

# M

Noviembre 2016 | Año 9, Edición 109 | 72 págs.

# Mujer

actual

**NI ESTUDIA,  
NI TRABAJA**  
¿Cómo ayudar  
a tus hijos?

**10 SEÑALES**  
de que tu  
matrimonio  
está en  
problemas

**Ejemplar  
GRATIS**

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

PSICÓLOGA CLÍNICA

*Carmen*

Payán González

SU DIAGNÓSTICO,  
CLAVE PARA  
IMPARTIR JUSTICIA

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



# TE PRESTAMOS MUCHO MAS DINERO



PARA TUS COMPRAS NAVIDEÑAS, PARA LA CENA DEL DIA DE GRACIAS,  
O PARA TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS NO CONTEMPLADAS...

MENCIONA  
**MUJER ACTUAL**  
PARA RECIBIR 10% MAS  
EN TU EMPEÑO!



CASA DE EMPEÑO  
**CASHCO**  
WWW.CUENTACONCASHCO.COM  
**(619)222.PAWN**

\* PREGUNTA POR MAS DETALLES.



# Sin Límite Sin Fronteras

## Sólo con Telcel

disfruta de la

## Mayor Cobertura y Máxima Velocidad

por menos de

# \$11

dlls  
al mes



Minutos



Mensajes



Internet



Cobertura



Velocidad

**Sin Límites**

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

**telcel** M.R.

Los minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluidos aplican para llamar o enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. o Canadá. Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Agotados los MB incluidos en el Plan, se aplicará el cobro por Kilobyte (KB) adicional conforme a la tarifa aplicable. La navegación en Internet en E.U.A. y Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estando en E.U.A. y Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del APN de BlackBerry. Consulta los equipos disponibles sin Pago inicial al contratar un Plan Telcel Max Sin Límite en Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com), Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. El precio publicado incluye 16% de IVA. Términos y condiciones pueden variar sin previo aviso. Consulta lista de precios vigente antes de realizar tu compra.

Noviembre 2016

# Hasta que la muerte nos SEPARE

**J**usto en este mes celebramos el día de muertos, una forma de honrar a nuestros difuntos, pero también una manera cultural de burlarnos de la muerte. Y eso me hace recordar que cuando se hacen los votos matrimoniales, una de las frases es el compromiso de: hasta que la muerte nos separe.

Un valor hoy en día muy venido a menos, pues según las estadísticas, los divorcios se han incrementado por mucho. Pero entonces, ¿qué hacer para evitar que el que muera sea el matrimonio? Por ello, en esta edición, te hablaremos de las 10 señales que puedes detectar, de que tu unión está en peligro.

Por otro lado y hablando de la muerte, la gente le tiene mucho miedo a morir, y por eso tiende a preocuparse por el futuro. Pero ¿de qué sirve preocuparnos por el mañana? Mejor vivamos el hoy, y también dejemos de pensar en el pasado, porque para atrás, ni para tomar impulso.

Susan Monsalve nuestra experta en temas del Valle, nos habla de cómo planear las posadas en este maravilloso lugar.

Y te invitamos también a conocer a nuestra Mujer del Mes, a la Lic. Carmen Payán González, psicóloga clínica y perito del tribunal de Justicia. Su diagnóstico es fundamental para ejercer Justicia.

Y nuestro hombre destacado es el Chef Martín San Román, el primero en poner en alto en el mundo, el nombre de Tijuana, y que sigue reinventándose y teniendo éxito.

Baja nuestra aplicación y disfruta de esta edición, hecha pensando en ti.

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

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios  
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### DISEÑO PUBLICITARIO

Melissa Rivas Solís  
melissa.rivas@revistamujeractual.com

### REDES SOCIALES

Edgar Iván Gutiérrez Romero  
edgar.gutierrez@revistamujeractual.com

### ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero  
Lucy García  
Fernanda Fontes  
Fernanda Castro  
Rosa E. Santiago

### COLABORADORES

Becky Krinsky  
Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Hajar  
Badir Rodríguez Mawaad  
Natalia Chavarín  
Daniel Vásquez  
Natalia Monroy  
Becky Durán  
Susan Monsalve  
David Sotelo

### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

### SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13  
CELULAR [664] 674.57.66  
ventas@revistamujeractual.com

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications  
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63  
637 3rd. Avenue Suite B.  
Chula Vista, California 91910  
salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 109, inicio de impresión el 15/10/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.



**Solmar**  
HOTELS & RESORTS

*Hospitalidad INFINITA*



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

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

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

**SOLMAR HOTELS & RESORTS**

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

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

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

Find Us:



/Solmar Resorts



/Solmar Resorts



# Contenido

NOVIEMBRE 2016

## TU PERSONA

- EL SOPLÓN

"Me la llevo" 6

- RECETAS PARA LA VIDA

¿Aceptas tus debilidades? 8

## TU PAREJA

10 señales de que tu matrimonio está en problemas 10

## LA OTRA MITAD

Los jóvenes no se quieren casar: ¿Miedo al compromiso o amor a la libertad? 12

## TUS HIJOS

¿Ocupación? "Soy Nini" 14

## MODA

¡Y llegó el invierno! 18



## BIENES RAÍCES

Incertidumbre en el sector inmobiliario Rumbo a elecciones en EU 20

## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

La cuna Verde 22

## UNA VENTANA AL VALLE

Tu posada en Valle de Guadalupe 24



30

PORTADA DEL MES

LIC. CARMEN PAYÁN GONZÁLEZ

FOTOGRAFÍA Garage Photo Studio

MAQUILLAJE Moka Cosmetics

## RECETAS ACTUALES

Pay de Calabaza 27

## GASTRONOMÍA

Restaurante 'Fuego' En Hotel Boutique Valle de Guadalupe 28

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Claudia Orozco: Ejerciendo el Periodismo en la Frontera 32

## HOMBRES DESTACADOS

Chef Martín San Román El primero en posicionarse a Tijuana en el mundo con su gastronomía 34

## VALORES Y GENTE

Miracle Babies México 36

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Transporte gratuito en San Diego 38

## TEMAS ACTUALES

• BELLA E IMAGEN Desarrollando tus Aptitudes 40

## SOCIALES

44





**SIENTE EL SABOR<sup>®</sup>**

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

D.R. © The Coca-Cola Company 2016. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company. *un producto de The Coca-Cola Company*

# ¿CÓMO LA LLEVO!



POR MARU LOZANO

**N**uestro joven soplón tiene 24 años, es estudiante universitario y trabaja en algo sencillo para sorrear ambas actividades. Hijo de padres divorciados. Vive con su madre y sus hermanos menores. La relación con su padre es buena, y también recibe apoyo económico por parte de él.

## ¿TIENES NOVIA?

Sí, es mi novia desde la preparatoria. La quiero mucho; ella ya se tituló. Yo estoy en proceso porque aún no termino la carrera. Hubo cosas que me impidieron terminarla en tiempo y forma, pero ya estoy en eso.

## ¿CÓMO HAS PODIDO LLEVAR ESTE NOVIAZGO POR TANTOS AÑOS SIENDO TAN JOVEN?

Bueno, la tecnología ayuda, y no ha-

bía necesidad de vernos por fuera. De hecho siempre nos veíamos en nuestros recesos de la prepa y la universidad.

## ¿SE CONOCEN AMBAS FAMILIAS?

Sí, bueno, yo conozco a parte de su familia porque son del sur de México, pero ella sí conoce a todos los de mi lado, porque vivimos en la misma ciudad.

## ¿HAN TENIDO INTIMIDAD?

Sí, ella tiene carro, así que ahorramos para irnos a un hotel de paso. Pero no fue sino hasta estar en la universidad que empezamos a tenerla. Quiero decir que sí nos cuidamos; siempre usamos preservativo, ella se encarga de comprarlos.

Hubo ocasiones en las que preferíamos ir a nuestras casas. Nuestros horarios en la universidad varían mucho, y sabemos que en las mañanas no hay nadie, así que usualmente íbamos a la casa de ella.

## ¿NUNCA LOS CACHARON?

Sí, una vez su mamá se regresó del

trabajo y yo me metí al cuarto de la lavadora. Por mensajes de texto, mi novia me decía lo que iba pasando. Esa vez salimos ilesos. Pero en otra ocasión regresó sin más, y estábamos ya en la sala jugando con la consola de video-juegos. Ella solo me dijo que me retirara.

## ¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

Pobre, la hizo sentir muy mal, y a mí me llamó la señora después por teléfono para decirme que si no estoy listo para transportar a mi novia, invitarla y demás, es de hombres no iniciar una vida que no se puede asumir.

## LOS SENTIMIENTOS CAMBIAN

### ¿QUÉ LE CONTESTASTE?

Mira, ella es una mujer muy autoritaria, simplemente le di por su lado. Los adultos son así; es cosa de dejarlos hablar y ya.

Lo que me molestó es que se acercaba el cumpleaños de mi novia, y su mamá le regaló sesiones para que fuera a terapia que porque necesitaba



elevant su auto-estima ¡hazme el favor! Ella accedió a ir porque le dijo que le quitaría el carro si no lo hacía. ¡Ah! Y ya no le daba dinero semanalmente, su papá tampoco, porque también están divorciados. Le dosificaron todo. ¡Como si fuera niña chiquita!

### ¿SIGUEN VIÉNDOSE EN LA UNIVERSIDAD?

No, ella ya terminó sus estudios y trabaja. Así que ahora nos tenemos que ver por fuera. Lo que me molesta un poco, es que ella está todo el día ocupada con sus prácticas profesionales y su trabajo de medio tiempo; tenemos muy poco para nosotros.

### ¿LOS SIGUEN CONTROLANDO SUS PAPÁS?

Sí, cosa que odio. Pero ya estábamos contemplando irnos a vivir juntos. Yo platicué con mi papá y me presta una de sus casas, no es grande ni está en un rumbo lujoso, pero tiene lo necesario. Al cabo los dos trabajamos y poco a poco saldremos adelante.

### CAMBIO REPENTINO ¿YA PLATICARON CON LA FAMILIA DE ÉLLA TAMBIÉN?

No, mi novia sufre mucho la presión de su mamá. Si le dice, no va a entender. Ella es muy controladora, siempre quiere saber dónde y cómo está. Yo entiendo que mi novia padece epilepsia pero no es para tanto. Una noche salimos a un bar y su mamá la presionaba con regresar porque al día siguiente se levantaría temprano. Es cierto, si se desvela se pone mal, pero ¡casi no nos vemos!


El caso es que a mi novia le dio terror, y mejor nos fuimos a mi casa con mi mamá y mis hermanos. La eliminamos de facebook y le dijimos que si quería podríamos platicar todos en un café. Sus papás se negaron, así que me la llevé a vivir conmigo. Pronto nos mudaremos a la casita que mi papá nos presta. Mi mamá nos apoya porque sabe que mi novia siempre está triste porque no tiene libertad.

### ¿YA NO REGRESÓ, NI TÚ EXPLICASTE A LA FAMILIA NADA?

No, te digo que su mamá es un sargento. Le puso un mensaje diciéndole que si no regresaba, que fuera a entregar las llaves y por todas sus cosas. Su papá también le dijo que si no regresaba a su casa, se olvidara que tiene padre y que no le pasaría más dinero. Que se podría quedar con el carro siempre y cuando hiciera el cambio de propietario (pagado por ella), y que de no hacerlo, la denunciaba por robo.

### ¿QUÉ HICIERON FINALMENTE?

Acompañé a mi novia con parte de mi familia a su casa a recoger sus cosas. La señora no nos dejó entrar, que sólo ella. Ya sacó su pantalla, su ropa, sus libros, todo. Lo que me cayó gordo fue que le marca por teléfono para decirle que se regrese a limpiar, y ahí te vamos nuevamente y a esperar. Nos fuimos a mi casa y al día siguiente hicimos el cambio de propietario.

Estamos bien, tranquilos. Ya no tenemos que escondernos, y aunque es difícil, entre los dos saldremos adelante. No soporto cuando siento a mi novia cansada o triste. Espero no se arrepienta, porque me he arriesgado y sacrificado mucho por ella. 

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



ImagenArt  
Centro de Medicina Estética

## CIRUGÍAS

- Lipectomía
- Rinoplastia
- Lipoexpress
- Blefaroplastia
- Implante de Busto
- Implante de Glúteos



SPA

- Botox
- Peelings
- Depilaciones
- Rinomodelación
- Esclerosis de Várices
- Microdermoabrasión
- Masajes de Drenaje Linfático

Tel MX.(664)290.10.00  
Tel US.(619)713.71.93



IMAGEN ART

# ¿ACEPTAS tus debilidades?

Cada persona tiene algo que le molesta,  
aunque no lo reconozca en público

POR BECKY KRINSKY

**Q**ué difícil es hablar de las cosas que molestan y limitan. Las debilidades se consideran como aspectos negativos; tabúes íntimos de los que es mejor no platicar, ya que producen dolor e incomodidad.

Una debilidad puede ser desde un defecto físico: estatura, una cicatriz, o

un ojo disfuncional, hasta un temperamento impulsivo, el ser introvertido, o el no poder hablar con gente desconocida, entre otras cosas.

En realidad las debilidades no limitan, sino todo lo contrario. Estas condiciones personales son las mejores oportunidades que se tiene para pulir el carácter, crecer y sobre todo para superar la prueba mayor, el aceptarse a uno mismo con todo lo bueno y lo malo que se tiene.

