

# Mujer actual

Mayo 2017 | Año 10, Edición 115 | 72 págs.

← **NISSAN**  
Y REVISTA  
**MUJER ACTUAL**

presentan  
**10 MAMÁS**  
ejemplares y  
empresarias  
exitosas

**ESPECIAL DE  
CAMPAMENTOS**  
Actívalo en  
sus vacaciones

**Ejemplar  
GRATIS**

**2** REVISTAS EN UNA...  
AL INTERIOR  
ENCONTRARAS



# HOSPITAL SIMNSA

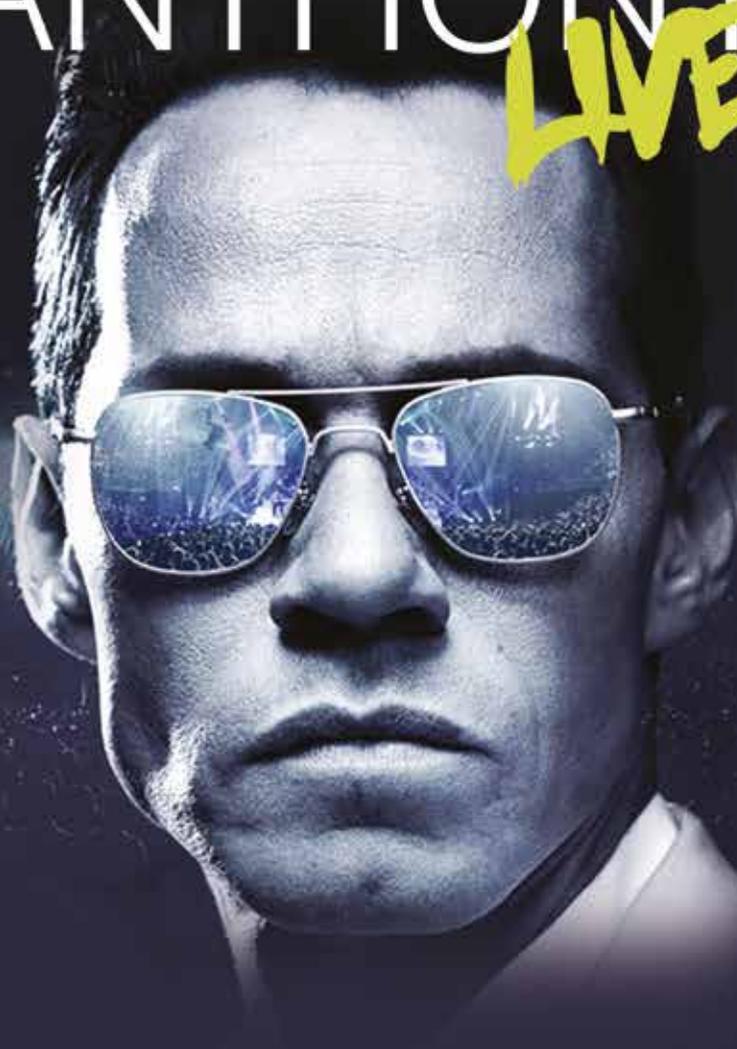
Salud y Bienestar para  
las familias de Tijuana-San Diego

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# MARC ANTHONY

LIVE!



Caliente

25 MAYO  
TIJUANA

Caliente  
ESTADIO



VENTA DE  
BOLETOS EN:



Inf. (664)104 7021

AHORA TODOS NUESTROS EVENTOS DE VENTA EN  Calimax

[boletosmx.com](http://boletosmx.com)



FRONTERA

DAX

volaris



# Plan telcel Max Sin Límite 3000

    
INCLUIDOS<sup>1</sup>

Minutos y mensajes  
**ILIMITADOS**  
en México, E.U.A. y Canadá<sup>2</sup>

**3000MB<sup>3</sup>**

por \$**399** al mes



SONY  
**Xperia XA**  
F3111

LG  
**G5 SE**  
LG-H840

HTC  
**Desire 10 Lifestyle**  
2PUH20

**Telcel la mejor Red**

telcel.com

**telcel** M.F.

1.- Incluye el uso nacional limitado en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones denominadas Facebook® y Twitter®, así como, el uso en México, E.U.A. y Canadá limitado para el servicio de Mensajería Instantánea WhatsApp®. El uso de las aplicaciones Facebook®, Twitter® y WhatsApp® está limitado a 2000 MB en el Plan Telcel Max Sin Límite 3000 para uso compartido e indistinto entre las aplicaciones oficiales de las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook® (incluye los dominios www.facebook.com y m.facebook.com), Twitter® (incluye los dominios www.twitter.com y m.twitter.com) y WhatsApp Inc. (NO ESTA INCLUIDO: 1) la carga y descarga de fotos, así como la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales; 2) el redireccionamiento a cualquier liga (link) o URL, fuera de las aplicaciones oficiales, aun cuando la liga haya sido compartida y/o accedida a través de éstas; 3) el servicio de llamadas (servicio de voz) o video llamadas (voz y video asociado) a través de las aplicaciones oficiales; y 4) compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando ésta haya sido compartida o accedida a través de las aplicaciones oficiales. Cualquier uso no incluido se cobrará de los Megabytes incluidos en el Plan y, al término de éstos, se cobrará bajo demanda conforme a la tarifa por KB adicional establecida para el Plan. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. Consulta la Política de Uso de Redes Sociales incluidas en www.telcel.com/redes-sociales. El beneficio aplica durante todo el plazo de vigencia contratada. En caso de cancelación de la línea, el beneficio se perderá. 2.- Los minutos y mensajes de texto (SMS) incluidos aplican para llamadas o enviar mensajes de texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. o Canadá. El uso de los servicios de voz y SMS ilimitados está sujeto a la Política Antifraude en el Uso de Servicios Ilimitados disponible en www.telcel.com/politica-antifraude, así como, a la Política de Uso de Servicios Sin Frecuencia disponible en www.telcel.com/sin-frecuencia. 3.- Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Apóyate los MB incluidos en el Plan se aplican el cobro por Kilobyte (KB) adicional conforme a la tarifa aplicable. La navegación en Internet en E.U.A. y Canadá depende de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estando en E.U.A. y Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del API de BlackBerry. Información de Plan Telcel Max Sin Límite 3000 en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. El precio publicado incluye 16% de IVA. Válido en toda la República Mexicana. Los servicios de voz y datos se prestan con base en los lineamientos de calidad establecidos en el Plan Técnico Fundamental de Calidad del Servicio Local Móvil vigente. Registro Público de Telecomunicaciones Folio No. 83962

Mayo 2017

# MAMÁ, una bendición inigualable

**E**l amor de mamá será siempre incondicional. Ese lazo que desde su vientre nace y se establece entre ella y sus hijos es inquebrantable, y por ello sólo su amor nos apoyará cuando todos nos abandonen.

En recetas para la vida, nuestra admirable coach de cabecera, Becky Krinsky nos recordará en este bello mes de mayo, lo invaluable que es nuestra mamá, ayudándonos a reflexionar sobre: cómo a veces el pensar que nunca faltará en nuestras vidas, impide valorarlas, amarlas y procurarlas como se merecen.

Además, como un especial de esta edición, Nissan y Mujer Actual, eligieron a 10 madres ejemplares y empresarias exitosas, que nos revelan su secreto, la clave de su éxito, para encontrar ese equilibrio indispensable y sano entre el hogar y su profesión.

También les contaremos la historia de María Yolian Torres una madre de familia que hizo realidad su sueño de emprender su propio negocio. Un anhelo que por años rondó su mente, hasta que finalmente se decidió a implementarlo con éxito.

Por otro lado, nuestro hombre destacado de esta edición, curiosamente nació un 10 de mayo. Se trata de Ives Lelevier, Subsecretario de Turismo en el estado, un promotor incansable de la gastronomía, de la enología, de los paisajes de BC, y del turismo en todas sus facetas, aún en sus tiempos libres.

Por cierto, hablando de Turismo Médico, en nuestra portada te mostramos el gran proyecto de Hospital Binacional de SIMNSA, único en su tipo, y que dará bienestar y salud integral a familias de ambos lados de la frontera.

Así que no te pierdas esta edición... ¡Baja nuestra aplicación y dale like a nuestra página de face. Y si eres mamá permíteme mandarte todo nuestro cariño, y desearte todas las bendiciones que mereces.



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

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá 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

### ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero  
Rosa E. Santiago  
Fernanda Fontes  
Amy Ramos

### COLABORADORES

Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Hajar  
Alejandrina Seaman  
David Sotelo  
Becky Krinsky  
Ana Laura Martínez  
Alejandra Enciso  
Nicole Aguirre  
Maru Lozano  
Daniel Vázquez  
Ryan Stein  
Ana Galena  
Ma. Fernanda Hale Alcazar  
Michelle A. Santana Bujazan

### 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  
Victor Hernández Photography  
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

### 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 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 10, edición 115, inicio de impresión el 15/04/2017. 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. Tiroje 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.





FELIZ DÍA DE LAS MADRES

**ALVARO AVILA**  
MASTER EVENT PLANNER

f AlvaroAvilaMasterEventPlanner | [www.alvaroavila.mx](http://www.alvaroavila.mx)

# Contenido

MAYO 2017

**TU PERSONA** • EL SOPLÓN  
¡Me roban a mi mamá!

**TU PERSONA**  
• RECETAS PARA LA VIDA  
Ser Mamá es una profesión  
que nunca pasa de moda

**VIRTUDES HUMANAS**  
Lo que mi hermana  
quería que supieras

**LA OTRA MITAD**  
¿Quién cría mejor?  
¿Mamá o Papá?

**TEMAS ACTUALES**  
10 Tópicos sobre el 10 de Mayo

**EL MUNDO NECESITA...**  
• VALORES  
Amas de Casa Valoradas

**NISSAN PRESENTA  
EN EXCLUSIVA:**  
Diez Mamás que nos encantan  
de Revista Mujer Actual

**ESPECIAL  
DE CAMPAMENTOS**  
Actívalos en estas  
vacaciones

**TUS HIJOS**  
Mi madre: voz  
de experiencia

**PORTADA  
DEL MES**

**HOSPITAL  
BINACIONAL  
SIMNSA**  
Bienestar  
y modernidad  
de la mano  
de un trato  
digno



FOTOGRAFÍA  
Victor Hernández

# 20

**HERMOSAS, FAMOSAS  
Y SABROSAS**  
En el nombre del vino

**RECETAS ACTUALES**  
Chicharrón de Pulp  
con Risotto Negro

**UNA VENTANA AL VALLE**  
La magia del Valle

**ROYAL HOUSE SOCIETY**  
Proyección para BC y  
espectáculos  
de Talla Internacional

**MODA** • ASESORÍA EN IMAGEN  
Tipos de rostros

**MODA**  
GS by Gabriela Saga  
Bolsas que te enamorarán

**ESPECIAL DE BODAS**  
Deslumbra con  
un bonito Calzado

**MUJERES  
INSPIRANDO MUJERES**  
María Yolian Torres de Rubio

**HOMBRES DESTACADOS**  
Ives Lelevier

**VALORES Y GENTE**  
Casa Hogar "El Refugio"

**CIUDAD ACTUAL  
SAN DIEGO**  
Chula Vista y SD, de las ciudades  
donde se vive más feliz

**PERFIL Y OBRA**  
Haydee Laborín

**DECORACIÓN**  
Las rosas no sólo se regalan a la  
pareja... También a la mamá

**SABÍAS QUE...**  
Cómo deshacerse de las pulgas  
sin químicos y sin toxicidad

**SOCIALES**



## VERBENA ESPAÑOLA 2017

A beneficio de



CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS DE MÉXICO  
BOYS AND GIRLS CLUB

Donativo: \$ 120.00 USD  
[www.salernowinery.com](http://www.salernowinery.com)

Incluye degustación de paella, baile flamenco,  
ritos y muchas sorpresas más!

Sábado 13 de Mayo  
En "Salerno Winery"  
a la 1:00 p.m.  
17948 Highway 67  
Ramona, CA 92065



*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](http://www.solmar.com.mx)



Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 

# ¡Me roban a mi MAMÁ!

POR MARU LOZANO

**E**n esta ocasión, nuestro soplón tiene 16 años y está en primer semestre de preparatoria.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS

TU INFANCIA?

Como una etapa feliz. Con mis hermanas mayores y yo como consentido y centro de atención, sobre todo de mi mamá. De mi papá tengo buenos recuerdos también, aunque lo veo poco porque desde que yo tenía seis años, él rehizo su vida aparte.

¿TUVIERON PROBLEMAS ECONÓMICOS?

Nunca los hemos tenido, de hecho, la que ha sido la proveedora siempre es mi mamá. Nunca hemos tenido carencias. Siempre ha habido vacaciones fuera de la ciudad, y llenas de oportunidades que nos han permitido conocer restaurantes y lugares fantásticos.

EL CONFLICTO EMOCIONAL UNA PERSONA COMO TÚ CON LA VIDA RESUELTA, NO HA VIVIDO SITUACIONES COMPLICADAS ¿VERDAD?

Siempre he tenido cosas materiales, sin embargo, me cuesta trabajo ser cien por ciento feliz porque mi mamá no se porta como mamá. Cuando viajábamos teníamos que ir con sus amigas, y en las noches salían y no convivía con nosotros. Siempre queríamos bajar a la alberca temprano, pero ella estaba durmiendo y había que esperar.

¿QUÉ TE HACE SENTIR QUE NO SE PORTA COMO MAMÁ?

Pues es que ella ya no está con nosotros como antes. Por ejemplo, tengo que ir al

dentista regularmente a que me ajusten los frenos, y me manda con alguna de mis hermanas. Si hay juntas en la escuela no va, y prefiere salir con su novio actual que estar conmigo. Lo que me choca es que él es un bueno para nada, y nomás le saca dinero a mi mamá. Yo no lo soporto porque la acapara, y no le veo buenas intenciones.

¿HAN PLATICADO ÉSTO EN CASA?

Con mi mamá no se puede platicar porque ya casi ni está en casa, y no quiero que me eche el rollo de que el celular que tengo y todo lo que me da ella lo sale a buscar, porque mi papá jamás fue capaz de generar suficiente dinero. Ya una vez me dijo que ella tiene derecho a salir, divertirse y rehacer su vida, y que de por sí, por nosotros no ha podido hacer mucho.

Siempre ha dicho que se sacrifica mucho por nosotros y no quiero que se enoje conmigo.

¿POR QUÉ DICES QUE EL LE SACA DINERO?

Porque mi mamá paga todo: restaurantes, viajes, etc. Le regaló su celular, y sé que cuando van al otro lado ella es la que le compra ropa y sus antojos.

¿QUÉ ES LO QUE EN REALIDAD TE MOLESTA DE SU RELACIÓN?

Varias cosas. Cuando la oigo hablar con él es muy tierna. Cuando están juntos, me da mucho coraje verla acariciándolo y besarlos, eso ¡se siente horrible! ¡Es mi mamá! Aceptaría muestras de cariño, pero no tolero que se apasionen, eso no va.

Si estamos juntos con mi mamá, ella deja todo para contestar sus mensajes o sus llamadas.

Otra cosa que me molesta mucho es que me diga que la comida tal o el pos-

tre tal, es para su galán.

¿NO CREES QUE ELLA TAMBIÉN NECESITA REALIZARSE COMO MUJER, ADEMÁS DE SER MAMÁ?

¡Es mi mamá! ¡Siento que me la están cambiando y robando! Lo que más me saca de mis casillas es que nosotros somos católicos, y su novio ya le cambió hasta la religión. Ahora quieren que nosotros también vayamos a su templo y nos atosigan con sus creencias. Mi mamá ha cambiado mucho; él la trata muy feo. Es muy tosco y ella está ciega por él. Cuando le decimos que está mal, nos echa un sermón de flojera, y más me enfado porque quiere limitarme el dinero, las salidas y todo, porque no "adoro al señor".

CAMBIO DE HÁBITO ¿LOS OBLIGAN A CREER Y VIVIR DE ACUERDO A SU NUEVA RELIGIÓN?

No puede, ninguno de los tres queremos ser parte de sus nuevas creencias y costumbres. A mí me da tristeza porque la navidad pasada no fue una cena como siempre; de plano mejor nos fuimos con mis abuelitos, y ella no estuvo con nosotros. Te digo, me están robando a mi mamá. Ella es muy inteligente, independiente, no necesita cambiar tanto para tener de su lado un ambiente que ni le va. Todos en la familia estamos muy sorprendidos.

Siempre quiere que vayamos a sus pláticas raras y se está alejando. Hace poco se casó un primo y no quiso ir a la iglesia. Me da miedo que me diga que ya no me dará dinero si no le sigo la corriente. Me deprime que ya no puedo estar con mis amigos como antes, cuando iban a mi casa. Ahora ya no me deja hacer nada y no me quiero quedar solo. En realidad estoy buscando frecuentar más a mi papá, y ver si mejor me voy con él. No sé... a ver que dice Dios o el dios de mi mamá. ■

# ¿POR QUÉ TOMAR

# Evervital<sup>™</sup> WOMEN



## Cúrcuma

Es una planta asiática con un poderoso antioxidante. Además de mejorar el flujo sanguíneo en el cuerpo evitando la coagulación de la sangre.



## Hongo Shiitake

Hongo asiático que tiene propiedades antioxidantes que ayudan a retrasar el envejecimiento de la piel, así como la disminución del colesterol y los triglicéridos en el cuerpo.



## Coenzima Q10

Presente en el 95% de la generación de energía en el cuerpo, al consumirla nuestro cuerpo incrementará la resistencia al ejercicio y combatir la fatiga crónica.



