

# M

# Mujer



actual

Noviembre 2017 | Año 10, Edición 121 | 68 págs.

## 3 ESCRITORAS CONTEMPORÁNEAS

Derribar Muros  
y Construir Puentes  
es su apuesta

Thanksgiving  
**¡GRACIAS!**  
buen provecho

## IGNACIO ANAYA

Escalando otros  
Everest de su vida

## ASESORÍA EN MODA

Las líneas que  
te favorecen

# SILVIA GONZÁLEZ

Una mujer  
de retos y estilo

Ejemplar  
**GRATIS**

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



DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# JUNTOS VAMOS POR MÁS



- Más de 323 millones de pesos para infraestructura educativa.
- 488 escuelas de tiempo completo para atender a 78 mil alumnos.



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

Oportunidad **ES** **BC**

[www.bajacalifornia.gob.mx](http://www.bajacalifornia.gob.mx)

***Cámbiate y conéctate***

**Más lejos**

**más rápido**

**MEJOR**



**Cámbiate a Telcel con tu mismo número y equipo  
y disfruta de una Gran Promoción**

***Telcel la mejor Red con mayor cobertura***

 **telcel** M.R.

# “FELICES y con *Gratitud*”

**E**s verdaderamente un privilegio haber llegado a las 120 ediciones, al cumplir nuestros primeros 10 años de vida. Mujer Actual nace en aquel 2007 complicado en Tijuana, en que imperaba un miedo en el ambiente y la gente no salía fácilmente de sus casas. Un proyecto que buscaba hablar de lo positivo que tenemos en Tijuana, a través de proyectar a la mujer de Baja California, impulsarla, motivarla y enriquecerla, para que tuviera los elementos y herramientas para salir adelante, uno en que también nos propusimos apoyar el consumo local.

Fue un verdadero honor y privilegio haber tenido nuestro evento de aniversario tan concurrido y con la presencia de tantas personas amadas. Gracias por el talento gastronómico y de artistas de nuestra ciudad, así como por la presencia de empresarios, colaborados e invitados especiales. Mil gracias a todos, pues Mujer Actual es para y por ustedes.

En esta edición les presentamos a una mujer emprendedora, Silvia González, quien acaba prácticamente de cumplir uno de sus más grandes sueños: el de tener su propia línea de edredones artesanales personalizados que si bien son productos acogidos en otras partes del país, en Tijuana es un concepto innovador, que además tiene su estilo especial y único.

Además, les presentamos a tres mujeres jóvenes, escritoras contemporáneas con similitudes en sus obras literarias, pues las tres hablan de migración, pero también de la importancia de derribar muros. Las tres se unen en un concepto que inicia presentaciones en Tijuana. Y otra de nuestras mujeres que inspiran como empresaria, es Faviola Torres que le apuesta a innovar y nos comparte el secreto de cómo ha alcanzado sus logros profesionales.

Por otro lado, conocerán un poco más de la vida del alpinista, Ignacio Anaya Barriguette quien es el único bajacaliforniano en escalar la cima del Everest. Este hombre polifacético nos compartirá cómo ha encontrado tener un equilibrio en su vida, y lo que aconseja para que cada quien logre conquistar cualquier “montaña” que se le presente.

Además, tenemos como siempre nuestra acostumbradas secciones de: gastronomía, asesoría en moda, tu pareja y tus hijos entre muchas otras. ¡Disfrútalas!

**¡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

### DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado  
aurora.preciado@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Hajar  
Becky Krinsky  
Ana Laura Martínez  
Nicole Aguirre  
Maru Lozano  
Ma. Fernanda Hale Alcazar  
Michelle A. Santana Bujazan  
Alejandrina Seaman  
Chef Alejandra García

### 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 PhotoStudio [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 121, inicio de impresión el 15/10/2017. 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.



**Solmar**  
HOTELS & RESORTS

*Hospitalidad* INFINITA



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

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

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

**SOLMAR HOTELS & RESORTS**

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

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

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

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



# Contenido

NOVIEMBRE 2017

## EL MUNDO NECESITA VALORES

Manos que compartan

6

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA

¿Por qué la gente se queja? 8

• EL SOPLÓN

Nadando de Muertito

10

## TU PAREJA

¿En medio de una separación?

5 consejos para reconciliarte

12

## TUS HIJOS

Discriminación en la Escuela

14

## MODA

• ASESORÍA EN IMAGEN

Looks con líneas

16

## MODA INFANTIL

Tendencias  
Hanna Anna de  
Otoño-Invierno

18

## RECETAS ACTUALES

Quinoa Blanca  
y Frutos Rojos

20

## GASTRONOMÍA

Día de Acción  
de Gracias

22

## UNA VENTANA AL VALLE

Arte y Cultura  
Kumiai

24

## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Un Inframundo Vivo

26

## PORTADA DEL MES

SILVIA GONZÁLEZ

Una Mujer de retos y estilo

# 28



FOTOGRAFÍA  
Abigail Fotografía  
MAQUILLAJE  
Fernando Kolbeck



## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Tres y Contando..

Historias  
sin Fronteras

- Sofía Segovia
- Paulina Vieitez
- Sophie Goldberg

32

## HOMBRES DESTACADOS

Ignacio Anaya Barriguete  
Polifacético y Persistente  
El único bajacaliforniano que  
ha subido al Everest

36

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Faviola Torres  
La innovación y el optimismo  
son su sello

38

## VALORES Y GENTE

Baja Moser A.C.  
El Deporte para  
prevenir delitos

40

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Todo indica que del muro no  
nos salvamos

42

## SOCIALES

46





# *Vive la Magia de la navidad en Galerías Hipódromo*

Encendido del Árbol • Nevadas • Buzón de Santa • Elfos  
Villancicos • Pastorela • Casa de Santa



# MANOS que COMPARTAN

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Vivimos en un mundo acelerado. La cotidianidad de la vida no nos permite observar a nuestro alrededor y darnos cuenta que hay mucha gente con necesidad, que sufre y que sólo necesita de alguien que la escuche, y que no necesariamente necesita de dinero como regularmente pensamos.

Las tragedias ocurridas en los últimos meses en las diferentes partes del mundo permiten al individuo darse cuenta de la vulnerabilidad de la vida, más aún cuando las vivimos tan de cerca, lo que abre nuestra visión y nos hace actuar de una manera distinta.

El terremoto ocurrido el pasado 19 de septiembre en la Ciudad de México, precisamente el día del aniversario número 32 del sismo del 85, que dejó una cantidad importante de pérdidas humanas así como materiales, desató una ola de solidaridad en la que parti-

cipamos muchos mexicanos, así como personas de otras partes del mundo.

La ayuda hacia aquellos que lo perdieron todo se dejó ver desde el momento en que se presentaron los hechos. Artistas por ejemplo, crearon proyectos para reunir dinero que será destinado a la construcción de casas para los damnificados.

¡Todo esto es maravilloso!, ver como la sociedad se reúne y se coordina para dar apoyo a quien más lo necesita, pero me pregunto: ¿acaso no vemos en nuestra cotidianidad a personas que carezcan de todo?.

## SE NECESITA SOLIDARIDAD COTIDIANA

Hay personas que duermen en las calles, que viven bajo puentes y que luchan cada día por obtener algo de alimento. Estas personas son ayudadas por algunas instituciones que no se dan abasto, pero para el resto de la sociedad NO existen, representan en muchos casos 'la escoria' que nadie desea y nadie reconoce.

Por ello propongo algo, si vamos a ser humanos, NO lo seamos solamente

en época de catástrofes, seamos humanos todos los días de nuestra vida. Quitemos de nuestra vista ese velo de negación y veamos la realidad de nuestro alrededor. Dejemos por un momento las tecnologías, las que no nos permiten estar en el aquí y ahora, y seamos activistas no sólo con likes en Facebook, sino en el campo y en la acción.

Da lo que tengas, lo que puedas dar: de tu tiempo, de tus habilidades, de tus recursos. Hay mucha gente que lo requiere. No es necesario viajar a Etiopía para ayudar a los niños que mueren de hambre. A nuestro alrededor existen personas que necesitan de una mano amiga.

Convirtámonos nosotros mismos, en ser esas personas que le ofrezcan consuelo de alguna manera a aquel que se siente solo y desvalido. Como decía M. Gandhi: "Sé el cambio que quieres ver en el mundo". Con ello estaremos construyendo el puente, por el que algún día nos toque pasar. **M**

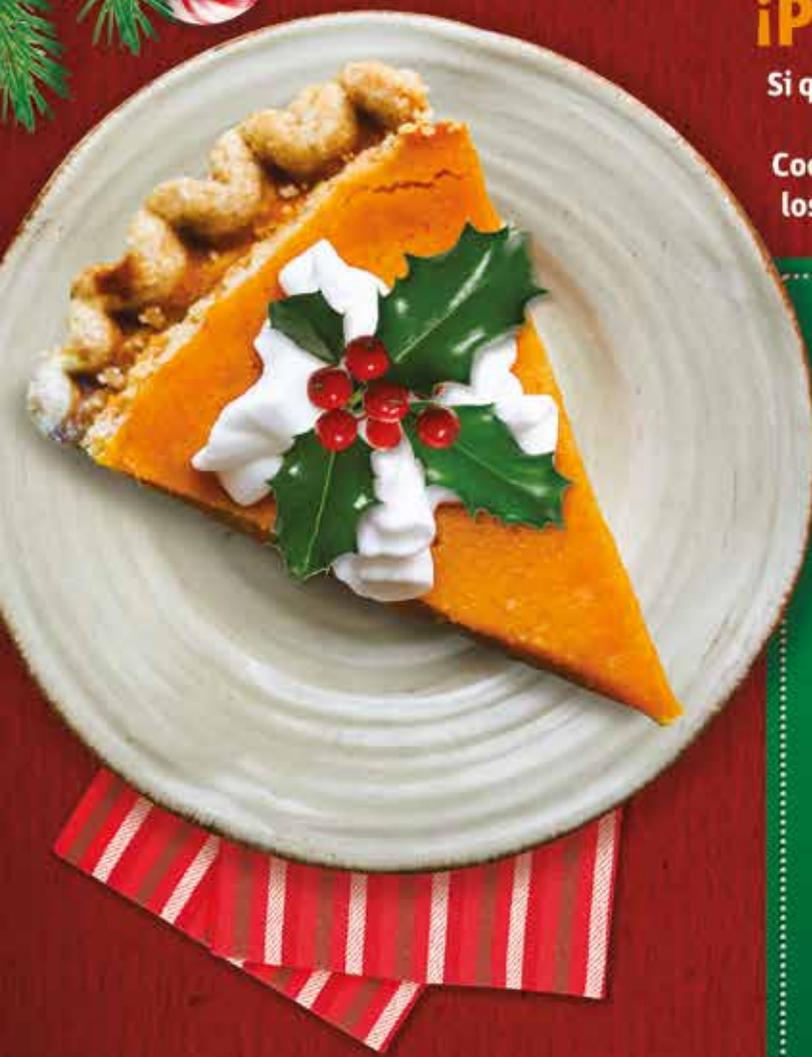
**CORREO**  
alexaseaman@hotmail.com

\*El autor es docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UABC

En Smart&Final encuentras

# De "P" a Pavo

para lucirte con un delicioso postre



## ¡Pay de calabaza casero!

Si quieres consentir a los tuyos con una dulce sorpresa, nada mejor que un sabroso postre hecho por ti. Cocinar un pay de calabaza casero es muy fácil y todos los ingredientes que necesitas están en Smart&Final.

### Pay de Calabaza



#### Ingredientes

- ◆ 400 g de puré de calabaza natural o una lata de 400 g de puré de calabaza First Street
- ◆ 1 lata de leche condensada La Lechera
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 cucharadita de esencia de vainilla Duche
- ◆ 1 cucharadita de canela en polvo Guacamaya
- ◆ 1/8 de cucharadita de clavo en polvo
- ◆ 1 base de galleta para pay First Street 9" / 197 g
- ◆ 1 crema batida descremada First Street 396 g (para decorar)

#### Preparación

- ◆ Precalentar el horno a 180 grados por 10 minutos
- ◆ Licuar el puré de calabaza, la leche condensada, los huevos, la vainilla, la canela y clavo en polvo.
- ◆ Agregar la mezcla de la licuadora a la base para pay.
- ◆ Hornear durante 35 a 40 minutos a 180 °C.
- ◆ ¡Listo! Finalmente decora con crema batida First Street para darle un toque aún más dulce y delicioso.

Los mejores momentos se viven en familia.

## ¡Buen Provecho!

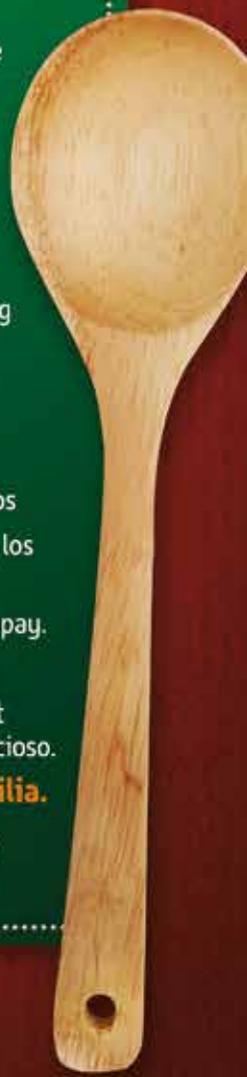
Síguenos en facebook  smartandfinalmexico  
Conoce más recetas en [www.smartnfinal.com.mx](http://www.smartnfinal.com.mx)

**Smart&Final.**

Prepara un delicioso pay de calabaza y nosotros te ponemos la base de galleta



Cupón válido en cualquier sucursal de Smart&Final México hasta agotar existencias.  
Vigencia 30 de noviembre del 2017. No requiere mínimo de compra.  
No es canjeable por dinero en efectivo. Válido un cupón por persona.