Conocer las debilidades es un símbolo de fortaleza. Las personas que

tienen el valor de aceptar que no todo lo que son debe de ser bueno, positivo o brillante, también tienen el mérito de poder reconocer lo que no es tan bello, lo que quizá los hace dudar, y lo que les puede producir problemas con otros; esto es valioso y tiene una razón de ser.

La persona que no puede aceptar sus debilidades, que las niega y las encubre, vive en una "montaña rusa", donde sus emociones suben y bajan inesperadamente. Sus estados de ánimo, miedos, ansiedades y secre-



tos los controlan. Se sienten ofendidos fácilmente, porque creen que lo que están 'encubriendo' los delata.


Al ignorar las debilidades, las personas se tornan en seres irritables, enojados, acomplejados, que proyectan su desaprobación, ocultándola bajo comportamientos que irritan, ignoran, desprecian y lastiman a la gente que los quiere o está cerca de ellos.

Cuando no se tiene el valor de aceptar y vivir en armonía con las debilidades propias, entonces esas mismas limitaciones convierten a la persona en tirano, buscando el control sobre los demás; utilizan sus enojos y resentimientos para provocar sentimiento de culpabilidad.

Así se protegen, y nadie los puede confrontar, ni exponer su situación de sentirse menos. Le dan poca importancia a todo lo que otras personas hacen por ellos; pretenden que todo es insignificante, y nada es suficiente.

Es impresionante lo que sucede cuando no se aceptan las debilidades. Estas pueden crear daños profundos en la personalidad, ya que la persona que ignora sus flaquezas, tiende a juzgarse, y a comparar a todos y a todo constantemente. Siempre encuentran al amigo que tiene más, o al vecino que es menos. Clasifican a todas las personas como inferiores o superiores, catalogando a la gente de acuerdo con su aspecto exterior, ingresos, logros, y otros factores superficiales; hacen que sus relaciones se conviertan en competitivas luchas de poder.

En realidad las debilidades pueden levantar el carácter e impulsar la aceptación y el amor propio, pero también pueden romper a la persona, hundirla y dejarla emocionalmente paralizada. La decisión de cómo percibir y tratar las debilidades, es absolutamente personal. Cada quien tiene la libertad de aceptarse con todos sus defectos y limitaciones, o negarlos y sufrir las consecuencias.

Después de todo nadie es perfecto. 

## LA RECETA AMA TUS DEBILIDADES

### INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE CONCIENCIA** – reflexión y aceptación de la personalidad propia.
- » **1 TAZA DE FORTALEZA** – valor para trabajar en sí mismo, sin reproches ni críticas.
- » **1 MANOJO DE PERDÓN** – compasión por las fallas y las limitaciones personales.
- » **2 CUCHARADAS DE FLEXIBILIDAD** – cualidad para cambiar y redirigir los comportamientos.
- » **1 REBANADA DE GRATITUD** – reconocimiento por lo que se es, y lo que se ha logrado hacer.

### RECOMENDACIÓN DEL CHEF

#### ¿CÓMO ENCONTRAR EL BALANCE EN TU PERSONA?

- » Nada es permanente, y hasta las debilidades más mezquinas se pueden transformar. Posiblemente las virtudes positivas puedan perdurar más fácilmente, ya que siempre habrá cómo nutrirlos. Sin embargo, todo lo malo también se puede transformar, sobre todo cuando uno lo llega a reconocer.
- » Un acto de auto-disciplina es también un acto de auto-respeto y de amor propio. Toda acción por más pequeña que sea, cuenta. Sentir el placer de triunfar sobre uno mismo, conquistando las debilidades, forja un carácter superado y fortalecido.
- » Cuando se perciben las debilidades como oportunidades para crecer hasta se les aprende a apreciar. Es importante reconocer que todo lo que se tiene, es precisamente lo que se necesita para desarrollar la misión de vida personal.

\*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.

# Dr. Oscar L. Villaverde Retes

## Ginecología y Obstetricia

### Especialidades:

■ Ginecología  
y Obstetricia

· AHORA ·  
ULTRA  
SONIDO  
4D Y 5D

■ Videocolposcopia

Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.

■ Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.

■ Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.

■ Pedriatría

Dr. Claudia C. Osuna S.

■ Otras especialidades

Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.

■ Lap-band (Banda gástrica).

■ Esterilidad.

ATENCIÓN  
MÉDICA  
24 HORAS



  
**CEMIQ**  
UNIDAD MÉDICA  
CLÍNICA de especialidades  
médicas y quirúrgicas

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx  
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531  
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC



# 10 SEÑALES DE QUE TU MATRIMONIO ESTÁ EN PROBLEMAS

POR DANIEL VÁZQUEZ

**E**n mi experiencia como terapeuta de parejas, me toca ver regularmente, cómo las parejas que acuden a terapia, acuden en crisis. Se presentan cuando ocurre alguna infidelidad, cuando uno de los dos pide la separación o divorcio, o porque ambos están hartos de las peleas y malos tratos. Es decir, acuden cuando la situación se ha salido de control.

Son contadas las parejas que me han

llegado a visitar de manera profiláctica. A ellos les aplaudo. Se evitan muchos dolores de cabeza, pero, ¿para qué esperar una crisis?, es naturaleza humana. Nos esperamos hasta el último momento, cuando el dolor ya es insoportable.

Sin embargo, las cosas se podrían hacer de otra manera. ¿Para qué esperar tener 50 kilos de más para ponernos a dieta?, ¿para qué esperar a que nos dé diabetes para cuidar lo que comemos?, ¿para qué esperar a que nos dé cáncer para dejar de fumar?, ¿para qué esperar a que nuestra pareja nos pida el divorcio para empezar a cuidar nuestro matrimonio?

**Con la intención de ayudar a prevenir crisis o desastres matrimoniales, te he preparado un checklist de indicadores que te dicen si tu matrimonio no anda del todo bien, y probablemente requiera de una afinación. Si encuentras una o más de las siguientes señales que se estén dando en tu relación, probablemente sea buena idea echar una platicada con tu pareja y/o un experto.**

**1. DEJAN DE CONSULTARSE.** En los buenos tiempos pedían opinión al otro sobre decisiones personales, profesionales o familiares. Ahora no. Cada quien toma sus decisiones sin consideración de los sentimientos de la pareja.

**2. EMPIEZAS** **A LLEVAR LA CUENTA.** Antes no te fijabas en el amor que de muchas maneras dabas. Ahora empiezas a llevar la cuenta de lo que tu aportas y de lo que tu pareja no aporta.

**3. SUS NECESIDADES** **LAS VUELVEN PRIORIDAD.** En una relación sana, ambos se preocupan de manera mutua por las necesidades del otro. Cuando la situación se empieza a polarizar y la tensión y resentimiento aumentan, pones primero tus necesidades a las de tu pareja.

**4. SE VUELVEN** **ROOMMATES.** Cuando uno entra, el otro sale. Dejan de compartir planes y proyectos, dejan de comer juntos. Cada quien tiene su propia agenda por separado.

**5. PRESIONAS** **LOS BOTONES ROJOS.** En el pasado, cuando las cosas marchaban bien, cuidabas las susceptibilidades de tu pareja. Si lo llegabas a ofender o molestar era por accidente. Ahora lo haces intencionalmente o simplemente te despreocupa si se molesta.

**6. DEJAN** **DE NOVIAR.** Yo diría que este es el primer error que cometen los matrimonios y del cual derivan los demás problemas. Dejar de salir juntos, solos como pareja. Dejan a un lado el coqueteo, el jugueteo, las llamadas o textos durante el día. En vez de eso, se limitan a verse como el padre o la madre de mis hijos, y si no hay hijos, simplemente como la persona con la que "tengo que" pasar el fin de semana.

**7. BUSCAS** **AMOR EN OTRO LADO.** Cuando la relación se enfría y se vuelve distante, deja de fluir el amor. Deja de haber apapachos, muestras de afecto y conexión. Tanto el sentimiento de conexión como el afecto son necesidades humanas básicas. Si no las recibimos de nuestra pareja, las vamos a buscar en otra parte, y no necesariamente con un amante.

**8. SE CIERRA** **LA TIENDA.** En la mayoría de las mujeres y en algunos hombres, el distanciamiento emocional o el resentimiento tienen como consecuencia el bajo o nulo deseo sexual por la pareja. Esto genera un círculo vicioso, porque la falta de sexo va a generar más distanciamiento y resentimiento.

**9. NO PLATICAN.** Dejan de platicar largo y tendido. Se limitan a breves intercambios de palabras relativas a las faenas domésticas, los hijos y los pagos de los servicios.

**10. FANTASÍAS** **SOBRE UNA VIDA FUTURA SIN TU PAREJA.** Antes, tu pareja era tu guarida, tu lugar seguro. Anhelabas el momento del día para estar juntos y compartir un momento. Ahora no. El distanciamiento genera aburrimiento y conflicto; el conflicto genera resentimiento. Mentalmente ya no estás ahí. Sueñas con una vida distinta y sin tu pareja.



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

¡Tenemos la mejor  
opción para ti!

EXPERIENCIA, HONESTIDAD  
Y RESULTADOS

Gaby Barreiro

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

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



**CONTACTO  
VISITA**

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

**DIRECCIÓN**

Carrillo Puerto  
y/o Tercera 1253

**TELÉFONO**

664 303.67.11

\*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.



# LOS JÓVENES no se quieren casar:

## ¿MIEDO AL COMPROMISO O AMOR A LA LIBERTAD?

POR DAVID SOTELO FELIX

**E**n efecto, a los jóvenes parece ser que les interesa cada día menos: no sólo el matrimonio y el tener la tradicional familia, sino también una relación de pareja compro-

metida, que no parece resultarles tan atractiva. Pero antes de esgrimir nuestros más contundentes argumentos y juicios conservadores para descalificar esto como una señal más de la inmadurez y la "falta de valores" de la actual generación, veamos con detenimiento que es lo que les ha tocado ver y vivir, a los jóvenes varones y mujeres del nuevo milenio.

**1. UNA GENERACIÓN SOBRE-PROTEGIDA Y ¿SOBREVIVIDA?** Como nunca, la atención, cuidados, protección y estimulación de la juventud actual ha resultado en las más altas y hasta fantasiosas expectativas de sí mismos, y de lo que se puede y "debe" lograr en todos los ámbitos: académico, cultural, social, físico y económico. En muchos casos, desde una actitud de egocéntrico merecimiento, exigen que sus necesidades, deseos y

caprichos sean cumplidos. Otros, sufren en silencio sus demandas perfeccionistas de sí mismos. El fin parece ser el mismo: "venimos a recibir, lograr, y a tener más, que a dar, vivir y ser."

**2. UNA GENERACIÓN SOBRE ESTIMULADA O "VIDEO KILLED THE RADIO STAR".** Los videojuegos primero y el Internet después (y no olvidemos los gadgets que cada día nos hacen a ti y a mi, menos) trajo como resultado un incremento vertiginoso en la rapidez y frecuencia con la que la mente humana podía ser estimulada más allá de situaciones extraordinarias de laboratorios, medicamentos y drogas psicotrópicas. Si de por sí, el niño y adolescente tienen el desafío psicológico de aprender a posponer la gratificación inmediata para lograr metas de mayor dificultad y que implican un esfuerzo sostenido a través de un tiempo considerable (por


Pero antes de esgrimir nuestros más contundentes argumentos y juicios conservadores para descalificar esto como una señal más de la inmadurez y la "falta de valores" de la actual generación, veamos con detenimiento que es lo que les ha tocado ver y vivir, a los jóvenes varones y mujeres del nuevo milenio

ejemplo cursar una carrera universitaria), ahora vivimos en una realidad en la que la saturación sensorial inmediata es la regla y no la excepción.

**3. UNA GENERACIÓN CONSUMISTA Y ENCAPSULADA EN SÍ MISMA.** Junto al adoctrinamiento mediático de vivir para lo inmediato, está el vivir para uno mismo. Una única bandera, un territorio delimitado por los confines de su piel. Todo lo que haga tiene que tener un sentido y propósito de servirse a sí mismo, de avanzar los propios intereses y de "no perder el tiempo" (y menos el dinero) en asuntos ajenos al más estricto "yo".

¿Resultado? Una generación de jóvenes, hombres y mujeres, que no solo han sido programados para pensar principalmente en sus intereses y permanecer en un estilo de vida un tanto infantil de gratificación inmediata, sino además, y hay que decirlo, han sido testigos de muchos matrimonios infelices, relaciones de pareja dis-

funcionales, padres y madres frustradas e insatisfechas en algún sentido. ¿Qué quieres que piensen?, ¿Qué van a concluir muchos, pero muchos de ellos? Pues esto: ¿"Casarme"? ¡Ni loco(a)!"

Podremos ver los puntos anteriores con preocupación o hasta con horror, y lamentarnos: ¿qué hemos hecho con nuestros hijos?, o fácil y defensivamente pensar "los míos no son así". O podremos también pensar que todo esto es parte de un ciclo multi generacional en el que del extremo conservador de unir las vidas casi irreflexivamente, como sucedía seguido en tiempos pasados, ahora se atraviese una turbulenta época de merecimiento egoísta, aunque quizá más pronto de lo que imaginamos, se recupere el compromiso, como el encuentro de dos seres que sabiendo vivir perfectamente uno sin el otro, deciden vivir y darse el uno al otro porque se dan un valor agregado que solos faltaría, ...quizá. 



