

# Mujer actual

Octubre 2016 | Año 9, Edición 108 | 68 págs.

Cómo salvar un  
**MATRIMONIO**

**"MARIPOSAS  
EN EXTINCIÓN"**

Quando el  
enamoramiento  
acaba

 **MES DEL  
CÁNCER**

PROFESORA

**ROSA  
EMMA  
HIERRO  
DE LA VEGA**

TODA UNA VIDA  
DEDICADA  
A LA DOCENCIA

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



**Ejemplar  
GRATIS**

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

ES  
HALLOWEEN.  
RÍFATELA COMO  
PRO



DESCARGA

DESTAPP :D



Y PARTICIPA POR INCREÍBLES RECOMPENSAS.



Octubre 2016

# Hay que AMAR nuestras diferencias

**V**ivimos tiempos difíciles, tiempos que reclaman que lejos de estar discutiendo y peleando, aprendamos a convivir en sociedad, tolerando nuestras diferencias culturales, religiosas, políticas, etc. para asirnos de las coincidencias, y así ser más fuertes y pugnar por la paz. De esto nos habla Cecilia Castellanos en nuestra sección Virtudes Humanas.

Además, en la sección de Nuestros Hijos hablaremos de cómo aprender a poner límites al uso de las nuevas tecnologías. No permitas que tus pequeños queden atrapados en los gadgets, o ¿acaso tú misma(o) estás esclavizada(o) a ellos? ¡Cuidado!

Por otro lado, como ya estamos empezando el otoño, te presentamos opciones de atuendos para estar a la moda, y sobre todo para cubrirte ante la llegada de más aire fresco por la temporada.

En esta edición, nuestra mujer del mes es la querida Profesora Rosa Emma Hierro de la Vega, fundadora del Colegio Emma de la Vega que lleva el nombre de su madre, y que está cumpliendo sus primeros 50 años. Conoceremos su historia de vida.

En nuestra sección Hombres Destacados, tenemos el honor de compartirles un poco de la vida de Don Roberto Castro Torres, empresario exitoso del sector farmacéutico y Presidente fundador y Consejero de la Fundación Castro Limón. Un ser extraordinario pues nunca ha dejado de preocuparse por las causas ajenas, y porque siempre lo ha hecho de la mano de su familia.

Esto es sólo algo de lo que preparamos con mucho cariño para ti. Baja nuestras aplicaciones para tus dispositivos, para que nos lleves siempre contigo.

¡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  
Cecilia Castellanos  
Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Híjar  
Alejandrina Seaman  
Gabriel Bello  
Fernanda Treviño  
Natalia Monroy  
Susan Monsalve

### FOTÓGRAFOS

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

### SERVICIO A CLIENTES

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

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **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 108, inicio de impresión el 15/09/2016.** 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

OCTUBRE 2016

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA©  
Cómo salvar  
un matrimonio

6

## TU PAREJA

“Mariposas en extinción”

8

## VIRTUDES HUMANAS

“Somos diferentes”

10

## EL MUNDO NECESITA VALORES

Determinación

12



# 26

## TUS HIJOS

Atrapado en los gadgets

14

## MODA

¡Temporada Otoñal!

17

## RECETAS ACTUALES

Dulces de halloween

18

## UNA VENTANA AL VALLE

Hablemos de bodas

20

## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

El Rousillon

24

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

GRINNELI

Vive por y para la danza,  
que ha llevado por el mundo

28

## HOMBRES DESTACADOS

DON ROBERTO CASTRO  
TORREExitoso y  
emprendedor,  
de la mano de su familia

30



## CASOS DE ÉXITO

Tj Oyster bar

32

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

• Día de los muertos  
una tradición que vive

34

• Alto al Bullying

36

## VALORES Y GENTE

MARCO LUJÁN

Joven talento deportivo,  
hoy también un milagro  
de vida

38

## PERFIL Y OBRA

MARÍA EVANGELINA

Y su atractivo y estético  
mundo ecuestre

46

## SOCIALES

42



WELLNESS AND BEAUTY CENTER

Solo muestra tu  
identificación oficial con  
domicilio local

Y obtén un **20%**  
de descuento del  
precio de lista

- SPA
- NUTRICIÓN
- TERAPIA IV
- DENTAL STUDIO

Tijuana makes  
me Pretty

ESTAMOS A ESPALDAS DEL BIT CENTER EN CALLE BRASILIA NO. 1 COL. EL PARAÍSO (ANTES HOSPITAL NOTREDAME)

\*Aplican restricciones. Aceptamos débito y crédito. No aplica en implantes.