# ¿Por qué la gente SE QUEJA?

Las quejas son el deporte mundial más popular que hay, siempre hay más de mil razones por las cuales uno se puede lamentar

POR BECKY KRINSKY

**H**ace mucho calor, tengo frío, mi comida no sabe bien, mi mamá no me hace caso, el carro no tiene aire acondicionado, mi trabajo me gusta pero a mi amigo le va mejor, no gano suficiente dinero, mi esposo no es romántico, estoy gorda, estoy flaca, mi nariz es muy larga, no escucho, me están gritando... Existen más de mil y un motivos por los que uno se puede quejar.

El quejarse es una acción que no conduce a nada, en realidad es un hábito inútil. Al quejarse uno no aporta, no cambia, no hace nada más que llenar el ambiente de negatividad y mal sentir. Las quejas se asemejan al agujero negro del universo que jala eternamente energía. Lamentarse por las culpas pasadas, por las oportunidades perdidas o por las complicaciones existentes, sólo consume la atención de lo bueno.

## PERO, ¿QUÉ PRODUCE LA QUEJA?

Las personas se quejan cuando quieren obtener algo gratis, cuando creen que la vida les debe y merecen todo, cuando no están satisfechos ni pueden valorar lo que tienen. La queja produce un sentimiento de vacío, de enojo contra la vida que perpetúa el sentimiento de víctima.

Cuando uno enfrenta un reto o alguna situación incómoda, la respuesta más fácil es quejarse. Así obtiene un pase gratuito a devaluarse, y a no tomar responsabilidad ni gratitud por lo que está a su alrededor.

En general se puede decir que las personas se quejan por tres motivos generales: por insatisfacción, es decir, por sentir un vacío en el alma; por no estar satisfechas con lo que tienen, porque se comparan con todos y no ven la misión de su vida. Otros



se quejan por costumbre, ósea que la queja es ya un hábito que forma un diálogo social aceptado. En sí, estas personas que se quejan por costumbre, no tienen una mejor manera de entablar conversaciones. Repiten los modelos que aprendieron en su familia o en su comunidad. Por último, las personas se quejan por su egoísmo y su empoderamiento ridículo. Esta gente egoísta carece de empatía. Aseguran y exigen merecer más que todos y, si no lo obtienen, se quejan. Son seres que no son capaces de ponerse en el lugar de los demás. Para estas personas, el universo está en su contra.

La manera más fácil de parar las quejas es cambiar el foco de atención. Si bien la comida esta fría, la compañía es fabulosa. Si el trabajo no paga bien, la oportunidad de poder superarse es excelente. Si hace frío, la posibilidad de lucir un saco es oportuna. Si el evento no salió como se esperaba, el aprendizaje fue valioso. Si todavía no se ha encontrado novio, se ha podido viajar. 

**¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?**

PAG WEB

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

FACEBOOK

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

TWITTER

@recipesforlife

## ENCONTRANDO LA SATISFACCIÓN

### INGREDIENTES

**2 PIEZAS DE GRATITUD** – valorar todo lo que uno tiene.

**1 MANOJO DE OJO NOBLE** – encontrar lo todo lo que sucede.

bueno de **1 LATA DE SENTIDO DEL HUMOR** – simpleza y creatividad para enfocar la atención.

**2 REBANADAS DE PERSPECTIVA** – ubicar la realidad en un contexto mayor.

**1 RACIMO DE PENSAMIENTOS POSITIVOS** – concentrar la mente en soluciones efectivas y paz emocional.

## RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Hay que tener mucho cuidado cuando uno se queja, ya que esto sólo promueve la inmovilidad, impidiendo encontrar soluciones efectivas y además se envenenan las relaciones personales que te escuchan quejarte.

## CÓMO SE PUEDE SENTIR SATISFACCIÓN POR LA VIDA

**1. LA ACTITUD CON LA QUE RECIBES LO QUE TE LLEGA ES LO QUE TE HACE TENER UNA MEJOR VIDA.** Aceptar lo que sucede con gratitud y buen ojo mejora la calidad para vivir. No es lo que tienes, ni lo que te llega, lo que te hace tener una buena vida.

**2. LAS CARENCIAS TAMBIÉN SON MENSAJES Y APRENDIZAJES QUE SE TIENEN QUE AGRADECER.** Si bien es más fácil y cómodo agradecer lo que se disfruta, es importante reconocer que las carencias también son necesidades que se tienen que superar y manejar para poder crecer y encontrar el sentido de la vida.

**3. EL TOMAR PARTE, SER RESPONSABLE Y TRABAJAR EN LO QUE NECESITAS,** en aquello que te gustaría o te hace feliz, sólo te ayuda a que valores más lo que tienes. Ser socio activo de tu vida, te regala el poder para sentir satisfacción y alegría.

“ Las quejas son como un eco sin fin ni sentido, buscan ser escuchadas repitiendo mil veces todo lo que no fue; así llenan el aire de ruido negativo e incómodo

\*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

Más de 18 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

**IECH**  
de B.C.

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un **ibebé en casa!**

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139  
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México [a una cuadra del CECUT]

Citas e informes

**Baby blue**  
moda infantil + accesorios

“Ven y conoce la nueva temporada Otoño - Invierno”

**10% de DESCUENTO**

mayor! Paschas Pizcan LOSAN BOBOL

ACEPTAMOS VISA MasterCard

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho “Plaza Villaromana”  
boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07 



# “Nadando de muertito”

POR MARU LOZANO

**N**uestro soplón es un señor de 60 años, líder en su ámbito, emprendedor incansable. Irónicamente, representa la dignidad, los derechos y la integridad de un grupo de gente importante en su región. Pero ¿quién le representará a él?

**HOY POR HOY ¿CUÁL ES TU PROYECTO DE VIDA?**

Ser feliz y estar con mi familia.

**¿NO ESTÁS CON TU FAMILIA ACTUALMENTE?**

Con mis hijos, pero no con mi mujer.

**¿QUÉ SUCEDIÓ?**

Decidió irse de la casa para cuidar a su mamá. Yo hubiera estado dispuesto y encantado de incorporarla en nuestra casa, pero ella no desea dejar la suya y la tensión era mucha para mi esposa, al parecer nunca le gustó estar acá y prefirió regresar al nido.

**¿NO PENSARON EN ALGUIEN PARA CUIDAR A LA SEÑORA?**

Por supuesto; hay más familia y yo le ofrecí pagar para que alguien estuviera ahí, pero definitivamente no hubo alternativa que le gustara.

**ALGO SE HA ROTO ¿SU RELACIÓN ESTABA QUEBRANTADA?**

A lo mejor sí. Yo nunca lo sentí de esa manera, de hecho, pensaba que era normal

en las parejas y familias tener altibajos, sólo cuando ella me dijo que se quería ir, y yo rogándole que no, me di cuenta lo que siempre me reclamaba: “Eres candil de la calle y obscuridad de tu casa. Sigue jugando a hacer el bien por todos lados, aquí siempre me has dejado sola y nunca te he importado lo suficiente”.

**¿CÓMO TE SENTISTE CON ESA RESPUESTA?**

¡Imagínate! Yo siempre pensé que estaba orgullosa y ¡mira! Nunca les ha faltado nada. En un momento de mi vida laboral que no tuve recursos, pedí dinero prestado y ella ni se enteró. No tuvo idea de las que pasé con tal de verla siempre feliz y, sobre todo, saldando las colegiaturas a tiempo, pagando lo que se tenía que pagar, comprando donde siempre, etc.

## ¿CÓMO QUEDARON USTEDES?

Mis hijos están algo descontrolados, pero ya son veinteañeros. Yo estoy como ahorita contigo, porque ante ellos tengo que ser fuerte. (Llorando, saca su celular y me muestra la foto de su esposa). Ella es mi mujer, mira qué hermosa.

## ¿QUÉ ARGUMENTÓ ANTES DE IRSE?

Yo rogándole que no se fuera y ella muy determinante, seca y con voz fuerte me dijo que tengo que ir a terapia. Eso me enojó como no tienes idea. Pasan unos meses y decido ir a terapia y ¿sabes qué me dijo la psicóloga? ¡Que tengo que avanzar! Que la olvide y re-haga mi vida, le dije: óigame, yo no quiero avanzar hacia no sé dónde, yo solo quiero a mi mujer de vuelta, a mi familia completa. Y aquí me tienes trabajando al triple para poderme entretener, para cansarme y así poder dormir en las noches que es cuando más me pega esto.

## ¿NUNCA TUVISTE OTRA RELACIÓN?

Jamás. Siempre uno ve mujeres lindas,

pero yo estoy feo como podrás ver, así que no tuve ese problema de tenerme que quitar a nadie de encima.

## LA ESPERANZA ¿CREES QUE REGRESE?

Sé que te refieres a si cuando muera mi suegra ella regresará a la casa, pero no lo creo. No me quiere ni me quiso nunca. En esta relación el único que puso amor fui yo, ella sólo recibió lo que le di económicamente hablando.

## ¿CÓMO ERA COMO ESPOSA?

### ¿QUÉ EXTRAÑAS MÁS?

En realidad, ahora que lo platicamos, ella fue buena madre, excelente en la casa, todo marchaba bien, sin embargo, conmigo nunca quiso estar en eventos, acompañarme a viajes de negocios ni nada por el estilo. Si era con la familia estaba feliz. Nunca hubo un viaje solos o con nuestros hijos nada más, siempre llevaba a alguien de su familia, eran viajes de mucha gente. Extraño eso, porque los momentos familiares así ya no los tendré.

## ¿ALGO QUE TE DE MIEDO?

Que mis hijos se vayan también, cosa

que irremediablemente sucederá, y yo quedarme absolutamente solo. Me da miedo que me juzguen mal por no haber podido retener a su madre, aunque ellos saben que yo le sigo depositando dinero para que no le falte nada y que la sigo esperando. Todo en la casa está tal y como ella lo dejó.

## ¿TUS PAPÁS AÚN VIVEN?

No, de hecho cuando ambos en su momento enfermaron, nos turnábamos para cuidarlos, y pagábamos entre todos para medicinas y demás.

## ¿TU ESPOSA O TUS HIJOS AYUDARON A CUIDARLOS?

Nunca. Ni lo pedí ni se ofrecieron.

## DE DARSE EL CASO, ¿VOLVERÍAS A TENER UNA RELACIÓN?

No lo creo.

## ¿QUÉ HARÁS ENTONCES?

Por lo pronto trabajar y estar con mis hijos. 

Maru Lozano es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.



**BAJTERRA**  
PIZZAS Y VINOS DE BAJA CALIFORNIA

# CANASTAS NAVIDEÑAS

Pedidos al 608 4229    

 PAQUETE A \$350 mn	 PAQUETE B \$575 mn	 PAQUETE C \$750 mn
<ul style="list-style-type: none"><li>1 Mermelada</li><li>1 Salsa de cacahuete con aceite de olivo</li><li>1 Aceite de Oliva de Baja Terra 250 ml.</li><li>1 Paquete de trufa de chocolate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Botella de vino Cardón ó Ganso Negro ó Flor de Roca</li><li>1 Mermelada</li><li>1 Aceitunas del valle</li><li>1 Miel de abeja</li><li>1 Paquete de trufas de chocolate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Botella de vino Cirio ó Cabernet</li><li>1 Botella de aceite de oliva 250 ml.</li><li>1 Miel de abeja</li><li>1 Mermelada</li><li>1 Salsa de cacahuete con aceite de olivo</li><li>1 Pesto</li><li>1 Paquete de trufas de chocolate</li></ul>

**PREGUNTA POR NUESTROS PAQUETES CON BOTELLAS PREMIUM**  
SE PUEDEN CAMBIAR LAS BOTELLAS SOBRE PEDIDO. PRECIO CON IVA INCLUIDO. VIGENCIA AL 31 DE ENERO DEL 2018



# ¿EN MEDIO de una separación?

## 5 CONSEJOS PARA RECONCILIARTE

POR DANIEL VÁZQUEZ

Cada separación conyugal tiene sus propios bemoles; en muchas de éstas, las posibilidades de volver son casi evidentes. El rompimiento es una ilusión. Sin embargo, en muchas otras separaciones las posibilidades de reconciliación no son tan claras, por lo que debemos manejarnos con mucho mayor cuidado, si es que deseamos volver a estar con nuestra pareja

## EN ESTE ARTÍCULO TE DARÉ 5 CONSEJOS PARA AUMENTAR LAS POSIBILIDADES DE UNA RECONQUISTA EXITOSA:

**1 - DALE ESPACIO.** Si tu pareja decidió irse o de manera clara, y vehementemente te ha pedido que te vayas de la casa, y no hay manera de eludir tal petición, es muy importante que una vez que se lleva a cabo la separación, respetes el espacio que tu pareja te ha solicitado. Normalmente se llega a estas situaciones después de un período desgastante de conflicto cotidiano, lo cual suele provocar hartazgo y/o agotamiento en la persona que opta por la separación. Verte o hablar contigo mantendrá vivos estos sentimientos de animosidad hacia tu persona. Mientras que hacer lo contrario, es decir ceder el espacio que te piden, le permitirá a tu pareja descansar y relajarse, y le dará la oportunidad de verte en un aire fresco.

**2 - HAZ CAMBIOS.** Si tu pareja te ha pedido cambios en tu persona o en alguna circunstancia que los haya estado afectando como pareja o familia, efectúalos. Es importante que lo hagas de manera auténtica y no sólo para manipular la voluntad de tu pareja, de lo contrario será un movimiento sintético que tu pareja percibirá y en caso de volver contigo, resurgirán los mismos problemas.