## Omega 3

La vitamina del corazón, reduce los niveles de colesterol, triglicéridos en la sangre y aumenta el flujo sanguíneo.



# Evervital<sup>®</sup> WOMEN

A base de Cúrcuma, Shiitake,  
Coenzima Q10 y Omega 3 con  
Vitaminas y Minerales

¡Puedo  
con más!



Walmart



SORIANA



San Pablo  
FARMACIA

benavides



**bomuca**

INTERESADOS POR TU SALUD

[www.evervitallifestyle.com](http://www.evervitallifestyle.com)

[f/EveryvitallifeStyle](https://www.facebook.com/EveryvitallifeStyle)

SUPLEMENTO ALIMENTICIO  
ALIMENTATE SANAMENTE

\*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.\*

# SER MAMÁ

---

## ES UNA PROFESIÓN QUE NUNCA PASA DE MODA

Ser madre es la profesión más antigua e importante que existe en este planeta. Ser mamá es un trabajo que nunca termina, y su título se gana con el pasar de los años. El pago de esta profesión no tiene precio, pero las satisfacciones y su labor la posicionan como la del valor más grande que existe

POR BECKY KRINSKY

**D**onde hay una mamá siempre hay calor de hogar, armonía, confianza y amor. Una mamá sabe qué decir, qué hacer, y a dónde ir; una mamá realmente es un ser humano increíble, con una sensibilidad impresionante, y con un sexto sentido que hace muy fácil la comprensión sin palabras. Es difícil mentirle o no hacer lo que se debe, ya que nadie conoce a los suyos como ella.

### LO QUE HACE MAMÁ SIEMPRE ESTÁ BIEN HECHO

No es un ser perfecto, pero lo que hace siempre está bien hecho. Ella, al igual que todos, se equivoca; hace cosas de las que se puede arrepentir; sufre y tiene sus problemas; guarda sus secretos más íntimos en su corazón. Es una persona que tiene sueños y sentimientos. Con una mirada es capaz de controlar, conmover, conquistar, y comprender a todos sus seres queridos.

Una madre ama y protege a sus hijos como nadie más en el mundo. Un hijo que siente el amor de su madre y reconoce qué tanto es querido y apreciado, es una persona que tiene confianza, se siente querida, y sabe lo valiosa que es. No importa que edad se tiene. Cuando uno tiene una madre, siempre tiene un corazón de hijo. Uno se siente una persona querida, protegida y respaldada. Un "pequeño" que disfruta de los brazos suaves y cálidos de su madre. Este sentimiento que lo protege, lo abraza y lo consiente.



Un hijo que tiene a su madre, es una persona que nunca está sola, y que pase lo que pase, sabe que hay alguien que ve por él.

## PERO... A VECES NOS OLVIDAMOS DE MAMÁ

El gran problema es que a pesar de que se sabe lo importante que es una madre, lo necesario que es tenerla contenta, y lo especial que es saber que se tiene a esa mujer tan maravillosa, muchas veces se nos olvida... o sentimos que este trabajo tan necesario lo damos por hecho, y por lo tanto le perdemos su valor, como si el ser madre fuera un trabajo desprestigiado.

Con tantos compromisos, es fácil caer en cuenta que mamá es un ser eterno, por lo que sin querer, se deja de valorarla diariamente. Porque uno cree que no importa donde se encuentre, su madre siempre lo estará esperando.

Lo alarmante de esta sociedad moderna es que hoy en día, no sólo son los hijos y los esposos los que han olvidado lo valioso que es tener a mamá valorada e inspirada, sino que también hay muchas madres a quienes se les ha olvidado, que ellas son un pilar importante para su familia y para la vida.

Una mamá apreciada es el secreto para tener un hogar feliz y un hogar feliz es la base para vivir mejor...

### LA RECETA MAMÁ

#### INGREDIENTES

##### 1 KILO DE AMOR INCONDICIONAL -

altruista, generoso e infinito. Amar sin límites ni condiciones

**1 RACIMO DE CARICIAS-** roces de amor sin palabras

**3 CUCHARADAS DE CONFIANZA -** seguridad que se da para poder crecer

**2 GOTAS DE EJEMPLO -** acciones que inspiran e impulsan a ser mejor

**1 TAZA DE PACIENCIA-** respetar el tiempo personal, y entender al otro sin juzgar

**1 PIZCA DE RISAS Y LÁGRIMAS-** tiempo compartido, memorias creadas

**1 CHORRITO DE NOCHES DESVELADAS-** cuidados a distancia y en silencio, sin que nadie lo sepa

### UNA MADRE ES...

**1. EL PRIVILEGIO MÁS GRANDE DE SER MUJER.** Dar vida, poder dejar huella, y convertirse en un ejemplo digno a seguir. Quizá es el título más noble en la faz de la tierra.

**2. FIEL Y VALIENTE COMO UNA GUERRERA INVENCIBLE.** Lucha sin parar, asegurándose que a sus hijos no les falte nada, y es la amiga a la cual no es necesario hablar, ya que ella comprende los silencios.

**3. LA MUJER QUE REGALA RAÍCES Y OFRECE ALAS PARA VOLAR.** Esa mujer que te hace sentir la persona más importante del mundo, que toma la mano y cubre el corazón.

**4. QUIEN DEDICA SU VIDA Y ALMA ENTERA SIN IMPORTAR** su cansancio y dolor, limpia las penas y se regocija de los éxitos.

“ Hay sólo una madre perfecta en este mundo, y cada quién tiene la suerte de tenerla ”

\* Este día de las madres...

Regala a tu Mama el libro *Mujer Actual- Mujer de Valor*

\*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



• MODA EUROPEA •

mayoral



Calle Brasil 183-2, Colonia Cacho  
TELÉFONO (664) 634-0007

f : babybluemodakids

ACEPTAMOS  

# LO QUE MI HERMANA

## QUERÍA QUE SUPIERAS

POR CECILIA CASTELLANOS BARONE

**D**espués de concluir mi escrito sobre la maternidad y con la intención de entregarlo a Paty, la editora en jefe de la Revista Mujer Actual, me encontré con la necesidad de revisar qué más había escrito yo sobre este tema, y ante mis ojos apareció un ensayo titulado "Lo que quería que supieras". Lo escribió hace algunos años mi hermana Marcela.

Después de leer y meditar las vivencias que mi hermana ahí compartía, tomé la decisión de renunciar a lo que pretendía ser mi colaboración, y compartir contigo lo que mi hermana "quería que supieras".

*"¿Qué se siente tener un hijo?", me preguntaba una amiga mientras ella esperaba la llegada de su primer hijo.*

*En ese momento recordé el nacimiento de cada uno de mis hijos, y quise decirle que muy pronto olvidará el malestar del embarazo y el dolor del parto, ya que nada de eso importará en el momento en que por primera vez tenga entre sus brazos a su hijo recién nacido; que si bien es cierto que de hoy en adelante dormirá mucho menos, siempre recordará ese momento y lo llevará grabado en su corazón.*

*Quise decirle que el cansancio y el agotamiento en esas noches de desvelo, desaparecerán el día que ese pequeñito la vea a los ojos y le sonría; que no le cabrá el corazón de gozo cuando se dé cuenta que antes de entender sus palabras, ese bebé entenderá perfectamente su amor; que cuando al-*

*guien le pida los brazos y él busque sólo los de mamá, sentirá que ha probado el cielo.*

*Quise decirle que se volverá experta en reconocer por qué llora su hijo, en curar heridas con un beso, en quitarle miedos sólo con un fuerte abrazo. Que se le hará un nudo en la garganta el primer día que lo deje en maternal y querrá llorar cuando vea que se le olvidaron sus líneas en su primer festival escolar; que no dormirá el día que se encuentre enfermo y le prometerá a Dios cualquier cosa por imposible que parezca, con tal de que se lo alivie.*

*Quise decirle a esa mamá que la palabra "sacrificio" ya no tendrá una connotación negativa, sino que se convertirá en un privilegio, en un honor y en una forma de vida; que su corazón saldrá lastimado cada vez que su hijo salga lastimado; que algún día va a querer cambiar todo el dolor, el odio, las injusticias y la discriminación que hay en el mundo, no sólo por su hijo sino también por cada niño que viva en este mundo.*

*Quise explicarle del horror que sentirá cuando su hijo se le separe en el supermercado; que sentirá que su corazón se acelera y que el tiempo no avanza mientras recorre los pasillos llamándolo por su nombre y que lágrimas inundarán sus ojos cuando lo vea aparecer corriendo hacia ella; lo abrazará con todas sus fuerzas y le dará gracias a Dios por que se encuentra a salvo entre sus brazos.*

*Que en sus encuentros de béisbol contendrá la respiración cada vez que su hijo esté al bat, y sin importar las veces que lo ponchen le asegurará que la próxima vez bateará un cuadrangular.*

*Quise hablarle de lo mucho que amará a su esposo cuando lo vea abrazar y besar*

*a su hijo, y que su amor de pareja crecerá conforme su hijo vaya creciendo.*

*Quise decirle lo duro que será ver a su hijo cometer errores, sobre todo los mismos que uno ha cometido, y que tendrá que dejarlo aprender de ellos como uno aprendió. Que en su etapa de adolescente, la odiará un día y al día siguiente la amará, pero que no importa lo que pase, él siempre será su hijo y ella siempre será su madre.*

*Quise decirle lo doloroso que será verlo partir para que vaya en busca de sus sueños, para que empiece a vivir su propia vida, y cómo querrá en ese momento regresar el tiempo para que vuelva a ser su pequeño.*

*Mi corazón se estremeció al pensar en todos los sentimientos tan maravillosos que ella experimentará al ser madre, en el amor inagotable que sentirá a partir de ese momento, en saber que eres capaz de darlo todo, hasta tu propia vida por esa criaturita indefensa que significa todo para ti.*

*Quise decirle tantas cosas, y sin embargo sólo le respondí que tener un hijo es el regalo más grande y maravilloso que pueda existir en este mundo, y que la primera vez que lo tienes en tus brazos te das cuenta que ya nada será igual.*

**Marcela Castellanos de De la Vega**

Mi Madre y mis cinco hermanas han sido mis grandes maestras, a través de ellas he experimentado los gozos y penas que conlleva la maternidad; me han ayudado a comprender la frase: "Cuando un hijo está feliz, hay una madre que toca el cielo."

Mi madre y mis hermanas no son perfectas: son mujeres, son guerreras y son felices. 



**Giuseppis**  
CUCINA ITALIANA

# SABOR *para* COMPARTIR

Giuseppis.mx

Ave. Tapachula 5-A Col. Hipódromo, Tijuana B.C.  
Tel: (664) 9-7293-38

[www.venuschocolates.com](http://www.venuschocolates.com)

*Día de las Madres*

**VENUS**  
*chocolates*

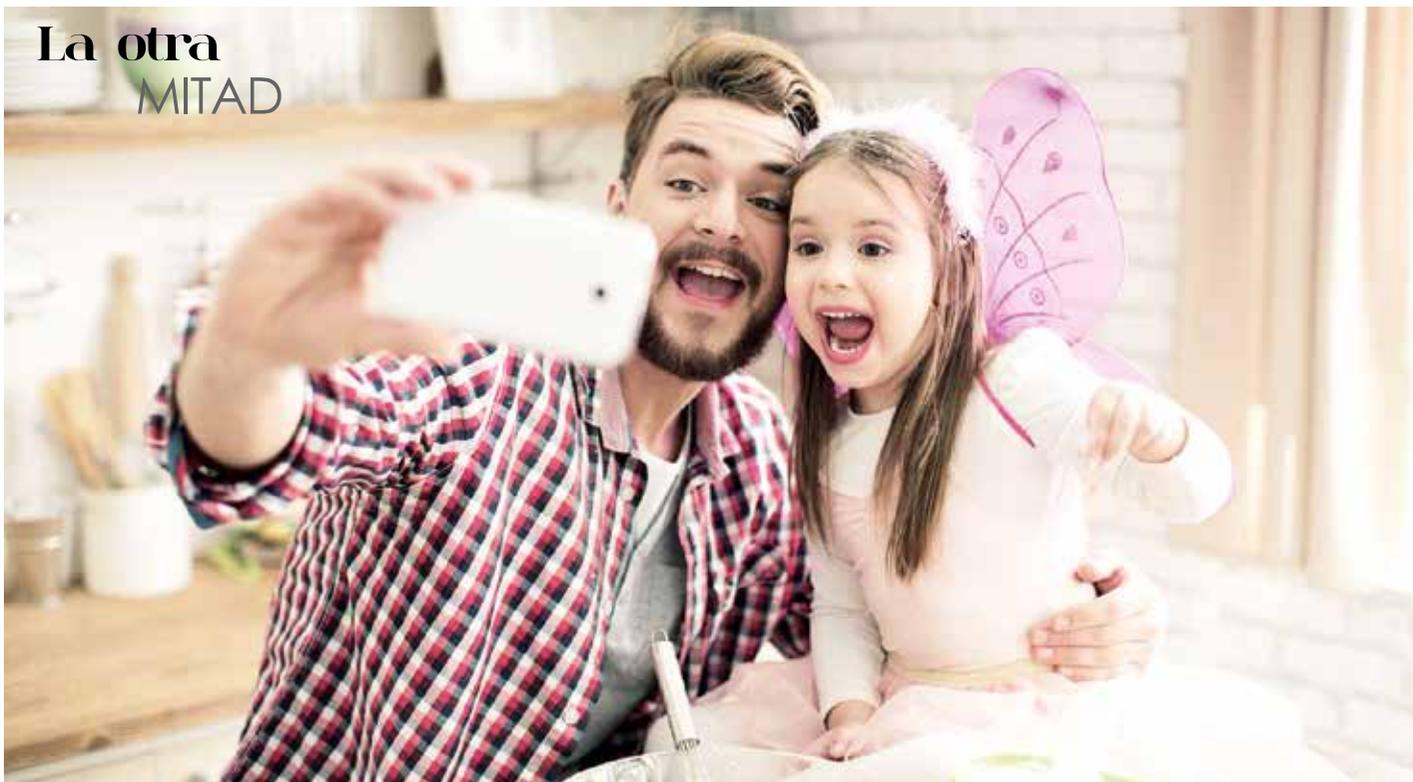
Est. 2004 Tijuana B.C.



Chocolatería fina Regalos Mesa de Postres  
Fuentes de Chocolate Productos Regionales  
Regalos corporativos Fuentes de Chamoy  
Agradecimientos Mesa de Dulces Escultura de Hielo



Visita nuestra tienda online // Solicita nuestro catálogo de temporada



# ¿Quién cría MEJOR?

## ¿MAMÁ O PAPÁ?

POR DAVID SOTELO FELIX

**E**l cuadro tradicional que se elabora en nuestras mentes cuando se mencionan las palabras de "padre soltero", es el de una mujer que por una variedad de motivos se encuentra de repente sola, con la responsabilidad de criar y mantener a uno o varios hijos.

Sin embargo, dados los cambios drásticos que ha estado sufriendo la estructura familiar en las últimas décadas, van en

aumento los casos en los que es el varón quien se queda, ya sea con la responsabilidad de atender a los hijos en el día a día, mientras mamá (estando más ocupada por sus horarios laborales), acuerda con papá que será él quien se encargará de atender y cuidar de los hijos.

La otra situación también cada vez más frecuente, es la de padres separados o divorciados, en la que es papá quien se queda con la custodia total de los hijos. Como se suele decir, resulta ser papá y mamá a la vez. Y es esta estadísticamente novedosa circunstancia la que hoy abordaremos.

### EN CONCRETO...

¿Pueden los padres varones hacer un trabajo igual y/o mejor que las mamás?, ¿o estarán condenados a ofrecer atenciones y cuidados de inferior calidad a sus hijos, para detrimento de la formación de los mismos? Veamos.

Primero una aclaración importante: los estilos parentales descritos abajo, no son exclusiva y rígidamente aplicables por género. Podrán incluso ser invertidos. Es sin embargo una descripción general propia de los roles de género tradicionales.

## EL ESTILO PARENTAL DE MAMÁ

La tendencia tradicional de las mamás al criar a sus hijos, es la de asumir un papel de protección y a la vez de mayor y mejor conexión emocional con sus hijos. Es común que sean mejores para interpretar las señales y necesidades de sus bebés que los papás. Esto, junto con la mayor tendencia de las mujeres a verbalizar en comparación con los hombres, les permite ser más claras en la expresión de sus expectativas con sus hijos. También parece ser que las mamás están predispuestas o "programadas" para el auto sacrificio con respecto a sus hijos por lo que ponen las necesidades de sus bebés antes que las propias.

## EL ESTILO PARENTAL DE PAPÁ

El papá tradicionalmente se centra más en preparar a los hijos para la vida o el mundo, más que en hacerlos sentirse seguros o bien consigo mismos (aunque el resultado positivo de esto, logra precisamente el aumentar la confianza y autoestima del niño(a)).

Los papás son más directos. Usan menos palabras que las mamás, y aunque parecen ser muy "duros" su intención es la de ayudar a sus hijos a "templarse" para la "dureza"

## ¿QUÉ ESTILO ES MEJOR?

**Ninguno y ambos. Es decir, lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es que se beneficien de las ventajas de ambos estilos parentales. Sin embargo, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Por lo mismo, y si deseas ofrecerle a tu hijo la mayor calidad de crianza posible, toma en cuenta las siguientes sugerencias:**

» **NEGOCIA CON TU PAREJA (NO TUS HIJOS):** Cuando se tienen diferentes estilos parentales o de crianza se necesita llegar a acuerdos de cómo se manejarán las cosas con los hijos. Por lo mismo, los padres necesitan mucha y frecuente comunicación para lograr la combinación de estrategias, reglas y consecuencias que mejor les resultara en su familia.

