también desanimado y frustrado, preguntándose: "pues, ¿qué es lo que quiere ésta?"

Sin estereotipar por género, pues siempre habrá excepciones a la regla, podemos partir de que los hombres, tanto en su comportamiento como en su comunicación, tenderán a estar centrados en la tarea, los objetivos, los resultados, lo práctico y lo concreto. Mientras que las mujeres tienden a darle prioridad a los sentimientos, las relaciones, su mundo interno.

La mayoría de los varones no com-

En términos generales, podríamos decir que los hombres centran su comunicación e interacción humana en la solución de problemas, mientras que las mujeres la ocupan más para transmitir sus emociones y encontrar conexión humana con él o la otra

partirán sus dudas, indecisiones y temores. Lucharán con sus demonios en medio de desiertos mentales, y una vez terminada la batalla, quizá, si triunfaron, regresen con anécdotas de guerra. Si perdieron, muy probablemente lo sigan viviendo en silencio, y sólo alcancemos a suponerlo a través de sus actitudes y bromas. El hombre en su comunicación reporta. Reporta logros, triunfos, avances y aspiraciones. Rara vez comparte fracasos o sentimientos. Por el contrario, la mujer en su comunicación, comparte: temo-

res, deseos, experiencias y afectos. Si comprendemos estas diferencias y las tomamos en cuenta tanto al emitir, como al recibir mensajes entre los géneros, y sobretodo, respetamos las diferencias, y dejamos de querer hacer que el otro sea más como nosotros, renunciamos a la estupidez de ver al hombre como una mujer defectuosa y viceversa. Sólo entonces tendremos alguna esperanza de comprendernos y acompañarnos de verdad. **M**

*El autor es Psicólogo Clínico terapeuta de adultos y parejas y Director de DASFE Grupo Psicológico.



Gabriela Bayardo

Rumbo a las Olimpiadas de Río de Janeiro 2016



“EL AÑO NUEVO comienza en agosto”

POR CECILIA CASTELLANOS

Ahora que terminan las vacaciones y comienza el nuevo ciclo escolar, surgen emociones encontradas: la ilusión de ver a tus hijos entrar por primera vez al kínder, o la zozobra de verlos luchar por integrarse, después de la universidad, a su vida profesional.

Hay tantas tareas pendientes al terminar las vacaciones, y tan poco tiempo para integrarnos de nuevo a nuestra vida cotidiana, que parecería que en lo último que podemos pensar es en hacer un alto y preguntarnos:

¿CUÁL SERÁ MI OBJETIVO DE VIDA EN ESTA NUEVA ETAPA? ¿QUÉ NUEVOS RETOS SE ME PRESENTAN? Y ¿QUIÉN SOY YO FRENTE A ESTAS INTERROGANTES?

No tenemos respuestas concretas para comprometernos a vivir nuestro presente. Estamos acostumbrados a darle mayor importancia a esa lista de propósitos que anunciamos para la llegada del año nuevo.

Parece que sin darnos cuenta, existimos queriendo planificar todo, con un programa que depende de una rutina, donde las horas y los días determinan cada paso que damos.

En agosto comienza el año y cuesta mucho alterar los planes que hemos establecido, y aceptar lo que nos toca vivir.

HEMOS OLVIDADO QUE LA FÓRMULA PARA COMENZAR EL NUEVO AÑO NO SE ENCUENTRA EN TENER LO QUE DESEO, SINO EN DESEAR Y DISFRUTAR LO QUE YA TENGO

Necesitamos tomar decisiones y confiar en nosotros mismos para gestionar ese tiempo de vida, y responder a las interrogantes que se presentan en los primeros párrafos de este mensaje.

Hace algunos años una amiga me mandó por correo electrónico una historia. Hablaba de unas mil canicas. La historia completa la puedes encontrar en internet, aquí sólo compartiré contigo algunos fragmentos combinados con mis reflexiones.

Un párrafo de la historia comenzaba así: “Es difícil imaginar que un hombre joven tenga que trabajar sesenta horas a la semana para sobrevivir. Qué triste que por eso se perdiera la presentación teatral de su hija...”

Cuando terminé de leer la historia, también me puse a hacer cuentas.

SI LA PERSONA PROMEDIO VIVE UNOS SETENTA Y CINCO AÑOS, PODEMOS DECIR QUE SON 75 AGOSTOS QUE LA PERSONA PROMEDIO HABRÁ DE TENER EN TODA SU VIDA

Al igual que el relato, me puse a pensar todo esto en detalle. No sé cuántos años tengas tú, pero en el tiempo que leí la historia, a mí me quedaban 25 agostos para renovar y disfrutar mi sentido de vida.

Me fui a buscar 25 canicas y las puse en un vaso de vidrio transparente. Desde entonces, cada agosto he tomado una canica y la he arrojado al patio de mis vecinos, lo que me permite enfocarme más sobre las cosas verdaderamente importantes en la vida. “No hay nada como ver cómo se te agota tu tiempo en la tierra, para ajustar y adaptar tus prioridades en esta vida.”

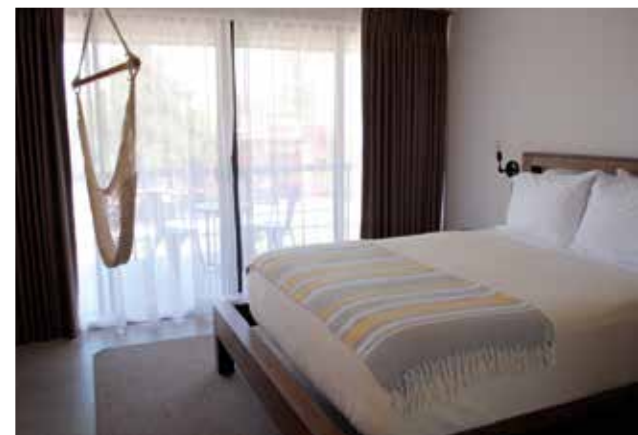
María Robinson decía: “Nadie puede volver atrás y comenzar de nuevo, pero cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final”. **M**





RANCHO L-86

HOTEL BOUTIQUE
RESTAURANTE - CAFÉ - BAR - EVENTOS
Y MUCHO MÁS...
VEN Y CONÓCENOS





ABRIÓ EL TROMPO EXHIBICIÓN TEMPORAL "BUEN PROVECHO"

Tijuana.- A finales de junio llegó una nueva forma de ver la nutrición, "Buen Provecho", exposición temporal ubicada en las instalaciones de El Trompo, Museo Interactivo Tijuana que lleva como objetivo principal difundir una cultura de la sana y equilibrada alimentación entre la comunidad.



La exposición fue creada por los museos Universcience y la Cité des sciences et de l'industrie de París, Francia; Heureka, de Finlandia; Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci, Italia; y Technopolis, de Bélgica, que tras recibirla en sus naciones, continuó su gira itinerante por México.

En nuestro país fue adaptada por el Museo Tecnológico (Mutec) de la CFE, que junto a Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Sagarpa y Profeco, crearon una recopilación basada en la Cocina Tradicional Mexicana, sobre todo tras ser declarada "Patrimonio Inmaterial de la Humanidad" en 2010 por la Unesco.

Te invitamos a vivirla desde hoy y hasta diciembre, de lunes a viernes de 9:00 a 17:00, sábados y domingos, de 10:00 a 18:00, en exclusiva a nivel estatal. Podrás vivir juegos y actividades interactivas, conocer temas como los motivos, tradiciones, equilibrio para seleccionar tus alimentos, herencia cultural, prácticas, entre otros.





GREAT DRINKS & GOOD TASTE

SI TU NOMBRE ES PALOMA
TE INVITAMOS A PROBAR NUESTRO COCKTAIL
PALOMA ENCABRONADA

Queremos conocer a todas las
Palomas Encabronadas de Tijuana

BLVRD.
AGUACALIENTE (664)686.2807
10750 INT.85
FRENTE A LAS TORRES RESERVACIONES



TORTA DE PULPO ENCHILADO



PALOMA ENCABRONADA

DISFRUTA DE
Mujer actual
siempre cerca de ti...



VERSIÓN IMPRESA & DIGITAL | SITIO WEB | APP | REDES SOCIALES

El Surtidor del Tapicero
Mayoreo y Menudeo
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

Telas, vinipiel y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

Estilo

Este 2016 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

Estilo

color

Crédito

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC Compra mínima de \$5000

Ave. NEGRETE No. 1127
ENTRE 5TA. Y 6TA. COL. CENTRO C.P 22000
TEL: 685 99 07

Obregón • Hermosillo • Mexicali • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán

El emocionante y angustioso INICIO DE CLASES

POR ANA PATRICIA VALAY

No sé en que lado del 'prisma' emocional te encuentres, pero lo que es indiscutible es que cuando se da un inicio, siempre se generan sensaciones y emociones encontradas.

Alegría, emoción, curiosidad por lo nuevo, pero también miedo y resistencia al cambio, pues al salir de esa zona de confort que teníamos, nos sentimos inestables. Y esto aplica a todo.

Una nueva relación de noviazgo o el inicio de una vida en pareja. El arribo permanente a otra ciudad o la incursión en un distinto ámbito de tu profesión. Un nuevo empleo, que con lleva diferentes compañeros, así como otras responsa-

bilidades laborales. El ser padres por primera vez o tal vez abuelos, o el emprender una aventura de negocios.

Y esto también aplica al nuevo ciclo escolar. Sensación grata/non grata que alumnos, pero también padres, e incluso maestros, y con mucha más temor y estrés si acaso es el primer año de kinder de tu hijo (a), o si cursará el primer grado de primaria o secundaria, o iniciará la preparatoria, o inclu-

sive la universidad.

Aunque los nervios también pueden sentirse simplemente con el cambio de grado, por la incertidumbre de: con qué compañeros te irán a tocar, o que maestro(a) te impartirá tal o cual materia, etc.

Así que aquí te damos algunos consejos que puedan ayudarte como padre de familia, en esta travesía de transitar por los cambios e inicios en el ámbito escolar de tus hijos.



1 PRIMERO EN LA ESCUELA

Si tu pequeño(a) asiste por primera vez a la escuela y aunque tu también experimentes inquietud por la separación, transmítele emoción y oculta lo más que puedas tu angustia, porque con ello lograrás que su experiencia y adaptación a esta nueva rutina en su vida, sea agradable desde el principio.

2 CUANDO HAY CAMBIO DE ESCUELA

Si te cambiaste de ciudad y por ende tus hijos de escuela, o simplemente tomaste la decisión de ponerlos en un plantel más cercano a casa o al trabajo, hay varias formas de facilitarles el proceso de adaptación. Especialistas recomiendan que visites con ellos el plantel previamente, para escuchar sus inquietudes y darle seguimiento a sus preocupaciones; para ayudarle al acoplamiento. También platica con los maestros para que puedan a su vez, apoyar a tu hijo(a) en su proceso de integración.

3 REPETIR GRADO ESCOLAR

Si se trata de una reprobación, y del tener que repetir año, en esta ocasión tú hijo iniciará el año de nuevo pero con el handicap de saber que ya lo cursó y que no lo aprobó, lo que los padres desde un inicio también suelen ver como una tragedia. Pero lo peor que puedes hacer como padre de familia, es llevar a costas tu ansiedad y transmitírsela, pues no será sencillo para él enfrentarse a la carrilla, a la crítica o al bullying, y es importante que de tu parte no sienta presión.

4 CUANDO TEMEN REGRESAR POR HABER SUFRIDO BULLYING

Una buena forma de hacerles sentir mejor y más seguros, es educándolos y dándoles herramientas para que no los molesten. ¿Y cómo se logra esto? Según los psicólogos, enseñándoles respeto y la forma de cómo evitar a los abusadores. Además, alentándoles a tener confianza y contártelo primero a ti, pero también a sus maestros, prefecto o director. Por supuesto que tú debes estar al pendiente para detectar señales que pudieran inferir que tu hijo está siendo víctima de acoso.

5 ADOLESCENTES QUE REGRESAN A LA ESCUELA

Si crees que tener un hijo adolescente es complicado, recuerda cómo era serlo. Eso muchas veces se les olvida a los padres de familia que quieren ser muy estrictos, cuando en su momento, criticaban y desobedecían a sus propios padres. Recuerda que durante esta etapa, la comunicación entre los jóvenes y padres es difícil; a veces nula, pero tienes que hacer tu mayor esfuerzo para estar cerca, y lograr que te expresen su sentir e inquietudes. Dale más independencia y trata de ayudarles con las cosas que son importantes para ellos.

Y ojalá que estos breves consejos te ayuden a ti a saber ayudar a tus hijos, a que se integren más fácilmente a este nuevo ciclo escolar. 📺

Sabemos que te preocupa tu salud, a nosotros también.

CONSULTORIO
MÉDICO
INMÉDICA+

\$50
CONSULTA
MÉDICA



TÚYO somos
ROMA
www.farmaciasroma.com

Tus hijos

¡Cómo tener un mejor ciclo escolar!

POR GABRIELA BELLO

Estimado adolescente; investigaciones serias han mostrado que por encima de la inteligencia, están los hábitos y la autodisciplina. El grado de involucramiento de los padres en tu la formación académica, es un factor que influye positivamente en el rendimiento, sin embargo nunca será tan determinante como lo que tú como estudiante seas capaz de hacer por ti mismo.

A unos días de dar inicio al nuevo ciclo escolar, es importante que reflexiones sobre lo que hiciste bien, y lo que dejaste de hacer como estudiante en el periodo pasado.

A continuación te doy algunas recomendaciones que pudieses adoptar para que tu próximo ciclo escolar sea totalmente diferente.

RECOMENDACIONES PARA UN MEJOR CICLO ESCOLAR

TEN TUS APUNTES COMPLETOS. Siempre he dicho que los apuntes completos son algo así como el maestro en casa. Tomar notas claras y bien organizadas de todas las clases es fundamental. Además te sugiero hacer apuntes adicionales a lo dictado o escrito en el pizarrón; para ello debes poner mucha atención y

hacer notas de lo más importante dicho por el maestro.