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

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

**5 - EVITA LOS CONSEJOS BIEN INTENCIONADOS.** Cuando recién sucede una separación, la mayoría de las veces suele ser en medio del caos de arrebatos y emociones fuera de control. De lo primero que deseamos hacer es desahogarnos con nuestra familia y/o amigos. ¡Cuidado! Esto normalmente hace más daño que bien por un par de motivos: a) la persona a quien le platicas no será imparcial y b) lo más seguro es que sólo le platicas tu versión personal de los hechos, cuando sabemos que hay dos. El resultado van a ser consejos bien intencionados que versarán desde "mándal@ al diablo" hasta "qué tont@ eres, tú tienes la culpa", lo cual te dejará más confundid@ o irritad@ de lo que estabas antes de compartir lo que está pasando en tu matrimonio. Si tu necesidad de platicar con alguien es muy grande, busca a alguien profesional. Puede ser el cura de tu iglesia, tu pastor o porqué no, incluso un terapeuta de parejas. Si tu vida matrimonial está pasando actualmente por una separación, espero estos consejos te den un pequeño norte sobre cómo manejar la situación. Estoy seguro tendrás muchas más preguntas; no dudes en escribirme. 

\*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.

### CONTACTO VISITA

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

#### DIRECCIÓN

José Clemente  
Orozco #1405

#### TELÉFONO

664 303.67.11



### INSCRIPCIONES ABIERTAS

- ALTO RENDIMIENTO EN DANZA
- PLANES ESPECIALIZADOS
- MAESTROS TITULADOS
- INTERCAMBIOS CULTURALES CON LAS MEJORES ESCUELAS A NIVEL MUNDIAL

BALLET • JAZZ • DANZA CONTEMPORÁNEA  
• FLAMENCO • BALLET FIT • INICIACIÓN AL MOVIMIENTO • ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

INSCRIPCIÓN GRATIS  
mencionando este anuncio

CLASES PARA TODAS LAS EDADES  
A PARTIR DE LOS 3 AÑOS.

Informes: 976-33-00

Calle 11 Plutarco Elías Calles  
#2011 a 3 minutos de Zona Río.

[www.conservatoriodedanza.com.mx](http://www.conservatoriodedanza.com.mx)



# “Discriminación en la ESCUELA”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

**S**olemos rechazar lo que no conocemos. La discriminación no es un fenómeno social nuevo, ya que a lo largo de la historia se ha relacionado de manera muy cercana con aspectos como: pobreza, marginación e ignorancia. Discriminar no permite que las personas nos desarrollemos sanamente de acuerdo a nuestras capacidades.

## ¿QUÉ DISCRIMINAMOS?

Todo aquello que consideramos “diferente” o “apartado”, en función de: la raza, nacionalidad, creencias religiosas y políticas, situación económica, ejercicio de la sexualidad, edad, salud, discapacidades y género.

## ¿QUIÉNES DISCRIMINAN EN LA ESCUELA?

Pueden ser el gobierno, los maestros, los padres así como los propios alumnos.

» **GOBIERNO**, cuando no hay una distribución equitativa de recursos para todas las escuelas.

» **MAESTROS Y DIRECTIVOS**, en cuanto a la atención que dan, por ejemplo: la calidad y distribución del tiempo para todos; se discrimina por grado de dificultad (los aplicados y los que no, los favoritos, etc.), por conducta, nivel de atención, etc.

» **PADRES DE FAMILIA**, exigiendo un trato especial, la distinción de su hijo sobre otros, el uso de poder, la discriminación en casa, etc.

» **ALUMNOS**, ellos discriminan separando del grupo al compañero que no les agrada o no coincide con sus ideas, su aspecto, gustos o capacidades.

## FORMAS DE DISCRIMINACIÓN

Se presenta en forma de burlas, insultos, abusos o exclusión en cada uno de estos aspectos:

» **ASPECTO FÍSICO** (sobre el cuerpo, la complexión, la piel, los rasgos faciales, la movilidad, etc.)

» **ASPECTO PSICOLÓGICO** (sobre los tímidos, los retraídos, por la forma y tono al hablar, por su entorno familiar como: niños adoptados, hijos de padres solteros o de padres homosexuales, etc.)

» **GÉNERO** (contra las niñas, los niños, maestras, maestros, los señalados como “gays”, “marimachos”, etc.)

» **DIFERENCIAS POR GRADO ESCOLAR** (contra compañeros de grados menores y su propiedad privada)

» **ASPECTO ECONÓMICO** (sobre los niños pobres y los no tan pobres)

» **DIFERENCIAS SOCIOCULTURALES** (por etnia, hacia los niños responsables y cumplidos, etc.)

## ALTERNATIVAS DE CAMBIO EN LA ESCUELA

» No ignorar ni pasar por alto cualquier forma de discriminación.

» Fomentar el trabajo en equipo de manera alternada, evitando la separación por “grupitos” fijos.

» Informar e involucrar a todos los responsables de la educación del niño, incluyendo al pequeño.

» Informarse sobre enfermedades o discapacidades que afecten a los niños para poder ayudarlos, involucrando a los compañeros y al resto del personal escolar.

» Crear espacios para la expresión, diversidad, equidad, e igualdad de oportunidades de tal forma que todos ejerzan su derecho de aprender.

## TOMAR EN CUENTA

» **La clave para evitar la discriminación es sin duda: INFORMARSE y ENSEÑAR** con el ejemplo, tanto en casa como en el aula.

» **Basar la educación** poniendo énfasis en los valores más su práctica activa, no sólo significa formar integralmente a los niños como alumnos, sino como personas.

» **Los adultos tenemos la obligación** de vigilar proactivamente a nuestros hijos para que su camino hacia la adultez sea digno, seguro, respetado y realmente lleno de amor. Si quieres un mundo libre donde tus hijos se desarrollen sanamente, comienza por aprender a no limitar ni anular los derechos de los demás. 

### 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, Diplomada en Tanatología.





SIENTE EL SABOR<sup>®</sup>



**Da Gracias**  
**CON UNA COCA-COLA**

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

D.R. © The Coca-Cola Company 2017. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

# LOOKS CON LÍNEAS

## POR HECHO CON CHE CHÉ

**L**as líneas se encargan de enmarcar nuestras zonas favorables, y también de resaltar aquellas otras que no nos gustan tanto, por lo que debemos de saber usarlas adecuadamente al vestir.

Las líneas en tus looks deben estar situadas en las zonas que deseamos resaltar. Siempre existirán tipos de fal-

das, blusas, escotes, pantalones, etc., que no te favorezcan al cien por ciento, pero que son prendas que pueden ser utilizadas si logras colocar las líneas a la altura adecuada, además de acompañarlas con los accesorios idóneos, en los lugares correctos.

La manera en la que las líneas dividen

el cuerpo, y alargan o acortan el torso y piernas, es clave para balancear tu silueta.

Si eres de torso corto y quieres alargarlo, las blusas largas desfajadas dan la sensación visual de un torso a su vez más largo, aunque debes de tener cuidado si eres de estatura baja, pues ello tiende a acortar tus piernas.

Si lo que deseas por el contrario es alargarlas, los pantalones high waisted largos aumentan la longitud de tus piernas, y además enmarcan tu cintura. **M**





También existe una manera de alargar y estilizar la silueta por completo, ello se logra con los looks monocromáticos, que de lo que se trata básicamente es de utilizar todas las prendas del mismo color o de tonos similares, creando así una sola línea de cuello a tobillos, dependiendo de la prenda que se utilice abajo. El look monocromático se recomienda para todo tipo de cuerpos, especialmente para las mujeres de estatura baja que desean alargar su figura.

Con este tipo de looks hacemos las "líneas" mucho más sutiles, haciendo que pasen desapercibidos los cortes en cada zona.

### CONTACTO

**MA. FERNANDA  
HALE ALCAZAR**

(664) 368.62.72

**MICHELLE A.**

**SANTANA BUJAZAN**

(619) 598.38.17

**CORREO**

hechoconcheche@gmail.com

**FACEBOOK**

/hechoconcheche

**INSTAGRAM**

@hechoconcheche



Otra manera de estilizarnos como te lo mencionamos en el artículo anterior, es utilizando un escote tipo V, acompañándolo con prendas a la cintura para no acortar demasiado tu tallo; creando líneas favorables cerca del cuello y de los hombros para brindar una mejor proporción.



Y por último, las líneas verticales en el centro del cuerpo ayudan a disimular la figura y a adelgazarla visualmente, resaltando lo que se observa dentro de éstas, como lo ancho de nuestro cuerpo.

# TENDENCIAS HANNA ANNA

DE OTOÑO - INVIERNO

para que tus niñas  
estén muy ad hoc  
esta temporada

VESTIDO TUTU  
de **MAE LI  
ROSE**

ZAPATOS de  
**MINI MELISSA**

MODA de  
**IMOGA**

VESTIDO color  
**RED & GOLD**  
moda de  
**ISOBELLA  
& CHLOE**

VESTIDO  
de **IMOGA**

ACCESORIOS son de **BARI LYNN**  
e **ISOBELLA & CHLOE**



**VERDE  
BLANCO  
Y ROJO**  
pinta mi  
c•o•r•a•z•ó•n

COLECCIÓN MEMORIAS



SEGUNDO PISO LOCAL 243-B 

Daniel Espinosa  
JEWELRY



Hannah Anna

*Realizando tus sueños...*

COLECCIÓN OTOÑO-INVIerno



HAGA SU  
APARTADO HOY  
PARA NAVIDAD

10% de descuento  
AL PRESENTAR  
ESTE ANUNCIO

Teléfono 608 99 01  :hannahannatijuana  shophannahanna

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



POR CHEF ALEJANDRA GARCÍA

## RecetasACTUALES

\*Chef

# Quinoa Blanca y frutos rojos

## *Sencillo, Gourmet y Nutritivo*

Invitada por Mujer Actual, la Chef Alejandra García nos compartió un desayuno sencillo de elaborar no obstante ser gourmet y poco común, pero ante todo uno que es muy nutritivo y que sabemos que te encantará



### DATOS TELÉFONOS

621.10.24 y [664] 389.74.19

### CORREO

chefalejandragarcia@gmail.com

### FACEBOOK

chefalejandragarcia

### TWITTER

@chef\_ale\_garcia

### INSTAGRAM

chef\_ale\_garcia

## RECETA

### INGREDIENTES

1 taza	Agua
1/2 pieza	Rama de Canela
1 pieza	Anís Estrella
1 pizca	Sal
2 Cdas.	Miel de Agave
(separadas)	
1 Ctda.	Extracto de Vainilla
1/2 taza	Quinoa Blanca
1 taza	Leche de Almendras
1 Cda.	Yogurt Griego
Al Gusto	Frutos Rojos
Al Gusto	Almendras Fileteadas

### PROCEDIMIENTO

**1. PONER A HERVIR LA TAZA DE AGUA EN UNA OLLA MEDIANA,** con la canela y el anís a fuego medio/alto.

**2. MIENTRAS EL AGUA ROMPE HEBVOR,** lavar la quinoa y escurrirla para retirar el sabor amargo que tiene la cáscara.

**3. AGREGAR AL AGUA HIRVIENDO LA PIZCA DE SAL,** una cucharada de miel de agave y extracto de vainilla; enseguida agregar la quinoa.

**4. DISMINUIR LA FLAMA** a media/baja.

**5. COCINAR HASTA QUE LA QUINOA REVIENTE,** se le formaran unos pequeños anillos alrededor de cada grano.

**6. AGREGAR LA LECHE DE ALMENDRA,** subir el fuego a medio/alto hasta que suelte hervor de nuevo, y apagar.

**7. DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS.** Agregar la otra cucharada de miel de agave y mezclar.

**8. SERVIR EN UN PLATO HONDO CON EL YOGURT GRIEGO,** los frutos rojos, y las almendras al gusto. 



# PREMIOS AL INSTANTE



Navidad  Calimax

Permiso SEGOB: 20170537PS01 Vigencia de la promoción: Del 13 de noviembre al 31 de diciembre 2017. Vigencia del permiso: Del 13 de octubre al 31 de diciembre de 2017.

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

# Thanksgiving

SER AGRADECIDO ES DE BIEN NACIDO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

**S**i bien Noviembre es el mes donde se celebra el "Día de Acción de gracias" o "Thanksgiving", el origen es compartir bendiciones y buenos deseos con la familia y los seres más cercanos. Agradecer especialmente por las bondades que la vida nos ha dado tiene su origen en la creencia en la prosperidad; la fe en una tierra libre, querida por Dios.

Dios, la vida, el Todopoderoso, el Universo, la energía, como quieras llamarlo, nos da lo que pedimos y más, y a veces somos más dados a pedir que a agradecer. Cuando bebas agua, recuerda la fuente. Dice un proverbio chino: porque es común olvidarnos o dar por hecho cosas tan simples como respirar, sentir frío o calor, poder digerir o tener agua, alimentos, casa... Muchas veces damos por hecho que las situaciones que vivimos,

las bendiciones que la vida nos concede, las tienen todos, y eso no es así.

Si al decir gracias lo hacemos conscientemente, y nos mantenemos en este mood de agradecido, nuestras relaciones y nuestra forma de estar en la vida se traducirá en bien estar. Mostrar gratitud con un abrazo, una nota, un regalo, una sonrisa, es dar luz a este mundo que tanto la necesita. Este estado anímico de agradecer debía de ser un hábito a cultivar cotidianamente.

Para la cena de este Thanksgiving, te sugiero hagas en familia un diario de gratitud, es un ejercicio el cual consiste en escribir después de reflexionar todo aquello por lo cual dar gracias, ojalá contenga lo de varios días. Te sentirás más optimista, feliz y comprometido, y el

efecto de la familia te sorprenderá.

El recuento de todas las bendiciones que has recibido a lo largo de tu vida y de las que ahora mismo tienes. Sentir tu respiración, la palpitación de tu corazón, nos dice que estamos aquí todavía porque tenemos un propósito y que podemos seguir avanzando a nuestros objetivos, sin importar las circunstancias que estamos pasando.