BAJA CALIFORNIA, MÉXICO

L. A. CETTO®

DESDE 1928

NEBBIOLO

*Momentos únicos*



# ¿OCUPACIÓN?: "SOY NINI"

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

**A**lguna vez te has preguntado: ¿Cuándo mi hijo (adolescente/joven) va a madurar como adulto?... No pienses que la madurez es algo lejano que sólo llegará con la edad. Inicia desde los primeros días de vida, y comprende que tú como padre/madre o cuidador, eres el iniciador principal, y el responsable de que esto suceda de la manera más positivamente posible o no; aunado esto sin duda, a otras influencias que tu hijo(o) recibirá de: la sociedad, la escuela, la economía, y el sistema de gobierno.

## MADURARÁ...

**1- ...CUANDO SEA CAPAZ DE MANIFESTAR** y aceptar sus emociones, razonar las ideas, y ser consciente de sus actos responsablemente para tomar decisiones propias.

**2-...CUANDO SEA CAPAZ DE CONTROLAR** sus emociones sin reprimirlas, pero identificándolas y expresándolas adecuadamente.

**3- ...CUANDO PSICOSOCIAL Y SEXUALMENTE,** alcance el desarrollo y crecimiento que le permita reproducirse responsablemente.

**4- ...CUANDO TODO LO ANTERIOR** esté en equilibrio; es entonces que habrá alcanzado la madurez.

Si un joven requiriere de tomar decisiones tan trascendentales como su carrera, y no se siente preparado, puede llegar a asustarse, dudar, tomar una decisión impulsiva o abandonarlo todo. Puede llegar a confundirse en sus

ideas, o no sentirse capaz de expresar e interpretar sus emociones, o llegar a frustrarse y/o renunciar. Y si además la cuestión económica y social le resultan poco favorables, y si en lo familiar no tiene el apoyo suficiente y/o se le abandona, o por el contrario lo tiene todo: se le reconforta, justifica, y se le resuelve la vida, tendremos todo un coctel de inmadurez. Punto clave pues, para referirme al fenómeno social denominado: "NiNi".

## "NINI", NI ESTUDIA NI TRABAJA

El psicólogo argentino Schujman (2014), autor y estudioso de este fenómeno dice: "NiNi son aquellos hombres y mujeres entre 14-29 años, que carecen de un proyecto educativo o laboral, sin perspectivas de crecimiento personal. Suelen comportarse temerosos e indecisos. Están paralizados en su proceso de crecimiento; sin capacidad de decisión, siendo difícil su acceso al mundo adulto. Pudiendo elegir, no lo hacen, quedando atrapados en la niñez o en la adolescencia; amparados en el confort familiar".

### 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.





## ¿CÓMO IDENTIFICAR A LOS NINI?

**TODA SU MANUTENCIÓN, GASTOS Y GUSTOS**, los pagan sus padres o cuidadores.

**ESTÁ UNIDO FUERTEMENTE A LA TECNOLOGÍA.** Ocupa gran parte de su tiempo en ella, sin productividad.

**SE RESISTEN A CAMBIAR**, y se molestan cuando les dicen sus obligaciones.

**LLEGAN A TENER UNA ACTIVIDAD O EMPLEO TEMPORAL**, sólo para calmar la presión familiar.

### EL QUE NI TRABAJA

Hay quienes no tienen propiamente un empleo, pero esto no significa que no hagan nada ni tampoco significa que no quieran empleo o que no lo estén buscando. Ejemplo: quienes trabajan en las tareas domésticas del hogar, o están dedicados al cuidado de niños, ancianos o enfermos. Por lo tanto, no se considera apropiado incluirlos en el término NiNi.

### EL QUE NI ESTUDIA, NI TRABAJA

**DESOCUPADO ABIERTO.-** Es aquel que está en un proceso real de búsqueda de empleo. Puede estar estudiando o no.

**DISPONIBLE.-** No busca empleo, ya sea porque se autodescalifica para competir, o porque no ve posibilidades de entrar. Puede estar estudiando o no.

**DISPONIBLE QUE NO ESTUDIA.-** No son NiNis significativos cuando suelen ser muy jóvenes, y se entiende que aunque su actitud sea indiferente ante el empleo, no lo descartan si se presenta la oportunidad. Cuando participan en los quehaceres del hogar lo hacen como apoyo; de ellos no depende todo el rol.

**NO DISPONIBLE.-** Considera que no tiene que emplearse en este momento de su vida o de plano no le interesa. Puede estudiar o no.

**NO DISPONIBLE CON ROL HACIA LOS QUEHACERES DOMÉSTICOS.** Puede tener escolaridad mínima o ninguna.

Si un joven  
requiere  
de tomar  
decisiones tan  
trascendentales  
como su  
carrera, y no  
se siente  
preparado,  
puede llegar  
a asustarse,  
dudar, tomar  
una decisión  
impulsiva o  
abandonarlo  
todo

### SI TIENES UN HIJO(A) NINI, TOMA NOTA

**DESDE MUY PEQUEÑO NO LO SOBREPOTEGAS.** Los padres sobreprotectores son los productores de jóvenes NiNi.

**NO LE HAGAS TODO**, ni le resuelvas la vida.

**TIENEN OBLIGACIONES**, así que díles cuáles son y vigila que se cumplan.


**DEJA QUE CUESTIONEN LA VIDA**, que desarrollen su criterio, que tomen decisiones, y que vivan las consecuencias; de esto nacerá la experiencia.

**DEMUÉSTRALES CON EJEMPLO**, que todo requiere un esfuerzo; promueve esto en ellos.

**REGULA LA DISPOSICIÓN DE TECNOLOGÍA**, y supervisa su uso en tiempo y forma.

**INCULCA EL DEPORTE Y/O EL ARTE.** Esto promueve la pasión, y el deseo de alcanzar metas reales a base de disciplina, constancia y esfuerzo.

**SI HOY O DESPUÉS DE LEER ESTO**, no sabes cómo comenzar, o bien: no sabes cortar los

hábitos viejos sin sentir remordimiento, te invito a buscar apoyo profesional. Una adecuada asesoría puede hacer la gran diferencia. Sé un papá/mamá maduro, un papá/mamá "SiSi" (el que Si quiere y Si hace). 

**MXCB**  
MEXICO CITY BALLET



P U L S O

**JUEVES 17  
NOVIEMBRE 2016**

**8:00 PM**

SALA DE ESPECTÁCULOS  
DEL CECUT

BOLETOS EN TAQUILLA

**MEXICO CITY BALLET**

COMPañIA DE BALLET  
CONTEMPORÁNEO, GANADORA  
DE LA LUNA DEL AUDITORIO  
2015 A MEJOR ESPECTÁCULO  
DE DANZA MODERNA

MEXICOCITYBALLET.COM

**INFO: 976-33-00**

www.produccionescobedo.com.mx



PRODUCCIONES ESCOBEDO





# CO-MMUNITY

## UN RECURSO INNOVADOR PARA EMPRESARIOS INTERNACIONALES QUE DESEAN TRABAJAR EN USA

POR BECKY KRINSKY



Qué es CO-MMUNITY?

— CO-MMUNITY es una nueva forma de trabajar la cual utiliza los beneficios de pertenecer a una comunidad profesional que utiliza los fuertes y los conocimientos de los todos para trabajar y prosperar.

Ser parte de este tipo de ambiente, facilita la colaboración e innovación, así como el apoyo de todos sus miembros.

—Esta nueva forma de trabajar surge como una adaptación de no sólo las nuevas oficinas en áreas comunes donde se reúne la gente para trabajar, tomar café y platicar de manera más informal con otros profesionales. También se da la combinación de espacios abiertos, oficinas privadas y salas de juntas que se rentan según sean las necesidades de los clientes; Un par de horas, un día y hasta un año.

¡Lo nuevo y lo de hoy es trabajar en Comunidad!

Inicialmente la idea de co-mmunity se creó para apoyar a todos los clientes internacionales que tenían necesidad de trabajar en USA y no contaban con los requisitos legales como su número de seguro social etc. para abrir una oficina y trabajar, esto los limitaba y les impedía explorar sus posibilidades para traer sus productos y servicios a los Estados Unidos.

—¿CUÁLES SON SUS INICIOS?

—Esta nueva idea con apoyo legal fue



un éxito desde sus inicios, cuando operábamos como un centro internacional, donde las compañías obtenían el apoyo y la guía, así como los recursos que necesitaban para poder salir a vender y a trabajar; inmediatamente muchas personas locales se nos sumaron al proyecto.

—La creatividad se nutre en donde nacen ideas diversas, donde personas comparten sus visiones, sus problemas y sobre todo donde la buena energía y la cooperación son valores latentes en el medio.

—¿QUÉ OFRECEN LAS OFICINAS?

—Nuestras oficinas ofrecen: estudios de radio para que se puedan grabar PODCASTS, pantallas

gigantes para producir videos, paredes móviles donde las personas puede escribir sus ideas y al mismo tiempo puedan recibir retroalimentación inmediata y apoyo así como reciben ideas mejoradas de las mismas.

Los espacios abiertos facilitan la comunicación, la camaradería y el apoyo. Después de todo hay días donde uno ocupa más apoyo que otros. Espacio abierto, inspira, motiva y crea más oportunidades

### BENEFICIO INMEDIATO

Todas las personas que son miembros de CO-MMUNITY tienen la oportunidad de asistir a diversos eventos diarios que la misma Comunidad les ofrece. De esta manera pueden contar con recursos novedosos y con material Nuevo. Este es un beneficio inmediato y muy útil sobre todo para las empresas que no tienen mucho personal.

Otro de los beneficios que tiene este Nuevo concepto de trabajar en una comunidad, es que si uno tiene un proyecto especial o solamente requiere rentar un espacio por un mes, lo puede hacer sin problema. CO-MMUNITY surge para apoyar y beneficiar a todo tipo de empresa, compañía y proyecto en especial.

Te invitamos a que conozcas los Servicios que ofrece Co-mmunity y a la Comunidad. Te quieren apoyar y ayudar a crecer.

Hoy en día los negocios y las compañías ya no tienen fronteras ni límites. 🇺🇸

### CONTACTO

TELÉFONO

858-939-1836

CORREO

info@co-mmunity.com

DIRECCIÓN

1228 University Ave.

Suite 200, San Diego

CA 92103

# Experiencias

· QUE PERDURAN ·

VÍVELO EN RANCHO TECATE



RANCHO  
TECATE  
Desde 1893

· FINANCIAMIENTO DIRECTO ·

TERRENOS ENTRE VIÑEDOS

MENSUALIDADES DESDE \$600 DLS





\*Aplica restricciones.

📍 Carretera Tecate-Ensenada Km. 10 Tecate, Baja California.

(665) 654 · 0011

ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052

Síguenos    



# ¡Y LLEGÓ EL INVIERNO!

## CONSEJOS PARA LUCIR CHIC Y TRENDY EN ESTA TEMPORADA

POR BECKY DURÁN

**Y** llegó la temporada de invierno donde las sandalias, algodones, shorts y linos quedan atrás. Es tiempo de renovar tu closet y de hacer una limpieza profunda para darle espacio a las prendas más cálidas.

Es muy cierto que todos tenemos un presupuesto diferente para gastar, pero te aseguro que si ordenas lo que tienes, podrás elegir con mayor facilidad y creatividad tu guardarropa.

Es importante conocer con lo que

cuentas ya que por lo general, lo que no usaste el año pasado tampoco lo usarás en esté. Teniéndolo claro, puedes apoyarte a través de redes sociales como instagram, pinterest entre otras, sobre cuáles son las tendencias y colores de la temporada 2016-2017, y de esta manera si tienes un presupuesto limitado, sólo compras lo que necesitas, así como ciertas prendas modernas que le darán un toque innovador a lo que ya tienes.

Hay prendas que son clásicas, y no por ello pasadas de moda. Son esas piezas que puedes usar por años y siguen siendo básicas. Tal es el caso de una gabardina color beige, un saco negro, una blusa de manga larga blanca, etc.

En cuanto a los botines y botas, estos son indispensables para esta temporada ya que no sólo te hacen lucir ad hoc, sino que te protegen del frío, e inclusive los puedes utilizar con ciertas prendas veraniegas durante la transición.



### CONTACTO

(Asesor de Compras)  
y Organización de Closet

#### PORTAL

[//beckychic.com.mx/servicios/](http://beckychic.com.mx/servicios/)


#### FACEBOOK

Becky Chic MX

\*Ofrece servicios  
de Personal Shopper

Las capas en esta temporada son fundamentales, ya que Tijuana no es una ciudad con clima extremo, y puede llegar a suceder que durante el día, la temperatura vaya aumentando un poco, para luego volver a bajar. Las mascadas y bufandas con materiales gruesos o cálidos le darán color a tus outfits, y al igual que tus botas te protegen del frío.

Las bolsas son claves en el look a la hora de vestir, así que invierte en una con materiales invernales, de colores gris, azul marino, y negro, que son básicos en esta temporada. Si ya las tienes, sólo revisa que se encuentren en buen estado ya que es importante para tu imagen. Una opción diferente puede ser una bolsa de color rojo o burgundy (vino).

Como personal shopper pienso que el vestir bien es importante, y el que gastes más no necesariamente te hace lucir mejor. Recuerda que la actitud, y proyección de seguridad, hacen ver a una mujer distinguida e interesante. Sé tu misma, y atrévete a ser creativa. 

**iHASTA PRONTO!.**



# Incertidumbre en el sector

# INMO BILIARIO

## RUMBO A ELECCIONES EN EU



POR YOLANDA B. DERIQUER



Qué pasará con el Mercado inmobiliario una vez que se haya elegido un nuevo presidente de los Estados Unidos? ¿Quién es mejor para la industria de bienes raíces? ¿Subirán los precios con cual de los candidatos que llegue a la Casa Blanca?