# Cómo salvar UN MATRIMONIO

## UN NUEVO ENFOQUE PARA MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA

POR BECKY KRINSKY

**E**s difícil preservar una relación cuando ésta llega al punto de desgaste máximo, al grado de que la posibilidad de reparación es casi imposible. Lo triste de esta situación, es que es justo en el momento donde la pérdida es inevitable. Se inicia el proceso de reflexión, la valoración de la relación, y surge entonces un dolor profundo, porque de alguna manera se sabe que la relación se perdió y no hay mucho que se pueda hacer.

Se da por hecho que las relaciones duran para siempre, como si fuera un cuento de hadas: "Y VIVIERON FELICES...FIN". El matrimonio es el inicio de una vida juntos y de una relación compleja que tendrá altas y bajas, problemas, alegrías, etc. De ninguna manera se puede pensar que te casas y listo; ya tienes una relación para el resto de tu vida.

A menudo se tiene la falsa creencia de que los matrimonios funcionan solos, por el

simple hecho de estar casados, de vivir juntos y tener hijos. ¡Que gran mentira! Para que un matrimonio perdure hay que nutrirlo continuamente, reconocer las nuevas condiciones y necesidades. Hay que crecer, adaptarse y cambiar según la realidad que se esté desenvolviendo.

Lo importante es saber que tener un buen matrimonio tiene muchas ventajas. Existe evidencia clara de que el vivir en pareja y permanecer casado con una relación sana mejora la calidad de vida. Las personas que tienen un buen matrimonio, viven más tranquilas, se mantienen más sanos y hasta su sistema inmunológico es más fuerte, por lo que el

cuerpo tiene mejores defensas ante las enfermedades. Las personas que nutren su relación se sienten apreciadas, por lo que trabajan con un propósito más claro, tienden a ser más sensibles, más responsables, y en general, tienen una mejor vida.

La pregunta que surge entonces sería: si estar casado es algo bueno en todos los sentidos, ¿por qué hay tantos matrimonios que no funcionan? De hecho hay muchas personas que viven infelices casadas. O también ¿por qué hay tantos divorcios?

**DATOS**  
BLOG EN FACEBOOK  
Becky Chic MX

\*La autora es personal shopper



La respuesta es triste y muy fácil. Las parejas dejan de poner interés en la relación. Se olvidan de que las personas cambian así como las situaciones, por lo que uno tiene que estar reinventándose y nutriendo la relación todos los días, y cada día por aparte.

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA SALVAR UN MATRIMONIO?

Reconocer que vivir casado es un compromiso, y que en lugar de exigir hay que dar. También será importante dirigir la atención en fortalecer la relación y formar un lazo de amistad incondicional, más que tener una relación de pareja que se base en obligaciones y responsabilidades.

El aprender a escuchar no los reproches, sino las carencias y las frustraciones, para poder promover compasión, dar apoyo, y sobretodo motivación para seguir adelante cuando las cosas no salen como uno hubiera querido.

No hay que actuar como psicólogo o médico de la relación, hay que ser amigo, amante y esposos al mismo tiempo.

## LA RECETA

### CUIDANDO AL MATRIMONIO

» **1 TAZA DE SENSIBILIDAD** – arte de poder sentir y entender lo que le pasa al otro.

» **1 MANOJO DE AMISTAD INCONDICIONAL** – cuidar y valorar a la pareja con sus defectos y cualidades.

» **3 PEDACITOS DE COMPROMISO** – de-

cisión de mantener la relación a pesar de lo que sucede.

» **1 PIZCA DE ELOGIO SINCERO** – reconocer lo que el otro hace y agradecerlo.

» **1 CUCHARADA DE RESPETO** – dejar ser y aceptar sin reproches ni críticas.

## RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Hay que reconocer que las acciones insignificantes son los ingredientes más importantes para nutrir o pudrir una relación. Ser amable, generoso y agradecido crea lazos de amor, unión y comprensión.

## CÓMO SE NUTRE UN MATRIMONIO FUNCIONAL

**1. RECUERDA QUE SE PUEDE QUE-  
RER MUCHO A UNA PERSONA** y a su vez no estar de acuerdo con su opinión. La base es aceptar a la pareja como es y reconocer que no tiene que coincidir en todo. La diferencia de personalidad es lo que enriquece y complementa la relación.

**2. CADA QUIEN DA LO QUE PUE-  
DE** y cuanto puede para que el matrimonio funcione bien. No se trata de contabilizar lo que se da o lo que se trae. Cada persona tiene distintas cualidades y posibilidades, es un grave error pensar que todos debemos de dar

por igual.