## SABÍAS QUE...

Agradecer los alimentos que consumimos es un ritual antiguo que está presente en muchas culturas a lo largo de la historia, asociado entre nosotros a la religión cristiana y no es necesariamente exclusivo de ésta. Por ejemplo nuestros hermanos rarámuri en Chihuahua tienen la siguiente oración cuando comen carne.

“La gratitud es la memoria del corazón”

LAO TSÉ

**CORREO**  
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

## EL ORIGEN DEL GUAJOLOTE EN SUS DOS ESPECIES

Melleagris gallopavo nativo de Norte América y Melleagris ocellata de los bosques de Yucatán, constituyen tradicionales pavos para festejar la Noche Buena de los mexicanos, y la Acción de Gracias del Thanksgiving de Estados Unidos. La primera, un legado del nacimiento de Jesús para los cristianos después de la Conquista de los españoles en 1521 de la Gran Tenochtitlán, ahora Ciudad de México.

“ Es nuestro deber como personas con reverente devoción y agradecimiento, reconocer nuestras obligaciones al Dios todopoderoso, e implorarle que nos siga prosperando y confirmando las muchas bendiciones que de él experimentamos

**GEORGE WASHINGTON,**  
PROCLAMACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

La segunda, viene de la llegada a Plymouth Rock de los Pilgrims (Peregrinos). En 1620 hacia un invierno devastador, al perder 46 personas de los 102 originales que arribaron del Mayflower. Al año siguiente, la cosecha fue tan abundante que los colonos restantes celebraron por tres días una fiesta como agradecimiento a los indígenas anfitriones Wampanoag, para ser invitados de honor, con el platillo principal del Turkey o Guajolote salvaje. Años después, ese festejo se convierte en el famoso emblema del primer Thanksgiving.

Los Peregrinos no conocían el maíz antes de conocer a los indios. Los indios les dieron a los Peregrinos semillas de maíz y les enseñaron cómo cultivar el maíz. Actualmente se cultivan en EU más hectáreas de maíz que cualquier otro grano.

El cultivo del maíz fue muy importante para los peregrinos y los nativos indígenas. Era el plato principal y se consumía en toda comida. Había muchas variedades de maíz: blanco, azul, amarillo y rojo.

Alguna cantidad de maíz se secaba para preservarlo y guardarlo como alimento para los meses de invierno. El maíz siempre se trillaba para hacer harina de maíz. La harina de maíz se podía usar para hacer pan de maíz, pudín de maíz, jarabe de maíz, o se podía mezclar con frijoles para preparar succotash (cocción de granos enteros de maíz). 



- Excelencia en maestros  
- Patrocinadores para alumnos talento  
- Método de enseñanza, Escuela Cubana de Ballet

**DISCIPLINAS**  
Ballet  
Jazz  
Lírico / Contemporáneo  
Acondicionamiento Físico



**Inscripciones abiertas**  
(a partir de 3 años)

Informes  
104-16-56 y 104 - 55-69  
Horario de oficina  
3:30 a 7:30 pm  
Avenida Las Palmas # 4474



Tel. 664.225.0400  Garage Photostudio  
[www.garagephotostudio.com](http://www.garagephotostudio.com)

# Arte y Cultura

# KUMIAI

AL OESTE DE VALLE DE GUADALUPE

POR NICOLE AGUIRRE

**E**n esta ocasión les platicaré sobre un poblado étnico que se localiza al oeste de Valle de Guadalupe, San José de la Zorra, que pertenece al municipio de Ensenada. Es aquí donde se encuentra localizada una de las cuatro etnias indígenas: Los Kumiai. Estos grupos nativos poblaron la Península de Baja California. Hoy los descendientes de estos antiguos grupos, luchan día a día por conservar sus tradiciones.

## LAS TRADICIONES DE LOS KUMIAI

Esta comunidad cuenta también con sus fiestas de tradición dedicadas a un santo patrono, que consisten en bailes llamados Kuri-Kuri (donde se dan vueltas y vueltas).

Para llegar a esta comunidad, los visitantes deben entrar a la ruta del vino rumbo al ejido "El Porvenir", y después, deberán conducir aproximadamente unos 20 kilómetros de terracería hacia el poniente.

La comunidad está conformada por alrededor de 200 habitantes. La mayoría se dedican a las labores de campo como agricultura, ganadería y confección de artesanías principalmente elaboradas con barro, junco, sauce y cochanilla. El



lugar cuenta con una gran variedad de vegetación y un arroyo; su flora es extensa; lo que principalmente predomina son los encinos; un sitio perfecto para los amantes del ecoturismo. San José de la Zorra ha sido considerado como uno de los asentamientos humanos más antiguos en Baja California. Un gran orgullo y felicidad para sus habitantes, sobre todo por seguir preservando sus

tradiciones y cultura a través del tiempo.

Una de las cosas que no te puedes perder aparte de sus bellos paisajes en San José de la Zorra son las artesanías; sus tejidos que forman parte de la tradición indígena Kumiai.

De lo que más elaboran son cestos para la ropa, joyeros, aretes, collares, pulseras, diademas, figuras de animales, y no se diga utensilios de cocina como el sahuil que se utiliza para





limpiar la bellota y los frijoles. Este tejido es hermoso y agrada mucho a la gente, sobre todo a los turistas. El tejido forma parte de muchas tradiciones kumiai.

### LA GRAN AURELIA OJEDA

Tan es así que tenemos a la artista Kumiai Aurelia Ojeda Meléndez originaria de San José de la Zorra quien recibiera el primer galardón del Gran Premio de Arte popular 2016, entregado personalmente por el actual presidente de la República Mexicana Enrique Peña Nieto.

Para llegar a esta comunidad, los visitantes deben entrar a la ruta del vino rumbo al ejido "El Porvenir", y después, deberán conducir aproximadamente unos 20 km de terracería hacia el poniente

Aurelia se ha encargado de seguir las tradiciones familiares que la ha llevado a este logro, y a poner en alto el nombre de su comunidad. La pieza que ganó el premio en la presentación, fue Jilu ñiwuyi jliak ( Canasta de junco para recuerdos). Con la técnica casi extinta que utilizó, se puede encontrar ejemplares de la canasta descrita sólo en museos de Estados Unidos. Aurelia se destacó por su técnica y conocimiento, sobresaliendo entre 2 mil 200 artesanos de 26 estados que participaron. Con este logro, ella se ha conseguido una importante posición a nivel

internacional, en la que pudo realizar la petición de preservar el patrimonio de la comunidad Kumiai.

Actualmente Aurelia y toda su familia participan y venden sus artesanías en festivales regionales y de la localidad de Valle de Guadalupe.

Les invito a conocer y visitar un espacio más de este lugar mágico que es Valle de Guadalupe donde empieza la magia de una región reconocida por su viticultura y arte culinario, con además, grandes historias, grandes personajes, y sobre todo por su cultura milenaria. 

# toke

interiores



Tel. 686 51 01 - 686 51 03

Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo

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








Tijuana, B.C.  
México  
9-10 dic, 2017



## La llamada de la vida a través del cuerpo

¿Cuál es el mensaje detrás de los síntomas corporales y las situaciones recurrentes en mi vida?  
Descubre y conviértelo en un regalo para ti y para tu vida



Sáb, 9 de dic, de 10 a 19 h / Dom, 10 de dic, de 10 a 14 h



\$250 Dts (\$220 Dts hasta el 20 de Nov, o en parejas)



Convento de las Madres de la Cruz (Agusscalientes 297 Col. Juárez)



**Josep Soler** enseña la conexión con la espiritualidad a través del cuerpo y la salud. Es conferenciante internacional, lidera el proyecto Aventura del Ser y es promotor de URSI orientado a la investigación de las relaciones Mente-Cuerpo-Ser desde el área de PNL y Neurocoaching. En sus cursos enseña cómo crear tu cuerpo y tu realidad.

### Aventura del SER

Es el arte de escuchar la Vida. Escucharte llevará hacia un despertar, un darte cuenta de cómo creas lo que "sucede" en tu vida y también en tu cuerpo. Vas a comprender el propósito de las señales o síntomas físicos o emocionales que aparecen en tu cuerpo; y también de las situaciones repetitivas que se presentan en tu vida encontrando su regalo.

### INFORMACIÓN

Costo del evento \$250 Dts  
Puedes apartar tu lugar con un depósito de \$50 Dts antes del 20 de Nov., y se te hará un descuento de \$30 Dts.  
Este pago se realizará en:  
Banco Santander Cto. 81500215878  
a nombre de Silvia Fernández  
\*Favor de enviar comprobante al correo:  
[aventuradelser.gruponoroeste@gmail.com](mailto:aventuradelser.gruponoroeste@gmail.com)  
Indicando nombre(s) de asistente(s) al evento.

ÚLTIMOS VIDEOS  
[www.aventuradelser.com/videos](http://www.aventuradelser.com/videos)  
AGENDA  
[www.aventuradelser.com/agenda](http://www.aventuradelser.com/agenda)

Mayores Informes: (664) 355-0426  
 [facebook.com/aventuradelsergruponorostedelmar](https://www.facebook.com/aventuradelsergruponorostedelmar)



POR DIONISIO DEL VALLE

## Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

# Un inframundo vivo

*Sabe la muerte a tierra,  
la angustia a hiel,  
Este morir a gotas  
Me sabe a miel*

**JOSÉ GOROSTIZA (MUERTE SIN FIN)**

**N**oviembre es el mes en que celebramos a la muerte. Pocas son las tradiciones pre hispánicas que han trascendido en nuestro querido México. Una de ellas, producto de un sincretismo mágico, es la del día de los muertos. Cuando llegaron los españoles a la América ignota aplicaron las fórmulas básicas del catequismo cristiano a raja tabla: cielo o infierno después de morir dependiendo cómo os habéis portado en la vida. Los indígenas nomás no entendían nada. Su cosmogonía era mucho más compleja que la que quería importar el conquistador. Entre los pueblos autóctonos, en su mayoría, importaba más cómo morían a diferencia de qué tan bien o mal se habrían comportado. Por ejemplo, entre los pueblos de Mesoamérica los destinos para el más allá eran varios: Se podía ir a Tlalocan, si el infortunado moría ahogado o partido por un rayo, entonces el anfitrión sería el popular Tlaloc; a Omeyocan, si se perdía la vida en batalla o las mujeres fallecían en un parto mal atendido, porque al fin y al cabo, la vida terminaba luchando. En este caso el maestro de ceremonias era el temible Hutzilopochtli; también estaba Mictlán, destino final de quienes morían de muerte natural, viejitos en su gran mayoría. Como ven, en la variedad está el gusto, no cabe duda y eso de que ahora solo haya dos destinos como que parece muy aburrido. Hasta hace poco teníamos la opción del purgatorio, pero parece que mantenerlo salía más

caro que un penal de alta seguridad y se armaban unos motines que a cada rato había que mandar al escuadrón de ángeles de reacción inmediata y la cosa iba de mal en peor, así que vino la orden, según dicen de muy arriba y sanseacabó: no más purgatorio. Pero regresemos a la representación mundana de toda esta imaginaria. Pues dos son los platillos que más evoco en estos días y que me acercan recuerdos nostálgicos. La calabaza en tacha y el mukbil pollo, claro que no dejo fuera el pan de muertos, joya infaltable de la excelsa panadería mexicana. La calabaza en tacha es el resultado de cocer en miel de piloncillo, canela, tejocotes y caña de azúcar la pulpa de la calabaza, preparando así una pasta que recibe el nombre de calabazate. Este típico dulce mexicano resulta una verdadera delicia que la gente acostumbra, en ciertas zonas de nuestro país, acompañar con un buen vaso de leche fresca. Yo creo que si le acercamos una copita de un buen oporto o de un vino mexicano de cosecha tardía, vamos a lograr un maridaje digno de ser recordado. Los vinos de cosecha tardía, como su nombre lo indica, son el resultado de dejar madurar las uvas antes de su cosecha por un periodo más o menos largo, permitiendo una madurez excesiva, aunque controlada, con la intención de obtener un vino dulce natural con un contenido alcohólico mayor, muy bienvenido para las épocas del año en las que empieza a dejarse sentir el frío otoñal. Lejos de aquí, en la otra península mexicana, se prepara cada año el famoso mukbil pollo. Conocido como "comida del alma"

este platillo es un tamal de maíz con carne de puerco y pollo cocinado, si se hace a la usanza típica, en un hueco previamente preparado con piedra caliza y enterrado con leña de chukum, producto de la quema de resina obtenida del mítico árbol del Copal. La fiesta no puede tener un nombre más hermoso: Hanal Pixán, fiesta de niños, de adultos y de todos los santos, historia sensorial que une dos culturas, escritas como en tantas otras ocasiones, a través de una sabrosa receta. Masa de maíz con manteca de cerdo, una proporción de cerdo por media de pollo, xpelón, o frijol tierno, achiote, llamado recado colorado, sal, tomate, cebolla, epazote y chile habanero. Todos los ingredientes, llamados ahora pibes, son envueltos en hojas de plátano y puestos a cocer. Los vinos mexicanos tintos ligeros, elaborados con base en uvas Grenache y Cariñana van a resultar en un compañero más que recomendable, sobre todo si los buscamos jóvenes y además los refrescamos a una temperatura alrededor de los 16 grados centígrados. Es posible que estas recetas centenarias estén muy lejos de nuestras cocinas norteñas pero son, sin lugar a dudas, una de nuestras señas de identidad. Los altares de muerto, las flores de cempaxúchitl y las calaveritas de azúcar, créanmelo, fortalecen más y defienden mejor nuestros rasgos culturales que cualquier aspaviento patrioter. La verdad, si se ponen a pensar, se oye mucho más bonito oír decir a un niño "¿me da mi clavecita?" que escuchar a otro, vestido de Dark Vader espetándonos un frío y amenazante ¡Trick or treat!" ¡Qué miedo!