Esta pregunta es muy válida en virtud de que el mercado inmobiliario dicta o refleja el estado real del país.

Y es que a pesar de que la economía estadounidense está mostrando síntomas de recuperación, que se refleja en el aumento del número de transacciones de compraventa de viviendas y en un aumento en los precios de éstas, incrementándose en promedio del 12% al 15% por trimestre, de acuerdo a indicadores del Standar & Poor Case\_Shiller, también se ha generado incertidumbre generalizada en todo el país, por la falta de confianza en los dos candidatos presidenciales: Hillary Clinton y Donald Trump, aunado esto a la gran polémica que desatan con su falta de credibilidad.

Republicanos como McCain y Romney critican abiertamente el carácter de

Trump, como un obstáculo para ser presidente, así como sus declaraciones que no le ayudan en lo absoluto, y que por el contrario crean miedo y alarma.


Trump se enorgullece de que su patrimonio asciende a más de 10 Billones de dólares, sin embargo los analistas no le dan más 3.7 billones; Warren Buffett, el mejor inversionista de todos los tiempos, quien es demócrata y apoya a Hillary Clinton cuestiona que Trump sea buen empresario tras 5 bancarrotas y sus malas artes en Atlantic City, donde sus casinos quebraron, preguntándose: ¿por qué Trump no quiere hacer pública su declaración patrimonial?

### ¿QUÉ DICEN LAS ENCUESTAS, Y POR QUÉ LA INCERTIDUMBRE?

En una encuesta realizada por Harris Poll, para Trulia, Trump tiene una ventaja de 10 puntos sobre Clinton cuando se pregunta a los estadounidenses sobre el candidato que estimularía precios superiores en las viviendas.

Los estadounidenses parecen tener más fe en Trump cuando se les preguntó lo que creen que pasaría con el mercado inmobiliario y los precios de la vivienda si ganaran Clinton o Donald Trump la presidencia: el 39% de los estadounidenses dijeron que los

precios se incrementarían medianamente o mucho si Trump fuese electo, en comparación con el 29% que menciona que se incrementarían si Clinton ganaba. Según la encuesta realizada en línea, el 47% de los demócratas dijo que los precios subirán bajo una administración Trumpista, y sólo el 24% de los demócratas pensaba que esto podía pasar con Hillary. El 34% de los independientes también piensan que con Trump aumentarían los precios, contra el 28% de independientes que piensan que eso pasaría con Clinton.

Además, un 49% de los millennials y votantes más jóvenes, entre 18 y 34 años de edad, eran más propensos a creer que los precios de la vivienda subirían bajo un gobierno Trumpista contra un 26% frente a Clinton. 

### MÁS... TELÉFONO

(619)571-7436

### CORREO

dhomuxcommercial  
@gmail.com

### DIRECCIÓN

7825 Fay Avenue  
Suite 200, La Jolla, CA  
92037

\*La autora es  
especialista en bienes raíces  
comercial y residencial.



# Momentos inolvidables



LLaves • Accesorios • Regaderas • Muebles sanitarios

Nuestra razón de ser es ofrecerte siempre la más alta calidad, para que con cada diseño disfrutes el confort y la innovación... Esto es Helvex.

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



**ESTO ES  
HELVEX**<sup>M.R.</sup>

garantía de calidad

PISOS • GRIFERÍA • SANITARIOS • PLOMERÍA • TUBERÍAS

¡PAGA COMO QUIERAS!



**KURODA EXPRESS**  
Ruta Independencia #5001,  
Fracc. Las Américas  
Tijuana, BC  
En el Mariano Matamoros  
Tel. (664) 629.23.97

**20 DE NOVIEMBRE**  
Av. 20 de Noviembre #12177  
Col. 20 de Noviembre  
Tijuana, BC  
Tel. (664) 681.90.24

**Kuroda**  
La Experiencia está en  
[www.kuroda.com](http://www.kuroda.com)

Hermosas,  
FAMOSAS Y SABROSAS

# La cuna verde

En la noche del cuerpo. allá adentro,  
en mi frente, el árbol habla.

OCTAVIO PAZ

POR DIONISIO DEL VALLE

**H**abito en la tierra desde mucho tiempo antes que hombre o mujer la haya pisado. Desde el momento en que mi simiente penetra el suelo negro y húmedo de los bosques, comienzo a dar señales de vida.

Mi apariencia es precaria sólo durante algún tiempo. Con paciencia y ausencia de fuego y depredadores, puedo alcanzar doscientos y hasta seiscientos años de edad.

Apacible fue mi residencia en los bosques que habito en el centro de Europa y en la franja este del continente americano, hasta que un día alguien decidió que con mi cuerpo sería fabricada la cuna en la que debía reposar la uva fermentada.

Mi nombre es *Quercus*. En Europa me llaman *Petrae* y en América simplemente *Alba*, aunque soy más conocido como *Roble francés* y *Roble americano*, según sea el caso.

Si la memoria no me traiciona, hace unos ocho mil años quien disponía de mí para calentar su cuerpo, y el de quien junto a él estaba, descubrió que no existía mejor piel que la mía para guardar ése milagroso líquido al que llaman vino.

Primero utilizaron mi madera para su transporte, luego para su crianza y añejamiento. Soy la envidia de mi primo el castaño y de mi hermano el encino.

Privilegiando sus imponentes cuerpos

Mi casa es antes y primero, el centro de Francia: *Nevers*, *Argona*, *Vosgos*, *Limousine*, *Borgoña* y, por supuesto



*Alliers*. Los maestros toneleros, nombre que reciben quienes convierten nuestros admirables troncos en úteros de madera, procuran que los bosques en que vivimos estén densamente poblados para que tengamos pocas ramas, privilegiando siempre la fortaleza y verticalidad de nuestros imponentes cuerpos.

Mi madera garantiza, como ninguna otra, la porosidad que ayuda al vino a respirar, es decir, a recibir la dosis mínima y necesaria de oxígeno, aunque al mismo tiempo soy impermeable y muy maleable. Hemos robles de maderas más duras, como las americanas y más blandas, como las francesas. Esto, dicho sea de paso, no es un defecto sino una característica.

Las barricas que se producen con el roble americano suelen ser un poco menos costosas que las europeas. Mi cuerpo deberá ser secado y tostado

para proceder entonces a convertirme en barrica.

Hongos, humedad, viento y microorganismos participan involuntariamente en este proceso. Son parte de este funeral activo que me prepara como la hermosa caja fuerte en que habré de convertirme.

Como no puedo hablar, expreso mi alegría con aromas. Mi sonrisa huele a almendras tostadas y a vainilla. Si me descuidan en tan delicado proceso puedo adquirir olores desagradables que habré de transmitir al vino de manera fatal.

Como ya dije, mi edad nada tiene que ver con la de los humanos. Es cuando cumpla los ochenta años de edad que mi madera puede ser de utilidad para la crianza de un vino.

La creciente demanda de vino, comparada con la capacidad que tenemos los bosques de roble para satisfacerla, ha llevado a los toneleros a recurrir a métodos de producción más rápidos, sacrificando con ello la calidad de la madera y obteniendo fragancias más pobres, sabores vegetales y gustos amargos, lo que puede derivar en vinos con mayor astringencia y sequedad exagerada. Hay enólogos que prefieren usar barricas con tostados más enérgicos, lo que aporta al vino una cantidad menor de taninos.

Sin falsa modestia puedo asegurar que mi presencia en la crianza de un vino, tiene los mismos efectos que el sol en la piel humana. Nada puede aportar un color más sano, definido y portentoso que una buena barrica. Finalmente, no podría aspirar a un mejor final: mi alma no se va a cielo alguno, se convierte en mil barricas que a su vez contienen la más líquida, expresiva y efímera de las alegrías humanas.



# Sorteo 16° Gana Becando

**\$ ¡1 MILLÓN DE PESOS!**  
PRIMER LUGAR / ¡Y MUCHOS PREMIOS MÁS!



SEGUNDO LUGAR  
FORD XL 2017






TERCER LUGAR  
RENAULT LOGAN 2017

Foto sólo  
para ilustración



CUARTO LUGAR  
RENAULT LOGAN 2017

Tel. (664) 621-35 50 ext. 142 | patronato.xochicalco.edu.mx | No. de permiso: 20160506PS03 |   



Hannah Anna



# TU POSADA en Valle de Guadalupe

POR SUSAN MONSALVE

**I** Que rápido!, pero Navidad y las fiestas están muy cerca. Y estás a tiempo todavía de planear la posada perfecta, ya sea con tus amigos o con tus compañeros de trabajo.

El Valle de Guadalupe es una súper opción, porque es una muy buena oportunidad de conocer y disfrutar del Valle si tanto calor.

Imagina tu posada en una vinícola con restaurante. Empiezan con una degustación, y luego pueden solicitar una cata especial para aprender un poco más de vino.

Después una cena o comida súper deliciosa. Mucho vino, y un brindis súper original.

Pueden terminar con una linda fogata para la sobre mesa.

Yo les recomiendo reservar con tiempo pues aunque es temporada baja, cada año el Valle recibe más y más visitantes durante todas las temporadas.

Y así hasta pueden pedir un menú especial.

Lo mejor para evitar problemas es rentar una van con chofer. Así que no se preocupan y disfrutan más. Hay varias compañías ofreciendo estos servicios, y entre muchos, la verdad es que no cuesta mucho.

Claro está que si pueden pasar la noche en el Valle, pues mucho mejor. En estas fechas la disponibilidad y precios son mucho más accesibles. Y así ¡la fiesta sigue!

No hay que preocuparnos por la llu-

via, pues la verdad casi nunca llueve en Baja California, pero sí bajan las temperaturas durante la noche en el Valle, así que es tu oportunidad de lucir esa ropa calientita de invierno que tenemos guardada, y que no hemos usado en tanto tiempo, y aparte: el vino sabe mas rico con frío.

Puedes organizar con la vinícola los regalitos para la posada. Alguna canasta con productos de la región o una muy buena botella de vino.

Los espacios son bastante amplios en todas las vinícolas, así que si eres más tradicionalista, puedes llevar hasta piñata.

Valle de Guadalupe sin duda es uno de los lugares mas divertidos de Baja California.

**¡FELICES FIESTAS PARA  
CUANDO LLEGUE DICIEMBRE!**



**LUZE**  
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

|  |       |
|--|-------|
| SECADO   | \$130 |
| PLANCHADO                                      | \$130 |
| ONDAS  | \$150 |
| RETOQUE  | \$350 |
| TINTES DESDE                                   | \$500 |
| CORTES   | \$250 |
| CORTES CABALLERO                               | \$150 |
| GELISH   | \$200 |
| MANICURE                                       | \$130 |
| PEDICURE                                       | \$190 |
| ACRÍLICAS                                      | \$250 |
| TRATAMIENTOS DESDE                             | \$350 |
| MOROCCAN OIL, OLAPLEX,<br>WELLA ENRICH y MÁS.. |       |
| BRAZILIAN BLOWOUT                              | \$100 |
| GLOBAL KERATINA                                | \$100 |

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101  LUZESECADO

  CONTAMOS CON VALET PARKING





**BARÓN BALCHÉ**  
VINOS CON NOBLEZA MEXICANA

[www.baronbalche.com](http://www.baronbalche.com)  
Valle de Guadalupe, México.

EVITE EL EXCESO

MARIACHI  
**VARGAS**  
DE TECALITLÁN  
VALLE DE GUADALUPE

**19.NOV**  
2 0 1 6





[servieventos.com.mx](http://servieventos.com.mx) (664) 688.1080 | BODEGAS (646) 123.5825



# NOHAN REPOSTERÍA

DE LAS MEJORES Y CON MAYOR PRESTIGIO PASTELERÍAS DE TJ

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**Y**a son 18 los años en los que Edith Murillo ha logrado posicionar su negocio de repostería como uno de los que más prefieren los tijuaneños. Uno que originalmente iniciara como "Pasteles de la Casa", con pasteles de cajita y en el pequeño horno de su cocina, y que hoy por hoy cuenta con cuatro puntos de venta y un área de producción que ya se ha quedado pequeña, y se ampliará pronto en otra zona, incrementándose también los locales para venderlos.

## PERSEVERANTE Y TRABAJADORA

Edith es el vivo ejemplo del trabajo continuo y perseverante, que ha redundado en la historia ascendente de Nohan Repostería.

"Surge de la necesidad de apoyar a la economía familiar que en ese entonces estaba pasando por momentos un poco críticos. ¿Qué puedo hacer?, me dije y entonces decido empezar a hacer mis pininos con los pasteles. Claro que yo no era una profesional, era un ama de casa".



## PROPUESTAS DIFERENTES

"Después, lo que hice fue darles un sabor diferente. Primero hacía pasteles de chocolate, vainilla, tres leches y ya, y luego dije: vamos cambiando el sabor para tener más variedad, y empecé a hacer algunos jarabes, algunas mezclas que a esos mismos pasteles les pudieran dar un sabor diferente".

Posteriormente, a la par de que trabajaba como administradora en un centro comercial, empezó a surtir una mesa de postres.

En aquel entonces: "No tenía yo los medios, ni la infraestructura, ni el capital, para poder decir: ¡ay, voy a poner mi negocio!, ¡voy a abrir una pastelería! ¡No había!". Tanto así, que Edith llevaba los pasteles en camión, de dos en dos. Pero después sus pasteles empezaron a tener mucha demanda, y se independizó.