» **APOYENSE MUTUAMENTE:** Los hijos aprenden rápidamente el "divide y vencerás" con respecto a obtener lo que quieren de uno u otro padre. Si en algún asunto no estás de acuerdo como lo está manejando el otro, espera a estar a solas con tu pareja para discutirlo y llegar a algún acuerdo con él o ella.

» **CEDE LA DECISIÓN AL MÁS ESTRICTO:** A veces es conveniente dejar la última palabra al padre más estricto de los dos, para evitar la manipulación del padre más "blandito" en asuntos en los que quizá tu hija corra algún tipo de peligro o

riesgo que no desean ambos que sufra.  
» **SI SE ESTÁ COMPLICANDO DEMASIADO PONERSE DE ACUERDO, ACUDAN A APOYO PROFESIONAL:** Nadie tiene todas las respuestas y en muchas ocasiones es muy difícil ponerse de acuerdo exitosamente con tu pareja, en algo tan importante como la crianza de tus hijos. Si estás dispuesto a recibir humilde y naturalmente asesoría para otros asuntos muy probablemente menos importantes de tu vida que la formación de tus hijos, ¿entonces, por qué resistirse a consultar con una psicóloga infantil? Todo esto te podrá parecer mucho trabajo y la verdad que si lo es, pero no imaginas todos los dolores de cabeza y complicaciones que te ahorrarás al hacerlo! Tus hijos, tu pareja y tú mismo te lo agradecerán profundamente.

de la vida y de los extraños. Por lo mismo, los papás tienden a ser más efectivos para establecer y hacer cumplir reglas y consecuencias. Por último, aunque pareciera en un vistazo superficial, que papá es más egoísta o menos dispuesto al auto sacrificio, la ver-

dad es que esto lo hace de manera conjunta para la unidad familiar, más que para ciertos miembros de la misma.

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

**DATOS**  
**DASFE GRUPO**  
**PSICOLÓGICO**

**FACEBOOK**  
Dasfe Grupo Psicologico  
**TELÉFONO**  
681.43.92



10%  
AL PRESENTAR  
ESTE ANUNCIO



Realizando tus sueños...

Teléfono 608 99 01

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo  
CP 10551, Tijuana, BC

:hannahannatijuana



# 10 TÓPICOS SOBRE EL 10 DE MAYO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

## 1. LA MATERNIDAD

se ha ido construyendo y reconstruyendo culturalmente dependiendo de las circunstancias históricas.

## 2. HAY ANTECEDENTES

de la actual celebración en la antigua Grecia con la diosa Rea, madre de Zeus, Poseidón, Hera, Demeter, Vesta y Hades.

## 3. ASÍ COMO CON LOS ROMANOS,

quienes celebraban a Cibele la diosa madre, esposa de Saturno y madre de Neptuno, Júpiter y Plutón.

## 4. LOS FESTEJOS RELIGIOSOS

católicos en honor de la virgen María, madre de Jesús, coinciden con la primavera, por eso es que mayo es el mes de las flores.

## 5. EN 1907

Ana Jarvis, de Filadelfia EU, propuso se estableciera una fecha para reconocer el trabajo de las madres, lo que fue



bien acogido por la comunidad.

En 1908 se celebró la primera ceremonia para conmemorar a las madres en una iglesia metodista de Grafton, Virginia, justo un 10 de mayo en que Ana Jarvis obsequió un clavel a cada una de las 407 madres que acudieron con sus familias.

## 6. LOS CLAVEL-LES ROJOS

son símbolo de las madres con vida, y los blancos para las madres que ya partieron.

## 7. EN MAYO DE 1913

el presidente Woodrow Wilson decretó que el Día de las Madres se celebraría en EU el segundo domingo de cada mayo. De ahí la idea pasó a Europa, y se sumaron

países de todo el mundo a la celebración. En el caso de México se estableció como fecha el 10 de mayo.

## 8. SIN EMBARGO ANA,

la promotora de este día, hizo una campaña para que éste ya no se festejara debido a que lo que había nacido como un

homenaje para recordar, honrar y ayudar a las madres, se había convertido en un día meramente comercial.

## 9. AL MARGEN DE LO ANTERIOR,

ésta es una excelente oportunidad de acercarnos a nuestras mamás, hacerles sentir lo especiales que son, y no olvidar decirles cuánto les agradecemos ese amor incondicional, y que las queremos este día y siempre.

Decir gracias por nutrirnos con leche materna, al igual que con cariños y consejos; agradecerles por enseñarnos a gatear, a caminar, a hablar; por sus esmerados cuidados, por curarnos igual con una caricia que con un té o una medicina; por su complicidad, por sus llamadas de atención.

## 10. UN REGALO

que hasta los más pequeños pueden realizar para darle a la mamá un día de spa en casa: sales de baño de lavanda y limón.

**RECETA:** 600 grs. de sal de mar, ralladura de 1 limón amarillo, 10 gotas de aceite esencial de lavanda, 3 gotitas de colorante alimentario amarillo. En un bol poner la sal, añadir la ralladura, luego el colorante y mezclar muy bien. Reposar tapado por unas 12 horas, y empacar en bolsas de celofán. Cerrar muy bien y decorar con listón color lavanda y una linda etiqueta de gratitud.

# TODOS QUIEREN "EL CARRITO LOCO"



Pide un boleto  
por cada \$250  
pesos de compra  
con tu tarjeta  
Club Calimax.



**Calimax**



calimaxoficial

#CarritoLovers

calimax.com.mx

# AMAS DE CASA VALORADAS

POR ALEJANDRINA SEAMAN

**P**or muchos años la mujer ha representado un papel muy importante dentro del hogar. Ella ha sido quien dejando sus sueños atrás, se ha hecho cargo de cuidar y proteger a los hijos, además de hacerse cargo de todo lo que corresponde a las labores de la casa.

Aunque hoy en día muchas mujeres madres de familia salen a trabajar, ya sea siguiendo sus intereses profesionales o simplemente porque es necesario hacerlo, aún así llegan a casa y siguen cumpliendo con ese rol establecido por la sociedad, quien dicta que es la mujer, quien debe cocinar, hacer las compras necesarias, lavar la ropa, y ayudar a los hijos con sus quehaceres escolares, entre otras cosas. Sin embargo, todo este esfuerzo no es valorado ni gratificado por quienes le rodean. Simplemente se da por hecho de que debe de ser así.

No hay deberes femeninos, todos somos parte de una familia.

Vivimos en una sociedad en la que suponemos que el papá o la mamá "deben" obligadamente hacer ciertas cosas, y por lo general todo lo que hacen por los hijos es pasado desapercibido.

Por ejemplo una mujer que se queda en casa para dedicarse a las labores del hogar, es considerada como "floja" o "interesada", que sólo quiere que la mantengan. Pero nadie ve todo el esfuerzo que día a día se hace por mantener ese hogar en orden; a los niños aseados; y llevarlos y traerlos a

sus actividades, dejando a la mujer sin mucho tiempo para su persona.

## VALORANDO LAS LABORES DEL HOGAR

Las labores del hogar no son nada fáciles y suelen ser cansadas. También, no debemos subestimar a quienes decidieron dedicarse de lleno a ello, pues realmente requiere de un gran esfuerzo 'entregar' su propia vida para beneficio del esposo y de los hijos, quienes deben considerar todo el trabajo que hay detrás de una comida caliente, de un closet lleno y ordenado con ropa limpia, y sobre todo, del esfuerzo por brindarles una buena educación.

Esas labores que las llamamos de rutina, tienen un gran significado, pues si no fuera por nuestras madres, muchos de nosotros habríamos partido a la escuela sin comer, con el uniforme descocido y sucio; los esposos tendrían que llegar a casa y ordenar

el tiradero que la misma rutina provoca, y más si hay menores en casa.

Debemos de dejar de considerar ciertos deberes como femeninos o masculinos, o sólo atribuirlos a las amas de casa. Como esposos y como hijos, se debe reflexionar sobre todo lo que una esposa y madre aporta para sus vidas, y si no es posible ayudarles con las labores del hogar, por lo menos valorar y agradecer todo lo que hacen por nosotros.

¿Hace cuánto que no le haces un regalo a tu madre? (sin contar el de su cumpleaños o el del 10 de mayo). Lo cierto es que no es necesario esperar fechas importantes para darle un pequeño regalo a quien nos dio la vida. No hace falta esperar un 10 de mayo para recordar todo lo que hacen por nosotros. Pequeños detalles podrían cambiar frecuentemente la perspectiva de una mujer que lo dejó todo, por mantener un hogar seguro y feliz. **N**





REVISTA  
MUJER ACTUAL  
**10**  
ANIVERSARIO



• PRESENTAN POR QUINTO  
AÑO CONSECUTIVO •

# DIEZ MAMÁS QUE NOS *encantaron*

Empresarias y profesionistas exitosas,  
que han sabido balancear  
su vida entre el hogar y el trabajo...





• PRESENTAN POR QUINTO AÑO CONSECUTIVO •

## Diez mamás que nos encantan porque simbolizan el amor más puro, y han logrado equilibrar sus vidas entre el trabajo y el hogar...

FOTOGRAFÍA **LEÓN FELIPE CHARGOY** | MAQUILLAJE **MOKA COSMETIC**



“ Pienso que para lograr ese balance, es como si manejaras una marioneta. Así me ha funcionado. A veces tienes que pedirle tiempo prestado a los hijos, y jalas más el hilo del proyecto, luego lo regreses; así visualizo debe de manejarse el éxito, para darle el tiempo justo a todo ”

**CLAUDIA CASTRO**

Directora de Mercadotecnia de Farmacias Roma

“ Mi fórmula es dejar que lo que tenga que pasar pase; que las cosas fluyan. Tú obviamente vas a hacer el mejor esfuerzo en el trabajo y en la casa ¿no?, pero a veces las cosas no salen como uno quisiera, y entonces, pues te relajas ”

**CRISTINA HERMOSILLO**

Socia de la firma "Hermosillo y Asociados Arquitectos"



“ Ellos se duermen y yo sigo trabajando. Trato de que el tiempo de familia no lo merme el trabajo, pero tengo que ser eficiente. Entonces siento que las mamás que tenemos ambos roles tenemos que ser más creativas, y buscar las maneras de sacarlos adelante ”

**ADRIANA EGUÍA**

Directora de Endeavor Baja California y de DEITAC

“ Ellos serán una prioridad siempre; su bienestar y seguridad. Pero los involucro tanto en mi trabajo, que ellos eligieron el logo de mi empresa ”

**KARLA ESCOBAR**

Precursora en México del concepto Fitness de Vive Barré



**NISSAN.** y **MUJER ACTUAL**  
Presentan a...



**10** Mamás



“ ¿Cómo lograr el equilibrio? Dando todo en tu trabajo, pero también entendiendo que eres mamá, y que esa personita depende mucho de ti. Mi trabajo es mi pasión, pero pienso que el balance con el hogar lo buscas ”

**GABRIELA SAGA**  
Diseñadora de Modas

“ Mí negocio es como otro hijo para mi, al que ya le di muchos años de mi vida, y del que estoy cosechando éxito. Por eso ahora le quito tiempo 'al grande' y se lo doy al pequeño, porque ya me lo permite la empresa ”

**JULIETA QUIÑONEZ**  
Ceo y Fundadora de Seguros Morris, S.A de C.V



“ Me ha ayudado al equilibrio, el tener claros cuáles son mis proyectos de vida, mi familia y Culinary, y trabajar duro en ellos. Aprender de los fracasos que han sido mis mejores lecciones, alinear mi pensamiento con mis acciones, amar hasta que duela, y luchar como una guerrera ”

**ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI**  
Fundadora y Directora Adjunta de Culinary Art School

“ A mis hijos que son mi motor, los pude sacar adelante con mucho trabajo, esfuerzo e inteligencia, porque al principio sufría mucho cuando tenía que irme a trabajar y dejarlos ”

**ALBERTA CEJA**  
Fundadora de Vinos Xecué



“ Mi prioridad con mis hijos es que ellos vivan experiencias conmigo. Que mi trabajo no les quite a su mamá, sino que al contrario, que se sientan parte. Y así lo ven porque así lo he hecho ”

**ALEJANDRA PHELTS**  
Artista Plástica

“ Cuando mamá trabaja, cada día es una aventura. Hay que estar preparada para los contratiempos y las sorpresas, y estar seguro que pese a los imprevistos todo va a salir bien. Mi familia es mi mayor satisfacción, y compartir con ellos los resultados de mi proyecto profesional me hace sentir plena ”

**MARÍA EUGENIA DÍAZ**  
Socia de Toke





# HOSPITAL BINACIONAL SIMINSA

BIENESTAR Y MODERNIDAD, DE LA MANO DE UN TRATO DIGNO



Un complejo hospitalario integral como el que ya construye en Tijuana SIMNSA, bajo la mente creadora de su CEO Frank Carrillo, jamás había sido concebido en el noreste de México

El centro hospitalario que tiene una clara visión De bienestar binacional, posiciona aún más a esta ciudad fronteriza como la capital del turismo médico en el mundo

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA VICTOR HERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY

**H**ablar de la construcción del primer hospital integral binacional, único en su tipo en el noreste de México, con beneficios más que palpables para el Sur de California y para esta ciudad fronteriza, es contradecir totalmente con hechos, el discurso político del presidente estadounidense, Donald Trump. ¿Por qué? Porque los beneficios de la relación entre ambos países en un aspecto tan importante como lo es la salud es verdaderamente palpable.

Basta venir a Tijuana y constatar que existen mexicanos exitosos y comprometidos como Francisco Sabas Carrillo, quien gracias a su espíritu emprendedor y mediante un trabajo arduo y continuo, ha logrado no sólo beneficiar a connacionales con sus servicios de salud, sino que también ha sido un alivio financiero y de bienestar para residentes norteamericanos que prefieren atenderse en Tijuana, con la absoluta confianza de: excelencia médica, altos estándares de calidad, y menores costos.

Digamos que en EU así como en el mundo, hay quienes reconocen el talento médico que abunda en esta frontera y con SIMNSA, con la absoluta certeza de que cada uno está certificado en su área, y no por nada las cifras son contundentes.

### ¿Y DE QUÉ SE TRATA EL NUEVO HOSPITAL?

Este Hospital Binacional SIMNSA, busca con la certificación de SCRIPPS, no sólo brindar



**FRANK CARRILLO**, Fundador y CEO de SIMNSA.

**SIMNSA** hoy por hoy atiende en promedio a **MIL PACIENTES DIARIOS**, dando un total de **400 MIL** al año.

» La forma de contabilizarlo, es que si viene un turista hoy, y regresa mañana se cuenta como dos. Así se da el conteo del turismo médico a nivel global.

#### PARA QUE NOS DEMOS UNA IDEA:

» En Tijuana se atiende a la tercer parte de la población de turismo médico de todo BC, que es de 1.2 millones.

» México como país está empatado con Tailandia, que está en primer lugar mundial, atendiendo a 1.5 millones de personas.

» Por eso Tijuana es la capital del mundo en turismo médico.

servicios de calidad, sino hacerlo en un ambiente que parezca todo menos un hospital. Que los pacientes no sólo sean intervenidos quirúrgicamente, sino que puedan hospedar-se junto a sus familias en suites, para seguir

el tratamiento postoperatorio con supervisión médica. Con áreas verdes y estancias infantiles. Iluminación y ventilación de primera, tienda de regalos y cafetería.

Un proyecto que busca estar terminado en tres años, y que viene a culminar satisfactoriamente una visión integral y de salud de un hombre visionario y emprendedor, como lo es Francisco Carrillo.

### FRANCISCO SABAS CARRILLO...

QUIEN ESTÁ DETRÁS DEL PROYECTO DEL HOSPITAL BINACIONAL SIMNSA UN POCO DE SU HISTORIA

Frank Carrillo, como de cariño le conocen al Fundador y CEO de SIMNSA, (Sistemas Médicos Nacionales, S.A.), es el vivo ejemplo de la cultura del esfuerzo y tenacidad.

## Portada DEL MES

Nació en Nogales, Sonora, pero desde pequeño vivió en esta ciudad fronteriza, pues sus padres originarios de Zacatecas, buscaban como muchos alcanzar el sueño americano.

Lo increíble de todo es que pareciera que el destino ya estaba trazado para él.

“Precisamente aquí donde estoy haciendo este hospital, mi padre vendía fruta; aquí tenía su carrito en este mismo lugar, y yo lo acompañaba y me sentaba aquí con él. Quien iba a pensar que muchos años después yo iba a estar construyendo un hospital en este mismo sitio”, platica conmovido, y nos comparte del legado que sus padres le dejaron.

“Mi padre era muy trabajador, se pasaba de honesto. Su palabra era oro, y mi madre también era muy trabajadora como ama de casa. De ellos aprendí: honestidad e integridad”.

El constante cambio de residencia de sus padres dificultó los estudios formales de Frank, pues el idioma resultaba un impedimento, pues ya vivían en Estados Unidos. Sin embargo Frank nunca se conformó, y siempre buscó superarse. Fue entonces que a los 19 años decidió por su propio pie ingresar al ejército.