**3. APRENDER A VIVIR Y CONVI-  
VIR** con el conflicto fortalece la relación. Existen distintas maneras de resolver los problemas: unos evitan las peleas, otros gritan y algunos pueden platicar con calma. Lo importante es reconocer el compromiso, el amor y la amistad que los une a pesar de las dificultades.

No se necesita una relación perfecta para tener un buen matrimonio, sólo se necesita estar consciente del compromiso, la aceptación y el cariño que fortalece cada día la relación.



**ORYX  
CAPITAL**

**GREAT DRINKS  
& GOOD TASTE**

**BLVD. AGUACALIENTE  
10750 INT.85  
FRENTE A LAS TORRES**

**FB.COM/ORYXCAPITAL  
(664)686.2807  
RESERVACIONES**

# “MARIPOSAS EN EXTINCIÓN”

## CUANDO EL ENAMORAMIENTO ACABA

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

**E**l amor tiene una base neurológica y bioquímica, donde las neuronas activan un estado emocional similar al placer de comer. La limeranza es una fase de “demencia temporal” en que se idealiza al otro y nuestro intelecto baja (“Se enamoró de la única forma en que las mujeres inteligentes pueden enamorarse... como una idiota”. Ángeles Mastretta).

Se llega a ser obsesivo y sentir que sólo a través del otro(a) la vida tiene sentido. Así como el placer de comer, en la limeranza el placer es compulsivo, pudiendo llegar a sentirse adicto al placer del enamoramiento. La pasión intensa dura siete meses promedio, para procesarse diferente en el cerebro durante un máximo de dos años.

### MARIPOSAS REVOLOTEANDO

Sentimos atracción, básicamente física/sexual, y para atraernos segregamos instintiva y naturalmente feromonas y alomonas. Los sentidos están activos, captamos del otro(a) su tono de voz, tacto y aspecto físico. Vemos afinidades para conocernos. Sólo el presente importa aquí.

Sentimos ansiedad y estrés al estar juntos y lejos. Si hay distancia, represión u obstáculos (efecto Romeo y Julieta), el enamoramiento resulta impactante. Esta etapa es pasajera y tomar decisiones inconscientes e impulsivas aquí, puede traer consecuencias irre-

parables. “El amor es ciego”, o lo que es lo mismo: irresponsable.

### CHECKLIST/TODO EN ORDEN

Con la atracción llega la seducción. Notamos el intelecto, la moral, los valores del otro y la seguridad que nos ofrece. Vemos comportamientos que nos gustan, ejemplo: caballerosidad, gentileza, protección, afinidades, complacencias mutuas, cobertura de

necesidades y expectativas, etc., una lista de pros (cero contras) nos hace seguir ahí.

### AGUAS MANSAS

La tercera puerta es la reducción de estrés y ansiedad pues ya hay una dinámica más estable y segura. Hablamos el mismo idioma, aquí la pregunta: “¿qué somos?” ya tiene respuesta. Adaptados y mejor que nunca “viviendo felices, para siempre.”



## MARIPOSAS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

¿Cómo surgen conflictos si estamos en Aguas Mansas?, ¿por qué se rompe la ilusión?, ¿sí vivieron felices para siempre?... La lista de "contras" comienza a escribirse. Proyectamos en la pareja muchas de nuestras heridas de infancia y/o familiares. Vemos que lo esperado no se cumple y eso nos frustra. Las decisiones inconscientes tomadas por el arrebató de la pasión, exigen que nos hagamos responsables ahora y esa realidad no nos gusta. Sufrimos no "por amor" si no por "la realidad" que no vimos al inicio. No duele él o ella, pero sí la idea de que lo que creíamos ser ya no es y depende de uno mismo cumplirla.

Si para llegar al amor sano debes trabajar responsablemente en tus heridas infantiles y/o familiares, por favor hazlo con un profesional. Hazlo por amor y respeto a ti primero, así podrás ofrecer algo a los demás.

“ Quien aprende a estar solo (consigo), aprende a saber lo que quiere

A. MASTRETTA, ESCRITORA

### DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com  
FACEBOOK  
/psic.mayra.medina

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

## ¿CÓMO SOBREVIVIR AL ENAMORAMIENTO Y VIVIR EN EL AMOR?

» **CONSCIENTES DE LA ETAPA** que la relación vive y del tiempo que dura cada etapa.

» **SABIENDO QUE DE LA PASIÓN INTENSA** llega la amistad y de la ansiedad la calma.