LA CONTRA

El vino visto diferente...

LA TIENDA DEL VINO MEXICANO

+cerveza artesanal + productos de origen + mezcal

¡Anticipa tus **obsequios!**

\*Pregunta por los paquetes navideños



Ensenada

Del Parque  
Calle Sexta y Moctezuma  
623 Zona Centro,  
Ensenada CP 22800  
vinoslacontra@gmail.com

Tijuana

Cacho  
Avenida Brasil 9151 Local 4  
Plaza Brasil Colonia Cacho  
Tijuana CP 22040  
lacontratijuana@gmail.com

Salinas  
Calle Amado Paniagua 3017  
Local 4, Plaza 200 Colonia  
Aviación Tijuana CP 22014  
lacontrasalinas@gmail.com

La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

“ Siempre he sido muy meticulosa en los detalles, y me dije, yo sé que hace falta en Tijuana que te diseñen a tu gusto, que te personalicen tu edredón ”



# Silvia González

## UNA MUJER DE RETOS, ESTILO Y ELEGANCIA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

**E**mprender y tener su propio negocio fue siempre para Silvia González un reto; una aspiración para ella importante e imprescindible en su vida. Por ello estudió Administración de Empresas en el Tecnológico de Tijuana, "porque dije, es importante desarrollarme profesionalmente para emprender un negocio exitoso". Ella quería tener las herramientas para poder llevar a cabo su sueño; uno en particular que está cumpliendo al inaugurar en esta ciudad fronteriza su tienda de diseño de interiores con un enfoque especial en edredones de alta costura. "Nuestro fuerte es la venta de accesorios decorativos para el hogar, además ofrecemos el servicio de diseño de interiores, pero nuestra especialidad son los edredones de alta costura que además personalizamos al gusto del cliente".

“Creo firmemente en no soltar los sueños. Soy una mujer de retos y me gusta desafiarme a mí misma hasta cumplirlos”

### SU HISTORIA

Silvia nació en el Puerto de Ensenada, pero se crió en Tijuana, la que considera su ciudad. "Amo Tijuana, adoro Tijuana, es una ciudad con gente de gran corazón además de ser una tierra de muchas oportunidades para la gente que busca salir adelante".

Su sueño de ser empresaria nace desde pequeña ya que sus padres son propietarios de pequeños negocios aunque de giros muy diferentes a los que ella ha elegido. Trabajó en el negocio familiar pero

siempre pensó en incursionar en algo propio. "Desde chica trabajé con mi familia, y eso hizo que naciera en mí el querer algún día administrar mi propio negocio y ser autosuficiente".

### EMPRESARIA Y MADRE

Aunque la visión profesional de Silvia siempre estuvo muy clara, la de estudiar una carrera y emprender un negocio, también decidió formar una familia y ser mamá.

"Soy ama de casa y tengo dos hijos".

## Mujer DEL MES

### —¿Y CÓMO COMBINAS ESTOS DOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE TU VIDA, SER MAMÁ Y EMPRESARIA?

—Es complicado ser empresaria y mamá pero siempre busco dividir mis tiempos de la mejor manera para siempre estar al pendiente de mis hijos, ya que es muy importante estar presente en cada etapa importante de su vida, para inculcarles buenos valores y que crezcan siendo personas de bien.

### SUS INICIOS COMO EMPRESARIA

Silvia González comenzó con unas boutiques para posteriormente abrir una mueblería, y como una de sus grandes pasiones es viajar, en una ida a Aguascalientes nació su sueño.

“En un viaje que hice, conocí una fábrica dónde maquilaban edredones, y me encantó la calidad y la hechura, y ahí es donde empiezo a familiarizarme con el área textil y a conocer mucho más sobre diseño de interiores. Ahí me surgió la idea de complementar la mueblería con los edredones. La fábrica uvo un problema económico fuerte, me la ofrecen, y decido adquirirla”.

### —¿DE DÓNDE NACIÓ TU GUSTO POR LOS EDREDONES DE ALTA COSTURA?

— Mi gusto por los edredones de alta costura surge de la necesidad de descansar en un entorno que me brinde paz y tranquilidad. Mi cuarto es un espacio donde me desconecto de todo del estrés, del trabajo, y para mí es importante estar en un lugar que me pueda dar visualmente esa tranquilidad que necesito, por eso nace en mí el gusto por los edredones, de la necesidad de crear un entorno personal .

### ¿POR QUÉ DECIDISTE INICIAR TU NEGOCIO EN TIJUANA?

“Yo tenía ciertas incertidumbres, decía: a ver si me funcionan en la frontera porque aquí no tenemos tanto la cultura de valorar el trabajo artesanal, pero como me había preparado muchísimo con cursos referentes al área textil y en cuanto a la técnica y elaboración tan detallada que requiere un edredón, decidí aventurarme



en Tijuana, para emprender este negocio, más no lo hice de manera improvisada”.

“Mando a hacer un estudio de mercado antes de poner la tienda, y me dijeron que para que despegara el negocio necesitaba meter más accesorios de decoración, pues aquí era muy fácil que la gente cruzara y comprara edredones baratos”.

Así, inauguró su tienda de diseño de interiores con su línea personal de edredones.

“Decidí meter diferentes tipos de edredones, y aquí manejo líneas elegantes, en su mayoría lisas pues en el interior de la república se da mucho lo floreado y lo estampado, y aquí es más sobrio.

El trabajo es cien por ciento mexicano, desde la costura, el bordado y el diseño”.

### —¿QUÉ CONSEJOS LE DARÍAS A NUESTROS LECTORES PARA EMPRENDER COMO TÚ?

—Que si algo quieren hacer, lo hagan y no lo suelten. Sigue tu sueño aférrate, y no te distraigas en otras cosas, si te lo propones lo vas a cumplir.

El sueño de Silvia hacia adelante es lanzar una nueva temporada y hacer su negocio una franquicia 📺

**CONTACTO**  
SG ESTILO  
PORTAL  
[www.SGEstilo.com](http://www.SGEstilo.com)  
**FACEBOOK**  
SG Estilo  
**INSTAGRAM**  
SG Estilo

### EN BREVE...

- » **EDREDÓN FAVORITO:** De Seda
- » **LIBRO FAVORITO:** El secreto
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mis hijos
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mis hijos
- » **FRASE FAVORITA:** Una persona que nunca cometió un error, nunca intentó algo nuevo.

EL CENTRO CULTURAL TIJUANA  
presenta a

# Armando Manzanero

EN CONCIERTO



**Jueves 14 de diciembre, 2017**

Sala de Espectáculos • 20 h

Boletos en taquilla

\*Este programa es público salvo a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

[www.cecut.gob.mx](http://www.cecut.gob.mx) [www.gob.mx/cultura](http://www.gob.mx/cultura) [www.gob.mx/mexicoescultura](http://www.gob.mx/mexicoescultura)  /cecut.mx  /cecut\_mx  /cecut\_mx Boletos en taquilla

# TRES Y CONTANDO

*Historias sin fronteras*

SOFÍA SEGOVIA  
PAULINA VIEITEZ  
SOPHIE GOLDBERG

Tres mujeres mexicanas, comunicólogas de profesión, novelistas y ahora amigas. quienes coincidieron en su misión, el derribar muros y construir puentes

POR ANA PATRICIA VALAY

**Y** ¿por qué reunirse en este proyecto? Paulina cuenta que cuando se conocieron en una comida empezaron a delinear el concepto. "Vimos que nuestras novelas coincidían en temas fundamentales y que están vigentes: el exilio, la migración, el destierro físico y emocional". El que terminó delineando el proyecto fue el relacionista público Jorge D'Garay.

"A las tres nos llamaron a narrar historias sobre

viajes definitivos, fronteras insorteables, raíces cortadas, pérdidas irreparables, y la necesidad y el valor de comenzar de nuevo en tierra desconocida, por eso sentimos la necesidad de salir del mundo literario a poner el tema sobre la mesa, pues creemos que hablando y leyendo se entiende la gente, y se desmoronan las fronteras y los muros de todo tipo", nos comparte Sofía.

"Las tres contamos historias de migración en diferentes épocas y bajo distintas circunstancias", concluye Sophie.

A continuación un poco de la esencia de estas mujeres escritoras contemporáneas que están cosechando éxito gracias a su creación literaria.

# Sophie Goldberg

ESCRITORA

**S**ophie es mexicana. Ha escrito dos libros de poesía, "Vida y Pasiones, Testimonio de una vida plena" y "Sefarad Ayer, Hoy y Mañana", y las "Lunas de Estambul" es su primer novela, publicada por Editorial Planeta.

En sus propias palabras, la novela está inspirada en hechos reales, "en la vida de mi abuela que llegó a México de Turquía en 1927 para casarse con un hombre 15 años mayor que ella, y a quien sólo había visto en fotografías. No lo conocía pero le había sido prometida en matrimonio. Una historia muy cercana a mi corazón, un periplo que habla de desarraigo y de nostalgia; de asumir lo que sus padres y la vida habían decidido por ella".

## —¿TE PREPARASTE MUCHO PARA ESCRIBIR?

—Definitivamente requiere de mucho estudio e investigación. Como escritores se lo debemos al lector. El hecho de tener el cuidado de situar al personaje en una época en la que podemos describir desde la situación económica, hasta cuál era la moda, pasando por todos los aspectos históricos que soportan todo lo que nos atrevemos a decir, es para mí una forma de enriquecer el texto y mostrarle respeto al lector.

Sophie tardó cinco años en investigar, viajar a Estambul y entrevistar a varios miembros de la familia, para luego escribir. "Fui muy cuidadosa con la información, y también con el lenguaje y la narrativa".

## —¿SENTISTE A TU ABUELA MÁS CERCANA DURANTE ESTE TIEMPO?

Definitivamente estuvo muy cerca en ensoñaciones maravillosas y en recuerdos... y cuando fui a Estambul, me hizo sentir su presencia en todo momento. Todo en aquella ciudad me la recordaba, y la lloré muchas veces.



—SIEMPRE HAS DEJADO CLARO QUE "LA PERTENENCIA ES MUY IMPORTANTE" Y SOBRE TODO EN FRONTERA SUCEDER QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN: NI DE AQUÍ

NI DE ALLÁ, ¿CÓMO REENCONTRARTE CON TU PASADO TE AYUDÓ A CONSTRUIR TU IDENTIDAD?

Acabas de dar exacto en la esencia de todo esto. Sin duda, averiguar de dónde vengo, cuáles fueron los sacrificios que ella tuvo que hacer pensando en darle a

su descendencia una mejor oportunidad, y así entender porqué estoy aquí, me hizo hallar mi lugar, mi identidad y, a su vez, asumir la responsabilidad de heredar todo este bagaje a mis propios nietos. 

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La piedra de la paciencia de Rahimi Atiq
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Perfume
- » **MÚSICA FAVORITA:** Toda.
- » **MAYOR FORTALEZA:** La empatía
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Pensar con el corazón, no con la cabeza.
- » **FRASE FAVORITA:** El respeto al derecho ajeno es la paz.

# Paulina Vieitez

ESCRITORA-PERIODISTA

**P**aulina, también mexicana es Comunicóloga especializada en Periodismo. Asesora empresas, y edita libros y revistas empresariales. Para Sanborns creó el Festival Gourmet, y conduce un programa de entrevistas.

Su reciente novela se titula "Helena", de editorial SUMA.

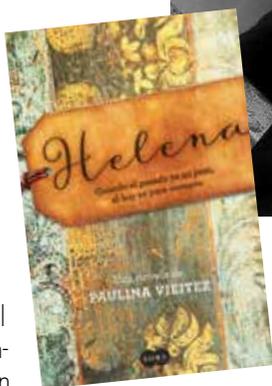
"Me inspiré en muchas historias, en muchas mujeres y hombres. Creo que tengo la fortuna de que las personas que voy conociendo me entreguen de inmediato su confianza. Al tener oportunidad de oír tantas vivencias, y sumar las mías, pude trazar, espero que adecuadamente, una radiografía social, un retrato de los dilemas de los seres humanos. Helena es un canto a la libertad, un grito que pretende decir: soy, valgo, quiero, anhelo y estoy dispuesto a lograrlo porque tengo el derecho inalienable a ser libre y pleno", nos comparte Paulina.

## —¿TE PARECES UN POCO O EN ALGO A HELENA, LA PROTAGONISTA DE TU HISTORIA?

#TodasSomosHelena es un hashtag que crearon un grupo de amigas tras concluir que en esta novela hay algo, o mucho, de todas las mujeres, así es que yo también estoy incluida. Helena es un retrato de la mujer y también del hombre contemporáneos que buscan vencer su soledad, que quieren hacer las paces con su pasado, que tratan de comprender cuál es el sentido de su propia existencia. Con Helena coincido en haber pasado por una enfermedad, el cáncer, y haber sobrevivido.

## —¿QUÉ TE GUSTARÍA DEJAR EN QUIENES QUE LEYERAN LA HISTORIA DE HELENA?

Una inquietud. Sembrarles preguntas, que vivan el dilema de los personajes, que al recorrer sus momentos emociona-



les, repasen los propios. Que también gocen la lectura y se involucren a tal punto que la historia no les deje indiferentes. Que Helena sea espejo e invitación a plantearse nuevas posibilidades de viajes, vuelos, vidas. También y sobretodo que les complazca mi forma de narrar y pueda irme haciendo de un nombre en este ámbito literario, el cual adoro tanto.

"Trato de hacer que mis letras abran dudas, inviten a los lectores a adentrarse más y más en las circunstancias y personajes

que planteo. Y lo que no puedo ni quiero evitar, es que ahí se descubran". 