### —¿Y QUÉ LE DEJÓ EL EJÉRCITO SR. FRANCISCO?

—Lo que mayormente aprendí fue la disciplina, y mi autoestima se elevó. Perfeccioné mi inglés y aprendí además una profesión. En retrospectiva no me arrepiento, pero en aquel tiempo no era nada agradable. Era difícil, traumático por muchas cosas, pero me dio la oportunidad de aprender e ir a la escuela.

Francisco terminó la preparatoria, tomó cursos intensivos y pudo ir a la Universidad, y aunque éstos no eran guiados para graduarse, me dice que: Todo lo que no servía en la vida real lo dejó fuera.

Así que estudió lo que sintió que le serviría: Contabilidad, Administración de Empresas, Marketing, y Estadística.

### Y ENCONTRÓ SU VOCACIÓN: LOS PLANES DE SALUD

“Había un anuncio donde solicitaban un agente de ventas para planes de salud y me contrataron. Aprendí la parte de ventas, mercadotecnia, y la administración enfocada al área de la salud; después



“ Es un hospital moderno, vanguardista con equipos modernos, eficientes, y con tecnología de punta. Los materiales se van a seleccionar con los más altos estándares de calidad internacionales, al estar afiliado a SCRIPPS

**ING. MARIO SOTO COTA,**  
DIRECTOR DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN  
DEL HOSPITAL SIMNSA

de varios años me convertí en experto. Fui pionero en los planes de salud, casi desde que se crearon en California”.

De vendedor escaló a supervisor, luego a director de ventas, y director administrativo, y finalmente hizo sus propios planes de salud dentales. Se dio cuenta de que había un nicho de necesidad. Se independizó, y no volvió a ser empleado de nadie.



**ING. MARIO SOTO COTA** director del proyecto de construcción del Hospital SIMNSA.

### —¿Y CÓMO ES QUE SURGE SIMNSA?

—En junio cumple 17 años. Nació en un restaurante platicando con amigos médicos que me dijeron: ‘oye porqué no pones tu aseguradora para que la gente del otro lado venga acá’. La población de quienes vivían aquí y trabajaban allá en EU era muy grande.

—Tras un estudio detectamos que los trabajadores podían cruzar y trabajar en EU, pero que sus familias quizá no, y que cuando su patrón les ofrecía servicios de salud pensaban: mi familia está en Tijuana y no puedo cruzar, por lo que no tomaban ese beneficio”.

Su primer cliente fue el Hotel Coronado, cuyo dueño había sido John Alessio, quien había estado al frente del hipódromo, y dejó mucha gente de Tijuana trabajando con él. “Había nicho, y empiezo con el hotel. Constituí la empresa, y contraté médicos que conocía aquí del hospital del prado, y del Guadalajara”.

### —¿Y CUÁL CONSIDERA ES LA CLAVE DE SU ÉXITO?

—Tener una pasión: la mía fue querer prosperidad económica y pensar: si me está yendo bien, me puede ir mejor y mejor. No ser conformista, y preguntarme: ¿qué estoy dispuesto a sacrificar?.

“No hay que tener miedo a los riesgos, hay que tener el valor de apostar”, afirma Frank Carrillo, CEO de SIMNSA.

Su primer obstáculo, lo impulsó a lograr un cambio de legislación en California.

Todo iba viento en popa hasta que tuvo lugar la primera traba. “El estado de California nos quiso parar. Querían cancelarnos porque no teníamos licencia”.

Frank hipotecó su casa e invirtió 2 millones de dólares, y con el apoyo del senador por California Steve Peace, modificó la ley, la negoció y cabildeó, y lo logró.

En el año 2000, en un hecho histórico, SIMNSA se convirtió en la primer empresa de salud certificada por el gobierno de E.U.

## SIEMPRE INNOVADOR

Si algo más hay que reconocerle al CEO y Fundador de SIMNSA, Francisco Carrillo, es que jamás se ha conformado con la medicina tradicional, y ha sido innovador.

“Yo fui el de la idea de que metiéramos masajes terapéuticos en un spa, porque me di cuenta que la depresión se debe a una autoestima baja. También propuse la terapia celular a través de la medicina regenerativa, y actualmente todos los médicos participan con éxito en enfermedades musculares, de lesiones, o de diabetes”.

## EL SUEÑO DE UN HOSPITAL BINACIONAL ¿CÓMO SURGE EL PROYECTO?

“La idea del hospital nació hace tres años. Lo cierto es que cuando llegó ‘El Hospital Ángeles’ a Tijuana hace diez años, pensé que era el final de nuestros problemas que teníamos con otros hospitales, por estar más completo e integral, pero no. Desgraciadamente ni un edificio ni una máquina, es la respuesta a los problemas de salud de una persona”.

## —¿QUÉ TIENE ESTE HOSPITAL, DE LO QUE OTROS CARECEN?

—Primero que nada, el factor humano. Yo siempre he pensado que un edificio o una máquina en sí, no es lo que alivia a un enfermo. Es el personal que está detrás de esa máquina y dentro de ese edificio. Un hospital debe irradiar confianza, seguridad y salud. Existen hospitales que en cuanto se entra, se respira enfermedad, frialdad, inseguridad y desde ahí, lejos de aliviarse, hasta se enferma uno más.

—Este Hospital no se sentirá como tal. El paciente sentirá que está en un resort de lujo, de tranquilidad, y no tendrá ningún mensaje de enfermedades, sino de salud y alivio. Esto lo lograremos en la amplitud de los espacios, los tonos de colores en las pa-

“Será un hospital abierto. Mucha gente piensa que SIMNSA es un sistema de salud nada más para los derechohabientes, y no es así. Existe la percepción de que no pueden venir, sólo los turistas, pero no: ¡todos pueden venir aquí! Son mucho más bajos los costos que el mercado aquí en Tijuana”

FRANK CARRILLO, FUNDADOR Y CEO DE SIMNSA

redes, el inmobiliario, la iluminación natural, la ventilación, y con un personal atento y muy cordial. La mejor parte al terminar su tratamiento, será no sorprender al paciente con una cuenta injusta e inesperada.

## —¿Y ESTE HOSPITAL SERÁ EL MÁS GRANDE DE LA REGIÓN O EL MÁS MODERNO?

—No, existen varios hospitales mucho más grandes que éste en tecnología. Estará a la par con los mejores en México. Será único en su diseño arquitectónico. Es muy probable que se coloque entre uno de los más atractivos en todo América. Tendrá componentes muy únicos para ser un Hospital. Un centro comercial con salón de belleza, restaurante, y tiendas de varios productos; una estancia donde podrán dejar a sus niños mientras se atienden; servicios bancarios, gimnasio para el personal, y habitaciones para familiares de pacientes.

## UN HOSPITAL PARA TODOS

“Y aquí yo prometo y estoy seguro, de que este hospital no es para ricos sino para todo mundo. Voy a aceptar a gente que no tenga manera de pagarlo, porque para eso tenemos a la Fundación SIMNSA que puede apoyar a quienes por alguna razón no tengan medios de pagar”, afirma Frank Carrillo, convencido de acercar la salud para todos.

“En sí nuestro volumen de pacientes es el 80 por ciento de plan de salud, y un 20% de particulares. Atendemos de un 20% a un 25% de volumen de gente que no tiene seguro. Prácticamente el 100% es de EU. Casi no tenemos pacientes locales, pero con este nuevo proyecto quiero cambiar eso”.

“Será un hospital abierto. Mucha gente piensa que SIMNSA es un sistema de salud nada más para los derechohabientes, y no es así. Existe la percepción de que no pueden venir, que sólo es para los turistas, pero no: ¡todos pueden venir aquí! Son mucho más bajos los costos que el mercado aquí en Tijuana”, concluyó.

## MÁS DETALLES DEL PROYECTO DEL HOSPITAL

El Ingeniero Mario Soto Cota director del proyecto de construcción del Hospital SIMNSA, habló con MUJER ACTUAL, y nos dio detalles del mismo.

“Es un hospital moderno, vanguardista con equipos modernos, eficientes, y con tecnología de punta. Los materiales se van a seleccionar con los más altos estándares de calidad internacionales, al estar afiliado a SCRIPPS”.

“La primera etapa de construcción busca reubicar ciertas áreas para acondicionar el proyecto ejecutivo. Se compró el edificio Terra que se demolerá porque es de los edificios nuevos que se van a hacer. Por lo pronto todo se está reubicando a la torre F, y algunas otras áreas en los edificios existentes”.

“La primera piedra se puso en Noviembre de 2016, y se pretende concluir el Hospital en tres años, para inaugurarse a finales del 2019”.

PROYECTO HOSPITAL BINACIONAL SIMNSA -SCRIPPS

### CONJUNTO HOSPITALARIO CONFORMADO POR:

- » 7 edificios
- » 44 mil m<sup>2</sup> de terreno y
- » 29 mil m<sup>2</sup> de 2 estacionamientos
- » Dos puentes peatonales que unen a los estacionamientos
- » Consultorios Médicos
- » Medicina Regenerativa
- » Laboratorio

### LOBBY CON LOCALES COMERCIALES:

- » Cafeterías
- » Florerías
- » Farmacias
- » Tiendas de regalos, entre otros.

# ACTÍVALOS EN ESTAS VACACIONES

**E**l verano está casi a la vuelta de la esquina, y con éste, las vacaciones, el clima caluroso y los niños en casa. Para los pequeños esta época significa tiempo libre y diversión, pues es su oportunidad de olvidarse de la escuela por un rato, cambiar tareas por juegos, y estar en su hogar y no en un salón de clases.

Aunque esta temporada es de las más esperadas por los infantes, tal vez a ti como mamá se te complique debido a tu trabajo o a esos pendientes que haces cuando ellos están en la escuela. Así que es totalmente entendible que en estos casi dos meses de vacaciones no se tenga todo el tiempo libre para estar al pendiente de su cuidado, si este es tu caso y quieres que tus hijos se diviertan y aprendan al

mismo tiempo, los campamentos de verano son una fantástica elección.

## ¿YA LO HABÍAS PENSADO?

Si tu respuesta es negativa y no tienes ni idea de dónde buscarlos, ni te preocupes, en la ciudad hay varios campamentos, con bastante trayectoria, que cada

### ¿QUÉ TOMAR EN CUENTA?

- » Actividades
- » Ubicación y horario
- » Costo

año reciben a decenas de niños y niñas de todas las edades. Y es que los hay de todo tipo: artísticos, deportivos, educativos, en la playa o en el parque, al aire libre o no. Las opciones son muchas.

Asistir a un campamento de verano tiene un sinnúmero de beneficios para tus pequeños, tomando como estándar la diversión, les ayuda también a desarrollar aún más su creatividad y comunicación, además de expresarse y socializarse de una mejor manera, trabajar en equipo y convivir sin ningún problema.

Si todavía no te decides, estás en tiempo perfecto para investigar, visitar y comparar campamentos para decidir en cuál inscribir a tus pequeños. Porque aunque son varias las cosas que se tienen que tomar en cuenta, sobre todo, déjate guiar por los gustos que tiene tu hija o hijo, si le gusta jugar fútbol o bailar, pintar, nadar o aprender idiomas, lo importante es que aprenda y se divierta, qué mejor que hacer ambas cosas al mismo tiempo.



Pueden Participar x Día



## CAMPAMENTO DE VERANO 2017

10 de julio al 10 de agosto Lunes a Viernes

**\$250 pesos x día**  
incluye comida

Horario: 9am a 3:30pm  
extendido: 8am a 5pm (costo extra)

- Animales de Granja
- Salón de Belleza
- Manualidades
- Repostería
- Mini Super
- La Huerfa
- Alberca
- Pintura
- Fútbol
- RaLLys
- Juegos y más...

50%  
Descuento  
a Hermanos

Rentamos  
para fiestas  
y paseos  
escolares



Edad:  
2 a 11  
años



info:

664 604-1868  
661 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

Km.195 Carretera Libre a Rosarito  
Rosarito, B.C. (Atrás de Z GAS)

a 15 Minutos de Tijuana

# MI MADRE: VOZ DE EXPERIENCIA

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

“

No la busques hijo muy bonita, porque al paso del tiempo se le quita. Busca amor, nada más que amor". Así comienza una popular canción. Los consejos de una madre o la falta de ellos, impactan poderosamente en nosotros.

Si la palabra se sostiene con el ejemplo

coherente, habrá admiración, si pasa lo contrario, no, quedando una amarga insatisfacción. Recordemos que las madres proyectan desde nosotros los claroscuros de su vivir. Aprendamos pues a ser empáticos con ellas, responsables de lo enseñado explícito o callado. Hagamos valientemente las reparaciones físicas y emocionales necesarias. Cuidemos ahora lo que con sus posibilidades y recursos formaron: los hombres y mujeres que hoy somos.



\* (Participaron: 9 mujeres y 1 hombre. Entre 21-46 años. Profesionistas, empleados, pensionados y estudiantes universitarios. Solteros c/ y s/ hijos. Divorciados c/ hijos. Casados en 1 y 2 ocasiones, c/ y s/ hijos. Las respuestas fueron editadas hasta obtener una idea general, práctica e incluyente.)

## 1.- EL MEJOR CONSEJO DE MI MADRE...

### A) SOBRE MI ELECCIÓN DE PAREJA

- No buscar, simplemente confiar y llegará.
- Ser precavid@ al elegir.
- Querer a esa persona debe ser el único motivo.
- Asumir la decisión y aceptar, sin quejas, las consecuencias.
- Calificar como egoísta la decisión de soltería.
- Fijarse en sus valores religiosos y su práctica activa.
- Nunca habló de esos temas.

### B) SOBRE LOS HIJOS

- Disfrutarlos al máximo, pues crecen cuando menos lo piensas.
- Duele tenerlos y verlos sufrir, pero son lo mejor.
- La instrucción religiosa es lo mejor.
- Educar, cuidar y luchar por ellos.
- Antes de ser madre, sé solvente económicamente.
- Tenerlos para no envejecer solos.

### C) SOBRE LA VIDA

- Hay que ser perseverante.
- Hacer lo mejor posible y responsablemente.
- Todo a su tiempo.
- Si no haces nada, eso tendrás.

- Dios primero, lo demás llegará.
- No es fácil pero hay que luchar.
- Nunca hubo un consejo como tal.
- Todo tiene una razón: de lo malo aprende y de lo bueno disfruta.
- La vida es así.

## 2.- NO LE ADMIRO POR

- Su actitud negativa, víctima y no pensar antes de hablar.
- Su pensamiento conservador y emisión de juicios.
- No decir las cosas al momento por no molestar a sus hijos.
- Porque guarda rencor.
- Preocupada de más.
- Ocupada en otras personas.
- Su sobreprotección.
- Su falta de autoconfianza e iniciativa.
- Aguantar a mi padre y por consecuencia pasar hambre.
- Egoísmo hacia sus hijos, esperando que sólo cuiden de los padres.

## 3- ADMIRO A MI MADRE POR

- Su congruencia de pensamiento y obra.
- Sentir seguridad a su lado, aun sin tener nada.
- Su generosidad.
- Salir adelante sin contar con ayuda.
- Su dedicación y responsabilidad.
- Su apoyo y amor incondicionales.
- La fuerza de no dejarse morir por su enfermedad.

## 4.- NO TUVO RAZÓN CUANDO

- Dijo que yo no pasaría un curso importante.
- Dijo que me quedara para no salir del confort.
- Dijo que por gente con quien me rodeaba podía llegar a delinquir.
- Dijo que por ser divorciada (ella) no podría encontrar otra pareja.
- Dijo que la pareja e hijos eran necesarios para sentirse feliz.
- Dijo que sólo con amor se puede estar con una pareja.
- Dijo que mi familia me apoyaría siempre.

## 5.- SI TUVO RAZÓN EN

- Todo respecto a los hijos.
- Existen compañeros pero no todos serán amigos.
- En que si seguía comiendo así... Hoy soy un adulto obeso.
- Los sacrificios siempre valen la pena.
- Decir que debía continuar con mi carrera cuando dudé.
- Todo lo que me dijo.
- Que podíamos salir adelante solos.
- Que al ser madre la comprendería y sabría cuánto amor sentiría.

Mi respeto y gratitud infinitos a los 10 que voluntaria y anónimamente participaron en esta colaboración, pero principalmente a sus señoras madres:

**GRACIAS SEÑORAS  
y FELICES SEAN....** 🙏

### DATOS PORTAL

[www.psicofamiliaypareja.com](http://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.

# Verano con Coki

OUTDOOR ADVENTURE CAMP®

Since 1980



**4** **TODOS JULIO**  
**SEMANAS**  
**LUNES A VIERNES**  
de 9 am a 5 pm

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

Mayo  
10:00 am - 5:00 pm

Junio  
10:00 am - 7:00 pm

Niños y Niñas de  
**2½ a 15 años**



TEL:  
(664) 684-0508 y 634-0212  
[www.veranoconcoki.com](http://www.veranoconcoki.com)



Twitter @veranoconcoki



FB/veranoconcokicamp



Youtube/veranoconcokicamp



POR DIONISIO DEL VALLE

## Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

\*Luis Miguel Auza es Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.

# En el nombre DEL VINO

Cada vez que nos servimos de las palabras, las mutilamos.

OCTAVIO PAZ (El arco y la lira)

**P**oco a poco y muchas veces de manera inconsciente, venimos atentando en contra de nuestra lengua. En aras de lograr una comuni-

cación que pensamos debería ser más expedita y más práctica, destrozamos esa herramienta insustituible con la que intentamos entendernos y a la que conocemos con el nombre de lenguaje.