» **NADIE ES PERFECTO**, ni nos hace feliz, ni repara nuestro pasado, ni nos salva, ni debe cumplir la ilusión sobre un futuro juntos.

» **NO CREAS QUE SENTIR MARIPOSAS** todo el día es igual al amor, ni que ya no sentirlas es señal de fracaso. De lo contrario, exigirás y te frustrarás sin ver que quizá la relación y ustedes maduran.

» **VERLO(A) AL FINAL "COMO TU PAPÁ"**, "como todas(os)", "como ya lo decía tu mamá" ... eso no es amar, es codependencia.

» **CUANDO ACABE EL ENAMORAMIENTO** y no sientas miedo, ni ansiedad, ni estrés de vivir sin él/ella o a su lado, estarás viviendo un amor sano.



RADIOFRECUENCIA  
**FACIAL**  
**2x1** Martes  
Miércoles  
y Jueves  
Vigencia 30 de Octubre

Es una de las opciones en tratamientos lifting sin cirugía que ofrecemos en **Vita Spa**.

### BENEFICIOS

- Mejora las líneas de expresión.
- Combate de manera efectiva la flacidez de nuestra piel.
- Promueve la producción de colágeno.
- Logra una apariencia joven y descansada.

### RESULTADOS INMEDIATOS Y DE LARGA DURACIÓN.



### REGALO

Menciona que viste la promoción en la revista y te regalaremos un Detox de pies.

3er piso del Hotel Holiday Inn, Av. Paseo de los Héroes #18818, Zona del Río  
NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES. PREVIA CITA. PRECIOS NO INCLUYEN IVA.  
Horarios: L-V de 9am - 7pm | Sábados 10am - 7pm | Domingos 10am - 3pm  
Citas al: 636 00 16 y 17 | 634 26 39 | 01 664 634 23 47  
info@vitaspatijuana.com

WWW.VITASPATIJUANA.COM



“SOMOS,  
diferentes”

# DÉMOSLE UNA OPORTUNIDAD A LA PAZ

POR CECILIA CASTELLANOS

**L**levo días escuchando por la radio las noticias, y recibiendo mensajes a través del teléfono o la computadora. Mensajes que en su mayoría están saturados de agresiones generadas por intolerancia y odio hacia grupos y personas que – por sus creencias, culturas, género o preferencia sexual – no coinciden

con quienes agreden.

Al tomar conciencia de lo que leía o escuchaba, lo primero que llegó a mis pensamientos fue la sensación de que la violencia en el mundo iba en aumento, pero recordé algo que leí hace tiempo, donde se afirma que el odio y la violencia han acompañado a la humanidad desde su origen; el ser humano ha vivido en el engaño de que a través de la violencia se resuelven muchas cosas.

Bertrand Russell decía que gran parte de las dificultades por las que atraviesa

el mundo se deben a que los ignorantes están completamente seguros y los inteligentes llenos de dudas.

## APRENDIENDO A AMAR

Nelson Mandela afirmaba que nadie nace odiando a otra persona a causa del color de su piel, origen y religión. La gente aprende a odiar, y puesto que esto es posible, también lo es que aprendan a amar, cosa que es mucho más natural en el corazón humano.

Si bien es cierto que amar les es natural

al corazón humano, también es parte de nuestra naturaleza ser diferentes. No existe una persona igual a otra. Cada persona siente, piensa, sueña diferente, y ahí en esas diferencias, se encuentra el valor de la existencia de cada uno.

Lo que más nos dignifica es reconocer y aceptar nuestras propias diferencias, y distinguirnos por nuestras cualidades y pensamientos. No hay algo más emocionante que sentir como cada día que vives, te vas pareciendo más a quien te corresponde ser.

Hay que estar conscientes de que las tradiciones familiares, las normas, las modas, nos llevan a ser y actuar de una manera similar a quienes nos educan o necesitan de nuestra sumisión para sentirse poderosos.

## EL MIEDO A LA DIVERSIDAD

En su encuentro con los participantes en el Jubileo de los enfermos y las personas discapacitadas, el Papa Francisco, respondió espontáneamente a algunas preguntas que le plantearon sobre el miedo a la diversidad y decía: "Todos somos diferentes: no hay nadie igual a otro; hay diferencias más grandes o más pequeñas, pero todos somos diferentes" lo decía el Papa Francisco, enfatizando en que a veces la diversidad da miedo porque representa un reto y los retos asustan. "Es más cómodo no moverse, ignorar la diversidad y decir: "Todos somos iguales y si hay alguno que no es tan 'igual', dejémoslo de lado, no salgamos a su encuentro".