NO TE DISTRAIGAS. Sentarse al frente facilitará ver, oír y seguir más fácilmente lo que el maestro está presentando; si no te es posible hacerlo, por lo menos no te sientes con los platicadores, con el mejor amigo, y mucho menos con la novia. La distracción es el principal enemigo en clases. Tampoco te obsesiones en el uso del teléfono celular. Es maravillosa la tecnología de estos dispositivos electrónicos, pero si te descuidas, comenzará a ser perjudicial.

PARTICIPA EN CLASES. La participación en clase afecta positivamente la calificación. Cuando participas, te estás asegurando de reforzar el conocimiento adquirido. Que no te dé pena hacerlo, muchos maestros dan puntos extras a los que "levantan la mano".

HAZ TUS TAREAS. De repente da tanta flojera realizar la tarea, que se opta por no hacerla o hacerla a medias, o de plano copiarla al día siguiente; las tres acciones son igual de perjudiciales. Hay que mantenerse al corriente y no dejar para "al ratito" las tareas. Los buenos estudiantes las hacen todos los días, a la misma hora y en el mismo lugar; así forman el hábito.

DESPEJA TUS DUDAS EN EL SALÓN DE CLASES. No te lleses dudas a casa. El

maestro está para contestarte cualquier pregunta relacionada a su clase; los buenos estudiantes no se van con inquietudes. Si no entiendes algo hoy, y no lo preguntas, mañana será 'más que una duda'.

NO DUDES EN PEDIR APOYO EXTRA. Los estudiantes que batallan para comprender o memorizar, se acercan al departamento psicopedagógico de su escuela y piden ayuda. Las asesorías, las tutorías, y los cursos de regulación académica, son básicos para mejorar las áreas en las que se es débil. Las escuelas ofrecen estos apoyos, pero de nada sirven si no te acercas para beneficiarte de estos programas.

USA LA BIBLIOTECA PARA ESTUDIAR.

Tener un espacio con libros para consulta, en silencio, sin distractores, con mobiliario especial, etc., es una gran oportunidad que se debe aprovechar. Ya sean

libros físicos o cibernéticos, ir a leerlos a la biblioteca, es una excelente idea. No caigas en el gravísimo error de pretender estudiar estando al mismo tiempo en el "chat" con tus amigos.

ESTUDIA PARA TUS EXÁMENES.

Uno de los errores más graves de los estudiantes es desvelarse una noche antes del examen, "estudiando". El

estudio sistemático, planeado y bien organizado, es garantía de un buen resultado, así que planea estudiar una semana previa a la fecha del examen.

ADOPTA UN MÉTODO DE ESTUDIO. De nada sirve que te sientes a estudiar cuando no sabes cómo hacerlo. Hay métodos muy sencillos que consisten en proporcionarte una guía para que el estudiar sea más fácil.

¡TE DESEO UN EXCELENTE CICLO ESCOLAR!

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





25 AÑOS OFRECIENDO LA MEJOR OPCIÓN EDUCATIVA

Certificaciones Internacionales | Desarrollo de Competencias | Excelencia Académica | Robótica Educativa
Método Bilingüe | Sistema de Tutoría | Programa Deportivo

Horario extendido hasta las 5:45 p.m.

Inscripciones abiertas
50% de descuento



Preescolar

SEPyC: SEBA-15-003

Primaria

SEPyC: SEBA-15-004

Secundaria

SEPyC: SEBA-15-005

#yosoylidervalle



 (664) 625 23 79

 / colegiodelvalletijuana

www.cvalle.edu.mx



Millennials en el TRABAJO

CÓMO ENTENDERLOS Y SACARLES EL MAYOR PROVECHO

POR ANA PATRICIA VALAY
Y NATALIA MONROY



Ubicas bien a los millen-

nials, esa generación de jóvenes adultos de entre 20 y 35 años que gracias a que crecieron de la mano de la tecnología tienen una percepción totalmente distinta a la de generaciones pasadas en todas las áreas de su vida, incluyendo la laboral?

Tal vez los ubiques, pero: ¿Conoces sus

fortalezas y debilidades? ¿Sabes cómo piensan y cuáles son sus prioridades?

Sin duda que comprender a los millenials en el rango profesional no es tarea sencilla, pero sí indispensable para entender cómo funciona el mundo de hoy y sacarles el mejor de los provechos.

SOCIALES VS POCO ARRAIGO

Si naciste entre 1980 y 1995 perteneces a la generación de los millenials, una generación que se hizo adulta en el transcurso del cambio de milenio, y

que hizo al crecimiento de la tecnología parte de su vida diaria.

Para el doctor, José Manuel Valenzuela, Secretario General Académico y Profesor-Investigador del Departamento de Estudios Culturales del Colegio de la Frontera Norte, quien ha estudiado su comportamiento, no todas las características de los millenials son en su propio beneficio y de la sociedad.

“Los millenials son seres sociales. Hay una serie de características positivas que se les imputan pero también es realidad que existen otras que no les favorecen”.

El mundo profesional se vuelve cada vez más competitivo y el avance de la tecnología demanda que éste vaya evolucionando de prisa, por lo que una de las principales características de los millennials pudiera ser considerada como una fortaleza.

Y es que una de las características principales de los millennials en el trabajo es justamente el que no están quietos ni estáticos. Tienen una mente ágil y evolutiva.

Sin embargo, en el ámbito laboral esa actitud más ligera y liberal que pareciera poco sólida o estable, se ve también como una posible amenaza.

“Vive en la cultura de nada me interesa lo suficiente, lo hacen hasta en el sexo, en sus relaciones, en su trabajo. Esto ya me aburrió, lo que sigue. Están acostumbrados al último teléfono, al último app, y que siempre hay algo mejor adelante. No están generando arraigo y esa es su mayor debilidad”, opina la psicóloga, Dra. Luisa López Madueño.

RETO PARA LAS EMPRESAS

Un estudio realizado por la red social para profesionales ‘LinkedIn’, arroja que la generación millennial cambia de trabajo en promedio 2.85 veces en sus primeros cinco años después de graduarse, la cifra más alta respecto a las generaciones anteriores.

Así que los que temen no están tan errados, por ello es fundamental continuar ‘seduciéndolos’ en el trabajo para que no se aburran y busquen nuevos horizontes.

En las empresas, “la Psicología Organizacional tiene que estar con la motivación al máximo para ver cuáles son sus motivaciones. Tiene que reinventarse y las técnicas de grupo e integración tienen que ser muy dinámicas, muy movidas, para darles en ‘la llaga’. Va a requerir mucha creatividad”, agrega la Dra. Madueño.

CONSUMIDORES DE TECNOLOGÍA Y REDES

Un artículo publicado en la revista Forbes México en 2014, reveló que el 30% de la población en Latinoamérica era millennial, y según una proyección de la consultora Deloitte, en 2025 ésta población representaría el 75% de la fuerza laboral del mundo. He ahí el porqué es indispensable entenderlos.

Son fanáticos de la tecnología y de lo que se hace con ésta, como el estar inmerso en las distintas plataformas de comunicación.

Por ejemplo, el 88% de los millennials de Latinoamérica se encuentran registrados en

“Vive en la cultura de nada me interesa lo suficiente. Esto ya me aburrió, lo que sigue. Están acostumbrados al último teléfono, al último app, y que siempre hay algo mejor adelante. No están generando arraigo y esa es su mayor debilidad”

distintas redes sociales, siendo Facebook, Twitter y hasta Instagram parte importante no sólo de su vida social sino de su vida laboral.

“Mucho se dice que estos individuos son nativos digitales, lo que significa que el empleo de la tecnología es parte de su vida. Para ellos las nuevas tecnologías no son misteriosas ni complicadas”, asegura el investigador del COLEF. Esta sería otra de sus fortalezas.

NO TODO ESTÁ GARANTIZADO

Por otro lado, el experto señala que la sociedad en general le está otorgando a esta generación un perfil erróneo, es decir: para él no todos los nacidos en ese periodo de tiempo tienen las mismas oportunidades y alcance en el “mundo real”, sobre todo en el campo laboral.

“Es equivocado pensar en generaciones como si fueran genios. El hecho de que tengan la tecnología y más educación a su alcance no les garantiza que van a tener mayor oportunidad sobre todo a la hora de conseguir y mantener un empleo”.

Los millennials son individuos que tardan cada vez más en salir de casa, retrasan el primer embarazo, y se casan a una mayor edad, pero: ¿qué pasa con ellos a la hora de tener un trabajo?

¿QUÉ PIDEN EN EL TRABAJO?

En un artículo publicado por el periódico El Universal “Millennials ¿Quieres resultados? Conócelos”, se señala a los millennials como individuos muy distintos a las generaciones pasadas en cuanto a sus inquietudes en el mundo laboral.

Quieren estar informados de lo que pasa a su alrededor. Reclaman información a sus superiores (estadísticas y datos) para así poder dar seguimiento a lo que se les ordena pues no tienden a obedecer sin

questionar. A su vez, exigen participar en la toma de decisiones para sentirse ‘parte de’ y comprometerse con su trabajo.

Para ellos, es necesario mantener un balance entre su vida personal y el trabajo, pues no están dispuestos a sacrificarla por la organización en la que laboran. Piden también horarios de trabajo flexibles, y prefieren trabajar por objetivos y no cumpliendo jornadas fijas.

¿CUÁL ES SU VISIÓN?

Según la investigación de la firma de servicios profesionales Deloitte, entendiendo las creencias de los millennials acerca del propósito que deben tener las organizaciones, destacaron la creatividad laboral, generación de rentabilidad y el mejoramiento de la sociedad.

Los encuestados refirieron que las organizaciones “deben apoyar la innovación y el progreso, además de generar trabajo”.

Como conclusión de dicho estudio, se muestra que los millennials tienen una visión de “un todo” respecto a las empresas y el trabajo que cada una lleva a cabo.

Así que más allá de ver como un aspecto negativo su manera de desarrollarse en lo profesional, se requiere ver a los millennials como aliados de avance y crecimiento.

Llenos de retos y en busca de reconocimiento, los millennials son más proactivos y seguros a la hora de desarrollar y compartir sus ideas propias, convirtiéndose en una generación innovadora y emprendedora que está enfocada a la globalización como campo de desarrollo.

Así que habría sin duda que capitalizar sus fortalezas y lidiar (como todo en la vida) con sus debilidades para poder subsistir empleador y empleado, en el mundo laboral. Conquistémosles a diario para que generen arraigo y se comprometan al 100 por ciento en la organización. ■



Mareri

ICE CREAM TRUCK

POR REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL | FOTOGRAFÍA MELISSA RIVAS E ISABELLA DOMÍNGUEZ

Los Food Trucks se han convertido en los últimos tiempos en uno de los conceptos gastronómicos urbanos y con mayor crecimiento de vanguardia en la ciudad, por la rapidez en el servicio, el precio accesible y la combinación deliciosa de alimentos desde lo gourmet hasta lo callejero. Pero, ¿habían escuchado alguno de helados o dulces?

Mareri Ice Cream Truck es una nueva y divertida opción de nieves, sundaes, banana splits, y deliciosos dulces para niños y grandes, inaugurado a inicios de junio en el parque de Hacienda Agua Caliente.

“Soy una persona muy emprendedora. Tengo mi negocio y siempre ha estado enfocado en los niños, sentía que hacía falta complementarlo con algo más. A mí me encanta la nieve y los dulces. Es así como surgió este proyecto, claro que llevé a cabo un estudio de mercado para ver la viabilidad y ahora ya está caminando”, afirma la creadora y dueña, Tanya Mareri Murrieta.

Es un concepto familiar que se retoma de una tradición muy clásica con un toque moderno, pues rescata esa costumbre que se daba en las colonias, la de los camioncitos que atraían a los pequeños con su música para que compraran nieve.



— ¿Y QUÉ SE PUEDE ENCONTRAR EN EL MARERI ICE CREAM TRUCK?

— Se puede encontrar el cono clásico de frosty, sundaes, bananas splits, y dulces clásicos.

“Es importante mencionar que elaboramos la nieve con ingredientes de la más alta calidad, mis máquinas están certificadas, y estoy en un curso para desarrollar e innovar nuevos productos a base de nieve para la satisfacción de nuestros clientes”.

Además, para Tanya también es un proyecto de unidad familiar; el pretexto idóneo para dar un paseo por el parque, hacer actividades al aire libre con los niños, disfrutar de la naturaleza y al final los más

importante, la felicidad de los peques.

“Ocasionalmente tendremos también actividades de cuenta cuentos y manualidades”, agrega.

Por ahora Mareri Ice Cream Truck estará los sábados en el parque Hacienda Agua Caliente desde mediodía hasta que se termine la nieve, posteriormente estará todos los días. Además se estará rentando para eventos especiales como bautizos, cumpleaños y hasta bodas.

Más adelante Tanya Mareri proyecta estar en el parque del Instituto México en Las Palmas, y en la Avenida principal del Hipódromo.

Así que conoce este nuevo concepto de negocio y no sólo disfruta de un delicioso postre, sino del convivir con la familia, los amigos y vecinos.

DATOS FACEBOOK
Mareri Ice Cream Truck
INSTAGRAM
marericecreamtruck



Hannah Anna



Realizando
tus sueños!



**10% DE
DESCUENTO**
Presentando este cupón

Tel. 608 9901 Av. de las Ferias local 5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, B.C.  hannahannatijuana

DESAYUNOS 
& a tu gusto 



La Encomienda
Horno • Parrilla • Cava

Todos los días de
8:00 a.m. a 12:30 p.m.



Reserva: Tels. (664) 634 3545 ó (664) 634-2627

Av. Diego Rivera No. 2479 Zona Urbana Rio Tijuana, Tijuana, B.C.