En el mundo del vino la situación es particularmente compleja. Nuestra materia tiene dos vertientes, una técnica (producción) y otra de apreciación (calificación), ambas con su propio lenguaje. En esta ocasión nos vamos a referir a la primera. Al igual que en cualquier otra actividad humana, desde las más complejas, como la medicina, la farmacología o la ingeniería, hasta casi cualquier oficio, como la carpintería o la herrería, por ejemplo, la vitivinicultura cuenta con conceptos que conforman un código de comunicación propio. Los equipos con los que se produce vino y las actividades que se desarrollan para lograrlo, son objeto de un lenguaje específico, esto permite que quienes estén involucrados en dicha actividad puedan entenderse, con independencia del lugar del mundo en donde se ubiquen o del idioma en que se hablen. La utilización de una terminología incorrecta no es el fin del mundo, pero degrada hasta cierto punto la limpieza del lenguaje y, en ocasiones, delata nuestra falta de atención.

La intención de este artículo no es otra

más que la de proponer el que descartemos de nuestro léxico algunas palabras que se prestan a confusión o, lo que es más grave, tienen un significado totalmente diferente a lo que queremos decir.

**CÁSCARA DE LA UVA.** Las uvas tienen todas, un recubrimiento, una especie de película que encierra los tejidos vegetales, lo que llamamos la pulpa de la baya y sus semillas. Su función es contener y proteger la fruta. Esta cutícula, conformada por millones de pequeñas células, se conoce en nuestro idioma con el nombre de hollejo o piel de la uva, que son las dos formas correctas de llamarla. Sus capas interiores, como la epidermis, albergan más de la mitad de los compuestos químicos que a su vez son responsables de los aromas y del color del vino. La palabra cáscara se puede usar en el caso de algunas frutas (cítricos, plátano, etc.) y particularmente en el del huevo, pero nunca en el de la uva.

**¿CUÁNTAS VIDES TIENES SEMBRADAS?** Por supuesto que es posible sembrar semillas de vid, lo que pasa es que es comercialmente inviable. Los viticultores descubrieron desde hace mucho tiempo una forma más práctica de reproducción: a través de estacas o esquejes, o lo que es lo mismo, la obtención de una nueva planta por medio de sarmientos de vides activas. La reproducción por estacas, además de ser infinitamente más rápida, es necesaria para conservar las características de cada variedad. Por lo

tanto, cuando estemos frente a un viñedo, lo que debemos preguntar es ¿cuántas vides tienen plantadas aquí?

**EL VARIETAL DE ESTE VINO SE LLAMA MERLOT.** Incorrecto. La palabra varietal es un adjetivo, porque describe la característica de un vino y la palabra variedad es un sustantivo, porque designa un tipo de uva. Que un vino sea varietal quiere decir que está elaborado con un solo tipo de uva o al menos el 75%, por ejemplo: mi vino es un varietal de Merlot, porque está hecho sólo con esa variedad de uva, o es la principal de la mezcla. Será multivarietal si está elaborado con Merlot y otra u otras uvas sin que alguna tenga un porcentaje mayoritario. Por esa razón la palabra mono varietal no es pleonasma, ya que en ese caso específico sí se refiere a un vino cien por ciento Merlot, por ejemplo.

**ESTOS CALDOS SON REALMENTE MUY BUENOS.** Si estamos hablando de pollo, está bien dicho. Lo que pasa es que hay palabrejas que son un buen "caldo" de cultivo para los amantes de las palabras domingueras, que luego resultan cantinfleras. Caldo, como caldero tiene que ver con el calor. El vino, antes de ser vino se llama jugo o zumo de uva. Cuando está listo para ser fermentado se llama mosto. Una vez convertido el azúcar de la uva en alcohol, se convierte en vino y nada más. Solemos decir a veces, que las palabras sobran. En este caso no sobraban, solo estaban donde no debían estar. ■



POR CHEF RYAN STEYN

## RecetasACTUALES

\*Chef de The Cook Book, Sky Catering.

# Chicharrón de PULPO con RISOTTO NEGRO

### INGREDIENTES

- » 90 g de pulpo cocido
- » 5 g de ajo picado
- » 90 ml de vino blanco
- » 90 g de risotto
- » 400 ml de fondo de pescado ligero
- » 20 g de queso parmesano rallado
- » 1 pimiento rojo tatemado y cortado
- » Sal de Mar
- » 10 ml de tinta de calamar
- » 1 gr de pimienta negra recién molida

### PREPARACIÓN

**1.- COCINAR EL ARROZ CON EL AJO**, el fondo de pescado, y el vino hasta llegar al punto al dente.



**2.- AGREGAR TINTA DE CALAMAR**, queso, y sal y pimienta al gusto. La consistencia deber ser como lava caliente.

**3.- MIENTRAS, FREÍR EL PULPO EN ACEITE A 200° C** hasta que quede crujiente.

**4.- MONTAR** con pimienta y hierbas.

**¡PROVECHO!**



20 Mayo Shaila Dúrcal

17 Junio Mariachi Vargas con tributo a "Juan Gabriel"

29 Julio Valle Sunset

12 Agosto Fiesta de la Vendimia

1 Octubre Festival de la Paella y el Vino

www.LACETTO.MX

Tel: (664) 636 9200 / f / t / i / +

Una ventana  
AL VALLE

# La Magia del VALLE

POR NICOLE AGUIRRE

**C**uando hablo de magia, me refiero a una experiencia extraordinaria. Es esa sensación de experimentar lo desconocido. Hoy les comparto esa magia que Valle de Guadalupe ha marcado en mí, como en muchas personas que radican en este bello lugar, y también en quienes lo visitan.

El Valle de Guadalupe es una región vitivinícola que se localiza en el estado de Baja California. Abarcando varias comunidades como El Ejido del Porvenir, San Antonio de las Minas, Francisco Zarco, y ahora su más reciente El Sauzal. Actualmente se reciben miles de visitantes por año. En época de vendimia aumentan las cifras.

## HECHIZA PALADARES

La oferta cultural y gastronómica que te ofrece Baja California es extensa, pero ninguna como la de Valle de Guadalupe. Desde sus paisajes, su clima mediterráneo, un lugar campirano, cautivador, para los aficionados a la vitivinicultura y a la gastronomía. ¿Qué les puedo decir? Hay una diversidad de marjares que dejan hechizados los paladares. Esos hechizos los conforman sus productos artesanales como las salsas, las aceitunas, las mermeladas, el pan homeado, el aceite de olivo, hierbas y especias, así como también

sus huertos, rica variedad de quesos, cerveza y su mayor conjuro: el Vino.

## IMPERDIBLES LAS FIESTAS DEL VALLE

En el Valle también puedes encontrar una variedad de restaurantes según sea tu presupuesto, así como hoteles boutique, y hasta las sencillas cabañas muy acogedoras. Algo que definitivamente no te puedes perder son sus fiestas. En la época de vendimia puedes disfrutar de la bendición de la flor de la Vid, ceremonia tradicional donde se le da la bienvenida al fruto de la uva, y que finaliza con las festividades de la cosecha. Todo esto como resultado de reconocer el trabajo de quienes laboran en el campo, así como también de reconocer el papel de un Agrónomo, Enólogo y el del Sommelier, quienes te presentan el elixir de los dioses donde se encuentra la magia del Valle, dentro de una botella de vino.

En esta época de vendimia la sensación es única, ya que el Valle abre sus puertas al turismo y de sus habitantes en la región.

No obstante se reconoce también la labor y el apoyo del gobierno, junto con los micro y macro empresarios, quienes han logrado que el Valle se posicione como uno de los principales atractivos turísticos en Baja California.

## UNA CLAVE: EL RESCATE DE LOS NATIVOS INDÍGENAS

En mi experiencia con la magia del Valle

puedo definir que ésta es gracias a sus creadores, quienes se han encargado de rescatar las raíces de los nativos indígenas, enriquecidos con la herencia misional y la comunidad rusa, y ahora con todos los empresarios de varias partes del mundo y de México.

Y esa experiencia es el conjunto de toda la diversidad cultural que existe en Valle, de sus sabores que te envuelven, llevándote a una experiencia sensorial, por sus distintos brebajes, recetas únicas que las encuentras en una botella de vino; maridados con alimentos elaborados por los doctores gastronómicos, llamados Chefs o Cocineros, y que estos a su vez crean una conexión con el paladar, cuerpo y alma, donde el vino es el conductor de entrar en trance de éxtasis; junto con su arquitectura que va integrada con el entorno natural, lo hace espectacular.

Como local, mi experiencia en Valle se resume en la riqueza de toda esta diversidad cultural, de sus tradiciones, costumbres, alimentos, de sus habitantes, en sus paisajes, sus minerales, la propia tierra y sus olores, su clima, la pasión de todos y cada uno de los proyectos que conforman la ruta del vino. Todos estos elementos en conjunto, me llevan a esta experiencia de sanación, de conexión con la naturaleza; y puedo confesar que estoy atrapada por esa magia renovadora, por lo cual he decidido quedarme aquí. 

PRODUCCIONES  
MADUENO

Presenta

# ROSARIO FLORES

GIRA GLORIA A TI

03



JUNIO EN BARÓN BALCHÉ

Ana CIRRE

Concierto previo a Rosario

Invitan

Mujer  
actual

LINCOLN

Latina  
104.5 FM

el mexicano  
GRAN DIARIO REGIONAL

VENTA e INFO en TIJUANA. (664) 688.1080 **SERVIEVENTOS**

CECUT / REAL INN / EL FORO / EL TROMPO

VIAJES KINESSIA: MXL. (686) 554.4024 ENS. (646) 152.1852

Boletos en línea: [www.servieventos.com.mx](http://www.servieventos.com.mx)





# Royal House Society

PROYECCIÓN PARA BC Y ESPECTÁCULOS DE TALLA INTERNACIONAL

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**P**or tres años consecutivos, Royal House Society ha logrado posicionarse como la casa productora por excelencia que no sólo ha traído por primera vez al noreste de México, a figuras internacionales de renombre en todos los géneros musicales, sino que también ha logrado conjugar una visión de negocios trascendental para las empresas locales y para la proyección de Baja California.

Y es que el objetivo de RHS no se ha limitado a organizar y producir eventos, sino a dejar una importante derrama económica para el estado, a formar alianzas comerciales y generar empleo.

## UNA VISIÓN INTEGRAL

Royal House Society, una empresa latinoamericana, conformada por cuatro visionarios y emprendedores, vio la oportunidad de todo lo que se puede desarrollar en Baja California. "Por ser un área en plena expansión hacia este tipo de producto, con un público siempre exigente, y eso queda demostrado en la calidad de eventos que hemos traído en estos últimos años a la región", nos comenta Fernanda Mancillas, Directora de Mercadotecnia de RHS.

"Somos la única empresa que está trabajando de la mano con la Secretaría de Turismo para crear un concepto de turismo



para espectáculos, como lo tienen grandes ciudades", agregó la ejecutiva de RHS.

## SE HAN GANADO EMBAJADORES DE LA CIUDAD

"El concierto de KISS el año pasado fue el parteaguas para solidificar nuestra empresa en la región trayendo talento de talla mundial, lo cual ha sido una sorpresa muy agradable para el público, ya que no tienen que desplazarse hacia urbes de Estados Unidos para poder presenciar este tipo de eventos. Somos pioneros en México en presentar y producir a Boy George & Culture Club que en 30 años de carrera nunca se había presentado en la República Mexicana.", afirma Fernanda. "Cuando se presentó en Bajamar comentó que para él era muy importante haber visitado por primera vez BC, y que a él le parecía un paisaje espectacular, y que quería repetir la experiencia", agregó.

Otros cantantes y grupos internacionales han sido traídos a la plaza por RHS como Megadeth cuyo vocalista Dave Mustaine. El cantante afirmó en la monumental de playas que estaba

agradecido con la ciudad de Tijuana, porque ni en su propia ciudad, San Diego, lo habían recibido tan bien. Y mientras sacaba la bandera de México decía: ¡Gracias Tijuana!

## ALIANZAS COMERCIALES

"Nosotros estamos fomentando que las empresas locales como Calimax, Frontera de Grupo Healy, por citar sólo algunas, en alianza comercial, generen fuentes de empleo en conjunto con nosotros. Los artistas son de talla internacional pero nuestra mano de obra es local.

Otro de los grandes aciertos de Royal House Society fue haber producido, 'The social Festival México', en la Cd de México, el 1er Festival Boutique de House y Techno, con un cartel de 20 de los más importantes Dj's de la escena electrónica underground, el cual convocó durante dos días a más de 15 mil personas...", sonríe satisfecha Fernanda.

## PARA SABER MÁS

RHS ha presentado y producido en la región a Marco Antonio Solís, Marc Anthony, J Balvin, Gloria Gaynor & Kool and the Gang, las 3 Grandes: Guadalupe Pineda, Tania Libertad & Eugenia León, y fuimos afortunados de producir los últimos conciertos de Juan Gabriel en BC.

## EVENTOS PRÓXIMOS

### LAS 3 GRANDES

Guadalupe Pineda  
Tania Libertad  
Eugenia León

» 13 de mayo en Auditorio El Trompo

### MARC ANTHONY

» 23 de Mayo  
en Mexicali en FEX

» 25 de Mayo  
en Tijuana en Estadio Caliente

## CONTACTOS DE RHS

**CORREO**  
rp@royalhousesociety.mx

**FACEBOOK**  
/RoyalHouseSociety

**INSTAGRAM**  
@royalhousesociety

**TWITTER**  
@RHSWorld

# AHORA PUEDES DISFRUTARLA ORIGINAL O SIN AZÚCAR



**SIENTE EL SABOR**

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 línea sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR  
D.R. © The Coca-Cola Company 2016. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

# TIPOS de rostros

POR HECHO CON CHE CHÉ

**E**l rostro es clave en el asesoramiento de imagen, ya que lo más importante es buscar la armonía acorde a su forma. Es encontrar el equilibrio adecuado entre las líneas ya existentes que son las que definen qué

accesorios utilizar, cómo debemos peinarlos, qué lentes nos favorecen, y qué sombreros usar. Y aquí te hablaremos de las 6 tipologías de rostro que existen, para que ubiques el tuyo: redondo, cuadrado, rectangular, diamante, ovalado y triangular.

## ¿QUÉ DEBES DE HACER PARA IDENTIFICAR

## LA FORMA DE TU ROSTRO?

Para identificar a qué tipo de rostro perteneces, es necesario hacer lo siguiente:

- (1) Sujetar el cabello con una liga o bandita, para que el rostro se vea tal cual es.
- (2) Ubicar puntos claves en las entradas del cabello, los pómulos y el mentón.
- (3) Imaginar la figura geométrica que le corresponde.
- (4) Cubrir el rostro con una hoja de papel desde la frente y bajar lentamente.

## RECTANGULAR

El rostro es alargado con ángulos marcados y la frente alta. El ancho de los pómulos, frente y mandíbula están alineados verticalmente. El rostro es angosto y más largo que ancho. La boca es ancha y las cejas por lo general son horizontales.

**REFERENCIAS:** Angelina Jolie y Sandra Bullock.



### ARETES

A las personas con este tipo de rostro se les recomienda usar aretes en forma redonda o en gota, para así no seguir acentuando los ángulos del rostro. Es necesario no usar aretes más largos que la mitad del cuello.

### LENSES

Los lentes adecuados son redondeados o grandes. El lente debe tapar las cejas y mínimamente cubrir la parte superior del pómulo. El rostro rectangular resiste lentes grandes y mientras sean redondos, equiparan lo geométrico natural del mismo.



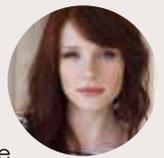
### CABELLO

Para tu cabello o peinado, lo mejor son las ondas y el movimiento. Es necesario que tu corte no sea más corto que la mandíbula. El fleco te lucirá mejor de costado o frontal.

**\*NOTA -** Evitar lazos extremos, y este rostro es compatible con recogidos rebajados o relajados.

### SOMBREROS

Para el uso de sombreros es mejor usar redondeados, sin geométricas y tendencias más orgánicas.



## REDONDO

El rostro redondo tiene sus líneas redondeadas y la cara es casi circular. La mandíbula ni los pómulos sobresalen, y las mejillas y el mentón son redondeados. El rostro es pequeño. La frente es redondeada, con la línea que marca el comienzo del cabello casi circular. El rostro es prácticamente igual de ancho que de alto. **REFERENCIAS:** Kirsten Dust, Selena Gómez y Drew Barrymore.



### ARETES

Los aretes recomendados son líneas rectas y sin nada circular. Deben de ser de tamaño pequeño. Pueden ser largos y finitos (diseños simples que iluminen). Se recomienda evitar anchos y argollas.

### LENSES

Para el uso de lentes es indispensable evitar los círculos, y de preferencia que sean diseños rectangulares o angulosos. La altura del marco superior no tiene que ser más alta que la ceja.



### CABELLO

Los cortes geométricos y los lazos extremos son recomendados, al igual que la raya al medio y al costado.

Es dejar que el cabello enmarque el rostro en los costados y evitar diseños redondeados, ondas y rulos hacia los costados. El largo de tu cabello debe ser por la mitad del cuello o más largo, no menos que eso.

### SOMBREROS

Los sombreros que se usen deberán tener líneas geométricas, las copas altas y con diseños geométricos que serán los que te favorecerán.



## CUADRADO

El rostro cuadrado tiene la frente alta y estrecha con la línea donde comienza el cabello más bien recto. El rostro es casi igual de ancho que de alto, y tiene los pómulos anchos. El mentón es geométrico y con la mandíbula marcada. Por lo general, el rostro es pequeño, tiende a las proporciones del rostro redondo pero con ángulos bien marcados. **REFERENCIAS:** Paris Hilton y Jessica Simpson.