Es cierto y todos lo sabemos, que algunas diferencias nos producen mucha resistencia a respetarlas. Por ejemplo las que tienen raíces en distintas formas de pensamiento, estilos de vida o credos religiosos, pero también esas diferencias nos ayudan, nos desafían y nos enriquecen.

## COMO DECÍA JOHN LENNON

“ Give Peace  
a Chance ”  
- Démosle una  
oportunidad a la paz -

damos la mano a otra persona, doy algo mío y recibo algo del otro. Y esto también nos hace progresar".

En un análisis sobre el cortometraje de Pixar titulado "Día y Noche", compartían algunos puntos relacionados con este tema, y decían que a las personas nos cuesta mucho aceptar todo aquello que es diferente a nosotros; lo consideramos una amenaza y de forma inconsciente, día a día generamos muchos prejuicios y atribuciones que no siempre se ajustan a la realidad. Lo hacemos para tener un aparente control de lo que nos rodea, y así sentirnos seguros.

Cuando aparece algo que rompe nuestra "zona de confort", lo primero que sentimos es temor ante esas diferencias evidentes. Tras el temor viene el miedo y el consecuente rechazo.

¿Quién soy yo para juzgar a quienes no piensan como yo? ¿Quién soy yo para condenar a los que viven de una forma diferente a la mía? ¿Quién soy yo para castigar los sueños que comparten quienes me rodean?

Decía por ahí un titular en el ciberespacio: "Siembra miedo e ignorancia y cosecharás odio".

Aunque hemos sido perseguidos por nuestra historia, no significa que estemos condenados a repetirla. La identidad consiste en irte pareciendo más a quién te corresponde ser.

Está en nuestras decisiones y voluntades comprometernos a vivir los principios básicos de nuestra naturaleza: el respeto, la tolerancia y el entendimiento entre nosotros; en otras palabras: vivir la compasión.

## HAY QUE DARNOS LA MANO

Y para hacer frente a ese desafío, lo mejor es "compartir lo que tenemos; la puesta en común", aseguró el Papa Francisco poniendo como ejemplo "un gesto muy hermoso que hacemos casi sin pensar, pero es muy profundo: darse la mano. Porque cuando doy la mano, pongo en común contigo lo que tengo: Te doy lo que es mío para recibir lo que es tuyo. Pensemos en que cada vez que

damos la mano a otra persona, doy algo mío y recibo algo del otro. Y esto también nos hace progresar".



CONSERVATORIO  
DE DANZA MÉXICO

## inscripciones abiertas

- Las mejores instalaciones de America Latina
- Maestros titulados
- Planes de estudio especializados
- Mensualidades accesibles
- Profesionales en movimiento



Informes. 976.3300

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

conservatoriodedanza.com.mx



# DETERMINACIÓN

POR ALEJANDRINA SEAMAN

**E**ntramos al mes de octubre, al inicio del último trimestre del año, en que a partir de esta fecha vemos cómo pasa el tiempo rapidísimo. En las tiendas se apresuran a colocar todo lo referente al día de las brujas o mejor conocido como Halloween, y posteriormente viene todo lo de navidad, y así el año 2016 se nos va como agua entre los dedos.

Octubre es el mes ideal para irnos preparando sobre cómo queremos terminar este año. Podemos ir haciendo un recuento de las cosas que hemos hecho, aquellas que quisimos hacer y las que pensamos que ya no estamos en tiempo de lograr. Pero yo te digo ¡sí!, atrévete, aún se puede. Si querías ir al gimnasio desde enero y se han ido estos 10 meses, no importa: ¡inscríbete hoy mismo!

## LOGRANDO METAS

No importa en qué mes estemos, lo importante es que tomes la determinación de cumplir con tus propósitos día con día. Sin esperar a que sea lunes o enero de nuevo. Cada día es valioso e importante.

La vida y los años se van muy rápido, y este mundo sigue girando pase lo que pase a nuestro alrededor. Así que ponte las pilas y haz lo que tengas que hacer, no esperes a que el tiempo se te venga encima, proponte un plan y actúa sobre él.

El mundo necesita de gente como tú, con determinación, con entusiasmo por la vida. Necesita de personas capaces de levantarse sin miedo a cumplir con sus sueños, con sus metas y propósitos,

Este mes es el indicado, no el siguiente ni el próximo año, es el HOY el único día que tenemos para disfrutar de la vida

y para lograr, paso a paso, lo que queramos proponernos.