LOS BENEFICIOS DE TOMAR VINO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Tomar vino se ha vuelto un gusto cada vez más común entre la población. Su gran variedad ha posicionado a esta bebida en un sinfín de reuniones o eventos pues ya es imprescindible su presencia en la mesa. Acompañando a un buen corte de carne, a alguna pasta o simplemente a unos trocitos de queso o rebanadas de jamón, el vino se ha convertido en el compañero ideal.

Baja California ocupa el primer lugar en producción de vino en todo México, la Ruta del Vino cuenta con más de 65 vinícolas que ofrecen una inmensa diversidad de sabores.

Además de ser un licor exquisito, el vino tiene varias propiedades que son benéficas para ti, por eso, en esta edición te presentamos un artículo que hará que te enamores más de esta famosa bebida hecha a base de la uva.

"Se han hecho estudios donde se han revisado las propiedades benéficas que tiene consumir vino tinto, y éstos han demostrado que los compuestos que se tienen en la uva, incluyendo la semilla tienen propiedades muy potentes", dice en entrevista el doctor, Benito Muñoz Corona.

1. ENJUAGA NUESTRO PALADAR TOMAR VINO MIENTRAS SE

COME es recomendable ya que éste ayuda a que la comida se perciba de un modo más intenso. Gracias a sus astringentes reduce el sabor de la grasa que algunos platillos tienen, como la carne, haciendo que cada bocado nos sepa igual de rico que el anterior.



UNA COPA DE VINO aumenta los niveles del colesterol que el cuerpo necesita, previniendo enfermedades cardiovasculares, quizá este sea el beneficio más conocido que tiene esta bebida, siempre y cuando se consuma la proporción adecuada.

EL MÉDICO SEÑALA que los compuestos con los que cuenta el vino tinto están llenos de antioxidantes muy potentes, de manera que "ayudan al corazón y al sistema cardiovascular, fortaleciendo las paredes de las venas y de las arterias, mejorando así su tono vascular que a su vez favorece a la circulación".

2. PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

EL VINO TINTO es rico en polifenoles, compuestos bioactivos que tienen una capacidad antioxidante. Desde el punto de vista nutricional ayudan a prevenir algunas alteraciones de distintas enfermedades; estos compuestos se encuentran en varias frutas, una de ellas es la uva.

AL TOMAR VINO, los polifenoles benefician el cuidado de los vasos sanguíneos, evitando la formación de coágulos y la reducción del famoso "colesterol malo". Tiene vitamina E que ayuda a limpiar la sangre.



3. EXCELENTE PARA EL CEREBRO

ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE EL VINO TINTO es un mediador para mejorar los procesos cognitivos. Beberlo en una forma balanceada pero constante hace que se prevengan demencias y enfermedades degenerativas que atacan el cerebro.

"MEDIANTE UN CONSUMO MODERADO de vino tinto sus mismas propiedades antiinflamatorias van a prevenir que el cerebro tenga inflamación, mejorando la capacidad vascular de éste y

“Baja California ocupa el primer lugar en producción de vino en todo México, la Ruta del Vino cuenta con más de 65 vinícolas que ofrecen una inmensa diversidad de sabores

BAJA CALIFORNIA

ocupa el **PRIMER LUGAR** en producción de **VINO** en todo **MÉXICO**, la **RUTA DEL VINO** cuenta con más de **65 VINÍCOLAS** que ofrecen una inmensa **DIVERSIDAD DE SABORES**

optimizando los procesos cognitivos que se desarrollan”, dice el experto.

4 IDEAL PARA LA SALUD BUCAL

ALGUNOS COMPUESTOS EN LAS UVAS AL SER

- **FERMENTADOS** evitan la aparición de bacterias vinculadas con las caries; una copa de vino tinto en tus comidas puede resultar de gran beneficio, sobre todo si eres de esas personas que sufren de problemas dentales como gingivitis o sangramiento leve de encías.

5 BUENO PARA LA MEMORIA

INVESTIGACIONES DEMOSTRARON QUE EL RESVERATROL,

miembro del grupo de los polifenoles, produce efectos protectores para la memoria, evitando enfermedades que tengan que ver con ella como el Alzheimer. El resveratrol se encuentra en la piel de las uvas rojas, nueces, granada y vino tinto, y este último previene la demencia.

ESTOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS TANTOS BENEFICIOS que según

diversos estudios, el tomar vino genera. Si eres un amante de esta bebida probablemente ya los conocías, de no ser así, ahora sabes un poco más. De cualquier forma, es recomendable acudir con un profesional para tener un testimonio más amplio acerca de estos puntos.



TRADICIÓN NO ES DESTINO

“Cuanto menos se piensa, mejor se habla”

FERNANDO SAVATER (LA VOLUNTAD DISCULPADA)

POR DIONISIO DEL VALLE

Las tradiciones son para los historiadores un pequeño remanso en el ajetreo esquizofrénico de la siempre inestable historia. En realidad son refugios temporales que cambian, a veces de manera imperceptible, pero que siempre cambian. Desde ellos podemos atisbar, sin peligro de ser arrastrados por la corriente de los hechos, un mundo azaroso, veleidoso y caprichoso que parece tener sentido sólo cuando nos refugiamos en nuestros usos y costumbres.

Pero la realidad es contundente, la corriente de la Historia avanza y las tradiciones se diluyen, desaparecen, o en el mejor de los casos se transmutan o se transforman. El vino francés y en menor medida el italiano, el español y el alemán, vivieron desde los tiempos romanos hasta bien entrado el siglo XX, en un paraíso amurallado e impenetrable. Europa se descubre a sí misma como el vergel exclusivo e insustituible en el que serán plantadas las miles de variedades de vitis habidas y por haber.

Sus suelos, su clima, sus ríos, en resumen su orografía, o su terroir, como suelen llamar con una sola palabra a todas estas condiciones los productores franceses, será la tierra elegida en la que florecerán las vides viajeras, y en muchos casos, se domesticarán las endémicas, que nunca fueron pocas.

Nacieron entonces las tradiciones vinícolas, las regiones distinguidas y acotadas, las clasificaciones rigurosas y excluyentes, las denominaciones de origen, protectoras y discriminatorias.



Imposible pensar entonces que en algún otro lugar del mundo conocido se pudieran dar las condiciones para elaborar algo parecido siquiera al vino europeo en general o al francés en particular.

Nadie, en las cortes europeas, hablaba de otros vinos que no fueran franceses, calidad por antonomasia que va sofisticándose, no cabe duda, por méritos propios, pero sin pensar que todo cambia, que ni siquiera el mundo en el que habitamos se está quieto y en el mismo lugar.

Se produce vino a raudales en Francia. La arrogancia, prima hermana de la soberbia y su mustia máscara que es la vanidad, anestesian la capacidad de los franceses para pensar con lucidez qué hacer cuando aparece, quién sabe de dónde y porqué, la undécima plaga de Egipto encarnada en un despreciable e inmundito insecto: la filoxera.

Los grandes Chateaux y Domaines europeos fueron testigos mudos de su propia debacle. La devastación cimbró la forma tradicional de hacer vino. Nadie, ningún productor del Viejo Mundo, pudo siquiera

imaginar, que acabada la tempestad, habría que recurrir a un antídoto sorprendente para recuperar los cultivos vinícolas en casi toda Europa, la utilización de una prótesis natural, inmune a los efectos de la epidemia, importada del otro mundo, el ajeno, hasta ese entonces, al tesoro exclusivo de Europa.

REVOLUCIÓN QUE FLORECE

En sentido contrario, fue un ruso, André Tchelistcheff, quien revolucionó la forma de hacer vino en Estados Unidos en la década de los treinta del siglo pasado. De la mano de pioneros como él y otros tantos que fueron llegando a nuestro continente durante los siguientes años, florece y se afianza una industria, que poco tiempo antes era impensable.

La tecnología aplicada a la industria del vino avanza con pasos de gigante durante la segunda parte del siglo XX. Nuevos métodos de riego, tanques de acero inoxidable, fórmulas nuevas para controlar la temperatura de la fermentación, y sobre todo, la elección sistemática de las variedades de uva para cada región, según sus propias características, fueron detonantes de un fenómeno que sucede en un momento crucial y que ilumina el cielo vinícola mundial como una fiesta de juegos pirotécnicos transformando para siempre la manera de entender el vino. A partir de ese momento el vino se hace universal, por no dejar de utilizar un término poco más que soberbio.

Dice Hugh Johnson, y dice bien, que el siglo XXI no es el de la emulación, sino el de la invención de nuevos idiomas, hablando en términos vinícolas. Los vinos del Nuevo Mundo se benefician con todo ello. Finalmente, si una tradición es un muro que separa e impide, habrá que pensarlo bien, hablar menos y tomar con fuerza pico y marro. ■

- VINÍCOLA MEXICANA -

R·O·N·D·O. DEL VALLE

Asiste a nuestro
EVENTO
DE LA VENDIMIA
UTOPIA
este 6 de agosto
en RONDO DELVALLE
INFORMES
contacto@rondodelvalle.com
TELÉFONOS
646 156.84.60 / 646 947.58.04
y 664 188.89.94



Carretera El Tigre Km 4, San Antonio de las Minas, Valle de Guadalupe
TELÉFONOS 646 156.84.60 | 646 947.58.04 | 664 188.89.94



EN EL CORAZÓN DE LA RUTA DEL VINO



TERRAZA PANORÁMICA



BARRA



ÁREA VIP



RESTAURANT



SABORES Y AROMAS QUE NACEN DE NUESTRA TIERRA

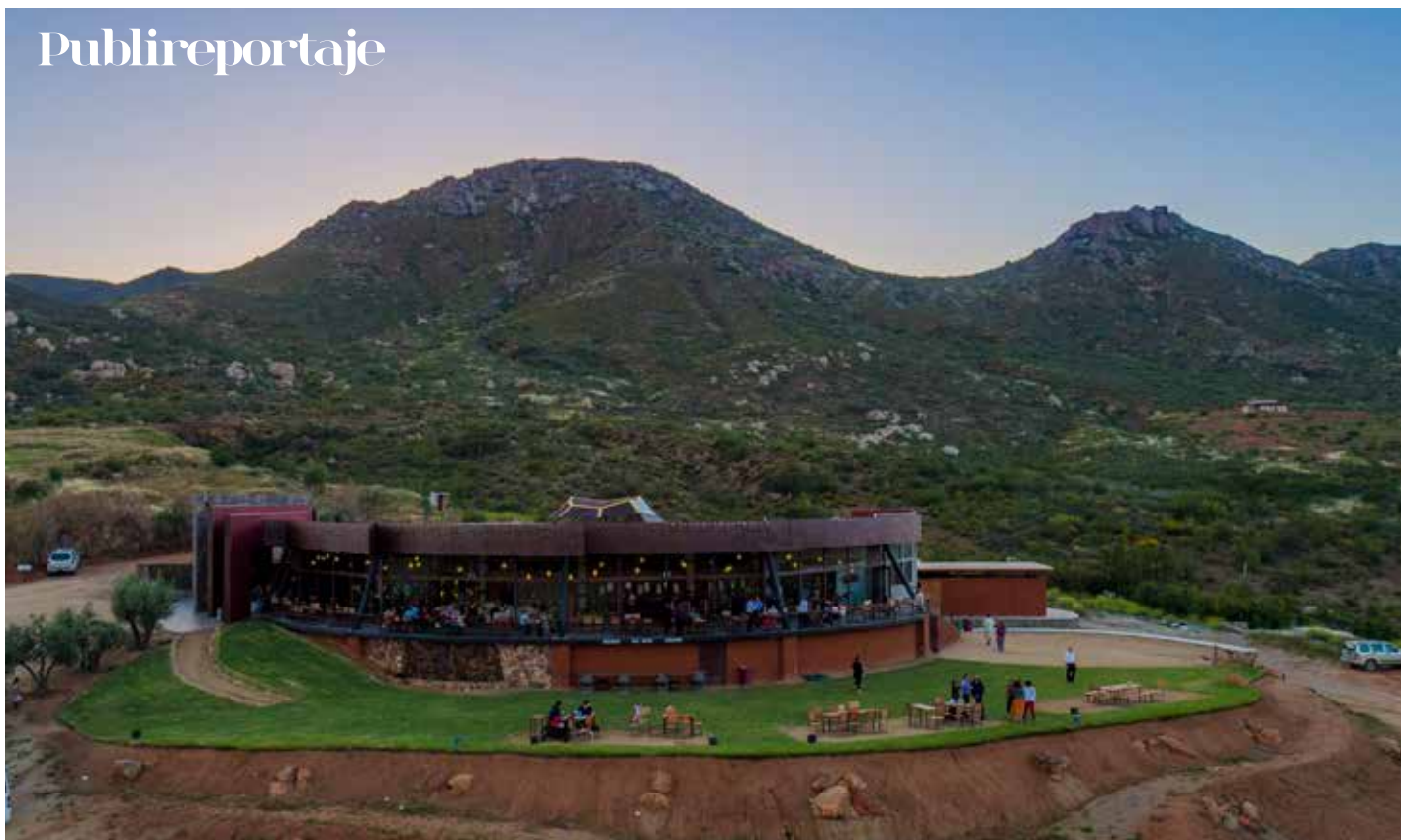


FUEGOCOCINADELVALLE.COM

RESERVA.: 01 (646) 688.1030, CEL.: (646) 116.6351



fuegorestaurantlounge



“DECANTOS” VINÍCOLA

FUSIÓN PERFECTA DE TRADICIÓN Y MODERNIDAD

POR REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

Basta ver las imágenes de la vinícola para enamorarse. Su estructura con grandes ventanales y techo en alto, da esa sensación de libertad difícil de explicar con palabras.

Y en todo se pensó cuando se construyó su estructura, pues la fachada de arriba o faldón, representa las burbujas de CO₂

que desprende la fermentación de la uva.

El paisaje es simplemente hermoso. Las áreas para degustar el vino son amplias no sólo en el interior, sino también en esa grandiosa área verde que se tiene como bello espectáculo.