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El que estoy leyendo en el momento. Leo al menos dos a la semana.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi bolsa de maquillajes.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Toda aquella que me recuerde un momento en específico.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Tenacidad.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Procastinar y mi familia.

# Sofía Segovia

ESCRITORA

**S**ofía es originaria de Monterrey, y escribe su segunda novela: "El murmullo de las abejas", que publica Editorial LUMEN, con un éxito tal que ya prepara su tercer novela para el 2018: "Peregrinos".

## —CUÉNTANOS POR FAVOR DE ÉSTA TU SEGUNDA NOVELA QUE TE DIO MUCHO RECONOCIMIENTO

—No empecé a escribir *El murmullo de las abejas* con el propósito de escribir realismo mágico: lo encontré. Mi propósito fue contar la historia como ésta me llama a contarla, descubrir a los personajes y dejarlos ser. En la novela aparecieron —y se juntaron y aliaron— una vieja longeva, un niño peculiar y unas abejas con un propósito en mente; se convirtieron en los detonadores y dueños de la magia que surge de su alianza y de la naturaleza.

## —¿EN QUIÉNES TE INSPIRASTE PARA ESCRIBIR BAJO ESTE ESTILO?

Lo más fácil sería decir que en Gabriel García Márquez, y así: fin de la respuesta. Pero para mí es imposible tener a otro autor en mente mientras escribo, y aspirar a ser libre. Te imaginas lo paralizante que sería si al escribir cada palabra nos preguntáramos ¿cómo lo haría el buen Gabo? El que escribe debe hacerlo con la certeza de que encontrará su propio camino, y la arrogancia de creer que surgirá y brillará la propia voz narrativa.

## —¿QUÉ TE MUEVE Y QUE TE MOTIVA PARA ESCRIBIR ESTA HISTORIA CENTRAL, CON SUS HISTORIAS PARTICULARES?

—Intento completar la definición de México. A México han tratado de contárnoslo de manera simplista, con una sola versión de la historia, con un sólo punto de vista y desde un sólo punto geográfico/ ideológico/ filosófico que



han impuesto desde la capital, por un lado, y, por otro, los medios estadounidenses. El resultado es un fuerte e inaceptable estereotipo y una narrativa maniquea. En *El murmullo*, me atreví a contar la Revolución Mexicana visualizada desde el punto de vista norteco.

## —¿CÓMO ES LA VIDA DE UNA ESCRITORA?

—Es de mucho trabajo. Escribir es maravilloso, pero no se da en un parpadeo: uno se debe sentar con mucha disciplina al teclado muchas horas diarias para lograr a veces sólo una página al día.

## —¿QUÉ TE GUSTARÍA DEJAR

## EN QUIÉNES LEEN TU NOVELA?

—El sentido de pertenencia, la sensación de reconocerse entre las páginas de manera completa o parcial, y el gozo de abandonar el mundo real para vivir otras vidas, para empezar. 🐝

## EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** *Ahorita*, Middlesex de Jeffrey Eugenides.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Confesaré: lentes

» **MÚSICA FAVORITA:** Soy chica de los ochentas y no lo puedo ocultar.

» **MAYOR FORTALEZA:** La Paciencia

» **MAYOR DEBILIDAD:** La Organización

» **CONTACTO:**

tresycontando@dgaraypr.com



Es el primer bajacaliforniano en escalar la cima del Everest, y el único Tijuaneño, lo que le llevó a recibir las llaves de la ciudad, pero esa es sólo parte de su historia...

# IGNACIO ANAYA BARRIGUETE

## POLIFACÉTICO Y PERSISTENTE

POR ANA PATRICIA VALAY

“

De lo único que estoy arrepentido es de no haber nacido en Baja California, en estas tierras”, dice con el humor que le caracteriza, Ignacio Anaya Barriguete, el único Bajacaliforniano que ha escalado la cima del Everest.

En estos momentos de su vida, en que cumple sus 50 años de vida, el 4 de noviembre, Ignacio se siente pleno y feliz en todas las áreas de su vida. ‘Me siento muy

contento de sentirme como me siento. Estoy en una muy buena etapa como padre, esposo, profesionalista, y en algunos aspectos en que incursiono en el mundo del deporte, y lógicamente con la perspectiva de seguir acrecentando esos rasgos, esos destellos que nos permitan construir una felicidad”.

Pero aún tiene asignaturas pendientes, por ejemplo: aprender a volar aviones, sueño que tiene desde jovencito.

### ¿Y QUIÉN ES ÉL, MÁS ALLÁ DEL EVEREST?

Ignacio nació en la ciudad de México,

pero desde pequeño su familia se vino a BC. “Ah pues esa fue la primer aventura de mi vida. A los seis años de edad, a mi papá le ofrecen trabajo aquí en la ciudad de Tijuana, y partimos de la CDMX en un camión tres estrellas, mi papá, mi hermana y yo”.

### ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

“Soy un poco polifacético, no me encasillo”, dice el alpinista, y pocos saben que estudió dos carreras. La primera, contabilidad, la eligió a los 18 años. “Sigo estando convencido de que los

jóvenes no están maduros para tomar una decisión que aparentemente va a ser por el resto de sus vidas. Casi por la inercia estudié eso, porque me gustaban los números pero no me apasionaban”.

Terminó la carrera pero un semestre antes de concluir, se involucra en el derecho fiscal, y “me llama la atención, y eso me hace darme cuenta que me gustan las leyes fiscales y me meto a una especialidad, pero mi corazón estaba con el derecho. Me encantó y me apasionó el derecho”.

Concluyó también esta carrera por la UABC, para después estudiar una maestría en asuntos internacionales, enfocada a lo macro económico.

“Tengo los títulos y las cédulas. Disfruté mucho de la universidad, sobre todo la carrera de derecho. Me devoraba los libros, y aunque estudiaba más sentí que estudiaba menos”.

### NEGOCIO PROPIO

En el último semestre puso un despacho de asesoría contable al que después le incorporó la parte legal, mismo que hoy conserva, pero mucho más pequeño. “Lo reduje a la fecha ya que puse las cosas en balance. Tuve muchos empleados, pero donde aparentemente ganaba más, tenía más problemas y menos salud; más nómina, pero tenía que estar atendiendo a más clientes, y quizá en el plano económico entraba más dinero pero con una utilidad menor así que decidí reducirlo, hacerlo más pequeño, para tener un mayor equilibrio en mi vida”

### —¿Y CÓMO TE DESCRIBES?

“Soy persistente, a veces rayo en la quietud, de cierta forma tengo rasgos de una persona individualista, pero me encanta la gente, y no es que no pueda trabajar en equipo, pero hay cosas que disfruto en plena soledad. Me considero una persona congruente entre lo que hago y lo que digo y trato de ser bastante ordenado y disciplinado. Casi al grado de ser obsesivo”.

Una característica que sin duda lo llevó a triunfar también en el deporte y el alpinismo.

### ¿POR QUÉ SER ALPINISTA?

“En la lectura descubrí la aventura, yo leía las obras de Julio Verne, de Emilio Salgar, y de los clásicos del siglo XIX, pero también leía algunas otras de



“ Soy un poco polifacético, no me encasillo ”

historia reciente, y ahí leí la historia de un mexicano que fue al monte Aconcagua, la montaña más alta de América, y que falleció tratando de salvar a unos alemanes en 1965, y esa historia del Montañismo se me quedó grabada, pero nunca incursioné en este mundo, hasta que hice un viaje a Ensenada en 2007, y de ahí de esta etapa he incursionado en interminables cosas. Estamos hablando de 10 años de una actividad deportiva intensa”. Además del Alpinismo, ha corrido maratones, triatlones y ultra-maratones.

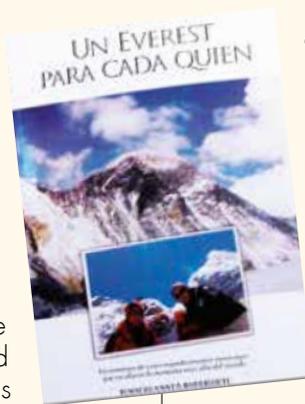
### —¿Y AL ESCALAR, HAS TENIDO MIEDO?

—Yo te puedo decir que me siento más seguro en una montaña aunque hay más peligros, que en una ciudad. Cuando estoy en una montaña, experimento mucha paz y tranquilidad.

### LOS CONTRASTES, LA PÉRDIDA Y LOS APRENDIZAJES

Cuando subió a la cima del Everest, Ignacio Anaya Barriguete fue recibido como héroe pero luego estaba postrado en cama por el congelamiento que

sufrió en sus pies y perdió varios de sus dedos. “Ese contraste, me encantó que sucediera porque me permitió mantener los pies, ya mochos, pero en la tierra, y por otro lado sentir y darme cuenta que los verdaderos héroes están en los hospitales, en los espacios laborales, en las escuelas, en el quehacer diario y quienes lo hacen con cariño y honestidad, son los que ayudan a construir un mundo mejor”.



Escribió un libro de su experiencia, titulado: “Un Everest para cada quien”, y el consejo que dio para los lectores de Mujer Actual al escalar cualquier montaña fue: “El consejo que daría es escúchate. Es muy poco lo que conversamos con nosotros mismos”. **M**

### EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Papillón-historia de presidiario que escapa de cárcel en Francia y termina viviendo aventura por América del Sur.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE PARA UN ALPINISTA:** Piolet, una especie de martillo para escalar que permite clavarlo en el hielo para ascender a las montañas.

» **MÚSICA FAVORITA:** La Balada

» **MAYOR FORTALEZA:**

Mi perseverancia

» **MAYOR DEBILIDAD:** La comida

» **FRASE FAVORITA:** “Nunca en la historia del mundo, tantos le debieron tanto a tan pocos... “quienes defendieron a Inglaterra de los Nazis... De Winston Churchill

# Faviola Torres

LA INNOVACIÓN  
Y OPTIMISMO  
SON SU SELLO

POR **MÓNICA MÁRQUEZ** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTO STUDIO**  
MAQUILLAJE **MOKA COSMETIC**

**I**nnovación, paciencia, constancia, optimismo y don de gente es lo que caracteriza a Faviola Torres, una exitosa empresaria, creadora de las marcas Baby Blue y Petit Lulú Kids, y quien compartió su historia de vida con *Mujer Actual*.

Faviola es originaria de Sonora, licenciada en Administración de Empresas con especialidad en Comportamiento Humano. Está casada con Julio Armando Cueva y es orgullosa mamá de dos niñas: Anna Paula de 9 años y Ema Sofía de 6 años.

Antes de convertirse en la exitosa empresaria que es hoy, Faviola destacó en el área de gasolineras, donde durante 8 años (2001-2007), se desempeñó como gerente general de una cadena de ese giro.

En el 2007 contrajo matrimonio con Julio Armando y poco tiempo después

“Decido ser feliz, ligera de equipaje. No me quedo con cosas que no me agradan

quedo embarazada de la pequeña Anna Paula, quien desde antes de nacer y sin darse cuenta, le sirvió de impulso para ingresar al mundo de la moda infantil, platicó Faviola.



“Lo que he hecho hasta el momento lo hice por mí, y pensando en el ejemplo que les podía dar el día de mañana a mis hijas

“Cuando estaba embarazada y me entero que es niña, empecé a buscar accesorios únicos, hechos a mano, pero no encontré”, expuso, “así que se me ocurrió la idea de convertirme en distribuidora de accesorios para niña, y busqué artesanas que me ayudaran en la elaboración”.

Dijo que durante tres años estuvo distribuyendo sus accesorios, tarea en la que participaron 20 personas entre artesanas locales, de Monterrey, Hermosillo, Guadalajara y CD Obregón.

Fue en el 2011 cuando, con la ayuda de su esposo, compró su primera tienda Baby Blue, de la cual sólo quedó el nombre y el espacio, ya que ella se encargó de darle su propio toque. Posteriormente adquirió una segunda tienda: Petit Lulú Kids.

### UNA TAREA NADA FÁCIL

Desempeñar la tarea de mamá, esposa y empresaria sin descuidar ninguno de estos roles no ha sido nada fácil para Faviola, aunque tiene muy claro que su prioridad son sus hijas y su complemento perfecto es su esposo, quien la escucha y la apoya en todo momento, expresó emocionada.

“Lo que he hecho hasta el momento, lo hice por mí y pensando en el ejemplo que les podía dar el día de mañana a mis hijas”.

### SUS TIENDAS, UN REFLEJO DE SUS HIJAS

Sin duda, para Faviola sus hijas son los más importante de la tierra, y muestra clara de ello es que sus tiendas son un reflejo de ellas, puesto que Baby Blue tiene la personalidad de Anna Paula y Petit Lulú Kids, de Ema Sofía.

Baby Blue es una tienda con moda europea para niños y niñas de 0 me-

ses a 16 años, la cual cambia cada temporada. “Es muy formal, es moda infantil y accesorios, así es mi hija mayor: formal, habla como grande y es tranquila”, describió.

En cambio “Ema Sofía es divertida, alegre, súper femenina”, añadió, “le gusta andar siempre vestida de rosa y así es la marca Petit Lulú Kids, una tienda “petit”, divertida y llena de color”.

Estas pequeñas no sólo son su inspiración para la creación de ambos negocios, sino que también le aportan algunas ideas respecto a los accesorios o prendas que puede ofrecer.

### LA CLAVE DEL ÉXITO

De acuerdo con Faviola Torres, la clave de su éxito es su constancia, que siempre trata de mantenerse positiva y optimista, y que cada paso lo da con seguridad.

“Yo siempre digo que las barreras están en la mente y hay que ajustarse a los cambios que se vayan dando”, consideró.

Por otra parte, agregó que su éxito también se lo debe a la atención que le brinda a sus clientes, ya que ella en la medida de lo posible, trata de ofrecerles una atención personalizada, así como accesorios y prendas europeas exclusivas.