## NO ESPERES EL MAÑANA

He escuchado a personas poner mil pretextos para dejar las cosas para el mañana. El mañana no existe: posponer las cosas, poner siempre pretextos para no hacer lo que se tiene que hacer, no nos llevará a la satisfacción que nos da ver los avances que debemos hacer en nuestra vida en todas las áreas, no sólo físicas. Sobre todo cuando tenemos que trabajar algo para mejorar y sanar nuestra mente y espíritu. Esas áreas, menos que ningún otra deben esperar para mañana.

La vida es hoy. Los avances que puedas dar inícialos hoy. No esperes a que el año termine o a que la vida se te vaya. Busca siempre la mejor manera de iniciar aquello que te haga una mejor persona y sobre todo que te haga feliz. 📧

**CORREO**  
alexaseaman@hotmail.com

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



**55 años de vivir  
una pasión que  
trasciende.**



Para conocer más sobre el festejo visita:  
[www.cetys.mx/55](http://www.cetys.mx/55)

Tus hijos

# ATRAPADO EN LOS GADGETS

POR GABRIEL BELLO

**P**ara nadie es novedad que el internet y los dispositivos electrónicos, consumen gran parte de nuestro tiempo; una tendencia inevitable con consecuencias psicológicas, sociales y económicas impresionantes.

Vivimos "el mundo del internet" y con el, formamos a la primera generación digital; niños y adolescentes cuya dinámica de vida gira en torno a la tecnología de la información, el entretenimiento y la comunicación.

No podemos ni debemos sustraernos de ello, es nuestra realidad, es lo que nos está tocando vivir como padres, sin embargo sí podemos y debemos hacer algo para evitar que esta mara-

villosa actividad tecnológica se convierta en un problema de salud mental; y es que tanto placer, activa el sistema de recompensa cerebral acostumbrándolo a ello, y así dar inicio al proceso de adicción; en otras palabras, el cerebro se acostumbra a recibir placer, que después ya lo exige.

## ¿QUÉ HACER PARA EVITAR UNA SITUACIÓN ASÍ?

Haz consciente a tu hijo del problema que pudieran llegar a desarrollar en el corto tiempo, y de las consecuencias lamentables.

## LAS CONSECUENCIAS SON LAMENTABLES:

- » **PRESENTA DIFICULTAD** para postergar la gratificación porque su control de impulsos es escaso.
- » **ES EVIDENTE LA DESATENCIÓN DE SUS ROLES** básicos (hijo, amigo, estudiante, etc.).
- » **SU PROCESO DE MADUREZ** psicológica y social se estanca.
- » **EN GENERAL MUESTRA UN COMPORTAMIENTO IRRITABLE** antes y después de desconectarse.

**GABRIEL BELLO**  
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES  
PORTAL  
[www.gabrielbello.com](http://www.gabrielbello.com)  
TELÉFONO  
(664) 609.00.95



“ Vivimos “el mundo del internet” y con el, formamos a la primera generación digital; niños y adolescentes cuya dinámica de vida gira en torno a la tecnología de la información, el entretenimiento y la comunicación

Modela un uso responsable, te están observando; además no podemos exigir lo que no hacemos.

Ten plena conciencia de que muchos padres fomentamos este problema, al permitir el uso de los dispositivos elec-

## ¿CUÁLES SON LOS 10 INDICADORES PARA SUPONER QUE TU HIJO SE ESTÁ ACERCANDO RIESGOSAMENTE A VIVIR UNA DEPENDENCIA HACIA LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y/O INTERNET?

1. **PASA PRÁCTICAMENTE GRAN PARTE DEL DÍA “PEGADO”** o conectado.
2. **PIERDE CONTACTO** con su entorno y no le preocupa estar aislado.
3. **MIENTE CUANDO LE PREGUNTAS** sobre el tiempo que lleva ahí sentado.
4. **SE FRUSTRA AL DARSE CUENTA QUE NO HABRÁ SEÑAL DE WIFI** al lugar donde irá.
5. **SE ESTRESA AL DARSE CUENTA QUE LA BATERÍA ESTÁ AGOTÁNDOSE**, y no tiene opción de recarga, o que la señal de internet es débil.
6. **REALIZA SUS DEBERES ESCOLARES** o sus quehaceres domésticos a la carrera, con tal de volverse a “conectar”, o de plano, combina estas

dos actividades.

7. **HA DEJADO EN EL OLVIDO LAS ACTIVIDADES FÍSICAS** recreativas.

8. **PREFIERE QUEDARSE EN CASA “CONECTADO”** que acompañar a sus padres, y si acepta acompañarlos, lo hará “conectado” en todo el trayecto, y durante su estancia en el lugar.