Esta vinícola cuya propuesta es ofrecer ese toque dinámico y juvenil, y hacer divertido el aprender el proceso de elaboración del vino según Alonso Granados, su joven enólogo, cuyos estudios hizo en España, está situada en el majestuoso Valle de Guadalupe, en una superficie de 20 hectáreas de viñedo propio.



“Una vinícola que funciona por gravedad es hoy en día una vinícola del presente creada para el futuro”

ALONSO GRANADOS
ENÓLOGO DE DECANTOS

Decantos cuenta además con 10 depósitos de acero inoxidable, 7 de hormigón, y con 2 lagos donde se elabora el vino tradicional de maceración carbónica.

Y lo más importante de todo es su propuesta innovadora de elaboración de vino, por lo que su slogan es “La Gravedad del Vino”.

Platicamos pues con el enólogo Alonso Granados, alma de la propuesta de esta vinícola que está de aniversario ya que el primero de agosto cumplió un año desde su inauguración, quien nos platicó sobre el proceso de elaboración del vino, las líneas que ofrecen, y las ventajas para su sabor con la técnica de decantación.

¿CUÁL CONSIDERAS ES EL PLUS DE LA VINÍCOLA DECANTOS EN RELACIÓN A OTRAS?

Una vinícola que funciona por gravedad es hoy en día una vinícola del presente creada para el futuro. Pienso que como plus está nuestra forma de trabajo que es por decantación, diferente a cualquier vinícola a nivel mundial, logrando eliminar al 100% los bombeos mecánicos en la elaboración de vino.

¿EXPLÍCANOS POR FAVOR, POR QUÉ EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS MODERNO, DECIDEN IR POR LO TRADICIONAL?

No es que vayamos para lo tradicional o lo moderno, sino que la fusión de




ambos es lo que nos ayudó a lograr nuestro objetivo. Al eliminar las bombas mecánicas, simplemente volvemos a la tradición mezclando un poco de modernidad con la finalidad de respetar por completo la materia prima.

¿Y EN QUÉ CONSISTE LA TÉCNICA DE DECANTACIÓN O GRAVEDAD, Y CUÁL ES LA DIFERENCIA QUE SE PERCIBE EN EL SABOR DEL VINO?

La técnica consiste en trabajar todo el proceso de elaboración del vino de forma más delicada, con la finalidad de no perder la frutalidad en el vino y respetar las características organolépticas que presenta cada una de las variedades de uva.

¿Y CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE LA DECANTACIÓN?

Menos oxidación lo cual se refleja en la frutalidad del vino, romper menos la semilla o pepita la cual contiene aceite que puede causar amargor o astringencia en boca. Al final lo que pretendemos es hacer vinos más estructurados y fáciles de tomar. 

Háblanos por favor Alonso, de las tres líneas de vinos que producen:

Contamos con 4 líneas de vino actualmente

VINOS JÓVENES

(No pasan por barrica y son los primeros que salen al mercado) blanco rosado y tinto.

VINOS RESERVA

(Vinos que pasan por barrica en una crianza de 12-28 meses) contamos con los más de 40 variedades que produce nuestra región.

VINOS PREMIUM

Vinos de autor donde se busca llegar a los estándares más altos, intentando satisfacer a los paladares más exigentes. Son vinos de larga guarda donde contamos actualmente con blanco y tinto en nuestra línea 981 un emblema a la gravedad ya que 9.81 m/s² es la aceleración de la gravedad o la fuerza de gravedad sobre la tierra!

VINOS ESPUMOSOS

Blanco, rosado y tinto, al que denominaron Decantos Burbujas. Cabe agregar que esta vendimia, ya iniciaron con esta nueva línea.

CAPACIDAD DE PRODUCCIÓN

» La capacidad total de elaboración es de 120,000 litros de vino. Además se cuenta con una sala de crianza subterránea con capacidad para 360 barricas colocadas a una altura de metro y medio del piso.

TOURS

» **RECORRIDO VINÍCOLA** \$300 M.N.

INCLUYE DEGUSTACIÓN MIXTA

2 Vinos Jóvenes, 2 Vinos Reserva

HORARIO 1 pm y 3 pm

» **RECORRIDO VINÍCOLA CON**

ENÓLOGO, DEGUSTACIÓN

VINOS PREMIUM \$500 M.N.

CON CAPACIDAD de hasta

100 personas (Sólo reservación)

» **RECORRIDO ÁREA DE PRODUCCIÓN**

12 pm - 2 pm - 4 pm - 6 pm

DEGUSTACIONES

» **DEGUSTACIÓN MIXTA 2 VINOS**

JÓVENES + 2 RESERVA: \$230 M.N.

*INCLUYE COPA DE RECUERDO

» **DEGUSTACIÓN RESERVA**

4 VINOS \$270 M.N.

*INCLUYE COPA DE RECUERDO

» **DEGUSTACIÓN**

PREMIUM

2 VINOS \$550 M.N.

*INCLUYE COPA DE RECUERDO

HORARIO

Lunes a Domingo
de 11 am a 7 pm

INFORMACIÓN

CORREOS

ventas@decantosvinicola.com

reservaciones@decantosvinicola.com

PORTAL

www.decantosvinicola.com

Una Ventana AL VALLE



ACTIVIDADES DIVERTIDAS DE VALLE DE GUADALUPE

POR SUSAN MONSALVE

Valle de Guadalupe, el destino turístico más importante de Baja, es conocido internacionalmente por sus vinos y gastronomía, pero no sólo es eso lo que ofrece, sino muchísimas actividades divertidas para toda la familia.

Obvio, el vino y la comida siguen siendo 'un must', pero yo los invito a que este verano aprovechen de varias actividades al aire libre, que se pueden disfrutar en este hermoso lugar.

ACTIVIDADES A DISFRUTAR EN VALLE

VIAJE EN GLOBO AEROSTÁTICO. ¿Se imaginan? ¡Wow! Hay varios puntos del Valle desde donde salen los globos. Depende mucho de las condiciones del tiempo, pero suben aproximadamente a 3 mil 500 pies de altura, desde donde llegas a ver todo el lugar, la sierra de Juárez y hasta el **OCEANO PACÍFICO.** ¡Espectacular!



PASEOS A CABALLO. Una actividad cada vez más reconocida en Valle de Guadalupe. Hoy en día existen varios viñedos y compañías de tours, que ofrecen cabalgatas para visitar diferentes vinícolas, incluso haciendo degustaciones de vino y comida. ¿Se imaginan que aventura?

PASEOS EN BICICLETA. Para los más deportistas están estos paseos, que al igual que las cabalgatas, salen en grupos y con guías, visitando así varias vinícolas durante el día. Y para los más extremos, no olviden que durante el año hay varios paseos ciclistas y maratones en el mismo Valle.

PASEOS EN MOTO. Estos paseos de cuatro llantas, ya muy conocidos también, son muy divertidos, pues se recorre gran parte del lugar cortando camino. Eso sí, prepárense para mucha tierra.



MÁS, PERO EXTREMO. Y muy cerca de Valle, también encontrarás actividades más extremas como: Canopy, rappel, escalada y senderismo. Así que puedes disfrutar de estas actividades cercanas, y posteriormente ir a cenar y a hospedarte en el Valle.

TOURS DE FOTOGRAFÍA: Tal vez lo más relajante son estos tours que recorren varias vinícolas y paisajes hermosos, en donde los amantes de la fotografía se vuelven locos de felicidad. El verano por cierto es excelente para esto, pues las plantas de vid están en todo su esplendor.

ZOOLÓGICO: Y, ¿qué creen?, para los niños hasta zoológico hay, y no cualquiera, pues tal vez es uno de los más limpios y mejor cuidados de México que conozco. Este tiene además un parque acuático y áreas de picnic.

ENTONCES, ¿CÓMO VEN?, ¿ASÍ O MÁS DIVERTIDO EL VALLE? 

PRÓXIMOS EVENTOS



Vino+Paella **02 JULIO 2016**
CELEBRANDO 15 AÑOS DE EXPERIENCIA Y CALIDAD



Vendimia para Todos **06 AGOSTO 2016**



BARÓN BALCHE SE VISTE DE GALA AL PRESENTAR
VIVA MEXICO! **20 AGOSTO 2016**
DIEZ PIANOS



BARÓN BALCHE

MAYORES INFORMES

Facebook: /BaronBalche Instagram: @baron_balche
Tel: 646 155 2141 / 664 622 5276

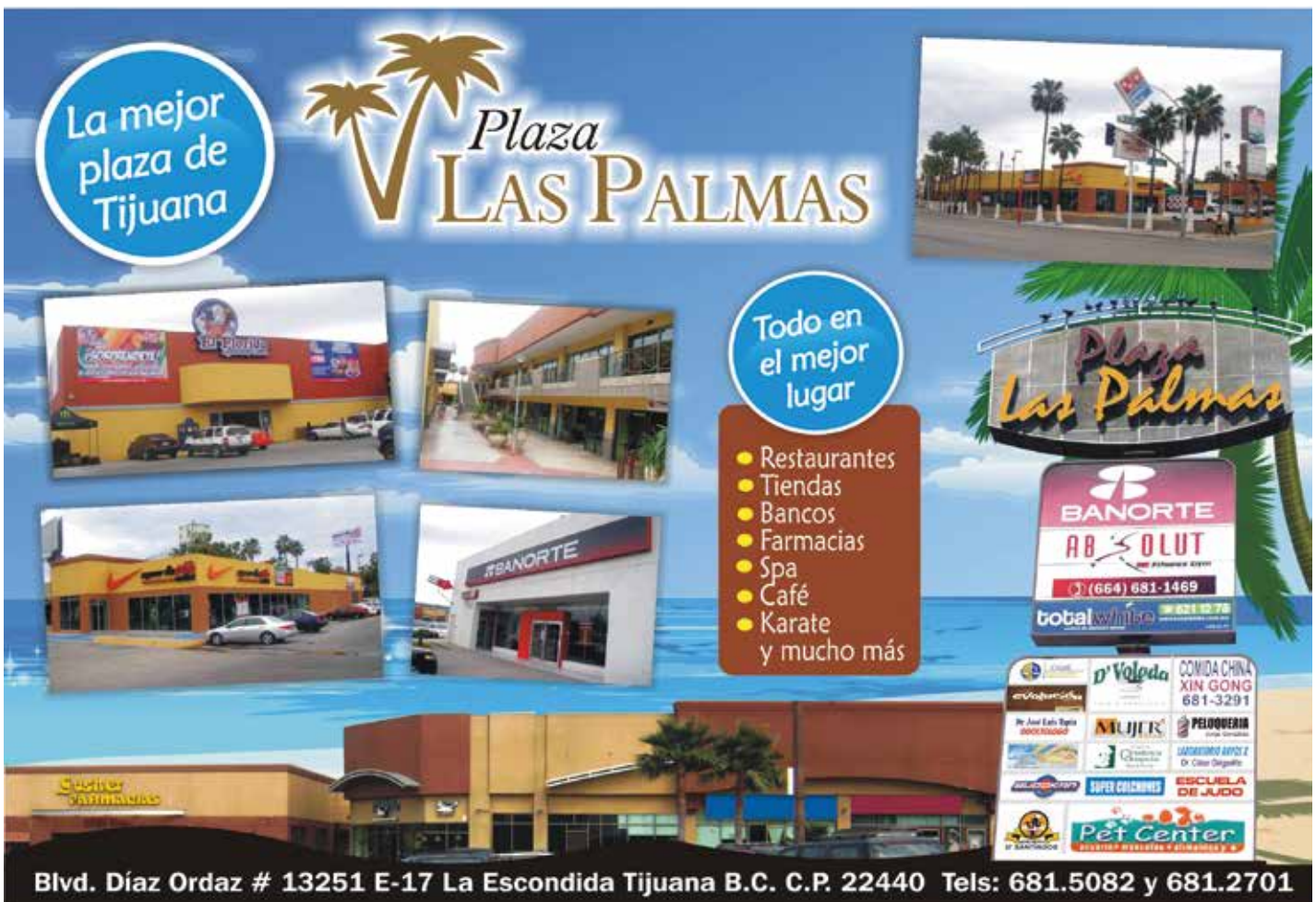


Próximamente...
nueva tienda en Tijuana

ARTIOC dl
El vino visto diferente...

Bvd Salinas
Calle Amado Panigua #200
Col. Aviacion Local 3
CP:22020 Tijuana, B.C.

www.lacontravinos.com
lacontratijuana@gmail.com















La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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





CLAUDIA HORTA

Sommelier, maratonista y hábil para los negocios,
pero madre y esposa antes que empresaria

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY | MAQUILLAJE MOKA COSMETIC

Analítica, perseverante y persistente, así es Claudia Horta. Y tal parece que ningún episodio de su vida: exitoso o amargo ha pasado desapercibido para ella; por el contrario. De cada uno de éstos ha extraído enseñanzas que le han permitido llegar hasta donde se encuentra hoy como mujer en las diferentes facetas de su vida.

CONOCIENDO EL MUNDO DEL TRABAJO

Claudia Horta Meza nació en Ensenada, BC., "la tierra del vino", afirma

orgullosa, aunque la mayor parte del tiempo ha vivido en Tijuana. Estudió contabilidad e hizo una especialidad en finanzas en CETYS, y de ambas se graduó con mención honorífica.

Pero contrario a lo que ha sucedido con la familia Castañeda Horta, pues sus hijas Ana Sofía y Valeria, se han involucrado de lleno en el negocio de vino de sus padres, Claudia decidió no trabajar en la empresa familiar. "Creo que yo fui una de esas mujeres que quieren salir del cascarón".

"Me acuerdo que llego con mi papá y le digo: pues ya tengo trabajo. —¿De qué?, me dice. — Sacando copias, le contesto. — Oye pero estás estudiando para conta-

dor público, y entonces le digo: — Voy a iniciar ahí y voy a demostrar que después puedo ser la auxiliar, y que al rato voy a ser la contadora"; y así fue.