## LOS MÁS VENDIDOS

"El de crepas. No hay pan. Son puras crepas que se van empalmando y se van rellenando del sabor que desees. También tenemos el de tequila con queso y chocolate. El pan de vainilla, relleno con pie de queso adentro, bañado con cajeta y nuez, está muy rico. El de zanahoria también se vende muchísimo. También tenemos el de Capuccino, un pan hecho a base de café y bañado con beylis".

## EL PLUS DE NOHAN

"Es el servicio: porque a mi me puedes hablar y decirme: necesito un pastel para Olay, tráemelo a las cinco de la tarde, y te lo llevo. Te regalo platos y cucharas para que no tengas que salir de tu oficina o del trabajo para comprar un pastel. Doy tarjeta de cliente frecuente, y el pastel #11 se le regala al cliente".

A 18 años de distancia, son 11 las personas que trabajan en las áreas de producción y ventas. Surten a maquiladoras y restaurantes, y hacen pasteles para bodas y quince años, los que complementan con bocadillos salados.

Así que festeja con Nohan sus 18 años de éxito continuo, saboreándose un delicioso pastel con compañeros, amigos y familia. 

### TELÉFONOS

Playas 215.11.24  
Florida 902.67.56  
El Águila 625.49.49  
Loma Bonita 636.36.40

### CORREO

ventas@nohanpasteleria.com

### FACEBOOK

Nohan Pastelería



POR CHEF BADIR RODRÍGUEZ MAWAAD

## RecetasACTUALES

\*Chef Ejecutivo, estudió arte culinario en la Universidad Iberoamericana.

# Pay de calabaza

El tradicional pay de calabaza no puede faltar en la mesa el Día de Acción de Gracias, y es por eso que comparto con ustedes la receta que siempre he preparado en casa

### INGREDIENTES

- » 3/4 de azúcar
- » 1/2 cucharadita de sal
- » 1 cucharadita de canela en polvo
- » 1/2 de jengibre en polvo
- » 1/4 de clavo en polvo
- » 2 huevos grandes
- » 1 lata de puré de calabaza de 15 onzas
- » 1 lata de leche evaporada
- » 1 corteza de pay de 9" sin hornear para capacidad de 4 tazas
- » Crema batida

### PREPARACIÓN

- » En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes: el azúcar, la canela, el jengibre, la sal y los clavos. Aparte, en un tazón grande, bate los huevos, añade el puré de calabaza y la mezcla anterior, y agrega también la leche evaporada. Posteriormente agrega la mezcla sobre la costra para pay, y hornea en precalentando a 350 grados F, durante 40-50 minutos o hasta cuando puedas insertar el palillo, y éste salga limpio.
- » Deja enfriar, y decóralo al gusto con crema batida.



## Maria Morita

**"SABORES CON DETALLE"**

Restaurante, cantina y gastronomía mexicana.

**DESAYUNOS**

**COMIDA**

**MÚSICA EN VIVO**

¡Festeja tu posada navideña con nosotros!



Nos encontramos en el 2° piso

T. (664) 608 9783



@MariaMoritaMx



@MariaMoritaMx



MariaMorita\_Mx



## Gastronomía

# RESTAURANTE 'FUEGO'

## EN HOTEL BOUTIQUE VALLE DE GUADALUPE

POR REVISTA MUJER ACTUAL

**U**no de los mayores atractivos del Hotel Boutique Valle de Guadalupe, es la exquisita comida de su restaurante 'Fuego', que satisface con producto fresco de la región y de temporada, a los paladares más exigentes.

### DEL HUERTO A LA MESA

"Nosotros tratamos de impulsar lo que es el movimiento de la cocina de Baja California. Utilizamos el producto que tenemos en la región que es muy privilegiada, porque tenemos micro climas, dos mares, el pacífico y el mar de Cortez"

"La gente de BC a veces no sabe de la riqueza de nuestros mares y valles, nos dice el joven chef al frente de la cocina de 'Fuego', Mario Alonso Peralta Castillo, cuya formación y expertise se dio en Italia y en esta región.

"De la riqueza de nuestros productos de mar, ahora sí que están nuestros pescados. Tenemos muy buen cultivo de ostión, mucha variedad: La almeja, el mejillón. Tenemos criaderos de atún de calidad de exportación. De 10 años para acá nos hemos dado a la tarea de conocer a los productores, y pedirles que también nos consideren".

También en 'Fuego' aprovechan de la región, los quesos, el erizo, la jaiba, centolla, jurel, bacalao entre otros, y productos de granjas, res, cerdo, gallina, codornices, etc."



### —¿Y CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO DE COCINA?

—Creo que sería muy relajado, auténtico y sin reglas. Y tenemos también lo que distingue a la cocina de Baja California que es la fusión de ingredientes del mar y tierra que no en todos lados se usa. Por ejemplo: combinar mariscos con lengua con percebes, u ostión con chicharrón de puerco, y cosas así.


### —¿CUÁLES SON LOS PLATILLOS PREFERIDOS DE 'FUEGO'?

—Un platillo que ya es así de los predilectos y de los principales porque mis clientes me lo han chuleado mucho, es el de pulpo en sus diferentes presentaciones. También la codorniz que es un producto muy del Valle, que es la que mejor sabor tiene de todo México, y también está entre los platillos principales.

—El menú del restaurante y la carta de vinos, cambian cada 4 meses. En cuanto a la comi-

da, dependiendo del producto disponible o de temporada. Cuando se diseña un nuevo menú, se hacen pruebas para recomendarle al comensal una o dos etiquetas de vino con cada platillo. Si los vinos no van con tu menú, no vas a intensificar el sabor de la comida, y no habrá un buen maridaje, y eso lo cuidamos.

### —¿QUÉ TE DA MÁS SATISFACCIÓN COMO CHEF?

—Creo que a mí lo que me gusta mucho, es ver al cliente cuando come mi comida. Si te das cuenta, mi cocina es un ventanal donde yo puedo estar viendo al cliente y viceversa, y cuando el comensal le está dando de probar a los demás, pienso 'ya la hicimos'. Procuró mucho salir mucho con los clientes, platicar con ellos y tener esa retroalimentación indispensable". 

### CONTACTO PORTAL

[hoteldelvalledeguadalupe.com.mx/fuego-restaurant/](http://hoteldelvalledeguadalupe.com.mx/fuego-restaurant/)

### RESERVACIONES

(646) 688.1030

De 1:00 pm a 9:00 pm

**ABIERTO TODOS LOS DÍAS**



## NUEVA MAZDA CX-9

LA SOFISTICACIÓN HECHA EMOCIÓN



Vía Rápida Poniente 15305, 3era. Etapa Río Tijuana,  
casi llegando al puente Benton/O'Higgins.

Lunes a viernes 9 am a 7 pm; sábados 10 am a 5 pm; domingos 11 am a 4 pm.

**01 800 654 AUTO**  
2886

*ZOOM-ZOOM*

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

 MazdaTijuana

Lic.

# Carmen Payán González

PSICÓLOGA CLÍNICA  
CUYOS DIAGNÓSTICOS  
SON FUNDAMENTALES PARA  
LA IMPARTICIÓN DE JUSTICIA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

**E**ntusiasta, alegre y cariñosa. Apasionada de su trabajo, franca, objetiva, e íntegra. Eso es lo que proyecta la Lic. Carmen Payán desde el momento en el que uno la conoce y entabla conversación con ella.

Por eso tiene tanta empatía con los pacientes de su clínica de psicología integral, y mucha credibilidad con los jueces del Tribunal de Justicia, para fungir como perito autorizada, y además: se ha ganado el respeto del ministerio público con sus diagnósticos de temas complejos como el de abuso sexual y delincuencia organizada.

Pero lo profesional no lo es todo en su vida. También es esposa desde hace 20 años, y madre de cuatro hijos: Sergio René de 17, Enrique de 15 años, y sus mellizos que inesperadamente vinieron a alegrar su hogar: Mariana del Carmen y Francisco Xavier de 7.

## UN CAMINO SINUOSO POR SER MUJER

Pero el camino para escalar esa montaña de responsabilidades en cuya cima

hubo gratificación, fue sinuoso e implicó un gran esfuerzo. Para muestra un botón:

“Es muy grotesco el ministerio público y es muy dura la confrontación. Para mi al principio fue muy difícil. Cuando teníamos junta de peritos, salía de la audiencia diciendo: va a haber mejores, pero pude entregar mi dictamen y mi trabajo está hecho con credibilidad y metodología. Ahora puedo decir que pude salir adelante”.

“Las compañeras que estaban dentro de la procuraduría estaban enajenadas por tanto trabajo que tenían, pero uno de los éxitos que yo he tenido, es que logré con muchísimo amor, que los jueces se dieran cuenta de mi pasión a mi trabajo. Además, me seguí preparando”.

“Ahora estoy feliz porque los jueces me llaman para asesorarlos, para darles consejos dentro del trabajo de la metodología, y me siento muy honrada de que crean mucho en mi trabajo”.

“Pero pasé por todas esas barreras terribles, y llegué a pensar: “me quiero retirar”, o le decía a mi esposo: “¿Sabes qué? ¡ya no puedo más Sergio!”. Por 15 años estuve yendo a hacer periciales a San Quintín desde las 5:30 a.m. hasta las 10 p.m. Un

trabajo muy bien remunerado pero muy pesado, pero aprendí de esos juzgados que me nombraban como perito allá, en Ensenada, Mexicali y Tecate”.

Para la Lic. Carmen el apoyo de su esposo, quien es psicólogo industrial, ha sido fundamental para su desarrollo profesional.

## —Y, ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES HACER UN PERITAJE. QUÉ RESPONSABILIDAD CONLLEVA?

— “Mucha, porque estas haciendo un dictamen con tu experiencia y con tu saber para determinar si la persona acusada, tocó o no tocó sexualmente a una menor (por ejemplo), y es muy difícil; o determinar si una persona fue torturada o no, y como psicóloga clínica me piden hacer perfiles criminales”.

## —¿LICENCIADA, CUÁLES HAN SIDO DE SUS EXPERIENCIAS MÁS GRATIFICANTES A LO LARGO DE SU CARRERA?

—Son dos. Una, en el caso de una menor de 17 años en que habían contratado a un perito que decía que no tenía características de abuso sexual, mientras que el



perito de procuraduría decía que sí, y un juez me nombra tercero en discordia. Esta jovencita fue ultrajada, violada y abortó del propio padre. Y mi ardua investigación, mis aplicaciones de psicología, mi entrevista que duró aproximadamente 78 horas (porque trabajé varias sesiones con la menor y la familia) me ayudó a dictaminar como tercero en discordia, que en efecto el indiciado la violaba desde que tenía tres años de edad. Sin mi dictamen, el sujeto, pudo haber quedado libre, pero le dieron, más de 15 años de cárcel.

—El otro caso es cuando sale de prisión un joven que nunca había tocado a la menor. Esa fue la otra experiencia que tuve. Porque una compañera que había estado con él en la preparatoria lo acusó por venganza, y él era inocente.

### —¿Y, POR QUÉ LE APASIONÓ TANTO LA PSICOLOGÍA CLÍNICA?

—La Psicología Clínica siempre me apasionó por el diagnóstico, pues trata trastornos graves de la personalidad: Esquizofrenia, trastorno depresivo bipolar; enfermedades del sistema nervioso central como ansiedad, depresión, ataques de pánico, y todo lo relacionado con situaciones de violencia, de poco control de impulsos; y también todo lo relacionado con el comportamiento humano.

—La prevención es lo más importante, viene de dentro de nuestro hogar principalmente.

—Nosotros los que tenemos el privilegio de ser padres, tenemos que trabajar día a día con nuestros hijos y con nuestros familiares alrededor, para detectar a tiempo cuando me siento mal, y buscar entonces ayuda de un profesional.

—Desgraciadamente esto tiene que ver con nuestra cultura, porque no tenemos la apertura, de decir voy a ir a que me evalúen, porque entrecorillas viene el: “yo no estoy loco”, “yo no estoy enfermo”, y desgraciadamente esta falta de cultura es la que impide que se le de una ayuda integral al paciente, cuando el problema apenas inicia.

—Tenemos que inculcarle a nuestros hijos a que se comuniquen y que digan cuando se sientan mal. De ahí parte todo, de no saberme comunicar con mi pareja o no saberme comunicar con mis hijos.

### —¿Y QUÉ OFRECEN EN SU CLÍNICA LICENCIADA?

—De acuerdo a mi carrera de Psicología Clínica y especialidad en abuso sexual,



que hice en CETYS, y las prácticas que continué en la Universidad de la Joya California, lo primero que tenemos que hacerle a nuestro paciente es una evaluación. Y en nuestra clínica (de ahí su nombre) atendemos la problemática de manera integral, por eso hay psicólogos, geriatras, ginecólogos, etc.

El equipo que encabeza la Lic. Carmen Payán es profesional, y está altamente comprometido para atender todas las aristas de una problemática, y darle al paciente el tratamiento específico que necesita. No todos los trastornos psicológicos o de personalidad se atienden igual, según nos explica la Lic. Payán.

### —¿LICENCIADA Y QUÉ CONSEJO LE DARÍA A LA GENTE PARA QUE DE VERDAD SE ACERCARA A PEDIR AYUDA?

—Que tengan un mejor estilo de vida, que

prevengan enfermedades somáticas que desgraciadamente si no son atendidas a tiempo llegan a convertirse en enfermedades orgánicas como el cáncer, y otras enfermedades que ya requieren de un tratamiento muy intensivo, y yo los invito a que reconozcan que ocupan ayuda. Ese reconocimiento no los hace más débiles, al contrario los hace más fuertes. 