Su objetivo es vender moda europea de calidad y a buen precio, así como

accesorios hechos a mano, dos características que han contribuido en la aceptación de sus marcas.

### UN EJEMPLO DE VIDA

Indiscutiblemente, ser mujer y destacar en el mundo de los negocios son dos aspectos que no están peleados, y Faviola es un claro ejemplo de que el arduo trabajo, la organización, el compromiso, optimismo y la entrega, se pueden combinar perfectamente.

“¿Quieres iniciar un negocio?, sé creativa, trata de innovar, sé tú misma, que tu negocio tenga tu sello”, sugirió la entrevistada a las mujeres que como ella tienen un sueño y luchan por alcanzarlo.

“¡Anímate!, haz una lista de prioridades, estudia qué se necesita, cuáles van a ser tus obligaciones, quién va a ser tu proveedor; escribe tus avances y cuando lo hagas, planea, pon orden, y no te presiones, el tiempo lo pones tú... Yo hice todo esto y empecé mi negocio hasta que me sentí segura, yo no improvisé”, puntualizó.

“Decido ser feliz, ligera de equipaje. No me quedo con cosas que no me agradan; me quedo con las cosas que me importan”, concluyó Faviola, siempre positiva, optimista y emprendedora; una mujer de palabra, como ella se denomina. **M**

### EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** “La inteligencia emocional” de Daniel Goleman.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Rock pop
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi familia
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy ansiosa y nerviosa.
- » **FRASE FAVORITA:** La soledad es un buen sitio para visitar, pero mal sitio para quedarse”, de Óscar Wilde.

# BAJA Moser A.C.

## EL DEPORTE PARA PREVENIR DELITOS

POR ANA PATRICIA VALAY

**P**or donde lo veamos, la práctica del deporte es totalmente benéfica para todos los sectores de la población, para niños y niñas, mujeres y hombres, y personas de la tercera edad.

Si tan sólo dedicáramos un poco de nuestro tiempo para dejar atrás la inactividad física, estaríamos en menor riesgo del que vivimos. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la vida sedentaria representa el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo, así como el 6 por ciento de las muertes a nivel mundial. Además, repercute considerablemente en la prevalencia de enfermedades transmisibles (cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes).

### PERO ESTO NO ES TODO...

También el hacer deporte ayuda a inhibir los delitos, y a alejar a los jóvenes de las drogas, esto es lo que orilló a Jaime Mosley Servín a fundar la Asociación Baja Moser A.C. que cuenta



**PARA MÁS  
INFORMACIÓN**  
TELÉFONO  
(664) 694 93.99  
FACEBOOK  
BajaMoserAC

con ocho meses de estar en funciones formalmente, constituida ante las autoridades como asociación, aunque lo cierto es que desde aproximadamente 10 años, Jaime encontró que su misión de vida era enseñar deporte como una forma de evitar que sobre todo niños y jóvenes cayeran en el círculo vicioso de la violencia y de las drogas.

### DEPORTES QUE IMPARTEN...

- » Básquet
- » Box
- » Tenis
- » Fútbol Soccer
- » Ajedrez

### —¿QUÉ HACE, LA ASOCIACIÓN?

—En sí el propósito es la prevención de la violencia y las adicciones a través del deporte, es así como trabajamos, enseñando y abarcando todos los deportes. Si nos llega un mail o alguien nos dice: tengo la intención de practicar este deporte en particular, aunque no estemos especializados, le damos la mano, y para ello tengo a varios maestros que imparten las clases junto conmigo.

### —¿EL PROPÓSITO ES QUE LOS JÓVENES O NIÑOS ESTÉN OCUPADOS MENTAL Y FÍSICAMENTE?

—Sí, y el propósito es básicamente la prevención.



—¿Y POR QUÉ ESTÁS CONVENCIDO DE QUE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE AYUDARÁ A LA PREVENCIÓN DE DELITOS Y ADICCIONES?

—No es un experimento, lo he visto en la vida de conocidos, familiares y amistades, incluso en mi vida propia.

—Yo siempre jugué fútbol y el deporte me dio mucho como persona. Llegué a ser futbolista profesional, y jugué con el "Sporting de segunda división", y con los "Tiburones del Veracruz", y miré en las calles que si tú le das las oportunidades a los jóvenes, los vas a quitar de muchos problemas. Yo mismo tuve la tentación de caer en drogas y alcoholismo. Lo viví en carne propia y sé que funciona.

—Y ¿CUÁL HA SIDO LA EXPERIENCIA QUE HAS TENIDO DE SACAR A UN NIÑO DE ESE ENTORNO DE VIOLENCIA?

—Un ejemplo con el fútbol. Este es un deporte que todos los pueden practicar.

— Nosotros hemos becado a 10 niños; les hemos dado becas académicas a través del deporte. Ayudamos a los niños de la calle que no tienen oportunidades, que no tienen recursos para

hacer otra cosa, ¿no?

Son niños que salen con talento en el deporte, y así es como pueden conseguir becas académicas para sobresalir, y nosotros les ayudamos.

—A través del fútbol he mirado a muchos chavalos, a muchos jóvenes, cambiar sus vidas positivamente.

—¿Y A QUIÉNES VA ENFOCADA LA ASOCIACIÓN?

—Está enfocado a personas desde un año de vida y hasta los cien, porque la realidad es que el deporte es también por salud.

—¿EN QUE INSTALACIONES SE DAN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS?

—En la unidad deportiva el CREA. Metí cartas, y el ayuntamiento nos permitió usar las canchas los martes y los jueves de 5 a 7 de la noche.

Las clases son grupales y de una hora, y también se da mucha atención a la mujer.

"Privilegiamos mucho la igualdad de género", nos comenta Jaime.

Cabe destacar que Jaime Mosley fue entrenador del equipo Xolas femenino de las categorías Sub11 y Sub 17. 

**TORNEOS**  
**DÍAS**  
 Lunes y martes  
**HORA**  
 6:00 a 10:30 pm  
**LUGAR**  
 Canchas de fútbol rápido de Escuela Monterrey

**TESTIMONIOS DE PEQUEÑAS QUE PRACTICAN FÚTBOL**

**ARELY CAMPOMANES**

» **EDAD:** 11 años  
 » **POSICIÓN:** Defensa central  
 » **EQUIPOS:** 'Rayos Tijuana', 'Xolas', actualmente juega en 'El Arca'.



“Que le echen ganas al fútbol”

**DANIELA BARRAGÁN**

» **EDAD:** 8 años  
 » **POSICIÓN:** Media y delantera  
 » **EQUIPOS:** 'Liber', 'Xolas', 'Tj fut girls', 'Cruz Azul', 'Selección de Tijuana negra y azul'; actualmente en 'El Arca'.



“Que sigan echándole ganas para que lleguen a ser grandes en la carrera de fútbol”

**KIMBERLLY CASTILLO**

» **EDAD:** 14 años  
 » **POSICIÓN:** Defensa delantera y media  
 » **EQUIPOS:** Inició jugando en un equipo mixto, 'Chivas', 'León', 'Fieras Tijuana', y actualmente en fuerzas básicas de 'Xolas'.



“Hay muchos obstáculos, críticas de la gente, pero que no se basen en eso, que sigan sus sueños y que el campeón tiene que empezar escalón por escalón y no creerse una estrella”

## Ciudad actual SAN DIEGO



# “EL MURO”

TODO INDICA QUE DE  
SU CONSTRUCCIÓN, NO NOS SALVAMOS

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**Y**a están por fin terminados los prototipos del polémico muro que Donald Trump presidente de los Estados Unidos y sus funcionarios buscan probar, para posteriormente elegir el mejor, para terminar de colocar el muro en esas áreas en las que hace falta, de la frontera sur de su país y el nuestro.

La odisea de construcción de estos modelos arrancó el martes 26 de septiembre, justo aquí en San Diego, en la zona de Otay Mesa.

Información proporcionada por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de EU (CBP por sus siglas en inglés) anunció que de estos ocho prototipos, cuatro son de concreto y los restantes de “otros materiales”.

Participaron en su edificación seis empresas que desde agosto y septiembre

“Estamos comprometidos a asegurar nuestra frontera y eso incluye la construcción de muros. Nuestra estrategia para garantizar la seguridad de los estadounidenses incluye barreras, infraestructura, tecnología y gente

**RONALD VITIELLO**  
SUBDIRECTOR INTERINO DE LA CBP.

se dieron a conocer, y cada modelo tuvo un costo de 450 mil dólares que será financiado con fondos federales.

**¿PERO QUIÉN REALMENTE PAGARÁ ESE MURO?**

Desde que Donald Trump estaba en cam-

paña, centró gran parte de sus esfuerzos en hablar de que construiría este gran muro para evitar que más ilegales cruzaran la frontera. Siendo también la deportación de ilegales otra de las principales promesas de campaña del presidente Donald Trump.

En entrevista con la periodista Lesley Stahl, siendo ya presidente Donald Trump, le preguntó sobre si mantendría algunas de las principales promesas de campaña, entre estas la deportación de los inmigrantes indocumentados, y esta fue su respuesta.

“Lo que vamos a hacer es atrapar a las personas que son criminales o tienen antecedentes, miembros de pandillas, traficantes de drogas que son muchas personas, probablemente 2 millones quizá hasta 3 millones, y los vamos a sacar del país, o quizá los vamos a encarcelar”, afirmó Trump.

En relación al muro, lo que insistentemente mencionó el ya presidente de los Estados Unidos, es que México pagaría la estructura que recorrería los 3 mil 100 kilómetros de frontera, pero el mandatario de nuestro país, Enrique Peña Nieto, fue determinante en decir que esto no sucederá.

Por cierto, sobre los primeros Mil 500 millones de dólares iniciales que Trump pidió al Congreso para empezar la construcción del muro definitivo aún no se sabe con certeza lo que ocurrirá. Trump lo ha solicitado a los legisladores como moneda de cambio para negociar en torno a los dreamers.

## ¿Y CÓMO SON LOS MODELOS DEL MURO?

Los muros de prueba de concreto y “otros materiales” miden entre los 5 y 9 metros de alto, y alrededor de 9 de ancho.

“El propósito de su diseño es para disuadir los cruces ilegales en el área en la que los construyan, mismos que darán forma a los futuros estándares de diseño que probablemente seguirán evolucionando para cumplir con los requisitos de la Patrulla Fronteriza de los Estados Unidos”, detalla un comunicado de CBP.

## LOS PROTOTIPOS SERÁN INSTALADOS EN SAN DIEGO, CA.

Durante el proceso de construcción de los prototipos, hubo una importante y fuerte presencia de las autoridades. La zona estaba rodeada de una malla metálica en OTAY Mesa, uno de los tres puertos de entrada a la región metropolitana de San Diego-Tijuana. Se tardaron poco más de 30 días en construirlos.

## ¿Y QUÉ SIGUE?

El proceso que sigue es que los expertos tardarán hasta tres meses en probar la resistencia y la impermeabilidad de las paredes.

CBP dijo que los prototipos permitirán “evaluar el potencial de nuevos diseños de muros y barreras que podrían complementar a los que ya existen en la frontera”.

El proyecto final del muro incluirá cámaras y sensores. 

## ¿QUIÉNES CONSTRUYERON LOS PROTOTIPOS?

**Las empresas de los modelos de concreto son:**

- » Caddell Construction Co., de Montgomery, Alabama.
- » W.G. Yates & Sons Construction Company de Filadelfia, Misisipi
- » Fisher Sand & Gravel Co de Tempe, Arizona, Texas
- » Texas Sterling Construction Co de Houston

**Para los prototipos de “otros materiales”, las compañías elegidas fueron:**

- » Caddell Construction Co.
- » W. G. Yates & Sons Construction Company
- » KWR Construction, Inc. – Sierra Vista, Arizona
- » ELTA North America Inc. – Annapolis Junction, Maryland

El hecho de que estas empresas hayan construido los prototipos, no les garantiza que construyan el “muro definitivo”.

“Comer nutritivo para tener una vida sana”

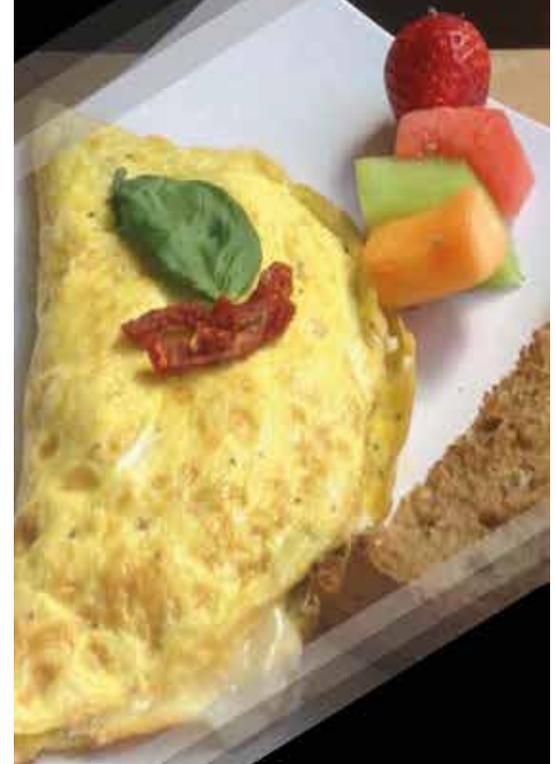
**Mango • Mango**  
Fresh & Healthy

Finalmente en Bonita California  
un restaurante  
**100% natural**

### HORARIO

Lunes-Sábado  
7:00am - 9:00pm

Domingos  
8:00am - 8:00pm



45030 Bonita RD.  
Bonita CA.91902

TELÉFONO:  
**(619) 470-7300**

En la compra de un omelette recibe otro

**A MITAD DE PRECIO**

VÁLIDO SOLAMENTE DE LUNES A VIERNES

Recorta este cupón 

 Mango.Mango Fresh and Healthy



OFRECEMOS EL MEJOR SERVICIO EN AUDIO E ILUMINACIÓN  
PARA TODA CLASE DE EVENTOS:  
*Sociales, corporativos y profesionales.*



● Utilizamos herramientas tecnológicas, sofisticadas.