"Yo siempre he dicho que si trabajas, siempre vas a tener trabajo".

SU ENSEÑANZA

"Cuando nos ofrecen un trabajo, así sea sacando copias, sobresale el que tiene iniciativa, el que es acomedido".

PERDER A VECES SIGNIFICA GANAR

Por iniciativa propia, Claudia se involucró en todo lo concerniente al despacho, y cuando les realizaron una audi-

toría, los jefes se dieron cuenta de que era ella la que llevaba la contabilidad.

“Así que en poco tiempo el dueño de la empresa a la que le cayó la auditoría, me ofrece ser el administrador de finanzas de su maquiladora, la más importante de Ensenada”.

Dado que la empresa no estaba teniendo márgenes de ganancia, Claudia nos cuenta que “hice un estudio de costos y me di cuenta de que en 17 años no se había mejorado el precio”. Habló con su jefe y le autorizaron hablarlo con el jefe del corporativo que estaba en Los Ángeles, CA.

“Llego con el Sr. y empiezo a explicarle todo lo de los costos y cuando termino me dice: oye, la verdad te felicito. Yo me sentí la mujer más feliz del mundo, hasta que agregé: Nosotros ya tenemos un presupuesto y si tú subes al precio que quieres, queda cancelado el contrato”. Intentó negociar pero no funcionó.

“Me sentía derrotada; era mi primera negociación frustrada, y le dije a mi jefe: me siento muy apenada, y me contesta: antes de que empieces, déjame decirte que me acaba de hablar el Sr. Bob y me acaba de felicitar, al grado de que quiere que te vayas a trabajar con él”.

“Y yo quiero felicitarte”, continuó su jefe, “porque nosotros somos amigos de muchos años y no sabía cómo cancelar este contrato...”. Su aparente derrota se transformó en éxito.

SU ENSEÑANZA

“Nunca dejes algo que parezca estar cerrado. Pelea, trata de dar tu mejor cara, y si ya no se logra, de seguro es porque no era el momento”.

COMERCIANTE DESDE NIÑA

Claudia siempre mostró desde pequeña, aptitudes de comerciante. A diferencia de otros niños, cuando ella iba a las piñatas, guardaba los dulces y los vendía; y juntó 100 dls. Y cuando ocurre la devaluación de López Portillo, escuchó a su padre (casa cambista), hablar con ironía de la devaluación del peso. “... y ahora resulta que con 100 dólares cualquiera puede venir y comprar mi negocio”. La niña de 9 años lo tomó literal.

“Cuando llego a la tiendita con mi billete de 100 dólares, le digo a la Sra.: vengo a comprarle su tiendita. Yo quería el negocio de los dulces, y me acuerdo tanto que la señora se ofendió y me mandó a la dirección, y le hablaron a mis papás.



Qué cómo una niña tenía 100 dólares”.

Pero después de la junta su papá no la regañó. Por el contrario se rió, y le dijo: “vas a ser una comerciante de las mejores”.

DURA ENSEÑANZA

Ya casada y aunque en el trabajo todo iba viendo en popa, no todo fue felicidad pues pierde un embarazo de tres meses.

“Cuando siempre te ha ido muy bien, te crees perfecta y que todo lo puedes dominar. Me pegó tanto que me pregunté: ¿qué quiero ser en mi vida?, y me dije: quiero ser madre antes de ser la empresaria más importante en el mundo.

“Tomé una decisión y dije: quiero ser mamá y quiero poner un negocio de lo que sea”.

SATISFACIENDO UNA NECESIDAD

Un buen día su esposo Sergio le dice: “Claudia ya sé que negocio te voy a poner. Cuántos como yo querrían tener una polo original de las chivas o la playera de la selección de calidad, no pirata”.

Así nació hace 19 años, la tienda de deportes Sports Fan. Llegaron a tener 17 tiendas; hoy cuentan con 13.

Recién inaugurada su primer tienda, cuenta Claudia que se le ocurrió vender su carro para comprar playeras originales de las chivas, apostando a que ganarían la final, pero el primer juego lo perdieron de calle.

“Imagínate yo cómo estaba”, y después

de la angustia, ganaron las chivas. Así, “en tres meses, nos hicimos la tienda más conocida de Tijuana, y en menos de 15 días vendimos todo. Recupero mi dinero y hago crecer mi negocio; y me compro un nuevo carro”, dice sonriente.

SU ENSEÑANZA

“Si tu tienes una visión de algo que nadie tiene, hay que ser atrevidos.

El que no arriesga, no gana”.

MÁS DE SU ÉXITO

Por el giro de su negocio, Claudia empezó a participar en maratones para conocer su mercado, y también empezó a estudiar para Sommelier, pues se dio cuenta de que nunca faltaba el vino en las negociaciones importantes.

Así, en 2008 empieza a hacer vino en un proyecto familiar, pero para el 2010 ya tenían formalmente su vinícola en Valle de Guadalupe: Casta de vinos.

En sólo tres años, sus vinos han ganado 17 medallas en Europa en concursos internacionales, y su vino Casta Tinta Syrah 2013, ganó la Gran Medalla de Oro en el Concurso Mundial de Bruselas.

“Nunca soñé tener una gran medalla, sobrepasó mi objetivo”, confiesa Claudia Horta.

Sus otros negocios aquí en Tijuana son: Baja Terra restaurante y tienda de vinos, y Baja Artesanal, restaurante y cervecería artesanal. Negocios que Claudia dice han nacido para suplir una necesidad y como hobby, mismos que posteriormente se han convertido en negocios prósperos.

¿CUÁL CONSIDERAS ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

“La vida no es una receta es una pasión, y cada momento debes vivirlo así. Algo muy importante es no dejar tu familia, pues es en la que te inspiras para salir adelante”, contesta. 🍷

En sólo **TRES AÑOS**, sus vinos han ganado **17 MEDALLAS** en Europa en concursos internacionales, y su vino **CASTA TINTA SYRAH 2013**, **GANÓ LA GRAN MEDALLA DE ORO** en el Concurso Mundial de Bruselas.

EN BREVE

- » **VINO PREFERIDO:** Pedregal Mexicano
- » **VINO SUYO PREFERIDO :** Casta Tinta Mourvedre
- » **ARTÍCULO DEPORTIVO INDISPENSABLE:** Tenis para correr
- » **FORTALEZA:** Soy muy aguerrida, lo que empiezo lo termino.
- » **DEBILIDAD:** La impuntualidad.

EMPRENDEDORAS, CREATIVAS Y FAMOSAS:

Upbeat



YOUTUBERS

TIJUANENSES

POR LIZETH GARCÍA PEÑA | FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO

Ellas tienen en común su creatividad, su carisma y principalmente, el hecho de que se graban en videos que van directo a la red. Ellas son las "youtubers" tijuánenses más famosas dentro y fuera de la ciudad.

Son cuatro jóvenes que durante la charla coincidieron que para ser youtuber se debe tener constancia, no esperar a que el éxito sea de inmediato; tener paciencia y dedicación, pero sobre todo, responsabilidad por el contenido que se sube, pues muchos de sus seguidores son niños y adolescentes.

KARLA CELIS, 26 años
LIC. ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
POR CETYS UNIVERSIDAD

- » **CANAL:** Celis Karla
- » **INICIO:** 17 enero 2012.
- » **SUSCRIPTORES:** 1,570,679
- » **VISTAS DE SUS VIDEOS:** 114,964,720
- » **TIEMPO QUE DEDICA PARA PRODUCIR UN VIDEO:** 5 a 8 horas
- » **EN CADA VIDEO, KARLA SE MUESTRA**

COMO ES: creativa, llena de vida, relajada, transparente, y eso la ha llevado a tener el éxito en su canal de YouTube, pues da consejos de belleza, cocina y manualidades entre otros temas. Lo que inició por mera curiosidad, se ha convertido en su negocio. "Me encargo de todo: planear los videos, grabar, edi-



tar, tratar con clientes, así como también contestar y estar al pendiente de mis seguidores. A mi me encanta poder trabajar desde mi casa bajo mis propios horarios, sin necesidad de tener un jefe. Ser mi propia jefa es algo que siempre quise y gracias a Dios y a mi esfuerzo lo he logrado!"

SUS INICIOS EN YOUTUBE

"Siempre he sido una persona muy visual y cuando descubrí el mundo de youtube y su comunidad, me encantó. Comencé viendo videos y al poco tiempo me enganchó tanto

Youtube que me animé a abrir mi propio canal. Ya llevo 4 años creando contenido digital y lo que comenzó como un hobby terminó siendo el trabajo más divertido y deseado por muchos, en verdad que puedo decir que amo mi trabajo" expresó Karla.

Para llegar al número que actualmente tiene no fue nada fácil ni rápido: "El ser youtuber va más allá de simplemente subir videos. Como en todo, hay que dedicarle mucho tiempo, esfuerzo, dedicación y constancia".

Debido a la variedad de contenido que presenta cada semana y su personalidad, a Karla la buscan marcas que le ofrecen campañas cada mes a cambio de que incluya sus productos en los videos. Además, los anuncios que YouTube incluye antes o durante el video también le generan ingresos.

RESPUESTA DE LOS SEGUIDORES

"Nunca pensé llegar a tanta gente. Hasta la fecha no me la creo, pero se siento súper bonito tener el cariño y apoyo de tanta gente. He tenido la oportunidad de hacer 2 "meet ups" o reuniones en distintas ciudades y ha sido una experiencia única que nunca olvidaré", compartió Karla muy emocionada.

"El hecho de que una persona esté formada esperando su turno para poder conocerme, que me pidan una fotito o quizá un autógrafo es algo que jamás imagine

Portada DEL MES

pasaría. Estas reuniones han sido un gran motor para mantenerme por el camino en el que voy y seguir echándole mil ganas!”

Cabe mencionar que a Karla le han llegado propuestas para Televisión, pero las he rechazado: “Yo empecé en Youtube y a mí me gusta este medio porque me permite ser yo. No me gustaría que me dijeran: haz esto, di esto.. en mis videos son transparente, así como me ven, así soy!”



PAOLA CELIS, 28 años LIC. EN CIENCIAS DE LA FAMILIA Y PSICOTERAPIA.

» **CANAL:** Paola Celis.
» **INICIO:** 15 de junio 2012
» **SUSCRIPTORES:** 233,856
» **VISTAS DE SUS VIDEOS:** 16,886,519
» **TIEMPO QUE DEDICA PARA PRODUCIR UN VIDEO:** desde 2 a 8 horas
Antes de que Paola Celis se dedicara a grabar videos, daba consultorías relacionadas a su carrera, pero al convertirse en madre, decidió hacer una pausa y dedicarse a su hijo. Sin embargo, poco tiempo después descubrió el trabajo perfecto que podía combinar con lo que le demanda ser mamá: la creación de contenido digital a través de Youtube. Trabajo que para ella va mucho más allá de sólo compartir un video con temas sobre la familia, la educación de los hijos, belleza, salud, cocina, entre otros, sino que le ha permitido impactar vidas en todas partes del mundo, y ayudar a sus seguidoras que van desde los 10 años hasta mujeres adultas de 60.

SUS INICIOS EN YOUTUBE

Impulsada por su hermana Karla Celis, Paola comenzó su canal para abordar temas relacionados a su profesión: “Empecé a su-

bir contenido relacionado sobre ser mamá, sobre lo que yo estudié, consejos, etcétera, se me hizo algo muy padre compartir de mi carrera, pero también me gustó ser dueña de mi tiempo”, comentó la youtuber.

“Al principio, cuando empecé a grabar, sí me daba un poco de pena, pensaba en qué iban a decir las personas de mí, no porque me diera miedo la cámara, sino porque que no me tomarían en serio”, compartió, pero al continuar con sus videos se convenció de que estaba haciendo algo bien y que le gustaba.

Comentó que en sus primeros meses de publicar en el canal, si recibía algún comentario negativo se sentía afectada, pero conforme se fue acostumbrando, ya no le daba tanta importancia, pues la mayoría de las personas le dejan comentarios positivos: “De alguna forma te expones, expones tu vida, tu forma de pensar, y es parte de estar abiertos a todas las personas que puedan escribir”.

Paola dedica mucho tiempo y esfuerzo a la realización de sus videos, porque esto para ella es un trabajo que va más allá de un hobby, y se siente satisfecha cuando: alegra la vida de alguien, da una palabra de aliento o ayuda a una persona a encontrarle sentido a su vida.

DEDICA SU TIEMPO A LA FAMILIA Y A GRABAR

Actualmente Paola se dedica a su familia y a grabar videos: “Gano de las vistas de los anuncios en los videos y por las campañas de empresas donde adecuamos los anuncios de forma muy orgánica. También consigo campañas a través de un network o de manera independiente, ya sea por YouTube o por compartir tuits o posts en Facebook”, explicó.

“Algo muy importante en YouTube es la constancia, como cualquier trabajo, aunque sea algo informal, la gente que te empieza a seguir espera tu video el día que tú dices que habrá uno nuevo, conectas. Yo empecé de manera irregular, y lo retomé hace dos años y medio, con mi segunda hija chiquita”.

MONSERRAT GONZALEZ, 25 años

LIC. EN NUTRICIÓN SDSU,
DIPLOMADO EN HEALT COACH,
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN SDSU

» **CANAL:** nutresmg
» **INICIO:** 10 septiembre 2014
» **SUSCRIPTORES:** 39,877
» **VISTAS DE SUS VIDEOS:** 1,316,605
» **TIEMPO QUE DEDICA PARA PRODUCIR UN VIDEO:** 5 a 8 horas
Montserrat González inició compartien-



do su conocimiento de nutrición en Instagram y por sugerencias de amigas comenzó a grabar tutoriales sobre el tema, como recetas, belleza y salud. A diferencia de Paola y Karla Celis, ella vive de sus consultas tanto presenciales como en línea, y de su negocio La Barra Verde. YouTube le ha servido para compartir temas de su especialidad: “Trato de informar a la gente lo que yo sé; mi canal es algo diferente, porque la mayoría es de belleza, pero aprovechando mi carrera busco darle a la gente lo que sé de nutrición que también nos ayuda para estar saludables y nos sirve para cuidados de belleza”, comentó Monserrat.