9. **SI LOGRAS SEPARARLO DE LOS DISPOSITIVOS** electrónicos, o desconectarlo del internet, entrará en crisis de ansiedad como un adicto a sustancias tóxicas.

10. **SI POR ALGUNA RAZÓN TIENE RESTRINGIDA LA CONEXIÓN O EL USO DE LOS DISPOSITIVOS**, hará hasta lo imposible por reanudar su actividad mediante terceros.

trónicos de manera indiscriminada, así que ámate a reglamentar hacia una baja exposición de los dispositivos electrónicos e internet. Tu hijo tiene

autocontrol de impulsos frente a tanto placer, tu sí.

Si ya cumple con estos 10 indicadores, es tiempo de buscar ayuda profesional. 



Colección de  
*Otaña*

Teléfono: 608 99 01

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

 : hannahannatijuama

Moda

# ¡Temporada OTOÑAL!

CONSEJOS PARA LUCIR  
**CHIC Y TRENDY**





Ropa **LOSAN**  
cargada de color,  
actitud y personalidad  
en una colección  
llena de sorpresas...

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO

**Baby blue**  
moda infantil + accesorios

**CALLE BRASIL 183-2  
COL. CACHO**  
TELÉFONO (664) 634 0007  
f: [babybluemodakids](#)

**Petit Lulu Kids**  
boutique & accesorios

**CHAMPAGNAT 5080-B  
FRACC. LAS PALMAS**  
TELÉFONO (664) 104 1979  
f: [petitlulukids](#)



POR **BROWNIE GIRL**

## RecetasACTUALES

\*Fernanda Treviño, Cirujano Dentista

**CANAL**  
 La Brownie Girl  
**DIRECCIÓN**  
 Avenida Jalisco #2480  
 Colonia Cacho  
**TELÉFONO**  
 664 485 8402

# Dulces de Halloween

Para mi no hay nada mejor en estas fechas que ver cómo ¡todos se vuelven locos y creativos con sus disfraces! Es de lo más divertido, salir y pedir dulces o ir a una fiesta y comerlos! Parece que todo se convierte en un tema de azúcar y colorantes! Pero bueno, una vez al año no hace daño jijiji. El día de hoy les quiero ofrecer una recetita muy divertida que puede resultar ser una opción más saludable que los dulces de siempre



**¡ Y LISTO, AHORA TIENES LA BOTANA PERFECTA PARA UNA NOCHE DE DISFRACES CON UN TRIKI TRIKI SALUDABLE...!**

### INGREDIENTES

- » **COLORANTES:** vegetal, negro y verde
- » 12 onzas de chocolate blanco o verde claro
- » 24 almendras enteras
- » 24 pretzels de palitos largos
- » 1/3 taza de yogurt griego natural

### ELABORACIÓN

- 1. USA UNA BROCHA PARA COMIDA,** para pintar la parte de arriba de cada almendra con el colorante vegetal negro. Puedes usar guantes de manejo de comida para que evites mancharte los dedos. Separa las almendras a un lado para que puedas continuar con la receta.
- 2. CUBRE LA SUPERFICIE DE UNA CHAROLA** con papel encerado.
- 3. EN CASO DE QUE LOS PRETZELS** sean muy largos, corta cada uno por la mitad. Utiliza el tamaño de tus dedos como referencia.
- 4. CALIENTA EL CHOCOLATE BLANCO** a baño maría. Revuelve continuamente hasta que esté bien derretido y suavcito. (Esta parte es muy importante y necesita supervisión total de un adulto)
- 5. AGREGA LENTAMENTE EL YOGURT GRIEGO** y revuelve hasta tener una mezcla homogénea. Si tu chocolate era color blanco, es momento de agregar tu colorante verde.
- 6. AGARRA EL PRETZEL POR LA PUNTA DEL PALITO** y sumérgelo en el recipiente con tu mezcla verde, cubriendo todo menos la punta por donde lo tomaste.
- 7. COLOCA EL PRETZEL VERDE** sobre tu charola empapelada e inmediatamente coloca la almendra negra en la punta verde del pretzel para dar el efecto de una uña. (Si se seca tu chocolate, puedes pegar tu almendra con una gotita de chocolate).
- 8. CONTINÚA SUMERGIENDO LOS DEMÁS PRETZELS** en el chocolate verde, pero mantente atento de los que ya están listos. Cuando la capa de chocolate verde se comience a secar hasta que ya agarre un tono de verde mate pero todavía no se endurezca, es el momento perfecto para agregarle los efectos de arrugas y nudillos a los dedos. Toma un picadientes y sostenlo de manera perpendicular al pretzel. Gentilmente pásalo por encima del pretzel para hacer líneas que dan el efecto de arrugas de dedo, haz tres líneas un poco por debajo de la uña y otras a la mitad del dedo. Esto hará que se vea más realista tu dedo.
- 9. CUANDO TODOS LOS PRETZELS** están decorados, mete la bandeja al refrigerador por 10 minutos, para que agarre bien el color y se termine de secar.