### CLÍNICA DE PSICOLOGÍA INTEGRAL

TELÉFONO

681 00 00

DIRECCIÓN

Av. Las Ferias #5630, int. 4-B,  
Colonia Burócratas Hipódromo

CORREOS

carmenpayan1@gmail.com  
clinicadepsicologiaintegral@gmail.com

### EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** “El arte de amar”, de Erich Fromm.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Lentes de Sol.

» **MÚSICA FAVORITA:** Alejandro Sanz, sus letras, como canta Bárbara Streisand.

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi familia.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Pasión por el trabajo.

» **FRASE FAVORITA:** Quiérete Siempre

# CLAUDIA OROZCO

## EJERCRIENDO EL PERIODISMO EN LA FRONTERA



Recuerda haber sido una niña participativa, de aquellas valientes que levantan la mano y se aventuran para ser la primera en hacer algo. Hasta ahora, dice, nunca ha dejado que “el miedo la haga dar un paso atrás”, Claudia Orozco Vega, es madre, es reportera y es fronteriza

POR NATALIA MONROY

**D**el cine al Periodismo. Es egresada de la Licenciatura en Comunicación, de la Universidad Autónoma de Baja California. Decidió ingresar a esa carrera sin conocerla, pero sí con un objetivo claro: al salir, no quería un trabajo que la mantuviera encerrada en una oficina.

“Estando en la carrera fui conociéndola y definiendo qué quería hacer”. Se decidió por el cine. Al finalizar sus estudios

universitarios, se tomó un año sabático y optó por seguir sus sueños cineastas en Guadalajara, Jalisco. Para ello debía conseguir un trabajo en Tijuana que le permitiera ahorrar lo suficiente para poder irse. Así llegó a su primer empleo en Síntesis TV.

Comenzó editando comerciales, después haciendo gráficos, hasta que un día le dieron ganas de salir a la calle y ser reportera. La oportunidad se presentó, y desde entonces, no se detuvo. Aunque su sueño nunca fue ejercer el periodismo, lleva a la fecha casi 20 años dedicándose al oficio; siempre en televisión, siempre en la frontera norte del país.

### HACER UN CAMBIO

¿Qué fue entonces lo que hizo que se dedicara a esta profesión?: “Me gusta mucho el cine, en la escuela me gustaba crear mis propias historias; aprendí como estudiante a usar la cámara, a editar, a poner música, todo, por eso creí que la cinematografía era la mejor opción. En las notas pude hacer eso, contar historias, encontrar historias que impactaran. Finalmente, aquí hago mi propio cine”.

Para Claudia la noticia nunca descansa y sin poder impedirlo, confiesa que en todo momento está buscándola. Consume y produce noticias todos los días.

“ El reto es todos los días, conseguir la información completa, tener todas las partes de una historia; el reto como periodista es diario

“Me encanta lo que hago”, lo dice segura y sonriendo, no puedo evitar asociar su reacción con la de una joven que acaba de conseguir el empleo de su vida, ese, el que todos queremos. Se sigue apasionando con las notas, todavía no se aburre, continúa emocionándose al obtener un dato, una entrevista, la exclusiva. ¿Lo mejor de su trabajo? Cuando lo que hace produce un cambio.

“Hace muchos años un niño de secundaria se cayó del puente negro aquí en la ciudad, no había un cerco, y no había otro puente, por lo que se acostumbraba usar ese. Al cubrir la noticia hice una dramatización. Recuerdo que utilicé a mi hermano para mostrar cómo había sucedido. Tiempo después me encontré a la mamá de ese niño y me dijo que gracias a la cobertura que había hecho, las autoridades correspondientes le habían prestado más atención. Es el generar un cambio; yo creo que me quedo con eso”.

### HACIENDO PERIODISMO BINACIONAL — ¿QUÉ SIGNIFICA TIJUANA PARA TI?

— Me fascina mucho esta ciudad fronteriza, a pesar de lo conflictiva que se ha hecho por el tráfico, los hechos violentos, y a pesar del crecimiento desordenado que tiene, me fascina el vivir en territorio mexicano y el tener las ventajas del primer mundo; el vivir en dos naciones de un minuto a otro.

Con ocho años en la Cadena Telemundo, la reportera ha tenido la oportunidad de vivir día a día el periodismo binacional; conocer las principales diferencias y similitudes que existen entre México y Estados Unidos al ejercer lo que Gabriel García Márquez llamaba “el mejor oficio del mundo”.



Claudia reconoce que no le fue difícil ingresar ni desarrollarse profesionalmente en el país extranjero. “El reto fue entender la forma de gobierno, aprender la manera de “reportear” en suelo americano pero, nada imposible de hacer”.

Mientras que en Tijuana afirma nunca ha tenido problemas para realizar su labor, nunca se le ha prohibido hacerlo, “a veces no te quieren dejar pasar o cruzar ciertos límites, pero se entiende, eso no me impide conseguir información. Soy respetuosa y sé cuáles son mis derechos”.

### — ¿CÓMO DEFINES TU TRABAJO?


— Ha sido una trayectoria limpia y de crecimiento. Me ha tocado ver un desfile de funcionarios, tanto aquí como en Estados Unidos. Me gustó mucho presen-

ciar el cambio de partido en el poder. Me gustó conocer todo lo que sucedió aquí en la frontera después del 9/11, cubrir la salida de Fidel Castro. etc. Hay muchas cosas que me han gustado vivir como periodista.

### EN LO PERSONAL

Cuando le cuestiono ¿qué significa ser mujer? Ríe.... seguido responde que se considera una mujer que cree en la igualdad; para ella nadie es más que nadie.

“Yo no veo a la mujer como el sexo débil o fuerte, no le veo superioridad ni inferioridad. Somos guerreras, y salimos adelante sí, como muchos hombres también lo son y lo hacen, creo en esa igualdad”.

Al terminar su jornada laboral se va a casa y disfruta de su tiempo en familia, de la convivencia con su esposo y su hijo. Su máximo sueño lo dedica a él, a su pequeño: “Hacer un hombre de bien, ese es mi sueño, darle a mi hijo las herramientas y las bases para que siempre decida lo mejor”. 

### EN BREVE

- » **LIBRO:** El amor en tiempos del cólera
- » **HOBBY:** Ir al cine
- » **PELÍCULA:** “La vida es bella”, “Forrest Gump”, dramas reales y documentales

### RECONOCIMIENTOS

- » Ha sido nominada el Emmy en tres ocasiones, en 2013 ganó el premio en la categoría de Reportaje Ambiental.



# Chef Martín, SAN ROMÁN

EL PRIMERO EN POSICIONAR A TIJUANA  
EN EL MUNDO, CON SU GASTRONOMÍA

POR ANA PATRICIA VALAY

**E**l primero en lo que sea, siempre hará historia, y a partir de ahí, habrá un antes y un después. Eso sin duda ha marcado la trayectoria de Martín San Román, haber sido la punta de lanza para dar a conocer a Tijuana en el mundo, a través de su estilo muy particular de cocina: la franco-mexicana.

**DE TIJUANA PARA EL MUNDO**  
"Me tocó una época donde no se utilizaba el producto local. Lo máximo que conocías de la cocina de BC, era la langosta de Puerto Nuevo y la ensalada Caesar, y sólo lo sabíamos los de aquí. A mi me toca salir al mundo a promover TJ, que es cuando salgo con mi postre (ya hoy patentado), que bautizó como pastel de crepas Tijuana".

"Realmente el trabajo de hablar bien de esta frontera lo hice desde el 89, y participando en muchos eventos en

México, Estados Unidos, Europa, Asia, y Centroamérica".

"Y cuando yo abro el Tour de France (por su comida y el lugar que era) el restaurante estaba desfasado a la época que se vivía en Tijuana; estaba adelantado 12 años".

Martín San Román también fue el primer chef estudiado en Tijuana, egresado de la 'Escuela de Cocina Francesa Lenotre' en París, Francia, con estudios continuos en la Universidad de Michigan en EU.

“Creo que como todo en la vida, he tenido momentos difíciles, pero los he sabido sobrepasar”



### SEGUIR INNOVANDO

Con envidiable energía, su franca sonrisa y total sencillez, observo al Chef San Román conversar amenamente con sus clientes. Tomo mi lugar para esperarlo, mientras me sirven de La Rotisserie San Román, su abundante platillo de Roast Beef, con sus famosas papas bañadas en una deliciosa crema como guarnición, así como con su gustada ensalada de hoja verde con fresa, cacahuates garapiñados y una vinagrata deliciosa.

Y llega el chef conmigo, y me cuenta cómo a lo largo de su vida ha tenido que reinventarse, pues no ha podido extraerse de los altibajos que suelen acompañar la trayectoria de la gente exitosa.

“Sigo creando, sigo siendo innovador, sigo haciendo negocios”.

“Creo que como todo en la vida, he tenido momentos difíciles, pero los he sabido sobrepasar. Y sé que después va a venir el (momento) bueno. Y le buscas, y no te das por vencido”.

“De repente las cosas se complican. De repente estás acá con los grandes restaurantes. Yo los tuve: ‘El Tour de France’ y ‘El Rincón San Román’ que fueron muy reconocidos y tenía operaciones grandes, y de repente te volteas y dices: ¡ya no tengo nada. ¿Qué hago? ¡Pues volver a empezar!”.

### TOMANDO RETOS DESAFIANTES

El Chef San Román, internacionalmente reconocido, trabajó durante 15 años para SAGARPA, BANCOMEXT, y PROMÉXICO visitando más de 25 países del mundo como: Singapur, Tailandia, Inglaterra, España, Chile, Italia, Argentina, Costa Rica, Guatemala, Suiza, Bélgica, Luxemburgo, Holanda y China entre otros, poniendo en alto la gastronomía mexicana.

Su cocina ha sido degustada por varios Jefes de Estado, Gobernadores y Artistas a Nivel Nacional e Internacional, pero nunca se ha conformado, y entonces proyectos nuevos han tocado su puerta.

### —¿CÓMO SURGIÓ EL PROYECTO DEL TEQUILA EN TU VIDA?

—Salió cuando yo estaba dando asesorías en Tepoztlán, en un lugar que se llama ‘Casa Fernanda’, y llegaron estas gentes, probaron mi cocina y me hicieron una pequeña investigación, y me dijeron: tú tienes una buena imagen en lo que es el sur de California, ¿no te interesaría asociarte con nosotros? Traemos ahorita Tequila en barril, y nos gustaría que nos ayudaras en las mezclas y poder manejar tu marca. ¡Me llegó solito!.

El chef se metió a fondo para conocer del tema, y creó junto con el maestro tequilero, un producto de cuatro líneas diferentes.

“El producto ya está allá con 4 puntos de venta en San Diego, y antes de que saliera al público en Estados Unidos, ya se había ganado tres medallas de oro, como mejor tequila”.

### REINVENTÁNDOSE

Después de un proyecto en las Vegas que San Román, deja para evitar ser arrastrado por el tipo de vida que se vive en ese lugar, decide: “ya no voy a hacer nada

en TJ, quería un cambio en mi vida. A la vez siempre me había gustado SD donde me ofrecen ser parte de Dobson, y mi vida cambia y vuelve a despegar. Ya estando ahí, se me da la libertad de volver a crear”, nos cuenta el chef.

Ahora además de Rotisserie San Román, tiene su restaurante Terrace San Román en Valle de Guadalupe, y está por abrir otro en ese mismo lugar.

“En este nuevo concepto van a salir mis 32 años de experiencia en la cocina, ahí se van a ver reflejados. He aprendido que entre más sencillo mejor, que menos es más, y ya sé que es lo que busca la gente”.


### —¿MARTÍN, QUÉ CONSIDERAS, TE DISTINGUE DE OTROS CHEFS?

—Un estilo muy propio. Mi fusión de cocina Franco-mexicana. Soy el primero en haberlo hecho. No me salgo de mi tema. Puedo utilizar otros productos, pero mi esencia está marcada. No soy un Picasso que quiere ser Siqueiros.

### —¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Al principio me dedicaba mucho a trabajar, lo bueno es que me doy cuenta a una cierta edad y dije, mira: para lograr el éxito, primero la familia y luego el negocio. Si logras tener una familia y

una relación buena con tus hijos, lo que venga es mucho más fácil. El negocio pasa a segundo término. Y además, hago lo que me apasiona.

“Tengo 32 años de matrimonio y no tengo tatuos, y no me he divorciado que hoy es la moda en los chefs”, dice satisfecho y con una carcajada. 

**PARA SABER MÁS...**  
San Roman ha recibido más de **255 RECONOCIMIENTOS** en **12 PAÍSES**. Ha viajado por todo el mundo, plasmando su pasión por el arte culinario en cada una de sus creaciones.

### EN BREVE...

- » **PLATILLO FAVORITO:** Tacos al Vapor y Tacos de Barbacoa
- » **BEBIDA FAVORITA:** Mi tequila
- » **POSTRE PREFERIDO:** Pastel de Crepas Tijuana (de su autoría)
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE EN LA COCINA:** Batidor
- » **INGREDIENTE INDISPENSABLES EN LA COCINA:** Aceite de olivo y ajo.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser muy directo, y no me doy por vencido. Jamás me achico.
- » **FRASE FAVORITA:** Vamos para adelante...



# MIRACLE BABIES MÉXICO

“JUNTAS POR UN MEJOR INICIO DE VIDA”  
MAMA SANA, BEBE SANO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO

**C**uando llena de sueños e ilusiones por tu embarazo vas al médico y recibes noticias nada alentadoras; cuando el peligro es inminente, y el pronóstico de vida de tu bebé es mínimo; cuando has sufrido en carne propia el temor de perder lo que más amas, entonces tomas conciencia, y tu vida cambia.