SUS INICIOS EN YOUTUBE

"Empecé a grabar videos una vez a la semana, muchas veces por la maestría no podía hacerlo, también por las consultas que doy, pero siempre busqué el tiempo para grabar", platicó sobre sus inicios.

Montserrat dijo que cuando inició su canal, no esperaba que la respuesta fuera rápida, pues apenas rebasaba el año de estar presente y ya contaba con 21,177 suscriptores, y más de 488 mil vistas de sus videos. Ahora ya son 32,838 los suscriptores. "Hablando con youtubers, me decían que era lento, que debía tener paciencia; Karla me decía: 'vas a juntar como mil suscriptores a los seis meses', yo sabía que era un proceso que tiene su trabajo y tiempo, había que dedicarle tiempo a la información que estoy dando, para no subir videos solo por subir", expresó.

Montserrat ya tenía en su cuenta en Instagram 60 mil seguidores y consideró que eso ayudó a que llegaran más rápido a su canal de YouTube. "En YouTube me ha ido bien, pero decir que puedo vivir del canal, para nada, si acaso salen gastos extras, pero en este momento no podría vivir con lo que gano del canal, mi fuerte es atender a mis pacientes, el canal fue extra", reveló.

RESPUESTAS DE LOS SEGUIDORES

"He tenido gente que llega a La Barra Verde porque vieron en mi canal que lo mencioné. Una vez me llegó un niño de once años con una flor porque me dijo que era la primera youtuber que conocía en persona, y vino a consulta. Pensé cuánta influencia tienen mis videos desde los niños", reflexionó la nutrióloga.

FERNANDA TREVIÑO, 22 años

CIRUJANO DENTISTA, UABC

» **CANAL:** La Brownie Girl.

» **INICIÓ:** 1 febrero 2015

» **SUSCRIPTORES:** 2,816

» **VISTAS DE SUS VIDEOS:** 69,419

» **TIEMPO QUE DEDICA PARA**

PRODUCIR UN VIDEO: 5 a 8 horas

Fernanda Treviño "La Brownie Girl", nos compartió su historia de cómo la venta de postres que hacía para apoyarse con los gastos que le generaban sus estudios, la llevó a abrir un canal de YouTube, donde ahora comparte recetas de cocina.

"Ya me decían la chica, la morra, la tipa, la niña de los brownies. Cuando entré a Odontología, empecé a vender mucho, empezaron a hacerme pedidos hasta que mi Facebook personal ya era de puros pedidos de brownies; fue una amiga la que me dijo que hiciera otro "face" para eso, y me sugirieron el nombre de La Brownie Girl", explicó.

SUS INICIOS EN YOUTUBE

"Mi mejor amiga, Paola Saracho, es quien me graba y edita, también es mi socia de los brownies. Un día me dijo: te voy a grabar a ver qué sale. Empezamos primero jugando, y después nos dijimos por qué no hacerlo en serio. Así fue como empezó", relató Fernanda.


A diferencia de otros youtubers, Fernanda decidió manejar su canal por temporadas, ya que producir un video lleva mucho tiempo y debido a que las tres chicas que participan en la producción trabajan en otras áreas, es por lo que les ha sido más fácil grabar por serie de capítulos. Sobre si recibe algún ingreso por sus videos, Fernanda dice que aún no es importante, pero ha sido constante.

"Todo lo de la brownie girl era secundario, porque yo vendía para pagarme la carrera, y ahora dejé la carrera para dedicarme a los brownies. Y luego con los videos, decíamos que los grababamos si nos daba tiempo, pero ahora sí tenemos que hacerlo."

RESPUESTAS DE LOS SEGUIDORES

"Es muy divertido, porque hay niñas que me ven y se emocionan. Un día iba toda fachosa en la calle y una niña chiquita, como de seis años, me vió y estaba súper emocionada, su mamá nos tomó una foto; a la hora que me abrazó, no fue de pose sino muy emotiva, sentí muy bonito", nos platicó La Brownie Girl.

Fernanda, al igual que las otras youtubers, reflexionó que es mucha responsabilidad el contenido que presenta: "Con mis videos estoy llegando a alguien, por ejemplo, a esa niña, y tengo que ser una buena imagen para ella".

Tuvo un espacio todos los miércoles en Síntesis TV, y sin embargo, para ella el esfuerzo por hacer su canal, era mayor que el de la TV comercial, "Te preparas mucho más para dos minutos" 



Jorge D'GARAY PALLARES

BRILLANDO A TRAVÉS DE OTROS

POR ANA PATRICIA VALAY

A Jorge lo distinguen muchas cosas, aunque dos de ellas resaltan a la vista por ser inherentes a su oficio de relacionista público: Su facilidad de palabra y su caballerosidad.

Es un hombre que construyó sus logros a base de esfuerzo y dedicación, y del que hoy conoceremos algunas experiencias que le han marcado, en las que buscando únicamente el brillo de otros, no pudo evitar que la luz le irradiara redundando en su propio éxito. Aquí su historia.

DE LA BANCA COMERCIAL A RELACIONISTA PÚBLICO

Jorge nació en E.U., pero creció y se desarrolló en la ciudad de México. Estudió Administración de Empresas y se inclinó por la mercadotecnia. Radicó en Chiapas pero decidió buscar su futuro en el norte, escogiendo a Tijuana; decisión que no fue al azar.

"... al fin mercadólogo, analicé en que ciudad quería vivir por sus características de clima, competitividad económica, y ubicación geográfica"; hoy tiene 33 años viviendo en esta ciudad fronteriza.

Lo que casi nadie sabe es que durante 16 años, Jorge tuvo una carrera muy fructífera en la banca comercial. Empezó en cajas, y llegó a la gerencia regional. "Me fui después al corporativo al área de mercadotecnia".

Luego de su paso por dos instituciones financieras en México, lo contrata un banco norteamericano., donde tiene su primer contacto con las relaciones públicas, "el que era vicepresidente en el banco era socio de una firma importante de relaciones públicas (en E.U.). Le hablé de mi interés y trabajé como freelance para ellos".

Así fue como Jorge D'Garay encontró la profesión de la que se enamoraría, abriendo su firma de relaciones públicas con un enfoque binacional en 1992, impulsado sobre todo por su familia, que lo apoyó para dejar la seguridad de un trabajo formal, para emprender una aventura que en 2017 cumplirá su aniversario de plata.

CONSTRUIR IMAGEN PARA DEJAR LEGADO

La labor de Jorge y de su equipo de trabajo, es la de construir y fortalecer la imagen de un personaje, de una empresa o institución, para posicionarlos mejor en el mercado, y ayudarles con ello al logro de sus objetivos.

"Algunos me dicen: 'Que padre, te pagan por divertirte', y les digo: Yo si me divierto mucho, pero hay mucho trabajo detrás. ¡Hay que estudiar mucho! Hay que conocer el producto y saber hacia donde vas. Y si tus clientes brillan y el destello te llega, después vienen las recomendaciones".

Así, políticos, deportistas, equipos de béisbol, chefs, empresas, gobiernos estatales y municipales, entre otros, han so-

licitado sus servicios a lo largo de estos 24 años, e incluso se ha enfrentado al reto y toma de decisión, de llegar a rechazar algunos proyectos.

"Yo he rechazado en dos ocasiones, prospectos a clientes. ¡Te agradezco muchísimo! Pero no. Los recursos son importantes, pero es más importante creer en el proyecto"

Tiene que estar convencido. "Es un trabajo de dos, de tu cliente y tuyo, y además, si vas a trabajar en el desarrollo de su imagen corporativa, de su imagen institucional, de su prestigio y una serie de cosas, tiene que haber esa comunión ¿no?".

Jorge se califica como una persona directa, "porque si voy a trabajar contigo voy a trabajar en serio. Yo no maquillo, el maquillaje hay que quitárselo luego porque lastima la piel, yo trabajo en la esencia".

CRISIS VS OPORTUNIDAD: INSEGURIDAD

Ha habido momentos clave en la vida de Jorge, en los que tras una crisis no sólo se consiguió un objetivo particular sino que se lograron beneficios que dejaron huella en la región.

Una fue la crisis de inseguridad a finales de la década del 2 mil, en que le tocó trabajar de la mano de Javier Plascencia para posicionarlo como un 'misionero' que llevaba al mundo, las buenas nuevas de la gastronomía y vinos de Baja California.

“¡Fue la coyuntura!, se trabaja en equipo, se presenta la oportunidad de posicionar no sólo al restaurante (Misión 19), sino a la gastronomía de Baja California”, y pensaba, “¿si la juntamos con los vinos del Valle de Guadalupe, con esos famosos maridajes?”, así nació la estrategia. “Fue desde investigar todo el mundo de los chefs, toda una industria”, así, entre otras cosas, se lograron reportajes enteros en varios medios extranjeros, destacando el New York Times y el New Yorker para el misionero de Tijuana, sin costo alguno, pues de eso trata las relaciones públicas”.

Hoy por hoy, no sólo no se cerraron restaurantes, sino que hay una importante derrama económica por concepto de la vitivinicultura, la gastronomía y la atracción del turista, que nació con el trabajo de Jorge D' Garay y de muchísima gente que se sumó a esta corriente.

OTRA CRISIS ESCAZ DE AGUA EN CALIFORNIA

El otro momento clave en la vida de Jorge ocurrió antes. Fue la crisis del agua en los 90's, en California, E.U.

Trás concursar contra 17 empresas norteamericanas para trabajar por un año con el gobierno del estado más rico de la Unión Americana, para orientar a la autoridad en sus relaciones con México en el tema del agua, Jorge D' Garay no sólo gana la cuenta, sino que se queda trabajando 7 años con ellos.

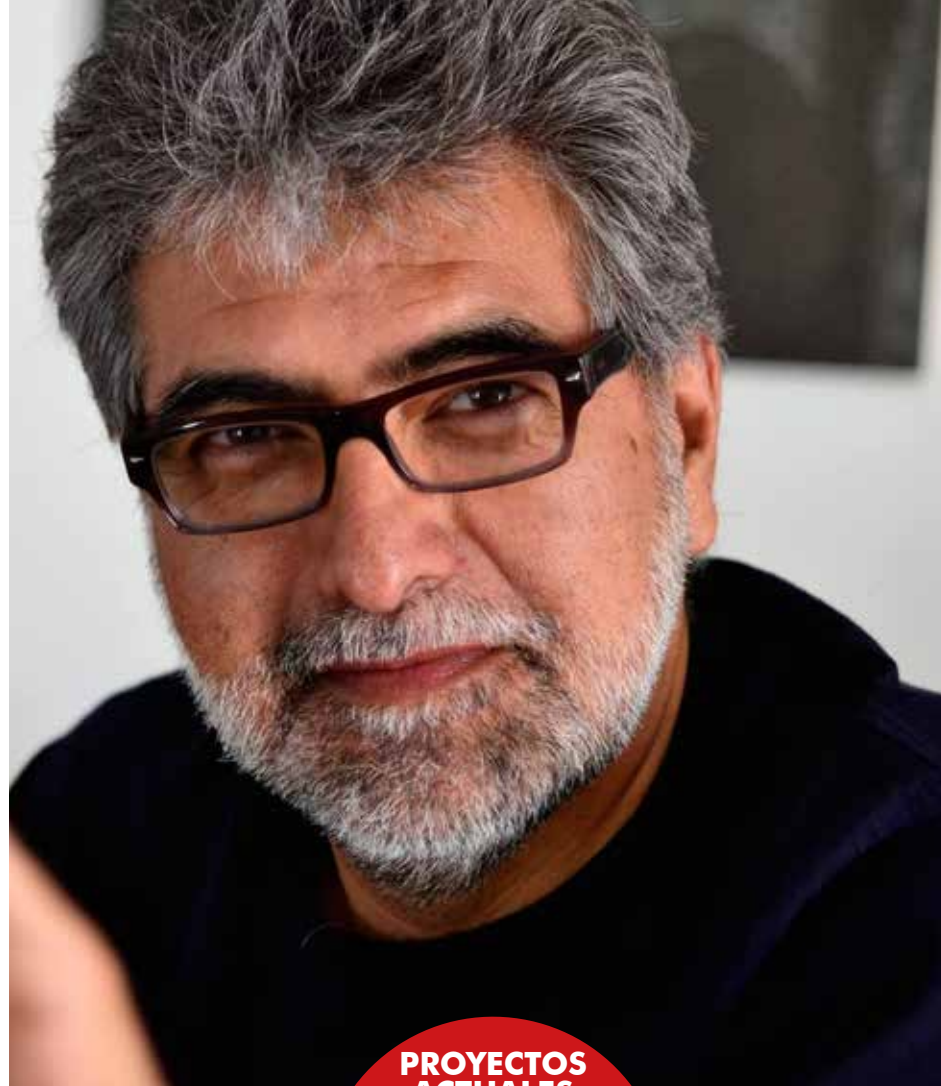
Para ello se preparó, y estudió a profundidad el tema.

“Soy tan apasionado en la forma de meterme a estudiar, que aproveché un viaje que ya tenía planeado a Estambul Turquía, que tiene un caso de éxito muy interesante, pues es la única ciudad del mundo que está en dos continentes divididos por el Mar Egeo. La parte europea tiene agua, la asiática no, y me fui a trabajar con la gente que manejó todo el sistema del agua para conocer cómo resolvieron el problema del agua y sus sistemas de ahorro del preciado líquido”.