● **Productos o servicios:** Pistas iluminadas, patallas led 6mm, pirotecnia fría, equipo de sonido, focos italianos.



*¡Tu mejor opción para toda clase de eventos!*

☎ 634 1620    📞 664 204 5549    📱 ISAIPRODUCCIONES    🌐 [www.ISAIPRODUCCIONES.COM](http://www.ISAIPRODUCCIONES.COM)

# QUÉ SE NECESITA PARA INICIAR UN NEGOCIO EN LOS ESTADOS UNIDOS

**T**ener una buena idea para invertir, o tener una visión novedosa son siempre buenos inicios para crear un negocio. Sin embargo se necesita respaldar la iniciativa que se tiene con conocimientos legales para poder lograr que la empresa funcione y prospere. No importa si se quiere iniciar un establecimiento pequeño o una gran compañía, el apoyo legal es fundamental para crear una entidad sólida y con un buen futuro.

Cuando uno va a iniciar un negocio se tiene que informar y preparar con mucha cautela para poder prevenir problemas posteriores.

Una asesoría legal ayudará a establecer una planeación que incluya contar con los permisos requeridos, y pagar los impuestos necesarios para seguir creciendo. Así mismo, si el negocio no funciona o hay incumplimiento de contrato, una firma de abogados con experiencia en el tema puede proteger los bienes personales, evitando que la persona pierda todo, en caso de que el negocio no sea lo que se había previsto.

Es importante conocer las leyes de comercio que se rigen en el país con el fin de asegurarse que uno está legalmente protegido y bien asesorado. Cuando uno va a iniciar un negocio tiene que tomar muchas decisiones importantes, por ejemplo: ¿Qué tipo de negocio es el más indicado para iniciar? ¿Se va a trabajar en forma de una sociedad o en una corporación? ¿Se tendrá responsabilidades limitadas? etc... Dónde y cómo se llenan estas formas, quién será la persona responsable de la documentación, los pagos y los permisos. En fin, es importante conocer las leyes que amparan a todas las identidades involucradas en el negocio, para asegurar todos los detalles que influyen en el buen funcionamiento y éxito de la empresa.

Es por esta razón que fueron creadas las leyes de comercio. Las cuales surgen para proteger el patrimonio de las personas que trabajan y desean crear negocios para prosperar económicamente.

Contar con la asesoría legal adecuada puede ser toda la diferencia para poder lograr los objetivos que se desean alcanzar. Desde elegir un nombre que pueda ser registrado y aceptado legalmente, hasta cuestiones de derechos de autor, patentes, marcas registradas. Así como el conocer las reglas, entender los permisos de operación, conocer las leyes federales y estatales, poder establecer los costos y los gastos de operación, y el tipo de impuestos que se requiere pagar, que son algunos de los aspectos que una buena asesoría legal debe ofrecer.

Cada persona tiene sus intereses y sus necesidades propias, igualmente un negocio requiere de atención especial e individualizada. Poder elegir entre establecerse como una asociación civil o una corporación con responsabilidad limitada, es una decisión fundamental que sólo una firma calificada de abogados puede ofrecer. Contreras Law es una firma de abogados establecida en San Diego, la cual se interesa en proteger y ayudar a las personas hispanas que quieren hacer negocios en los Estados Unidos, y con el fin de apoyar a la comunidad, siempre ofrece la primera consulta gratuita esperando poder servir y ganarse su confianza, ayudándoles así a protegerse y a prosperar juntos. 

El éxito de un negocio empieza con una buena planeación y una asesoría profesional confiable



**ABOGADOS  
DE SAN DIEGO  
QUE SE PREOCUPAN**

DERECHO FAMILIAR  
LITIGIO DE NEGOCIO  
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200  
San Diego, CA 92101  
619-238-0616

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



Anuncio legal



Paquetería, Mensajería y Carga

Expertos en Logística

SUCURSALES

**Aeropuerto**  
Blvd. Aeropuerto 12506  
Colonia Aeropuerto  
Tijuana, Baja California  
México 22404  
664-607-77-64

**Cosmos Blvd. Manuel J. Clouthier** 18340-3  
Fracc. Lago Sur  
Tijuana, Baja California  
México 22210  
664-627-04-11

**Cucapah**  
Blvd. Cucapah 21352-LT3  
Fracc. Jardín Dorado  
Tijuana, Baja California,  
México 22200  
664-103-55-91

**Juárez**  
Juárez 555  
Ensenada, Baja  
California, México 22800  
646-156-50-61

**Maneadero**  
Carr. Transpeninsular  
800 Local 1 Maneadero  
Parte Alta Ensenada,  
Baja California,  
México 22895  
646 152-50-26

**San Quintín**  
Carr. Transpeninsular  
KM 190 Popular San Quintín  
San Quintín, Baja California  
México 22930  
616 166-57-55

**Mexicali Novena**  
Puerto Plata 3472-2  
Villas de Palmar  
Mexicali, Baja California  
México 21378  
686 906-73-93

**San Felipe Calzada**  
Chetumal y Mar Jonico  
316-4 San Felipe,  
Baja California,  
México 21850  
686-577-19-22

**Rosarito**  
Blvd. Benito Juárez 348-D  
Fracc. Hacienda Floresta  
Playas de Rosarito, Baja  
California, México 22710  
661-100-20-44

**San Luis Rio Colorado**  
Obregón 1800-A2 Col.  
Residencias  
San Luis Rio Colorado,  
Sonora, México 83448  
653-534-36-60

Contamos con la mejor selección en mensajerías.



INNOVAMODA 2017

ANFITRIÓN: Tijuana Innovadora

Aquí empieza la moda, es el slogan de este evento que tendrá lugar el 4 y 5 de noviembre, con conferencias, talleres y una pasarela en el icónico Minarete.



Torneo de Golf COPARMEX CIBANCO

ANFITRIÓN: Terraza del Club Campestre

El pasado 29 de septiembre se llevó a cabo la tercera edición de este evento que busca apoyar el modelo de educación dual basado en el implementado en Alemania.





## GALA de Vino

**ANFITRIÓN:** Culinary Art School

A esta fiesta acudieron 17 vinícolas de la región que ofrecieron sus más recientes lanzamientos y hubo una degustación de 6 tiempos por parte de Culinary.



RESIDENCIAL

*Viñas del Mar*

MODELO MALBEC

MODELO OPORTO

residencialviñasdelmar Tel. 478.8100

Grupo Masab ruba Llegaste a casa

# DESFILE TENDENCIAS

de Aniversario

ANFITRIÓN: Nueva Agencia  
NISSAN Río

Nissan X-trail Híbrida 2018 presentó en el marco de Décimo Aniversario de Mujer Actual, ante invitados especiales, el desfile de modas con las tendencias de Otoño-Invierno de Opulencia, de Osh-Kosh y Baby Blue (moda para niños), así como del lanzamiento de la línea de novias de temporada, de la diseñadora Tijuanesa, Gabriela Saga.



# Diseño y Vanguardia, sólo en



Recámara K.S. GREY 5 Piezas

de \$30,000.00

a precio súper especial de

**\$10,999.00**



Incluye: Cabecera K.S., 2 Burós, Cómida y Marco con Luna.  
Adicionales disponibles se venden por separado.

**7%**  
descuento  
en  
**Ocasionales**

**5%**  
descuento  
en  
**Colchones**

**5%**  
descuento  
en  
**Cunas**

## Visítanos en las Sucursales

MACRO PLAZA

PASEO 2000

LA GLORIA

PABELLON ROSARITO

LOMA BONITA

**CURSO**  **Planeación Estratégica** **14 y 15 NOVIEMBRE**  
 2:00 - 6:00 p.m.  
 Capacitador: Enríquez  
 Socios: \$400.00  
 General: \$1,200.00+IVA

**TALLER**  **Técnicas de ventas aceleradas "Método Grant Cardone"** **15 y 16 NOVIEMBRE**  
 2:00 - 6:00 p.m.  
 Capacitador: FRONTIN  
 Socios: \$800.00  
 General: \$1,200.00+IVA

**TALLER**  **Elaboración de presupuestos** **21 y 22 NOVIEMBRE**  
 2:00 - 6:00 p.m.  
 Capacitador: CETYS  
 Socios: \$800.00  
 General: \$1,200.00+IVA

**TALLER**  **Primeros Auxilios** **22 NOVIEMBRE**  
 2:00 - 6:00 p.m.  
 Capacitador: GLOW  
 Socios: \$600.00  
 General: \$1,200.00+IVA

**TALLER**  **Excel Avanzado** **28 y 29 NOVIEMBRE**  
 2:00 - 6:00 p.m.  
 Capacitador: IPN  
 Socios: \$800.00  
 General: \$1,200.00+IVA



**Evento DEPORTIVO**



**ANFITRIÓN:** Salón La Candelaria  
 Con motivo del XVIII Aniversario del Centro de Fertilidad y Reproducción Humana de BC, se llevó a cabo este evento deportivo que tuvo lugar el pasado 23 de septiembre.



**baja cuadros**  
 Servicio de enmarcado a la medida

**Enmarcamos:**

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

**TEL. (664) 681 2051**  
 Calimax Hipódromo

**Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.**

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

cuadrosbc@hotmail.com  Baja Cuadros




**Tijuana  
FILM &  
FOOD  
FESTIVAL**  
**ANFITRIÓN: CECUT**  
 La primera edición del festiva que incluyó premiers, exhibiciones y conferencias de cine, tuvo lugar del 28 al 30 de septiembre del 2017. El complemento idóneo fue la gastronomía regional.





**Aprende a hablar, leer y escribir  
INGLÉS  
en Lang-Lab**

**50**  
años de experiencia nos respaldan

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

**INSCRÍBETE PARA EL TRIMESTRE ENERO-ABRIL 2018**

Inscríbete antes del 18 de noviembre y aprovecha un descuento de

**\$1,000.00**

VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA LANG-LAB TIJUANA | APLICA SÓLO PARA EL TRIMESTRE ENERO ABRIL 2018

La institución más recomendada en la región Tijuana/San Diego



Calle Fresnillo #2500 Col. Cacho, Tijuana Baja California

Tijuana (52 664) 634 1709  
San Diego (1 619) 424 7712



## ¡Aprovecha!

Venta de saldos de maderas, alfombras y laminados.

15% de descuento en:

- Persianas
- Shutters
- Enrollables

Presupuestos a domicilio.  
Instalamos en Estados Unidos.



**Pisos Laminados**  
(Madera y vinílicos)  
Desde \$2.65 dls/p<sup>2</sup>

**Pasto artificial, comercial y residencial**



**Alfombra**  
Desde \$7.00 dls/yd<sup>2</sup>

Blvd. Cuauhtémoc Sur #2686,  
frente al Palacio Azteca.

Sucursales en: El Soler | La Mesa | Mexicali

Tel. (664) 633 9151 & 52  
DINTEX DECORACIONES  
Mail. dinteldecoracion@gmail.com

# ¡Invierte en este 'boom' financiero!

*Hazlos rentables a través del dinero digital*

Actualízate como ellos:

- Bill Gates
- Hyundai
- Bancos
- Y otras empresas internacionales



Sé visionario y súmate a esta...  
**Nueva Opción**

"Mientras es CRISIS para unos, es oportunidad para otros"

**Convierte tu dinero en...+**

Asesórate con... **Eglen Lamas**

664 6745766 | 664 2161512 Y 13

¡Te invitamos a la Conferencia sobre la nueva economía!  
Miércoles, salón 100 años 7 pm | (José María Velasco 2351, Zona Urbana Río)

Menciona esta publicación y recibirás un regalo

# SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

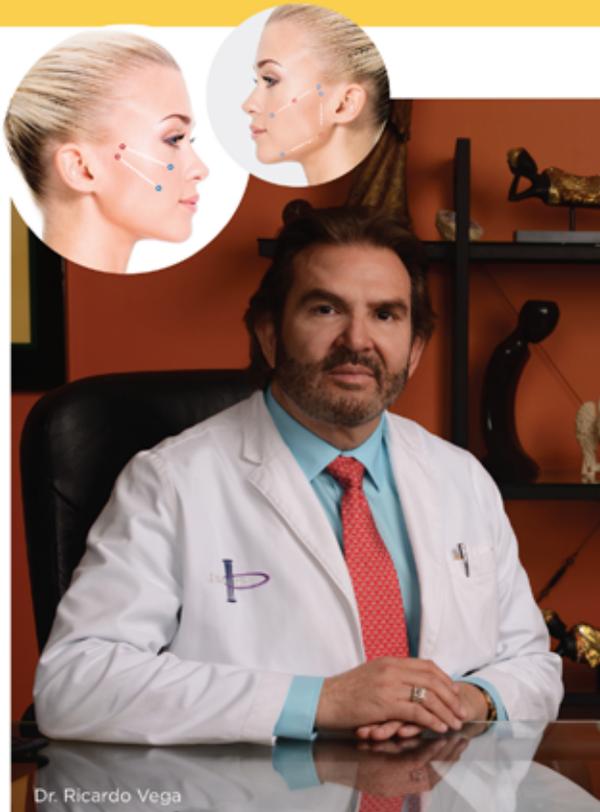
EL LIFTING DEL  
SIGLO XXI SIN  
NECESIDAD DE  
CIRUGÍAS.

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhouette Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.



Efecto de tensión con resultado inmediato.

## UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



Dr. Ricardo Vega

## SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.



**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



EN LA COMPRA DE  
**\$50.00 DLS. RECIBA**  
**\$5.00 DLS. DE DESCUENTO**  
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

**www.primeshoesandmore.com**