Eso le sucedió a Zarema Vega de Contreras, presidenta de la Fundación de Miracle Babies México de reciente creación en nuestro país, quien pade-

ció un embarazo de alto riesgo que por fortuna tuvo un final feliz; pero no todos los casos terminan igual.

“Imagínate qué llegues y te digan: ¡malas noticias!, puede ocurrir esto, o hay probabilidades de aquello. Uno como mamá pasa un momento muy muy difícil. Hay algunas historias que terminan felices, pero hay otras que no”, nos dice conmovida.

## UNIDAS POR SU EXPERIENCIA

Y cómo ella, la mayoría de las jóvenes madres que integran el consejo de Miracle Babies México, también sufrie-

ron embarazos de alto riesgo y fueron atendidas por el mismo médico, Sean Daneshmand, eminente Perinatólogo de SD, fundador de Miracle Babies en EU, que ya tiene 7 años de estar operando, y quien las alentó para poner su granito de arena en Tijuana.

“Me uní a la causa. El Dr. me invitó. Me comentaba mucho de cómo en su Fundación en Estados Unidos, atendía a mucha paciente mexicana”, nos comenta Cindy Verdugo de Faz, Directora de Mercadotecnia de la Fundación.

“Me platicó de que el tenía mucho tiempo queriendo traer su Fundación a

“Estamos buscando igualdad en cuanto a atención médica a las madres, ya sea desde cualquier estrato social de donde provenga

México, que veía la necesidad que aquí tenemos pues muchos de sus pacientes son mexicanos y él los adora, tiene muy buena relación con ellos”, agrega.

Por su parte, la Directora de Operaciones de MBM, Mónica González de Granado recuerda de su experiencia que “si con todos los cuidados de primer mundo encima tienes que pasar por tantas cosas, pues claro que dijimos: ¿qué podemos hacer para estos niños que definitivamente no tienen para nada, ni la misma oportunidad de vida que tiene nuestros hijos?”.

Y así es como se involucraron de lleno con la fundación.

### ¿QUÉ BUSCA LOGRAR MIRACLE BABIES MÉXICO?

“Tenemos como misión buscar el bienestar de mamá, bebé y familia, a través de la educación, prevención, el apoyo emocional, y la atención médica”, nos comenta Mónica, quien nos comparte que ya han puesto manos a la obra a su primer proyecto que adoptaron en el Hospital General de Tijuana.

“Estamos buscando igualdad en cuanto a atención médica a las madres, ya sea desde cualquier estrato social de donde provenga”.

La primera visita de Miracle Babies México, al Hospital General de Tijuana, la hicieron con el Dr. Sean Daneshmand, quien ahora también forma parte del consejo de la fundación de este lado de la frontera.

“Te quedas impresionada con la falta de tanto: insumos, quirófanos, medicinas.

El hecho de llegar al área donde las mamás tienen bebés y ver que

no tienen anestesia”, afirmó, Mónica González de Granado, Directora de Operaciones, y agrega:

“El pan de cada día en el hospital general, es que nacen bebés de 24 semanas o de 26 semanas, y esos bebés tienen una expectativa mínima de vida. Además, las niñas de 14 a 18 años están teniendo bebés, y nunca fueron a tomarse un ultrasonido, nunca tomaron ácido fólico, no se cuidaron durante el embarazo, lo que hace que sus pequeños nazcan malitos o prematuros, por la falta de cuidado”.

### PRIMER GRAN PROYECTO

El primer proyecto que adoptó Miracle Babies México, y que les presentó el patronato del Hospital General de Tijuana, fue la creación de la sala de procedimientos neonatal, un proyecto que tenía ya cuatro años sin éxito, pues no lo habían podido llevar a cabo.

Esto ayudará a que: “bebés que requieren de operaciones de cuidados especiales, si nacieron con un tipo de problemáticas puedan ser atendidos ahí mismo”, afirma Zarema Vega y nos comparte quien fue su primer patrocinador.

“La fundación SIMNSA, que preside Frank Carrillo, donó 4 millones de pesos para hacer el proyecto de sala de procedimientos”, compartió agradecida la presidenta de la Fundación MBM.

“La emoción que nos dio que empezamos súper bien, que Dios está de nuestro lado, acomodando todo favorablemente. Y no cabe duda de que cuando haces algo con el corazón, todo sale bonito, y nos hemos dado cuenta de que sí hay muchísima gente buena aquí en Baja California que nos va a ayudar, porque ya tenemos el quirófano (la sala neonatal) pero tenemos que seguir dándole”, añadió.

La construcción del quirófano ya inició y se proyecta se termine en 13 semanas aproximadamente.


“Las primeras horas del bebé prematuro son muy importantes porque necesitas actuar exactamente en este momento, y cuando se necesita un procedimiento urgente, hoy en día, se tiene que bajar cuatro pisos para ir al quirófano. Es un riesgo gigante para el bebé prematuro, pues lo tienen que desconectar y tienen que bajarlo con oxígeno manual”, afirma la directora Operativa de MBM.

“Incluso había casos en que se los tenía que llevar al Hospital Civil de Mexicali.

Ahora estará a 10 pasos del área de cuidados intensivos”, agregó.

### ¿CÓMO AYUDAR?

“No todo puede hacerlo el gobierno por eso es muy importante que la gente de la sociedad también ponga su granito de arena. Que se tome conciencia de que puedes aportar no sólo recursos, sino tiempo, y productos en especie”, afirmó Zarema Vega, quien envió un mensaje a quienes se quieren sumar a esta causa.

“Quiero que todos esos papás que piensen que pueden hacer una diferencia en salvar una vida, y que ese bebé se vaya sano y tenga la oportunidad tener un futuro con su familia, que se una a la causa”, comentó. 

### CONTACTO FACEBOOK

Miracle Babies México

### PARA QUE NOS DEMOS CUENTA DE LAS NECESIDADES QUE EXISTEN:

En el Hospital General **NACEN** alrededor de **9 MIL BEBÉS AL AÑO**, y de ese Universo, de un **12 al 15 % NACEN CON COMPLICACIONES** y llegan a pisar la **USIN**, la Unidad de **CUIDADOS INTENSIVOS** neonatales. Y de ese porcentaje (aproximadamente **MIL 300 BEBÉS**) **120 BEBITOS PIERDEN LA BATALLA** al año.

### DONATIVOS EN ESPECIE

#### DEDUCIBLE DE IMPUESTOS:

- » Pañales
- » Leche
- » Cobijas
- » Guantes
- » Medicinas
- » Suero
- » Equipo

### CONSEJO DE MIRACLE BABIES MÉXICO

- » Zarema Vega de Contreras
- » Mónica González de Granado
- » Cindy Verdugo de Faz
- » Liliana Presichi de Ruíz
- » María Andrea Méndez de Bórquez
- » Ali Casillas de Lamas
- » Yaritza García de Navarro

### VOLUNTARIAS

- » Carolina Vega de Agrad
- » Andrea Merienne
- » Paola Navarro de Gutiérrez
- » Virna Luisa Santini de Viñas
- » Denisse Barba de Fernández

Ciudad actual  
SAN DIEGO



# TRANSPORTE GRATUITO EN SAN DIEGO

POR NAIRDA ARIDAY ORTEGA [SAN DIEGO RED]  
Y ANA PATRICIA VALAY

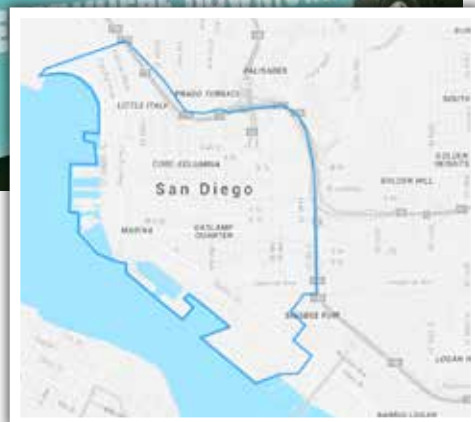
**E**l problema para encontrar un estacionamiento sobre todo en la zona centro de la ciudad, no sólo se da en nuestra querida Tijuana sino en las grandes metrópolis, dado que el corazón de las ciudades se va quedando entrampado, y con el paso de los años y el incremento del parque vehicular, difícil es poder darse abasto.

Esto mismo lo han estado sufriendo quienes viven en San Diego, la ciudad más grande de California, Estados Unidos.

Así que si caminar por el Centro de esta hermosa ciudad puede resultar cansado para algunos, o el encontrar estacionamiento en esa área: estresante y toda



una odisea, ya no tendrás que preocuparte por ninguno de los dos escenarios tras la llegada de FRED, un sistema de transporte gratuito en la ciudad.







## TRANSPORTE GRATUITO

El alcalde de San Diego, Kevin Faulconer quien busca un segundo periodo al frente de la administración sandieguina, dio a conocer este servicio gratuito en rueda de prensa, donde diferentes medios de comunicación pudimos constatar la experiencia de subimos a los vehículos eléctricos.

“Estamos seguros de que hay extraordinarios restaurantes, tiendas y lugares de entretenimiento que forman parte del centro de San Diego, pero también sabemos que no es fácil encontrar estacionamiento o un trolley cercano” dijo el alcalde Falcouner, y agregó que con este proyecto, a tan sólo un clic en un teléfono inteligente, los sandieguinos y los visitantes podrán solicitar un viaje gratuito desde cualquier punto de East Village hasta Little Italy.

El proyecto está arrancando con una flotilla de 15 vehículos con capacidad de cinco personas, con planes a expandirse a 20 en un futuro cercano.

Los vehículos color verde mente, estarán decorados con información sobre la oferta de viajes gratuitos y algunos tendrán incluso la publicidad de patrocinadores que están solventando el proyecto, con miras a que próximamente absorban todo el costo.

El alcalde agregó que dado que la flotilla será eléctrica, reducirá también las emisiones de contaminantes, y permitirá a la gente gastar menos tiempo buscando un estacionamiento, así como disfrutar más de las atracciones del centro.

## Y ¿CÓMO FUNCIONA?

Para pedir tu viaje gratis debes descargar la aplicación de FRED en tu dispositivo Apple o en el de Android. Una vez dentro, te da la opción como en UBER, de elegir dónde te recogerá y hacia qué lugar quieres llegar (aplica sólo para traslados dentro del centro de San Diego). También debes señalar para cuantas personas será el viaje (máximo 5), y si requieres de acceso especial para personas con discapacidad.

De acuerdo con San Diego Union-Tribune, esta empresa de transporte cuya matriz está en la ciudad de Nueva York, tendrá un horario de servicio al público de 7 a.m. a 9 pm entre semana, el cual se expandirá después para los fines de semana.

Civic San Diego y el grupo de negocio de la sociedad de San Diego, son los encargados de este proyecto en la ciudad, quienes han comentado que será financiado a partir de los ingresos obtenidos en los parquímetros del centro.

James Mirras, el cofundador de Free Ride señaló que por el momento han sido contratados 15 conductores, quienes ganarán \$ 14.66 dólares por hora, incluyendo prestaciones. La empresa cubrirá sus gastos, y obtendrá la ganancia por la venta de publicidad en el interior y exterior del vehículo.

Actualmente este servicio funciona en otras 10 ciudades, pero ahora es San Diego el que se une a la lista. ¿Qué te parece este nuevo y gratuito transporte?

**DATOS**  
Se trata en un inicio de **15 VEHÍCULOS ELÉCTRICOS**, que aligerarán la preocupación de no encontrar estacionamiento.

### HORARIO DEL SERVICIO 7 DÍAS A LA SEMANA

- » 7 am a 9 pm., Lunes a Jueves
- » 7 am Viernes a la Medianoche
- » 8 am a medianoche Sábado
- » 9 aam to 9 pm Domingo

Fuente: San Diego Union-Tribune



MEMORIAL PARK  
& MORTUARY

Funerales • Cremaciones • Cementerio



**Cuida a tu familia.**  
Planea tus gastos inesperados.

## Contáctanos

 619.475.7770

 3191 Orange Street  
National City, CA 91950

 La Vista Memorial Park

**Cementerio abierto**  
**8 a.m. a 6 p.m.**

Horarios de servicio:

Lunes a Viernes 8 a.m. a 5 p.m.

Sábado 10 a.m. a 4 p.m.

Domingos sólo con previa cita.

\* El horario de servicio y acceso pueden variar.

# INSTITUTO MONA

## DESARROLLANDO TUS APTITUDES

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**N**o hay mejor remedio para levantar el autoestima de una mujer, que enseñarla a aceptarse, quererse y presentarse en su mejor forma, no sólo físicamente sino en cuanto a personalidad y actitud.

Eso lo logra Debora Reveles, fundadora y directora del Instituto Mona, junto con su equipo de trabajo, por su formación docente avalada por la SEP, y sus conocimientos de modelaje, vestuario y las más novedosas técnicas de maquillaje que ha aprendido en las capitales más importantes a nivel Internacional, como CDMX, en LA y en NY. Esto ha convertido hoy en día a IMONA en un Instituto de Educación Superior, donde puedes cursar la carrera de Maquillista Profesional y otras especialidades en imagen.

"Las mujeres vienen a tomar un diplomado y se van con una convicción de que es posible lograr sus sueños", comenta Debora. "Hemos

visto muchos cambios positivos en cada alumno que ingresa al Instituto. Las mujeres aprenden a maquillarse y eso las impulsa a compartir con los demás su conocimiento, se convierten en mujeres más seguras y decididas, listas para realizarse como profesionales".