El legado que hoy queda de aquel esfuerzo son dos enmiendas al tratado del Río Colorado, firmado originalmente entre México y Estados Unidos en el año de 1944 que permiten el trasvaso de agua de Tijuana a San Diego o viceversa, en algún momento de crisis.

CRUCES FRONTERIZOS

Otra gran satisfacción para D'Garay está en el haber contribuido con su granito de arena en la modernización de cruces fronterizos. Siendo asesor del gobernador Eu-



PROYECTOS ACTUALES

- ASESOR -

Dr. Jorge **ASTIAZARÁN** Orcí.
Club de **BEISBOL**
Padres de San Diego.

PROYECTOS de
ENERGÍA EÓLICA en varias
regiones de México.

CHEF Alejandra
García

genio Elorduy, su estrategia de enfocarse en la contaminación del medio ambiente en lugar de al impacto económico dio como resultado, después de un intenso cabildeo binacional, en la doble caseta que alcanza ya a los 42 cruces fronterizos de México y Estados Unidos.

“Vamos a ir a California a cambiar la pichada”, decidió. “Nos fuimos con la gente del gobernador de California a San Francisco a la EPA, y dijimos: ¿Ya te diste cuenta que el estacionamiento más grande del mundo está en San Ysidro y Tijuana y el número de emisiones es terrible?, ¡Y pegaron el brinco! Hicieron un estudio y dijeron sí”, y así fue como, acompañando a ambos gobernadores y sus staffs fueron a Washington a presentar la problemática y surgió el tema y la posibilidad de la doble caseta que desde 2007 es toda una realidad.

Así, el trabajo de Jorge D' Garay como publicrelacionista ha sido de estudio profundo de los casos. De pláticas en embajadas y con autoridades de primer nivel. De conquistar nuevos mercados para sus clientes. De estudiar las posibilidades de

incrementar audiencias en juegos de beisbol en San Diego. De compromiso con su cliente, de ser leal, discreto, disciplinado y trabajar con pasión, buscando servir a su comunidad desde la plataforma en que se encuentre. Así, de la mano del éxito de sus clientes, ha venido el suyo propio. 📌

EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** “El principito” y “El último encuentro” que habla de la amistad.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Anillo de lapislázuli (representa armonía, serenidad, el que no debemos olvidar nunca el ser humildes, el ser generosos)
- » **MÚSICA FAVORITA:** Beatles (colección de interpretes de música de los Beatles)
- » **MAYOR FORTALEZA:** Dios, la familia, el amor a uno mismo.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Impaciencia
- » **PROPÓSITO EN LA VIDA:** Ser feliz y hacer feliz a quienes tanto me han dado.
- » **FRASE FAVORITA:** ¿Cómo que no se puede?
- » **HASHTAGS FAVORITOS:** #TJSD #LovePR

Make a Wish Tj

CONCEDIENDO DESEOS QUE MOTIVAN Y DAN ESPERANZA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETIC

Ver a una niña o niño sufrir, es lo peor que podemos tolerar como adultos. Más si se trata de nuestros hijos. Nos invade la impotencia, la desesperación, la congoja, y el sufrimiento. Pero, si de pronto surgiera una luz de esperanza, una que le diera un sentido y motivación a esos

pequeños que están padeciendo, ¿no lo sentiríamos como "agua en el desierto"?

Eso es lo que Make a Wish Tijuana significa para estos niños y sus familias; un paraguas en medio de la tormenta.

PERO, ¿QUÉ ES MAKE A WISH?

"Es una organización que concede deseos de niños que han sido diagnosticados con una enfermedad que pone en

riesgo su vida (no necesariamente terminal), para enriquecerlos con esperanza, fortaleza y alegría; para que tengan más ganas de luchar", nos cuenta Karla Galicot, su presidenta en Tijuana desde que arrancó en la ciudad hace tres meses.

Aunque Karla no es nueva en esto. Tiene 8 años siendo voluntaria en Make a Wish San Diego ganando incluso un premio por haber sido la que mayor cantidad de deseos cumplió. "Lo vi, me encanto, y busqué y llegué".



Hace un año en que participó como embajadora en el carnaval antifaz Tijuana que organiza la Fundación Luz, el primero en que cada quien tenía que poner su fundación para donar, se preguntó: "¿a quién le puedo donar?, lógicamente quería algo de Tijuana para que el dinero se quedara aquí, y entonces fue que hablé con los de Make a Wish México"; comparte Karla; y los convenció.

"Somos el primer estado que la organización autoriza para México, sin contar a la capital del país que arrancó con la fundación en 2012".

Make a Wish Tijuana está vinculada con Make a Wish International que ha cumplido 350 mil deseos hasta hoy, y está presente en más de 50 países.

La Fundación tiene su origen en Phoenix, Arizona en 1980, cuando Linda Pauling, mamá de Chris Greicius, un pequeño de tan sólo siete años que padecía Leucemia, se une a un oficial de policía para concederle a su pequeño, su gran deseo de ser policía por un día. Fue tan increíble la experiencia que vivió la Sra. Linda, que luego del fallecimiento de su hijo, se inspiró para fundar Make a Wish.

Fue en 1993 cuando se creó oficialmente Make a Wish International para atender los deseos de niños de todo el mundo. Fundación que incluso es reconocida por la ONU.

Y, ¿CÓMO FUNCIONA MAKE A WISH?

"Nos llega primero una referencia del niño por parte de una trabajadora social por ejemplo, pues es muy importante que sepamos que el niño realmente se va a enriquecer con el deseo, pues los doctores saben si realmente están en el momento en que lo necesitan; si los va a animar", dice Karla.

La presidenta y voluntarias de Make a Wish sostienen una charla con el niño o niña, y también con la familia, aunque la tienen por separado, para que el deseo a cumplir del pequeño sea verdaderamente genuino.

"Hemos cumplido cinco deseos. El primero fue el deseo de Elías. El quiso un cuarto de juego en su casa; a Juan Carlos le dimos un X-Box pero nos lo llevamos primero a comer a un restaurante de mariscos que era lo que él quería; otro caso fue el de Absalón que quiso una fiesta con sus personajes favoritos del chavo del ocho y Mario Bros, por ejemplo".



¿QUÉ TIPO DE ENFERMEDADES PADECEN LOS PEQUEÑOS A LOS QUE AYUDAN A CUMPLIR SU DESEO, CUÁLES SON LAS MÁS FRECUENTES?

"Cada año se diagnostican alrededor de 7 mil 500 nuevos casos de cáncer de niños menores de 18 años. El cáncer infantil es la principal causa de muerte. La esperanza de vida para estos niños en el mundo es de un 70 a 75%. Sin embargo, la esperanza de vida en nuestro país es menor por diversos factores, pues llega sólo al 50%".

De estas cifras, el cáncer más frecuente es el de Leucemia con un 52% del total, 10% de linfoma, 10% de tumores del sistema nervioso central, y 28% de otros tipos de cáncer.

¿CÓMO AYUDAR Y DE QUÉ MANERA?

Se ayuda a menores desde 3 a 18 años, y lo único que se necesita hacer es referir a la niña o niño a los teléfonos que mencionamos en este reportaje, diciendo que quieren apoyar en Tijuana, eso es muy importante.

"Pueden participar empresas, incluso directamente con los empleados, con dinámicas como Matching Gift y Empezando por casa. También mediante el programa Business Challenge, Adopta un Deseo, Donación en Banco o Donación en especie".

Lisa Valladolid, una de las voluntarias de esta fundación de Make a Wish Tijuana, considera que al cumplirle su deseo a un niño "Ellos nos dan mucho a nosotros también".

"Cuando realizas el sueño en persona, es un sentimiento de agradecimiento a Dios, de ver que uno tiene todo: hijos sanos, salud, y que ellos con tan poquito, con un momento, se distrajeran de su enfermedad, y también la familia, ver que les dimos un momento de felicidad.

Cuando se van nos quedamos todas con un sentimiento, con unas ganas de llorar".

Así que tu también puedes unirte y como dice el lema de la fundación: Juntas concedemos deseos, hacemos magia y cambiamos vidas. **M**

DATOS
PORTAL Y CORREOS
www.makeawish.mx
karlagalicot@makeawish.mx
info@makeawish.mx
TELÉFONOS
 0155 52 90 7532 (MENCIONAR TIJUANA)
 01 800 DESEOMX (3373669) (MENCIONAR TJ)
CUENTAS
BANCOMER
 0190206172 (PESOS) (PONER TIJUANA)
BANCOMER
 0190206792 (DÓLARES) (PONER TIJUANA)

Cada **21 MINUTOS** se cumple un deseo alrededor del mundo.

EL DESEO no sólo impacta al niño, sino a toda su **FAMILIA** y a quienes apoyaron para **CUMPLIRSELO.**

VOLUNTARIAS MAKE A WISH TIJUANA

- » Karla Galicot (Presidenta)
- » Leah Singer
- » Alma Tarriba
- » Gaby Ángel
- » Lisa Valladolid
- » Sara Hauter
- » Gisele Buzali
- » Jackie Cohen
- » Marcela Troncoso
- » Carol Goldwasser
- » Sara Galante

THE LAW OFFICES OF JACOB J. SAPOCHNICK

UN DESPACHO GLOBAL CON 11 AÑOS EN LA REGIÓN

POR ALEJANDRA ENCISO

Aquí se reciben peticiones desde diferentes plataformas, y desde diferentes rincones del mundo. The Law Offices of Jacob J. Sapochnick, ubicado en San Diego, es un despacho migratorio con una visión internacional, ya que cuenta con un equipo legal de diferentes partes del mundo: México, China, Trinidad y Tobago, Israel, Kazajistán, Irak, Dinamarca, Latvia, Turquía y Estados Unidos.

La naturaleza de los casos varía: personas que están en el extranjero y desean vivir o trabajar en E.U., hasta personas que llegaron a este país con una visa de no inmigrante y quieren cambiar su estatus migratorio. El principal objetivo, es ayudar al cliente a emigrar a Estados Unidos, buscando la mejor estrategia para su caso en particular.

HÁGASE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS...

¿Tiene algún familiar estadounidense?
¿Cuenta con capital para establecer un negocio?
¿Cuenta con una carrera profesional?
¿Tiene una oferta de trabajo?

Entre más preparada profesionalmente esté la persona, mejor serán sus oportunidades. Ingenieros, diseñadores industriales y de interiores, matemáticos, abogados, periodistas, escritores técnicos, maestros universitarios y de pos grado; carreras relacionadas con la ciencia, contadores, terapeutas físicos, dentistas, veterinarios; carreras especializadas en la



rama médica y tecnológica como radiólogos, bacteriólogos, nutriólogos, científicos y más, pueden obtener una visa. La recomendación en este caso es ponerse en contacto con un reclutador, trabajar bien en su curriculum, en su perfil de LinkedIn y unirse a grupos afines a su profesión. El solicitante puede mencionar en la entrevista de trabajo que puede tramitar la visa por su cuenta siempre y cuando, la empresa esté dispuesta a contratarlo.

THE LAW OFFICES OF JACOB J. SAPOCHNICK, a

firm wholly dedicated to US and Global immigration law and the highest personal and ethical standard of client service.

Offering superior and personable quality of attention. Experienced, creative and passionate. The pursuit of nonimmigrant or immigrant visas has tremendous ramifications in an individual's life, and the Law Offices of Jacob J. Sapochnick approaches every one of its cases with the full force of its expertise and

With 11 YEARS WORKING in the region, the first CONSULTATION is FREE of charge. PLEASE CALL 1.866.488.1554 or 619.819.9204 for more details.

UNA DIFERENCIA ENTRE DESPACHOS

El abogado tradicional, prácticamente va cobrando honorarios por hora o por un lapso determinado. The Law Offices of Jacob J. Sapochnick, conoce del caso en una sesión de asesoría gratuita e informa de las opciones migratorias que se tienen, y al momento de decidir la contratación, entonces se habla de costos. Las vías para emigrarse varían. Las más conocidas o comunes, son por medio de un familiar, empleo, o para iniciar un negocio. En este despacho muestran como hay oportunidades adicionales para trabajar o residir en el vecino país:

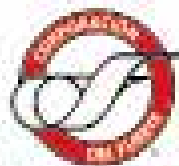
- » Negocios
- » Profesionistas calificados
- » Inversionistas
- » Emprendedores
- » Comerciantes
- » Personas con una oferta de trabajo.
- » Personas con habilidades extraordinarias o talentos especiales.

La información es clave y no ha habido la difusión suficiente. Existe la falsa creencia de que la única manera de emigrar es a través de un familiar estadounidense. Por ello, Jacob se ha dado la tarea de difundir las diversas opciones migratorias disponibles. Por ejemplo, al establecer un negocio en Estados Unidos, se tiene la impresión de que el costo es elevado, cuando podría ser muy similar al costo de apertura de un

negocio en México, así como la posibilidad de obtener una visa de trabajo cuando la persona tiene una oferta de empleo en Estados Unidos, país que busca atraer inversión, generar capital y empleos para contribuir a la economía. Es por ello que este tipo de visas, está disponible.

90

AÑOS COMPROMETIDOS CON MÉXICO



**CORPORACIÓN
DEL FUERTE**

En la Industria Mexicana de Coca-Cola® celebramos 90 años de crecer junto con el país, y a lo largo de este camino hemos formado parte de momentos representativos de su historia, siempre comprometidos con México, su presente y futuro.

Hoy emprendemos acciones que responden a la realidad de la sociedad mexicana buscando marcar una diferencia positiva para las próximas generaciones con base en el desarrollo y bienestar de las personas.

Es así como nuestros compromisos están fundamentados en los siguientes pilares:

OPCIONES

En prácticamente todas las tiendas del país podrás elegir una opción de nuestro portafolio sin calorías, incluyendo agua saborizada y bebidas sin azúcar.

PORCIONES

Siempre ofreceremos un empaque de Coca-Cola original menor a 100 calorías.