### ARETES

Los aretes recomendados para este tipo de rostro son pequeños, finitos y largos; con ondas y círculos. Para este rostro se deben evitar diseños geométricos y angulosos, principalmente los cuadrados.

### LENSES

Los lentes adecuados deben tener líneas redondeadas, sin ángulos, ni cuadrados ni rectángulos. La línea superior debe estar sobre la ceja, siempre dependiendo de cuán alta es la frente, y si por el contrario es angosta, se necesita que la línea supe-



rior llegue hasta la ceja. En este rostro, el marco no debe ser más ancho que la sien.

### CABELLO

El cabello debe tener la raya al medio y de costado y tiene que ir debajo de la mandíbula. El corte adecuado debe de ser justo por la mandíbula.

### SOMBRERO

Las líneas en los sombreros deben ser redondeadas, con diseños circulares y ondulados. Este rostro soporta la copa alta, y le queda mejor la copa redondeada.



## DIAMANTE

La frente es estrecha y el nacimiento del cabello tiende a cerrar la frente en sentido horizontal. Los pómulos son anchos, sobresalido y los huesos marcados. Desde los pómulos vemos como hacia el mentón el rostro se va afinando, es pequeño y en punta. El rostro es más largo que ancho y el contorno de este rostro es claramente un diamante. **REFERENCIAS:** Victoria Beckham y Jennifer López



### ARETES

El arete perfecto es con volumen y de diseños llamativos para este rostro. La forma debe ser circular, en gota o triangular. Estos rostros permiten que los aretes sean un punto fuerte de atención cuando hablamos de complementos, ya que equilibran el volumen en la parte inferior de la cara.

### LENSES

El rostro diamante debe tener las líneas rectas arriba del marco y redondeadas en la parte inferior de los lentes. En la parte superior del marco, que éste no sobrepase la ceja hacia arriba, ya que es



un rostro con la frente muy pequeña.

**\*NOTA** - Es importante evitar que los lentes sobresalgan del rostro hacia lo ancho.

### CABELLO

El cabello para el rostro diamante debe ser rebajado a partir de la mitad de la oreja. El fleco debe ir al costado, y con largos y ondas.

### SOMBREROS

Los sombreros con copa alta son fundamentales. En las personas con pómulos extremadamente sobresalientes, se deben evitar los sombreros con ala muy ancha. Se necesita un sombrero que enmarque el rostro.



## OVALADO

La frente es angosta para las personas con rostro ovalado. Tiene sus líneas redondeadas, y dibujan una forma suave que se agranda hacia los pómulos, y se afina hacia el mentón (el mentón es más corto que la frente). Es uno de los rostros con líneas más armónicas y equilibradas. **REFERENCIAS:** Halle Berry y Beyonce.



### ARETES

Para este rostro, varias formas de aretes son aceptadas, al igual que varios tamaños y diseños.

### LENSES

Se recomiendan las líneas rectas en el marco superior y redondas en el marco inferior. Que la ceja no sobrepase el marco, aunque puede llegar a tocar el pómulo en la parte de abajo. Si el rostro es pequeño se debe evitar que sobresalga la sien.



**NOTA**- Evitar marcos muy gruesos o diseños muy pesados visualmente.

### CABELLO

En el corte de cabello no hay objetivos puntuales respecto al juego visual. Se pueden usar diversos tipos de cortes y flecos. Los ondulados como los lacios extremos son compatibles con esta forma de cara.

### SOMBREROS

Todo tipo de sombrero es compatible con este rostro.



## TRIANGULAR

El rostro triangular es asociado a la forma de pera. La frente es angosta y la línea se ensancha desde la sien hacia los pómulos, y aumenta hacia el hueso de la mandíbula que claramente marca el ancho máximo del rostro. La mandíbula es muy marcada en el rostro triangular. **REFERENCIAS:** Demi Moore y Cameron Díaz



### ARETES

Se recomienda usar aretes pequeños, y con mínimo volumen al costado. Es mejor usar aretes livianos visualmente, que iluminen, y que sea de líneas puras y verticales.

### LENSES

El uso de lentes en este rostro debe enfatizar la parte superior. Es recomendable evitar que la parte inferior sea angulosa. Si la frente es angosta y corta, hay que evitar que éstos suban mucho sobre la ceja.



### CABELLO

El volumen en el cabello se recomienda en la parte superior de la cabeza. Se tienen que evitar los chinos con volumen y los lisos extremos.

### SOMBREROS

Los sombreros con ala ancha y copas, son importantes para ayudar a llevar el volumen hacia la parte superior de la cabeza. Se deben evitar las capelinas que caen mucho, y los sombreros blandos o de líneas orgánicas.





# GS by Gabriela Saga

BOLSAS CON ESTILO QUE TE ENAMORARÁN

POR REVISTA MUJER ACTUAL | FOTOGRAFÍA JAEI ZUNO

**L**as bolsas son uno de los accesorios básicos e indispensables de cualquier mujer. Ya sean grandes o pequeñas, sencillas o llamativas, suelen acompañarnos en todo momento, y eso Gabriela Acevedo y Mariana García lo saben bien.

"GS by Gabriela Saga" es una línea de bolsas de piel creada hace nueve años por estas dos jóvenes mexicanas, con la intención de "innovar y valorar lo hecho en México". Sus bolsas son pensadas para cualquier ocasión pero siempre con ese estilo bohemio que las caracteriza, dándole un toque casual o elegante, según el gusto de cada quien.

"En cada una de nuestras piezas se refleja el amor y dedicación que le damos a nuestro trabajo, y la calidad que nos representa", dice Mariana.

## ¿SU INSPIRACIÓN? LA DIVERSIÓN, COMODIDAD Y MODA

No por nada se escucha por ahí la frase "una mujer trae toda su vida en la bolsa", y aunque ello no es tan literal, sí tiene algo de cierto. Las bolsas ya no son sólo para transportar algunas de nuestras pertenencias básicas, sino que también forman parte de nosotras mismas, y nos complementan, pues por medio de ellas podemos expresar varios



gustos personales que ayudan a definir nuestro estilo.

En "GS by Gabriela Saga" podrás encontrar todo tipo de bolsas, ya sea una bastante grande o una más modesta y reducida. Hay para todas las preferencias. Aquí se crea desde una cartera hasta un clutch, una back pack, una mini back pack, o una bolsa regular que puede ser tu fiel compañera en toda ocasión. Hasta ahora cuentan con siete diseños de bolsas y

una cartera, todas con nombres; en esta línea conocerás a Berta, Frida, Antonieta, Josefa, Agustina, Valentina, Dominga y María. Todas te van a encantar.

Las bolsas tienen un costo aproximado de 110 a 300 dólares y pueden conseguirse a través del portal ETSY, que fue su primer punto de venta, por lo que tienen la facilidad de llegar a varias partes del mundo. En Tijuana, están disponibles en la tienda Mareri, y en el mismo taller de Gabriela Acevedo, ubicado en la zona centro de la ciudad.

Al cuestionar a las jóvenes sobre lo que este proyecto les ha dejado, y que no cambiarían por nada, responden seguras: "La satisfacción de ver plasmado nuestro sueño. Ver nuestras bolsas viajar por todo el mundo; el crear y hacer crecer esta marca; la aceptación que hemos tenido, y algo muy importante para nosotras: valorar lo hecho en México".

Así que si estás pensando en comprar una nueva bolsa, revisa las opciones que Mariana y Gabriela te ofrecen, ya que una de sus creaciones puede ser el regalo perfecto y original de cumpleaños o alguna fecha especial, ya sea para ti o para tu mejor amiga, hermana, mamá o alguien cercano. Porque qué mejor que recibir algo útil y espectacular que te acompañará en tus mejores momentos, haciéndote lucir como una verdadera estrella de cine. 📸

**TALLER GABRIELA SAGA**  
**DIRECCIÓN DEL TALLER**  
 Calle Mutualismo 2 y 3,  
 Zona Centro, Tijuana, BC  
**FACEBOOK**  
 GS By Gabriela SAGA

**Pensando en lo que mas quieres!!**

**Modernos Diseños De Zapatos Infantiles, Calidad y Piel**

**Mis Piecitos**  
Zapato infantil

Descuento sorpresa al mencionar esta volante

VEN VISITANOS EN:  
Calle Colombia #9112 Local #3, Col. Caño 22040

Buscanos en: Mis Piecitos

Primeros Pasos

Niña

Niño

Ocasión Especial

Disponibles tarjetas de regalo

Escolar

VEN Y CONOCE LOS LINDOS ZAPATITOS

**Tel (664) 200-2506**

**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 2017 celebra dándole un **nuevo aire** a tus muebles

color

**Crédito**  
6 meses sin intereses en tarjetas de crédito  
**Banamex HSBC** Compra mínima de \$30000

**Ave. Negrete No. 1127**  
ENTRE 5ta. y 6ta. Col. Centro C.P. 22000  
**TEL: 685 99 07**

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

**GARAGE**  
Photo & Studio

*Garage photostudio*  
WEDDING PHOTOGRAPHY

Tel. (664) 225 0400 Garage Photostudio  
[www.garagephotostudio.com](http://www.garagephotostudio.com)

# DESLUMBRA *con un bonito* CALZADO

Los zapatos es aquello con lo que vas a andar durante toda la ceremonia, y además de ser bonitos, deberán de ser cómodos



## ¡ELIGE EL TUYO!

### POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**E**l vestido de novia es la pieza fundamental para toda mujer el día de su boda, los zapatos no iban a ser menos. Siempre se le presta menos atención, al ser un complemento que va cubierto con el vestido, pero cada vez están eligiendo más protagonismo. Incluso muchas novias se arriesgan a dar color a sus zapatos.

Las zapatillas son algo que no hay que escoger a la ligera. Hay que probarlos. Actualmente, tenemos la suerte de contar con miles de estilos y colores para todo tipo de novias, que hacen que el look sea algo espectacular. Entre ellos están los stiletos, que nunca pasan de moda, los elegantes peep-toes, de tacón alto, medio o bajo, hasta las cómodas sandalias y tenis bordados con aplicaciones, estampados para aquellas novias que quieren sentirse bien y cómodas.

Elige el zapato que te haya enamorado y luce espectacular el día de tu boda.



# ¿Te casas y ya tienes casi todo preparado?

Has elegido vestido, iglesia, banquete... ¿Y zapatos? Un error que cometen muchas novias es dejar este pequeño e importante detalle para el final. Hay infinidad de modelos de zapatos y también algunas ideas que deberás de tener en cuenta antes de elegirlo

## 1. LO PRIMERO DE TODO, ELIGE CUANDO YA TENGAS EL VESTIDO.

• Todas piensan que el vestido es largo y por lo tanto los zapatos no se ven... ¡mentira! cada vez que te levantes, subas escaleras, o bailes se verán.

## 2. TEN EN CUENTA LA ALTURA DEL TACÓN.

Recuerda siempre que tienes que estar cómoda, por lo que la altura máxima que recomendamos es de 7 u 8 centímetros, algo que puedas soportar y aguantar todo el día.

## 3. LA CALIDAD NO ES CUESTIONABLE PARA TU BODA.

Igual que has gastado todo el dinero necesario para todos los detalles, los zapatos no van a ser menos.

Elige calidad, flexibilidad, comodidad, buen material...

¡No querrás arruinar tu día por un dolor de pies!

## 4. ¡OLVÍDATE DEL BLANCO!

Si tu vestido no es entero blanco, y tiene algún detalle de color... Anímate a llevar unos zapatos a juego con ese color, ¡deslumbrarás!

## 5. UTILIZA LOS ZAPATOS ANTES DE LA BODA.

Este consejo creo que es el más importante de todos. Un mes o 15 días antes de la boda, utiliza los

zapatos para caminar en casa, media hora todos los días, de esta manera el zapato se amoldará a tu pie y no sufrirás los efectos del zapato nuevo el día de la boda.

## 6. POR ÚLTIMO. Si el novio no es muy alto, no elijas tacón

que le sobrepase.



A GIRL SHOULD BE TWO THINGS...  
*Classy & Fabulous*

LEMONROSE

BOUTIQUE

PLAZA ROCASA

ABIERTO DE LUNES - SÁBADO

10:00 AM - 8:00 PM

•

BLVD. AGUA CALIENTE

10594-2D, T.J., B.C.

•

Tel. (664) 120-7192

•

 LEMONROSE

 @lemonroseboutique

# MARÍA YOLIAN Torres de Rubio

## UN EJEMPLO DE MAMÁ Y EMPRESARIA EXITOSA

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO  
MAQUILLAJE MOKA COSMETIC

**S**er madre y empresaria no es una tarea sencilla, conlleva una responsabilidad compleja para enfrentar con éxito los retos del día a día sin descuidar a la familia; un claro ejemplo de que sí se puede es María Yolian Torres de Rubio, una joven y exitosa mamá, creadora de los carritos Soosweet.

María Yolian está casada desde hace 7 años, es orgullosa mamá de dos niños, uno de 5 y otro de un 1 año; estudió Gastronomía y un curso de repostería en Lyon, Francia.

"Siempre me ha encantado hacer eventos en mi casa, atender a mis invitados, cocinar para ellos y tratar de darles siempre cosas innovadoras, pero mi prioridad siempre ha sido mi familia. Hasta esta etapa de mi vida, me sentí lista para emprender este proyecto",

compartió María Yolian.

A raíz de este gusto por siempre organizar y asistir a eventos, así como deleitar a sus invitados, María Yolian fue consolidando poco a poco un sueño: emprender su propio negocio haciendo lo que más ama en la vida: cocinar.

"Mis hijos son mi mayor inspiración en este proyecto, porque yo quiero que ellos crezcan viendo a una mamá trabajadora, innovadora, emprendedora... que nunca le tengan miedo al trabajo y a realizar sus sueños e ideas", puntualizó la chef.

### SIN MIEDO AL FRACASO

"Yo recomiendo que todo mundo siga sus sueños, porque muchos veces el miedo al fracaso es lo que frena, pero en el momento en que ves resultados no hay nada más satisfactorio como mujer que el haber logrado lo que algún día estuvo en la mente.



“ Mis hijos son mi mayor inspiración en este proyecto, porque yo quiero que ellos crezcan viendo a una mamá trabajadora, innovadora, emprendedora... que nunca le tengan miedo al trabajo y a realizar sus sueños e ideas

“Este proyecto estuvo por años en mi mente... cocinándolo... pero mis hijos estaban chiquitos y no era mi tiempo, mi momento era estar con ellos y con mi esposo, ahora ya el (hijo) grande está en el escuela y el chiquito ya va a entrar, entonces ahora es mi momento y le puse toda la velocidad”, mencionó.

## COMBINACIÓN DE ROLES

En enero del año en curso nació su negocio Soosweet, por lo que María Yolian tuvo que darle un giro a su vida y reorganizar sus tiempos y roles: el de mamá, esposa y ahora empresaria, combinar sus roles sin descuidar ningún detalle, una tarea nada fácil pero tampoco imposible para alguien que persiste y lucha por sus sueños.

“Sí es difícil en el aspecto que ahora tienes que dejar de hacer cosas de tu casa por las del negocio”, continuó, “pero al final del día, cuando baño a mis hijos y los acuesto, me siento feliz de haber podido hacer todo en un solo día”.

Su día inicia a las 7:00 am, hora en la que su principal tarea es enviar a su hijo



a la escuela y posteriormente cuidar al más pequeño; hacer Pilates, preparar la comida y contestar correos de cotizaciones y solicitudes son parte de su día a día, pero siempre teniendo a sus hijos como su prioridad.

## OBSTÁCULOS A SUPERAR

A lo largo de estos tres meses que emprendió Soosweet, ha tenido que superar algunas dificultades o adecuaciones en su vida, pues ahora debe trabajar los sábados, un día muy importante para ella porque su hijo juega soccer y no puede ir a verlo ya que su negocio se desarrolla principalmente durante el fin de semana.

La chef precisó que su esposo ha sido un apoyo muy importante, “sin él no hubiera hecho nada, me apoya al 100% con los niños cuando yo tengo cosas que hacer... ha sido fundamental para que mi negocio poco a poco crezca”.

Por otra parte, el hecho de organizar y planear desde su casa la enfrenta a situaciones un tanto complicadas, platicó, como el contestar una llamada de algún cliente mientras realiza su rol de mamá.

Aunque también existe otro obstáculo que tiene que superar como algunas otras mujeres: el sentimiento de culpa por sacrificar un poco de tiempo para sus hijos por trabajo.

“Yo vengo de una familia muy trabajadora y de ahí siento que lo traigo, de mis padres Yoliand y Miguel Torres, y de mis abuelos”, aseguró orgullosa.

## UN CONCEPTO ÚNICO EN LA CIUDAD

Soosweet es un concepto de carritos para rentar en eventos: el Healthy Bar y el Candy Bar, el primero consta de jugos y muffins orgánicos, y el segundo, de dulces y munchies.

María Yolian dijo que el Healthy Bar surgió porque desde pequeña le inculcaron la buena nutrición, y por ende, está conciente de su alimentación, y esto lo quiso transmitir; además, el hecho de ir a eventos matutinos en los que dan jugo de naranja y pan dulce la motivó a reemplazar eso con muffins integrales, y jugos de frutas y verduras recién hechos a base de productos orgánicos.

Mientras que el Candy Bar nació porque le fascina hacer postres con chocolate, y decorarlos de una manera diferente y 100% original.

“Yo quería hacer algo que no existiera en ninguna parte, así que fueron saliendo mis ideas y aprovecho que soy chef, que sé cocinar y, por lo tanto, yo hago todo, son recetas mías, los carritos yo los diseñé, son únicos en su género”, concluyó.