### ¿QUÉ DÍPLOMADOS SE IMPARTEN?


Cuando arrancamos con el Instituto fue un concepto totalmente innovador en Tijuana, porque dentro del IMONA manejamos todo lo relacionado al ámbito de la Belleza e Imagen. Contamos con Diplomados de Maquillaje Profesional, Peinado Profesional, Personalidad y Modelaje, Efectos Especiales y diferentes talleres como Perfeccionamiento de Ceja, Auto maquillaje, Etiqueta, y Protocolo y Clases Personalizadas.

Nuestros diplomados y talleres, van enfocados a todas las personas que deseen aprender a

automaquillarse y también a las personas interesadas en emprender una carrera como maquillador profesional.

### SU LÍNEA DE PRODUCTOS DE BELLEZA

MONA COSMETICS nace de la necesidad que tienen las mujeres mexicanas de contar con un producto profesional pensado en la variedad de nuestras pieles y la pigmentación de las mismas, además la línea cuenta con todos los productos necesarios para el profesional del maquillaje, tales como brochas, bases de maquillaje HD, correctores, tónicos, agua micelar, astringentes, primer de rostro y de ojos, lip sticks, línea de maquillaje contra el agua (wáter proof) por mencionar algunos, También representamos a la línea de maquillaje Fantasía WOLFE.

IMONA cuenta con instalaciones de fácil acceso, ubicadas en colonia cacho, y está al alcance de todos. 

**DATOS**  
**TELÉFONOS**  
(664) 381 79 16  
(664) 340 66 15  
**FACEBOOK**  
Instituto Mona Professional Makeup  
\*Débora Reveles, está certificada por la SEP como docente, y estudió en "Cinema School" de Hollywood, y en "Makeup Forever y Cinema", en NY.

|  <b>CALENDARIO DE CAPACITACIONES</b><br><b>NOVIEMBRE 2016</b><br>Tel. 682 99 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmex.tijuana.org |  |
|---|--|
| <b>CURSO</b>  | <b>Matemáticas financieras para empresarios</b><br><b>3 y 4 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: Cervando Aparicio                              |
| <b>CURSO</b>  | <b>Cierre anual contable y fiscal</b><br><b>7 NOVIEMBRE</b><br>3:00 - 7:00 p.m.<br>Capacitador: Miembro de la Comisión de Asuntos Tributarios                |
| <b>PLÁTICA</b>  | <b>Efectos laborales y fiscales del outsourcing</b><br><b>8 NOVIEMBRE</b><br>4:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: Miembros de la Comisión de Asuntos Tributarios |
| <b>TALLER</b>   | <b>Contabilidad Electrónica</b><br><b>9 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: UNIRED   |
| <b>TALLER</b>   | <b>Implementación de procesos de cobranza temprana y oportuna</b><br><b>10 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: Lic. Aaron Villanueva           |
| <b>CURSO</b>  | <b>Integración de equipos para aumentar la productividad</b><br><b>15 y 16 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 7:00 p.m.<br>Capacitador: AAITPAE                         |
| <b>CURSO</b>  | <b>Imagen profesional en el ámbito social y laboral</b><br><b>11 y 17 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: SICAP                                |
| <b>TALLER</b>   | <b>Técnicas para cerrar ventas</b><br><b>22 y 23 NOVIEMBRE</b><br>2:00 - 6:00 p.m.<br>Capacitador: Lic. Martha R. Ramos                                      |



**MONA INSTITUTO**

DIPLOMADOS DE MAQUILLAJE PROFESIONAL  
 EDITORIAL FOTOGRAFÍA AERÓGRAFO  
 ESPECIALIZACIÓN EN NOVIAS PEINADO  
 EFECTOS ESPECIALES BODY PAINT  
 SERVICIO DE MAQUILLAJE  
 Y PEINADO PROFESIONAL

---

VENTA DE COSMETICOS Y MODELAJE PROFESIONAL

Tel: (664) 318 76 29 [www.monainstituto.com](http://www.monainstituto.com)  
 Instituto Mona Professional Makeup  
 Calle Batopilas No. 2291 (entre Brasil y Aguascaliente)  
 Col. Cacho Tijuana B.C.





**La Encomienda**  
 Horno · Parrilla · Cava  
 Puebla · Tijuana · Ciudad de México

**DOS ES MEJOR**  
 Happy Hour  
 lunes a sábado  
 de 17 a 22 hrs

Av. Diego Rivera #2479 Col. Zona Urbana Río Tijuana Tijuana, B.C. Tel. (664) 634 3545 o 2627

f LaEncomiendaMX    @La\_Encomienda    @LaEncomiendaMX    [www.laencomienda.com.mx](http://www.laencomienda.com.mx)    \*Aplica destilados

RHS  
ROYAL HOUSE SOCIETY  
PRESENTA

# KISS



Estadio  
**gasmart**

**TIJUANA B.C**

**SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE**



NISSONLINE.COM + FOLLOW KISS ON:  

**VENTA  
EXCLUSIVA EN:**



**INF. (664) 104 70 21  
FROM U.S. 855 756 1816**

**boletosmx.com**

# Sabías que...

El 90% de los mexicanos no podrían pagar un tratamiento contra el cáncer...



Nuestros Agentes, te asesoran...



y acompañan, en caso de una emergencia médica en México o en el extranjero.

## Nuestros planes:

- Te dan acceso a los mejores hospitales de México y el mundo.
- Asistencia médica en línea 24 hrs.
- Protegen tu patrimonio.

**Hoy puedes emprender tu carrera  
Como Asesor Axa protegiendo y asesorando a miles de familias en México.**

**Conoce más:** [reclutamiento@rinorisk.com](mailto:reclutamiento@rinorisk.com) | Tel. 324-6080

IMPULSADO POR  
**RINORISK**

**Si ya eres agente y deseas brindar  
estos beneficios a tus clientes  
acércate con nosotros.**



## ANIVERSARIO 17

ANFITRIÓN: IECH de BC

Con motivo de sus 17 años como Clínica de Reproducción Asistida en Baja California, se llevó a cabo un evento conmemorativo del IECH en el salón La Candelaria en Zona Río, que así se vivió.



soymujeractual



*Para tu evento, negocio o intercambio*

## CANASTAS NAVIDEÑAS

DESDE **\$150 pesos**

**THE COOK BOOK ENSENADA**

Ave. Moctezuma #1658 E- 16 y 17

TELÉFONO (646) 156-53-84 CORREO thecookbookensenada@gmail.com

**THE COOK BOOK TIJUANA**

Plaza Jardín local #1, Zona Río

TELÉFONO (664) 200-21-02 CORREO thecookbooktijuana@gmail.com



**Interceramic<sup>®</sup>**  
*Simplemente lo Mejor*

# Y la Remodelación ¿Cuándo?



**Insurgentes Frente a Macroplaza T. 625-6075**  
**Paseo de los Héroes Frente a la Glorieta Cuauhtémoc T. 634-3724**  
**Reforma en Ensenada Frente a Comercial Mexicana T. (01) 646-173-3394**

 /Interceramic Tijuana



## DESFILE

### y Subasta

**ANFITRIÓN:** Miracle Babies México

Con la presencia de importantes personalidades, entre los que se encontraba el gobernador de BC, Francisco Vega de la Madrid, todo un éxito resultó la subasta de Joyería de Jordana Tello Art Jewelry y el desfile de Trajes Típicos Mexicanos que se llevó a cabo en La Esperanza, restaurante de Miguel Ángel Guerrero en Valle de Guadalupe, para recaudar fondos para Miracle Babies México, fundación que tiene como misión el bienestar de toda mamá, bebé y familia, a través de la educación, prevención, apoyo emocional y atención médica.



soymujeractual

## ARSÉNICO & ENCAJE

### Broadgüey TIJUANA THEATER CO.

En la Casa de la Cultura de Tijuana, se presentó la obra Arsénico & Encaje de Joseph Kesselring, bajo la dirección de Cachu Manrique. Es considerada como una de las obras de teatro más taquilleras de todos los tiempos; un clásico moderno, llena de risas, episodios curiosos y mucho humor negro.



soymujeractual





# Comex®

# Pintura Gratis

Embellece tu hogar  
para estas fiestas

## Regalón Navideño

¡Aprovecha!



comex.com.mx

Twitter Facebook Instagram YouTube Google+ LinkedIn

Atención al consumidor

Ciudad de México y Área Metropolitana: 5864-0790 y 91

Interior de la República: 01800-712-6639

Promoción válida en tiendas Comex participantes del 28 de octubre al 24 de diciembre de 2016 o hasta agotar existencias. Compra una cubeta de Vinimex Total y llévate gratis un galón del mismo producto y color. Compra un galón de Vinimex Total y llévate gratis un litro del mismo producto y color. Compra una cubeta de Pro 1000 Plus y llévate gratis un galón del mismo producto y mismo color. Consulta los descuentos, productos y capacidades participantes en tu tienda Comex. Productos sujetos a disponibilidad. No aplica con otras promociones ni en productos de especialidad, válida en pago de contado. Aplican restricciones.



# LANZAMIENTO

Así se vivió el lanzamiento de la 6ª Muestra de Vino Mexicano, Creación de Nuestra Tierra en la Europea de Tijuana.



el trompo  
Museo Interactivo Tijuana

Visita la  
**Nueva  
Exposición**  
Temporal

¡Imagínate,  
aprender  
jugando!

¡Buen Provecho!

# Noche MEXICANA

**ANFITRIÓN:** Xochicalco

El pasado 30 de septiembre se llevó a cabo en los campos de la Universidad, la tradicional Noche Mexicana que en esta edición fue la 18va. Hubo foros artísticos con grupos musicales en vivo, bailes folklóricos, antojitos mexicanos y bebidas tradicionales entre otras muchas cosas.



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

**50%**  
 de desc.  
 en etiqueta  
 naranja

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

*Estilo*

Este 2016 celebra  
 dándole un  
*nuevo aire*  
 a tus muebles

*color*

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

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

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

**toke**  
 interiores

Tel. 686 51 01 - 686 51 03  
 Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo  
 www.tokeweb.com

f t p



## 26 ANIVERSARIO



**ANFITRIÓN:** Cámara Hispana de Comercio de SD  
 El gran evento conmemorativo de estos 26 años de la Cámara Hispana de Comercio del Condado de San Diego, fue el de Iluminada 2016, donde se reconoció a Nessim Adato de casa de Empeño Express como Ángel de la Comunidad, Herb Barrack, de San Ysidro Swap Meet como Entrepreneur del Año, a David Álvarez, líder Cívico, a José Mireles, lifetime achievement y a otras personalidades más. El Presidente de la Cámara, Juan Carlos Hernández, y la Vicepresidenta, Dalia Trujillo fueron los encargados de dirigir este magno evento.



**FOTOGRAFÍA PROFESIONAL**  
 RETRATO · BODAS · EVENTOS · BABYBOOK

MEX. (664) 225 04 00    WWW.GARAGEPHOTOSTUDIO.COM    f t p



## SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

Cubiertas, terrazas, azoteas, tejados y cualquier instalación en general que precise mejorar su aislamiento para evitar filtraciones puede dejarla en nuestras manos.

SE CUENTA CON GARANTÍA POR ESCRITO,  
 SE MANEJAN IMPERMEABILIZANTES ECOLOGICOS  
 SE REALIZA MANTENIMIENTO PREVENTIVO.



direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA  
 TEL 103 60 29  
 CEL 664111 66 38



Se acepta pago en tarjetas



## Nuevo **MODELO DE AUTO**

**ANFITRIÓN:** Nissan

Con un cocktail de lanzamiento se introdujo el nuevo Nissan Kicks 2017 que se distingue por su atractiva imagen, deportiva, robusta y divertida, su gamma de accesorios de primera y tecnología inteligente.



## Presentación de **SMARTPHONES**

**ANFITRIÓN:** Telcel y Zte

El pasado 7 de octubre, en el restaurante "La Diferencia", se dio a conocer la nueva generación de Smartphones de su serie Blade. La línea nueva de celulares se describió como de Innovación y diseño compatibles con los estilos de vida actuales.



## **NUEVA** Sucursal

**ANFITRIÓN:** Rendichicas

Ya son 70 las sucursales de Grupo Rendichicas, siendo ésta, la número 20 en Tijuana. La inauguración se dio en las instalaciones de la nueva estación "Calle Séptima", ubicada en Calle Séptima y Constitución 1400, Zona Centro.



Único y Original método: NOW I SPEAK ENGLISH! N.I.S.E



Aprende a hablar, leer y escribir inglés como es.



La escuela de inglés más recomendada en la región **Tijuana-San Diego**



Tijuana:  
(664) 634.1709

San Diego  
(619) 424.7712

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





## ANIVERSARIO 55

ANFITRIÓN:

CETYS  
UNIVERSIDAD



soymujeractual

Con una serie de eventos de talla regional, nacional como internacional, el Sistema CETYS Universidad, celebró todo el mes de septiembre su aniversario 55, desde su fundación el 20 de septiembre de 1961. Los diversos eventos fueron: desde una ceremonia oficial en el Campus Mexicali con invitados especiales, seminarios internacionales de innovación, y un evento simbólico del Centro en Innovación Diseño.



La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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



**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com

## CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

## MedSpa FACIALES



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

**Menciona este anuncio y tu  
3er facial será GRATIS**

## RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport  
Restylene • Juvederm  
SKINBOOSTER



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



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



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2016.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

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