SOLUCIONES

Impulsaremos soluciones reales a los temas de bienestar integral, fomentando la cooperación entre sociedad civil, gobierno, academia e iniciativa privada. Un ejemplo de ello es la colaboración con la Fundación Movimiento es Salud, A.C. para evaluar y recomendar hábitos de vida saludables. Por medio de eventos ponemos en movimiento anualmente a más de 9 millones de personas y solo en Baja California (en los territorios de Corporación del Fuerte) movemos más de 335 mil personas.

HUELLA ECONÓMICA, SOCIAL Y AMBIENTAL

- Ser uno de los principales generadores de empleo formal en el país.
- Devolver a la naturaleza el 100% del agua que utilizamos en nuestros productos.
- Fomentar que nuestros empaques de PET incluyan materiales reciclados o de fuentes renovables.
- Reducir para el año 2020 un 10% la huella de carbono en toda la cadena de suministro en comparación con 2010.

El espíritu de colaboración y el trabajo dedicado en beneficio de los mexicanos seguirán caracterizando nuestro actuar en México.

Industria Mexicana
de *Coca-Cola*

AMISTAD CUBANA



Ciudad actual
SAN DIEGO

FESTIVAL DE COMIDA LATINA EN San Diego - Latin FOOD FESTIVAL

Ya son cuatro exitosos años de que la ciudad disfruta de esta gran celebración

POR BECKY KRINSKY

El Puerto de San Diego en conjunto con el latin food festival invitan a toda la comunidad sandieguina, y a la de la Baja y sus alrededores, a participar en el evento más suculento del verano.

Prestigiosos chefs y demostraciones de platillos de las diversas cocinas latinoamericanas, con sus ricos sabores y toques especiales, se podrán encontrar en el lugar.

Pupusas salvadoreñas, empanadas venezolanas, paella española, tamales guatemaltecos o cubanos, ropa vieja,

salteña boliviana, churrasco estilo brasileño, carne a la parrilla, "feijoadá" guiso brasileño, yaroa dominicana (cabra joven con plátano maduro y queso parmesano), por citar algunos ejemplos. Pero también: ceviche peruano, humintas ecuatorianos (un plato tradicional mesoamericano en el que se usa masa y está lleno de carnes, quesos, frutas, verduras o chiles - hervida al vapor o en una envoltura de hoja).

Esas son algunas de las delicias que se podrán disfrutar del 12 al 15 de Agosto próximo, en este festival que se distingue por su diversidad y buen gusto.

Además de la múltiple y suculenta comida, el festival presenta Latin spirits, vinos de España, Chile, Perú, Ar-

gentina, California y México.

Con influencias de la tierra y el mar, la cocina latinoamericana en el sur de California está eclipsando con la familiar y exquisita comida mexicana. Después de tres años de un éxito rotundo, el festival de comida latina cuenta hoy con el apoyo y la aprobación de participantes, visitantes y expositores de años anteriores. El ¡Latin Food Fest! ya es una tradición que las personas quieren compartir y disfrutar.

A pesar de que el suculento mole, tamales, ceviche y tacos de todo tipo suelen ser considerados como la comida latinoamericana más famosa, este festival tiene como propósito destacar por supuesto, los platillos apetitosos, y la variada cocina que la gran gama

de países latinos tienen para ofrecer.

Los fundadores del evento afirman orgullosos, que éste no es el típico Taco fest, ya que eso solamente limitaría la extensa variedad de platos y vinos, con los que la comunidad latinoamericana cuenta.

El festival se va a llevar a cabo en varios lugares de la marquesina de la ciudad de San Diego, pues la aceptación y el crecimiento del evento ha sido tal, que se tuvo que expandir, pues de ser un evento pequeño, este año se disfrutará desde el bello Embarcadero, hasta el Pier de Broadway.



PERSONALIDADES

Entre algunos de los nombres de los chefs invitados más destacados con los que cuenta este fabuloso evento, está el del Chef Martín Omar que viaja desde la República Dominicana; la famosa Chef Claudia, ganadora del primer lugar en el programa de Master Chef de la sexta temporada, y el Chef Jaime Chávez, dueño y Chef ejecutivo del restaurante Sirena Latin Seafood.

En el evento, también estará el querido y muy reconocido Chef VIP Martín San Román, que estará sirviendo la famosa langosta estilo nuevo con la compañía del Chef Mario Medina, que a su vez ofrecerá sus espectaculares costillitas de puerco con su distinguido sabor 'Mexico City style'.


Así que no se pierdan de la gran degustación que se llevará a cabo en el Embarcadero Marina Park Norte, evento de firma de todo lo que incluye el festival, que exhibirá 100 alimentos, estaciones de vinos y licores, y actividades tales como: demostraciones de cocina y taller de vinos, bebidas espirituosas de la Expo Américas, lo mejor de Fest premios, Misión-Fed Carpa VIP, y la música de la legendaria Amistad Cubana, en la gira de Cuba.

Latin food fest es un evento para toda la familia que no te debes perder. Saborea todos los sabores de los hermanos latinoamericanos, y disfruta este increíble verano en tu bella ciudad de San Diego.

¿CÓMO SE DIVIDIRÁ EL EVENTO?

La inauguración se dará el viernes 12 de agosto con la Noche de fiesta de los Chefs, con comida, vino y bebidas espirituosas, para seguir con la gran degustación los días 13 y 14 de agosto, y el cierre con "Supperclub el Caribe", el 15 de agosto.

El Pabellón culinario, será el lugar que se engalanará con los famosos Chefs y celebridades de la TV. En la Carpa Américas, cocteleras y destiladores realizarán degustaciones de Bacanora, Cachaza, mezcal, pisco, ron; Sotol y Tequila estará sirviendo bebidas.

Si compras tu entrada VIP tendrás acceso a la tienda Misión Fed VIP donde cada huésped recibirá una bolsa de regalo, además de que podrás disfrutar de jamón español, ostras baja, ahí sashimi (atún grande 'desnudado en vivo') estilo Ciudad de México; costillitas de cerdo cocido por el chef Mario Medina, tequila orgánico, Champagna Korbel, y de una barra de dos pisos con cerveza Montejo, cócteles en Grand Marnier, ¡masajes y mucho más! 

PARA COMPRA DE BOLETOS
www.latinfoodfest.com
RECETAS usar código de promoción para el **15% DE DESCUENTO** en www.latinfoodfest.com



¿DESEAS VENDER
O COMPRAR CASA
EN EL CONDADO
DE SAN DIEGO?

¡Tenemos la mejor
opción para ti!

EXPERIENCIA, HONESTIDAD
Y RESULTADOS

Gaby Barreiro

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

www.gabysellssandiego.com

 /GabyBarreiro
Realtor/



Bodegas de
SANTO TOMAS
Desde 1888



Una misma fiesta!

Dos Conciertos



3 de Septiembre

Margarita

LA DIOSA DE LA CUMBIA

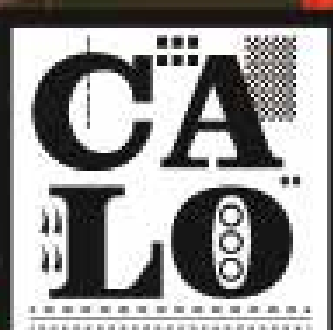
REAL INN
TITIANA



REAL INN
MEXICALI



152-1852 taquillaapm.com





BAJA
en el Valle



ANFITRIÓN: Bodegas del Valle

Una pasarela y verbena se llevó a cabo el viernes 1 de julio, en punto de las 13 hrs. en Valle de Guadalupe, a beneficio de la casa hogar de ancianitos "El Refugio" de la ciudad de Tijuana. El evento, organizado por un comité denominado "Alianza", integrado por cinco mujeres, tuvo lugar en la Bodega del Valle, y participaron ciudades hermanas como San Diego, Ensenada y Mexicali, con 10 modelos cada una, incluyendo Tijuana. Los accesorios, joyas y vestuario utilizado en la pasarela, fueron puestos a la venta.



Manducar
BAJA KITCHEN
Café + Deli

Un lugar para
disfrutar de:

- Café
- Postres artesanales
- Desayunos
- Empanadas
- Sandwiches



- Baguettes
- Ciabattas
- Ensaladas
- Productos de la Baja

Contamos con servicio de:

- Mesa de postres
- Banquetes
- Caterings
- Coffee breaks corporativos



Av. ENSENADA 2264,
Col. CACHO Tijuana
Tel. 200-2990

Manducar, Baja Kitchen
 [instagram.com/manducar](https://www.instagram.com/manducar)



Pasarela exclusivos **BAEZ-LINCOLN**

ANFITRIÓN: Elementos Restaurante

Exclusivos Baez presentó sus nuevos diseños de la temporada Primavera-Verano 2016 en la presentación del nuevo Lincoln MKZ 2017. El evento tuvo lugar en el exclusivo Restaurante Elementos Bar & Grill de la colonia Cacho.

En la colección se observaron prendas de colores verde, rosa, naranja, rojo, blanco, y el clásico negro. Además de que estaban confeccionadas de pieles de coyote, castor, zorro, mink, así como pitón, avestruz, caimán y lagarto.



soymujeractual



NUEVO LINCOLN MKZ 2017

CREADO PARA INSPIRAR



DISTRIBUIDORES LINCOLN DE BAJA CALIFORNIA
TIJUANA (664) 979-1456 ENSENADA (646) 173-9200



Lincoln.mx

 LincolnBC

 @LincolnMéxico

 Lincoln_Mexico



LINCOLN

Inauguración FARMACIAS ROMA



ANFITRIÓN: Nueva sucursal en la Gloria
El pasado 8 de julio en Calzada Padre Hidalgo 10180, Fraccionamiento La Joya en Tijuana, se realizó el evento inaugural de la sucursal 89 de farmacia Roma en la Gloria.
En ese día tan especial para Farmacias Roma estuvieron presentes directivos, personal administrativo, colaboradores y amigos.



CONFERENCIAS, TALLERES, ASESORÍA, EXPO Y MÁS



**MUJER
PYME
INTERNACIONAL
2016**

**Foro para el Desarrollo
Emprendedor y Empresarial**

*Aprende, Emprende
y Crece....*

Fecha:

**22 y 23
SEPTIEMBRE**

Sede: **REAL INN**

Entrada: **Útiles Escolares**



#YoSoyMujerPyme

Registro:

WWW.MUJERPYPE.COM



Inauguración de Ipaac OYSTER BAR

ANFITRIÓN: Plaza Marub
En evento especial para dar a conocer su oferta gastronómica, IPAA Oyster Bar abrió sus puertas al público para ofrecer la única barra de conchas y mariscos en Tijuana.

El evento de presentación tuvo lugar en la terraza, el miércoles 22 de junio a partir de las 7 p.m. en donde además de la comida y las bebidas, se tuvo un extraordinario ambiente, hubo música en vivo.



SUMMER DANCE TRAINING

JUL | 11 - 21 | 2016

Nivel avanzado, intermedio y principiantes.

Adultos, jóvenes y niños de 6 años en adelante.

Tel. 976-33-00

conservatoriodedanzamexico@gmail.com

Calle 11 Plutarco Elías Calles #2011
Zona Centro, Tijuana B.C.



SALUD Y ESTÉTICA de vanguardia

ANFITRIÓN: Vida Wellness and Beauty

Muy concurrido estuvo el evento-brunch VIP, en donde se habló de lo más nuevo en estética y salud, temas impartidos por el Dermatólogo Alberto de la Fuente, que habló sobre tratamientos de la Piel y el Cirujano Plástico Carlos Castañeda, quien explicó varias cirugías para resaltar lo mejor de cada una. Las invitadas tuvieron consulta gratuita sobre cualquier tratamiento de los que ahí se ofrecen como: cirugías, dermatología, bariátrica, odontología biológica y cosmética, recovery boutique, medicina interna, terapia intravenosa, terapia hormonal, nutrición y de células madre entre otros.



**AGENDA
TU CITA**
PORTAL
www.vidawellnessandbeauty.com
TOLL FREE
+1 (877) 211-8529
MÉXICO
+52 (664) 608-6461





Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



- Cirugía del contorno corporal
- Mommy makeover
- Lipoescultura
- Cirugía de mamas
- Rejuvenecimiento facial
- Cirugía de nariz
- Reducción de ginecomastia
- Rejuvenecimiento de cara y manos con transferencia de grasa

MedSpa FACIALES



- **Despigmentación** 65 DLLS
(6 SESIONES x 250 Dlls) (3 sesiones x 162 Dlls)
- **Desafío antiedad** \$65 Dlls
(6 SESIONES x 250 Dlls)(3 sesiones x 162 Dlls)
- **Facial ANTI ACNE** \$45 Dlls
(3 SESIONES x 120 Dlls)
- **Facial EUROPEO** \$50 Dlls
(3 SESIONES x 135 Dlls)
- **Facial hidratante** \$40 Dlls
(3 SESIONES x 100 Dlls)

Menciona este anuncio y tu
3er facial será GRATIS

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

- ENDERMOLOGÍA (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- DRENAJE LINFÁTICO (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- MASAJE RELAJANTE 40 DLLS
- PIEDRAS CALIENTES 55 DLLS
- VINO TERAPIA 60 DLLS
- REDUCTIVOS 12 SESIONES POR 300 DLLS
- ANTICELULÍTICOS 12 SESIONES POR 300 DLLS
- BAÑO DE NOVIA 150 DLLS



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Col. Aviación
Tijuana, B.C. (664) 686 5599 • USA (619) 946 1074
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com





1er
EMPEÑO
GRATIS

¿Por qué las mujeres actuales prefieren empeñar con nosotros?

Porque en nuestro equipo valoramos tus prendas, su valor real y sentimental. Nuestro servicio al cliente es de primera, y garantizamos tu satisfacción. Nuestra promesa es darte mucho más por tus empeños. Danos la oportunidad de servirte.



www.CUENTACONCASHCO.COM (619) 222.PAWN.

*Limite hasta \$250 en tu primer empeño. Restricciones se aplican. Preguntar por mas detalles