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Kitchen Confidential de Antony Bourdain.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** el celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Bosanova
- » **MAYOR FORTALEZA:** mis hijos y esposo
- » **MAYOR DEBILIDAD:** la gastronomía
- » **FRASE FAVORITA:** “Haz lo que te gusta para que nunca tengas que trabajar”.



# Ives Lelevier

EL PROMOTOR NATO DE BC, QUE LLEVA  
LA PASIÓN TURÍSTICA EN LA SANGRE

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA VICTOR HERNÁNDEZ

**I**ves Gabriel Lelevier Ramos..... Este es el nombre completo del subsecretario de turismo de BC que pocos conocíamos, sin embargo, de lo que sí estábamos seguros es de su habilidad nata para hablar de las maravillas y bondades del estado de una manera tan natural, exquisita y auténtica, que hasta en sus tiempos libres convence a cualquiera con sus charlas, sobre esos 'diamantes' que es indispensable descubrir en nuestro estado.

## UN HOMBRE DE HOGAR QUE LE APUESTA A LOS JÓVENES

Describiría a Ives como un caballero en toda la extensión de la palabra. Modesto y siempre agradecido con quienes le han dado la oportunidad de ejercer su pasión: el turismo. Un hombre de retos y acostumbrado al cambio que le exige el trabajo. Con un matrimonio sólido de 19 años y una hija adolescente, con quien tiene una 'relación excelentísima' a pesar de reconocer que por su propio bien,

es exigente con ella. "Tenemos muy buena comunicación, y me parece que en general hay bastante armonía en la relación y en el hogar. ¡Yo estoy bien contento!", dice con una amplia sonrisa.

Ives confía mucho en la juventud. La mayoría de sus directivos no rebasan los treinta. "Afortunadamente hemos hecho un equipo bastante joven. Muy talentosos todos y súper entregados a la chamba; con una forma, estilo, y manera de pensar diferente, pues no le tienen miedo al cambio", comenta.

“Somos vanguardistas y atrevidos, es parte de la esencia de Baja California”



bajado formalmente en el ramo turístico, iniciándose en la iniciativa privada. Su primer paso por el gobierno fue con Eugenio Elorduy, y éste es su segundo encargo dentro de la administración pública.

Y lo que son las cosas, ese jovencito al que le disgustaban las aulas, ahora tiene que saber un poco de todo.

“Hoy puedo estar atendiendo un tema con ingenieros y arquitectos, y mañana puedo estar con oceanólogos; y al siguiente día puedo ver un tema con expertos en arte culinario. Esto es tan dinámico, cambiante y variable, que te mantiene muy vigente en todos los sentidos. Tienes que aprender, aunque por supuesto que no eres experto, pero lo cierto es que ¡no te aburras jamás!.

Y cierto..... no parece aburrirse, porque saliendo de la oficina, su charla natural es recomendar un nuevo restaurante, una nueva etiqueta de vino, o un novedoso destino turístico por conocer. Ives no para. Lo suyo definitivamente es el turismo.

### —¿QUÉ OPINAS DE LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER DENTRO DEL ÁMBITO DEL TURISMO?

—Es fundamental en todo. Yo siento que hemos tenido avances importantes en esa materia de equidad de género, pero falta mucho. Aquí en este ámbito en el que yo me desarrollo, hay una presencia importante de mujer. Por ejemplo nosotros de los puestos directivos, de siete direcciones, casi el 50% ocupados por mujeres.

—Yo creo que es un tema donde repito, falta todavía mucho, y me encantaría que ocurriera a un ritmo más acelerado ¿no? Yo espero que a mi hija le toque ver más oportunidades que posiblemente no existieron para mi esposa, no se diga para mi mamá. **M**

### EN BREVE...

» **COMIDA PREFERIDA:** Los tacos por su sabor, y no te sangran el bolsillo.

» **COMIDA GOURMET PREFERIDA:** La nueva oferta de comida china de Chance Bistro de la Chef Nancy León.

» **COMIDA MEXICANA PREFERIDA:** La hecha por mi mamá.

» **VINOS PREFERIDOS:** Los Monovarietales. El tempranillo y el Nebbiolo. Lugar que no te puedes perder en BC: Bahía de los Ángeles

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Trato de ser independiente y no depender de nada.

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi temperamento, al navegar por los desafíos y cambios, y ser acertivo.

### —¿Y POR QUÉ NO HABRÍAN DE TENERLE MIEDO AL CAMBIO?, LE PREGUNTO

—Mira, el turismo es algo que te lo exige. Debes por ello tener la habilidad para tomar decisiones de manera instantánea, rápida. Indudablemente hay que improvisar porque constantemente están cambiando las situaciones, los entornos y las prioridades, y esto te obliga a hacer ajustes cotidianos.

Y entonces me recuerda el atentado a las torres gemelas, “el 9/11 transformó a la actividad turística de todo el mundo, de la noche a la mañana”. Pero también el Zika y la gripe aviaria; el colapso de la carretera escénica y hasta el SIAVE. Todos factores inesperados que obligaron a “cambiar el rumbo y adaptarnos al escenario que se presentaba”, reitera.

“A lo mejor en el momento dices: ¡ay!, pero la realidad es ‘que es padre’. Posiblemente es el trabajo más agradable, por lo menos el que te mantiene más vigente, no sé si me explico”, afirma.

“Esa dinámica te mantiene súper alerta; no puedes estar en la zona de confort”.

### SU NIÑEZ EN TIJUANA

Ives, curiosamente nació un 10 de mayo, pero de 1964. Es el “jamón del sándwich”, nos dice riendo. Tiene dos hermanos y es segunda generación de tijuaneños, pues su padre ya nació aquí en 1927, aunque su madre es tapatía.

Su tatarabuelo de origen francés, llegó a SF, CA, en 1856, y luego emigró a Sonora. “Ahí empezó toda la historia de los Lelevier en México, y a Tijuana mi abuelo llega quizá entre el 1917 y 1920. Y es que mi abuelo realmente era un espía disfrazado de diplomático, como solía suceder en tiempos de la Revolución Mexicana. Mi abuelo era

Cónsul general de México en Douglas, Arizona (un condado pequeño), y luego fue movido a San Diego; por eso llegan aquí los Lelevier”, nos comparte.

Ives recuerda haber vivido de pequeño en la colonia Cacho, “justo frente al puestecito de las tortas Washmobile”. Después, dice, se mudaron a la colonia Marrón.

“Era una ciudad muy tranquila, con un ambiente de mayor tolerancia y respeto, y la verdad es que yo disfruté mucho mi niñez. Mi ‘playground’, como dicen los gringos, era lo que ahora es la zona del río”.

### “LA CARRERA ME ELIGIÓ A MÍ” —¿OYE, Y SI ESTUDIASTE TURISMO?

—Claro, pero yo creo que la carrera me eligió a mí, te lo juro. ¿Sabes por qué? Aquí en Tijuana vivíamos del turismo. Era la actividad productiva más importante en ese tiempo. Las fortunas importantes de la gente se hicieron a base de turismo, y cómo mi papá se dedicaba a eso también, yo creo que es como una vocación que la traes ya en el ADN.

Ives se confiesa malo para la escuela, distraído. “Siempre con mi mente fuera del salón de clases”, características que seguramente ahora le dan valor agregado a su función pública pues le encanta conocer y experimentar.

“Yo creo que conocer es lo que más disfruto. Me encanta. Es quizás uno de los objetivos y propósitos de mi vida.

### —¿TE GUSTA EXPLORAR ENTONCES?

—¡Sí! Yo creo que conocer es algo que deberíamos hacer todos, porque si de algo podemos presumir hoy, es de todo lo que hay aquí. La oferta culinaria, la mejor materia prima, y el talento inigualable de los chavos chefs que hay ahora, por mencionar sólo algunas cosas.

Durante 30 años de su vida, Ives ha tra-



# Casa Hogar EL REFUGIO

POR ANA PATRICIA VALAY

**E**nclavado en la Colonia Flores Magón de Tijuana, este asilo es el único refugio de mujeres y hombres que por azares del destino, nacieron o vinieron a dar a esta ciudad fronteriza y se quedaron solos, justo en la etapa más difícil de la vida. Cuando las enfermedades apremian. Cuando las habilidades van menguando. Cuando la falta de amor cala más hondo, por el dolor de verse abandonados.

Para ellos existe una luz de esperanza diaria que se lucha por mantener, gracias al llamado que hace 16 años sintió el pastor evangélico Jesús Mondragón.

## EL LLAMADO

En aquel entonces, Jesús de 50 años,



ahora también en su tercera edad, se encontraba en la central de autobuses de Navojoa Sonora, cuando al divisar a un ancianito, escuchó una voz.

“El primer anciano que me traje era de 71 años. Le había dado una embolia. Estaba muy desaseado, y lo miré comiendo plátanos de un tambo de la basura.

Y en ese momento oí algo que me dijo:

‘Mira, esto es lo que quiero que hagas. Hay tantos ancianos olvidados por mi pueblo. Dime si quieres hacer mi trabajo’. Cuando escuché esa palabra y no miré a nadie, dije: ¡Sí Señor!, y empecé a caminar donde estaba el anciano”.

La familia de este hombre le había dicho que se irían a probar suerte a Tijuana, que los esperara ‘tantito’ mientras pedían ayuda. Jamás regresaron, y de eso hacía ya 3 años. Así que el pastor Pentecostés se lo trajo a su casa en esta ciudad fronteriza, y así inició con el refugio.

“Ahora no me digas que vas a traer ancianos a la casa”, le dijo su esposa. Él sólo le pidió que si no ayudaba no le estorbaba. Dos de sus hijos ahora le ayudan en el asilo.

Así, poco a poco el pastor se fue llevando ancianos al hogar que compartía con su mujer y 7 hijos. Y entonces su casa le quedó pequeña.

## ASILO "EL REFUGIO"

"Era muy incómodo, entonces empecé a pedirle a Dios que me diera un terreno para no perder a mi familia, y Dios abrió las puertas. La comunidad de la colonia Flores Magón me ayudó a conseguirlo con Corette".

"Una vez que ya tuve una carta de asignación, empecé a pedir apoyo sobre cómo rebanar el terreno porque estaba muy alto, y milagrosamente la gente, aunque nos tiraba poquito de locos, me ayudó. Terminamos el drenaje, y luego en las ferreterías pedíamos un saco de cemento, bloques, y en un año ya tenía un cuarto y una cocina".

"Nos cambiamos a fines de 1999. Eso me llevó a pedir apoyo en mercados de abasto y normalmente siempre me daban comida".

Hoy, la casa hogar cuenta con 23 habitaciones, y son 15 personas las que colaboran ahí.

## ¿INGRATITUD O COSECHA POR MALOS TRATOS?

La sensación es deprimente y observo con un dejo de incredulidad a los ancianos que están en esta casa hogar. ¿Por qué están solos? ¿Qué hijo en su sano juicio abandonaría a su padre o madre a su suerte?, me pregunto en silencio.

"En algunos hijos hay ingratitud, y sólo prevalece el interés", me dice Don Jesús recordando.

"Y le dije, 'Joaquín ¿qué hace aquí?', — ¡Quiero morirme!, me dice. — Pero ¿por qué?, le pregunto, si la vida es tan bonita. Empecé a platicar con él y empezó a llorar y me contó: —Mira, yo tenía dos autobuses que antes eran de tres estrellas de oro y quebró la compañía y los perdí. Y mientras yo tuve dinero y autobuses, era bien recibido en mi familia, pero una vez que ya no tuve nada, me sacaron y esa es la razón de que estoy muy deprimido", cuando el Sr. Mondragón abordó al ancianito, éste estaba durmiendo a la intemperie sobre unas piedras.

Pero en otros casos, los hijos no los quieren ver porque de pequeños les dieron mala vida.

"Tengo uno ahí que su hijo ya sabe que está aquí y me dice: miré yo vengo a visitarlo porque tengo su sangre y no quiero ser malo, pero yo miraba como él arrastraba de los cabellos a mi mamá, y nosotros chiquitos sin poder hacer nada, entonces ahora aunque quisiera, no puedo decirle papá o cosas así, porque



estoy muy lastimado", nos platica el pastor, quien les instruye sobre el tema del perdón.

## HISTORIAS DE VIDA

Danilo Rodas Carrera vive una realidad recurrente en esta frontera.

Lo rescataron del hospital general. A los 63 años perdió la vista. Es del Salvador.

"Me deportaron de Estados Unidos. Estaba trabajando, y me agarraron y me mandaron para Tijuana". Desde hace 22 años no ve a sus hijos.

¿Qué opina del asilo?, le pregunto. Es muy bueno, poco a poco me he ido recuperando, y lo bueno es que el director nos da la trayectoria a un cambio de pensar y sentir de la vida. Nos da la Palabra de Dios.

El caso de Marcela Rentería del Real de más de 80 años, es diferente, aunque ella quedó estacionada en los 60. "Andaba buscando una casa de Infonavit, y me metí... se enojaron y me sacó la policía. Sí tengo familia.

Unos se murieron y otros andan por ahí. Mi Lupe sí vino hace poquito (su hija)". ¿Y qué opina del asilo Señora?, le pregunto. "Nada", me contesta, "tengo ganas de salirme, estoy más a gusto afuera, haciendo quehacer".

## NECESIDADES

Para que nos demos una idea, en esta casa hogar, tan sólo de tortillas se requieren 40 kilos diarios. 20 por la mañana y 20 al medio día, que les venden a 10 pesos cada uno. Además, 300 pesos se requieren para pagar una pipa por semana. Nos gastamos Mil 700 pesos a la semana en gas, entre la cocina grande y en bañar a las personas.

Se requiere un tanque de gas cada 15 días que nos cuesta 500 pesos. Pero también se necesita medicamentos para esquizofrénicos y con demencia. Cuesta 84 pesos cada cajita, pues es un medicamento controlado. Y también, la luz. El último recibo llegó de 11 mil pesos.

"Aunque tenemos tanta necesidad, nos llegó protección civil y nos exigen que cambiemos muchas cosas aquí, y está bien, pero nos piden lámparas de emergencia, señalamientos, alertas de incendios, y pasamanos para los baños para que los ancianitos puedan tomarse de ahí. Y también nos piden componer todo lo que es la electricidad porque está muy mal el cableado".

Así que: necesidades hay muchas, lo importante es que tú puedes apoyar. 

### DATOS TELÉFONOS

700 65 65  
664.353.7889

(Pastor Mondragón)

### DIRECCIÓN

Camino al rancho #10,  
Col. Flores Magón  
Tijuana, BC.

Ciudad actual  
SAN DIEGO



# CHULA VISTA y SAN DIEGO

ENTRE LAS CIUDADES DONDE SE VIVE MÁS FELIZ

La firma 'WalletHub', coloca a Chula Vista en el lugar 11vo de todo Estados Unidos

POR ALEJANDRA ENCISO

**C**hula Vista fue nombrada entre los lugares más felices para vivir dentro de la Unión Americana, de acuerdo al estudio llevado a cabo en este 2017. La calificación de WalletHub, una firma de finanzas personales que recopila estudios de investigación y reportes, tomó en cuenta 30 indicadores claves para medir la felicidad en diversas ciudades del país.

"Asignaron un puntaje a cada indicador. Para Chula Vista, los indicadores que tuvieron el puntaje más alto fueron: La salud emocional de sus habitantes, la satisfacción de vida, y la expresión de felicidad", explicó la alcaldesa de la ciudad, Mary Casillas a Mujer Actual.



## LA SATISFACCIÓN DE LA GENTE ES ALTA

"Por nuestra parte, en las encuestas que hemos aplicado, de la misma forma sale alto el factor de la satisfacción. Los residentes de esta comunidad están gustosos de ver que contamos con más de sesenta parques, kilómetros y kilómetros para andar en bicicleta y poder escalar, todo eso obviamente suma a la calidad de vida y al nivel de felicidad de las personas", agregó.

De acuerdo a WalletHub, los datos utilizados para crear la escala de calificación fueron obtenidos de la Oficina del Censo, el Buró de Estadísticas Laborales, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, Gallup-Healthways, Alimentando América, Centro de Población de Minnesota, Universidad de Minnesota, la Corporación para el Servicio Nacional y Comunitario, el Fondo de Fideicomiso para Tierras Públicas (Trust for Public Land), la Corporación MITRE y el Centro de Sistemas de la Universidad de Vermont, el Instituto de Evaluación y Medición Médica, Indeed, Trip Advisor, Sharecare e investigaciones de WalletHub.



## NUEVAS METAS

"Me dio mucho gusto que nos seleccionaran. El estudio afirmó lo que mucha gente ya sabía. Que Chula Vista es un buen lugar para vivir y un gran lugar para formar una familia".

Entre los planes para que esta entidad continúe al alza, está el plan denominado 'Bayfront Masterplan' que cuenta con un centro de convenciones y hotel de Mil 500 habitaciones al igual que un plantel universitario con planes de cuatro años.

## CHULA VISTA SIEMPRE INCLUYENTE

Con respecto a los cambios que Estados Unidos vive hoy en día con la nueva presidencia, se le preguntó a Casillas (quien cumple este 2017, 21 años sirviendo a la comunidad de Chula Vista en diferentes rubros), cuál es el ambiente que se respira con las políticas del actual presidente americano en relación a la ciudad vecina. "Chula Vista cuenta con una población diversa e incluyente. No he sentido esta tensión racial que se ha estado percibiendo en otras partes del país. Somos una comunidad binacional, bicultural. Estamos seguros y confiamos en nuestros vecinos del sur. Nosotros vemos a México como uno de los factores que suman a la comunidad de Chula Vista. Creo que tenemos una perspectiva muy diferente al resto, porque estamos tan cerca de la frontera.

Aquellos que se encuentren lejos de ella, se llevan otro tipo de percepción, mismas que realmente no son válidas".

El 2 de mayo a las 6:00 p.m. en el ayuntamiento de Chula Vista, se llevará a cabo el informe de 2016 que será abierto al público. Se compartirán los aciertos del año pasado y lo que se planea para el presente. 

## INFORMACIÓN

En la actualidad **CHULA VISTA** cuenta con aproximadamente **265 MIL HABITANTES**, y es considerada una ciudad grande.

» **PARA VER LAS OTRAS CIUDADES** que lograron estar entre las principales 20 donde se vive más feliz en la unión americana, favor de consultar:  
<https://wallethub.com/edu/happiest-places-to-live/32619/>

» **PARA ESTAR AL TANTO DE LAS ACTIVIDADES** e informes de Chula Vista se puede consultar:  
<http://www.chulavistaca.gov>

## Pediatrics in Paradise

Nos comprometemos a proveer a tu familia la más alta calidad de servicio pediátrico en un ambiente familiar. Cada uno de nuestros pediatras están certificados y con más de 20 años de experiencia profesional en el trato de niños. Nuestro pediatras tienen sus credenciales con Sharp Chula Vista Center y Paradise Valley Hospital.



## OFRECEMOS

- Entrevista prenatal
- Inmunizaciones de bebé
- Citas en el mismo día
- School and Sport Physicals

## ACEPTAMOS ASEGURANZA

- Medi-Cal
- Blue Cross of CA
- TriCare
- Community Health Group y más...



1741 Eastlake Parkway, Suite #107  
Chula Vista, CA 91915  
(619) 482-1700

655 S. Euclid Avenue, Suite #207  
National City, CA 91950  
(619) 475-4575

 : PediatricsInParadise

# HAYDEE LABORÍN

## DETRÁS DE SU SILENCIO



Manos privilegiadas que invitan  
a la transformación... como la mariposa

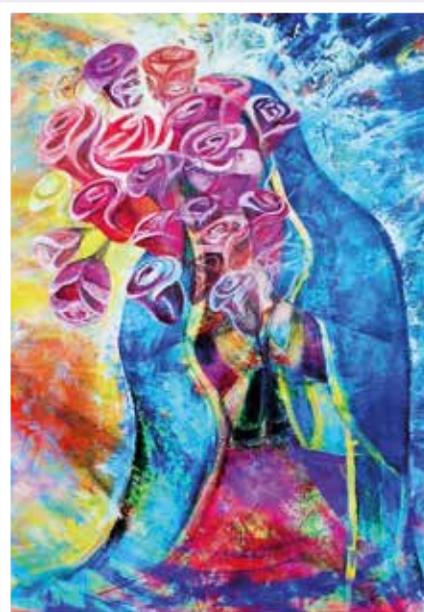
POR ANA PATRICIA VALAY

**H**aydee es una mujer de sonrisa bella, abierta y muy extrovertida. De dulce voz y facilidad de palabra, sin embargo a través de sus habilidosas y talentosas manos, es que ha logrado comunicar más allá de la palabra, lo que desde su propia concepción las mujeres no debiéramos callar jamás: el amor.

Manos, cuerdas, corazones rebosantes, mujeres en posición fetal, hombres con las manos cubriéndose el rostro, y coloridas mariposas en técnicas diversas como: óleo, acrílico y encausto, son algunos de los cuadros que integran la serie "Detrás de su silencio", que Haydee expuso junto a otros artistas de renombre, en el "Latin American Art" de SD, donde se da lugar esta charla.

### TIJUANENSE HASTA LAS ENTRAÑAS

Haydee es la más pequeña de seis hermanos; sobreviven sólo cuatro. Nació en Tijuana y es hija de padres tijuanenses. Sus ojos brillan cuando habla de ellos. "Mi papá era un comerciante de toda la vida.



Su negocio, los seguros, y ya cuando tuvo estabilidad económica apoyo al DIF, al club rotarios, y a la cruz roja. Fue un hombre que dejó una huella muy grande, lo que hasta la fecha me ha abierto muchas puertas".

"Desde hace dos años que no está con nosotros", evoca Haydee con nostalgia, recordando que el nombre de Don Rigoberto Laborín Valenzuela, todavía resuena en esta ciudad fronteriza.

### —¿QUÉ LEGADO SIENTES QUE TE DEJÓ TU PAPÁ?

—El servicio y el contacto humano. Era una persona con un don para enamorar a la gente. Era una persona a la que lo movía mucho el servicio.

### —¿Y TU MAMÁ?

—Mi madre estuvo muy presente en casa; siempre cercana a nosotros, pero también movida por el servicio. Se sumó al grupo de damas católicas, un grupo altruista de renombre en Tijuana al que todavía pertenece.

### SU INCLINACIÓN POR EL ARTE

Sus padres le inculcaron valores y el entregarse a los demás, tal vez por eso, inconscientemente se inclinó a la enseñanza.

"Fue algo muy curioso que me ocurrió hace muchos años. Siempre he pintado y a uno de los amiguitos de mis hijos le encantó que yo pintara, y yo lo ponía a dibujar a mi lado. Y entonces me dice mi vecina que si le doy clases de pintura a su hijo. 'Pues no se dar clases', le digo, 'pero tu tráetelo. Yo pinto aquí y él que se venga a pintar'.

Así tuvo a sus primeros alumnos. "Me encanta enseñar, y hasta la fecha lo sigo haciendo, y creo que nunca lo voy a dejar".

## —Y CUÉNTAME, ¿CÓMO ES QUE TE INCLINAS A SER ARTISTA VISUAL?

—Mira decidí estudiar diseño gráfico en el 86, que era una carrera muy nueva en Tijuana, y nuestros maestros no eran los tradicionales diseñadores gráficos que había en el interior de la República. Cuando mucho había dos o tres titulados como diseñadores. Así que tuvimos la fortuna de tener a muchos maestros plásticos, a ilustradores, serigrafistas, etc. Ellos nos enseñaban todas clase de técnicas, porque eso es lo que ellos sabían, pues en mi tiempo la carrera era muy manual, y me incliné por la ilustración.

Lo cierto es que la egresada de la IBERO pintaba desde niña.

“Pintaba desde pequeña lo que me fuera encontrando. Y mi mamá bien linda estábamos en el mercado, y siempre me acercaba ‘a algo’ para que yo lo estuviera dibujando, porque yo se lo pedía; era algo innato en mí.

## —Y ¿QUÉ TE GUSTABA PINTAR?

—De chiquita dibujaba por dibujar. Si me gustaba una muñequita la reproducía, y mi técnica era el lápiz. Me gusta mucho el misterio, todo el mensaje que hay detrás de una obra. Porque una cosa es lo primero que ves, pero ya después, empiezas a rascarle un poquito más, y a buscarle lo que hay detrás. Hay mucha simbología que también ‘me trastorna’, me encanta.

## EL LLAMADO DE LA VIRGEN —¿Y CUÁNDO DEJASTE DE PINTAR SÓLO PARA TI?

—Mira, ésta virgen de Guadalupe que está enmarcadita, la hice para mí, y compartirla en facebook, una de mis amigas me llama para contarme lo que sintió después de verla. No se me olvida su testimonio. A partir de ahí fue mi mejor promotora, porque me empezaron a pedir vírgenes de Guadalupe

## —¿Y CÓMO FUE QUE EMPEZASTE A PINTAR OTRAS COSAS?

—Pues tenía necesidad de cambiar. No que estuviera ciclada en la virgen, la adoro, pero yo creo que también uno va madurando y pasando por diferentes fases de la vida y el amor, y yo siempre he sido una romántica completa. Además de que al haber crecido en un ambiente protegido, y bajo ciertos lineamientos, esto hizo que



“ Que sean como mariposas... que vuelen, que encuentren sus alas

sintiera la necesidad de expresar lo que traía en silencio.

## —¿FUE TU MANERA DE COMUNICARTE?

—¡Sí! esta serie se llama: Detrás de mi silencio. Mi mensaje con esta serie en particular es decirte que no tengas miedo de vivir el amor, pues muchísima gente dependiendo de la cultura y de las enseñanzas, no se da permiso de mostrar el amor. Hay muchas limitantes. Muchas cosas que te impiden vivir la etapa de estar enamorado, y poder compartirla.

## —¿Y QUÉ TE DEJA EL EXPONER?

—Yo creo que lo acabas de decir la palabra: te expones. Yo creo que esto es lo que es este giro de trabajo. Te expones, a crítica y al halago, pero es bien padre, porque es una etapa de crecimiento. A mi me gusta que la obra mueva a la gente, y sea algo más allá de meramente decorativo.

## —¿Y POR QUÉ EN TU OBRA, EN LA PARTE FINAL ESCOGISTE A LA MARIPOSA?

—Pues por la transformación que tiene la mariposa. Empieza por una oruguita insignificante podemos decir, pero que cumple sus funciones en la naturaleza, y luego llega a su etapa de transformación. Yo creo que cualquiera de las personas tenemos esa bendición aunque seamos humanos.

Antes de despedirse de esta servidora, Haydee Laborín, esposa y madre de tres hijos, le deja un mensaje a nuestras lectoras. 



# LAS ROSAS

## NO SÓLO SE REGALAN A LA PAREJA... TAMBIÉN A LA MAMÁ

POR ANA GALENA | MUJER ACTUAL

**T**radicionalmente las rosas han sido principalmente asociadas al amor de pareja, sobre todo las de color rojo: relacionado al amor, al corazón, al romance, y la pasión.

Sin embargo las de color blanco representan pureza y sinceridad, y las de color rosa ejemplifican: la unión y el equilibrio entre ambos colores y lo que representan.

Así, por tradición, estos tres colores son los que sin duda representan a San Valentín y por eso se asocian a esa fecha, porque son colores que desde siempre han indicado que estos sentimientos están presentes. Colores que afortunadamente encontramos en las flores y que nos ayudan a expresar todo esto a nuestra pareja.

Pero ahora que estamos en el mes de mayo, en el mes por excelencia de las madres, creo que es un extraordinario momento para regalarle ese ramo de rosas, por ejemplo, a la madre de tus hijos. Tal vez ellos están pequeños, y tú quieres demostrarle todo lo que sientes a esa mujer que reúne para ti todos esos sentimientos expresados arriba, y que se suman a la alegría que también te dio por hacerte padre, y entonces un ramo o



un arreglo de rosas, puede ser espectacular, y sin duda, quedarás bien.

Hay mucho que se puede decir con unas flores; con unas perfu-

madras rosas rojas; con unos danzantes tulipanes rosas, o con una elegante orquídea blanca. Digamos que es expresar sin palabras, lo mucho que amas y quieres a esa persona especial, y esa persona puede sin duda ser tu mamá, tu suegra incluso, o la madre de tus hijos.

Y es que unas maravillosas flores sin palabras, además de expresar todo lo que ya dijimos, además nos deleitan con su olor, sus texturas y personalidad.

El amor de pareja o el amor de hermanos, de amigos o el amor de madre, es algo que debemos reconocer y demostrar siempre, y que se vive en cada detalle y en cada recuerdo, pero ¿qué mejor que hacerlo patente con unas flores?.

Así que aprovecha que este mes es una fecha tradicional y especial para celebrarlo en grande, y si bien las opciones de regalo son incontables, estoy segura que las flores son tu mejor opción, tanto para tu mamá, como para la madre de tu mujer, o la madre de tus hijos.

Aprovecha también este mes, para usar flores en tu centro de mesa, en la mesa de noche en tu habitación, en cualquier lugar. Te aseguro que viendo estos colores te llenaras de alegría, de cariño y amor para esta celebración. 

### TIP

Para prolongar la vida de las flores, es importante quitar los pétalos que se van marchitando cada día. Es normal que esto suceda, pero al removerlos, alargas la vida de la flor de 5 a 7 días.

### CORREO

galenarosas@gmail.com

### WEB

anagalena.com



POR DIOSA DOMÉSTICA

**SabíasQUE...**

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

# Cómo deshacerse de las pulgas sin químicos y sin toxicidad

¿Tienes animales? de seguro en algún momento tendrás que enfrentarte con una infestación de pulgas. Hay muchos métodos químicos, insecticidas y otros elementos muy tóxicos para deshacerse de estos molestos bichos

**T**ambién hay alternativas menos tóxicas y muy naturales. Las pulgas detestan la limpieza. La primera clave es barrer, trapear, y aspirar a diario. En perros se pueden utilizar aceites esenciales de menta, clavo, y árbol del té; pero en gatos no, ya que los aceites esenciales les irritan, y pueden ser nocivos para su salud. Ácido bórico, sal y bicarbonato esparcidos por todas las alfombras, disecan a esos insectos y a sus huevecillos. También puede utilizarse una solución que se elabora partiendo dos limones amarillos hervidos en 1 litro de agua. Deja hervir y espera a que se reduzca a la mitad. Deja reposar toda la noche y viértelo en un atomizador. Esta solución se puede poner gas más alfombras piso cojines y eliminará a las molestas pulgas.



C1D

-AGENCIA DE PUBLICIDAD-  
Convertimos tus ideas en anuncios

**664.233.0429**

**664.449.2971**

anunciospublicidad@hotmail.com

f disenoeimagenC1D

anuncios **luminosos** - dise  
grafico - espectaculares - valla  
- **murales** - vinil - rotulació  
automotriz - **neón** - iluminació  
**leds** - estructuras - **pintu**



anuncios **luminosos** - di  
grafico - espectaculares - valla

- murales - **vinil** - rotulaci  
automotriz - **neón** - iluminació

**leds** - **Lonas** - **pintu**  
pintura - iluminación - **publicid**





## TIJUANA BRILLA



a través de la moda

**ANFITRIÓN:** Damas Católicas Hijas, encabezada por Rosella Fimbres. Se llevó a cabo en el cubo del CECUT, con modelos de reconocidos diseñadores como Oscar de la Renta, Valentino, Roberto Cavalli, y Christian Dior, entre otros.





en

MEMORA  
RENTA DE EQUIPO

Te festejamos tu  
**CUMPLEAÑOS!!**

Tu **EDAD** es tu %  
de descuento en la  
renta de equipo que  
requieras para tu  
celebración.

- Limite 50%
- Que el evento sea para ti.
- Disponible solo en Tijuana
- No valido con otra promoción
- Vigencia al 31/Diciembre/2017

**\*Aplican restricciones**



CONSERVATORIO  
DE DANZA MÉXICO

- Maestros titulados
- Maestros internacionales
- Profesionales en danza
- Formación Integral
- Planes de estudios especializados
- Alto rendimiento
- Intercambios culturales con las mejores escuelas a nivel mundial
- Las mejores instalaciones de Latinoamérica



INFORMES  
**976.33.00**

Calle 11  
Plutarco Elias Calles #2011  
Zona Centro, Tijuana BC



conservatoriodedanzamexico.com



### Cena **DE GALA**

**ANFITRIÓN:** +Mujeres de Poder

Fueron entregados reconocimientos a mujeres exitosas de la región, por parte de '+Mujeres de Poder 2017'. La cena de Gala tuvo lugar en Torre Cosmopolitan.



### Firma **DE CONVENIO**

**ANFITRIÓN:** Rendichicas "La Mesa"

Con el propósito de empoderar a colaboradores y colaboradoras, Rendichicas Gasolineras y Mujer Pyme Internacional, A.C., firmaron un convenio de colaboración.



## LATIN AMERICAN

### Art Festival

**ANFITRIÓN:** ARTS DISTRICT  
 El 1 y 2 de abril participaron más de 70 artistas visuales, de Colombia, Perú, Venezuela, Guatemala, México y EU. Estuvieron Alejandra Phelts y Haydee Laborín de BC.



# La habilidad de combinar

EL HOGAR Y TRABAJO

## Residencial VERONA

Armonía, Plusvalía y Calidad de vida.

MODELO Borsari



T: 88 m<sup>2</sup> C: 61 m<sup>2</sup>

MODELO Niza



T: 99 m<sup>2</sup> C: 86 m<sup>2</sup>

MODELO Merlot



T: 115 m<sup>2</sup> C: 101 m<sup>2</sup>

MODELO Verona



T: 106 m<sup>2</sup> C: 111 m<sup>2</sup>

📞 478.8100

veronaresidencial residencialverona.com





## Noche de **MUSEO NISSAN**

**ANFITRIÓN:** CECUT

Nissan consintió a directivos y clientes con un recorrido exclusivo por la obra Viacrucis de Fernando Botero. Además presentó la campaña con Mujer Actual, que resalta y distingue a madres-empresarias.



soymujeractual



## Yo con **MÉXICO**

**ANFITRIÓN:** La Candelaria

La plataforma Yo con México en BC, que encabeza Margarita Zavala, presentó ante 300 asistentes, el panel Mujeres con Valores, para hablar sobre la Mujer en la Sociedad Mexicana.



soymujeractual

La mejor plaza de Tijuana



# Plaza LAS PALMAS






Todo en el mejor lugar




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







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



**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 ansiedad** \$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

**NUEVO**

- **ENDERMOLÓGIA** (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



# prime\*

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE  
**\$50.00<sup>DLLS.</sup> RECIBA**  
**\$5.00<sup>DLLS.</sup> DE DESCUENTO**  
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 31 DE MAYO DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

[www.primeshoesandmore.com](http://www.primeshoesandmore.com)