In  
OVACIÓN

Tijuana  
Innovadora  
2016 *Creativa*

# INDUSTRIAS CREATIVAS SORPRENDENTES, TRASCENDENTES...

Una Oportunidad Infinita



**ANNA FUSONI**  
Periodista y Analista de Moda

**ESTEBAN CALDERÓN**  
Fotógrafo Editorial

**CHILDREN OF OUR TOWN**  
Diseñadores de Moda

In  
OVACIÓN **MODA**

Moda | Industrias Creativas | Sustentabilidad

**3 AL 10 DE NOV. 2016 | WORLD TRADE CENTER Y MUSEO EL TROMPO**

Venta de boletos [taquillaexpress.com](http://taquillaexpress.com) y [tijuanainnovadora.com](http://tijuanainnovadora.com)



Una Ventana  
AL VALLE

# Hablemos DE BODAS



POR SUSAN MONSALVE

**S**in duda Valle de Guadalupe es el destino para bodas del momento.

Casi todas en Verano, pero amigas yo les tengo una súper propuesta.

Octubre y Noviembre en realidad son los meses perfectos para casarse en el Valle.

Si te da miedo que refresque mucho en la noche, puedes hacer tu boda en dos lugares diferentes. El ceremonia formal en el exterior y la fiesta en interiores.

La mayoría de las vinícolas cuentan con instalaciones hermosas: cavas y salas de degustaciones padrísimas, en donde tu boda lucirá aún más.

Esta es mi recomendación del mes para todas las parejas planeando su boda en Valle de Guadalupe.



## Y AQUÍ VAN 10 RAZONES DEL PORQUÉ

- 1- NO HACE** tanto calor.
- 2- LA LUNA ES ESPECTACULAR** en estas fechas.
- 3- SE VIVEN** los mejores atardeceres.
- 4- ES MUCHO MAS FÁCIL** encontrar disponibilidad en la vinícola de tus sueños.
- 5- NO ES TAN COMPLICADO** conseguir hospedaje.
- 6- LOS PRECIOS SON MUCHO** más accesibles.
- 7- SE DISFRUTA MÁS EL VINO** sin calor extremo.
- 8- LOS CHEFS Y WEDDING PLANNERS** no están tan ocupados.
- 9- TE SENTIRÁS MÁS CÓMODA** en tu vestido y maquillaje sin tanto calor.
- 10- SI VIENES DE FUERA,** los vuelos son mucho más accesibles.

Esto sólo por mencionar algunas.

**¡QUE VIVA EL AMOR!**



**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 COSMÉTICOS Y MODELADAJE PROFESIONAL

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



**BARÓN BALCHÉ**  
VINOS CON NOBLEZA MEXICANA

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

EVITE EL EXCESO



**VENUS**  
chocolates  
Est. 2004 Tijuana B.C.

**27 y 28**  
DE OCTUBRE

**XII ANIVERSARIO**

CELEBRA con nosotros,  
 CONOCE nuestros productos  
 y CONTRATA nuestros servicios a  
**PRECIOS de ANIVERSARIO**

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

Tapachula 5-A Col. Hipódromo, Tijuana B.C.  
 Tel: (664) 9-72-9338

[f](#) [i](#) [t](#)

Solicita nuestro catálogo de temporada: [info@venuschocolates.com](mailto:info@venuschocolates.com)

HALLOWEEN  
**VENUS**  
 2004 2016  
 DÍA DE MUERTOS



# HOTEL BOUTIQUE Valle de Guadalupe

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**S**i quieres alejarte totalmente del estrés de la ciudad, de su tráfico y contaminación, para vivir unos días inolvidables en familia o en pareja, y en la tranquilidad que te ofrece el Valle de Guadalupe, el Hotel Boutique Valle de Guadalupe, es una muy buena opción.

Se trata de la preciosa hacienda propiedad de la familia Lyle que ofrece una estancia al gusto de cada quien, ya que se hay diversos conceptos dentro del mismo hotel, acordes a diferentes presupuestos y necesidades. Un lugar donde además, apapachan a sus huéspedes en restaurante 'Fuego', con su exquisita Cocina del Valle, del reconocido Chef Mario Peralta.

El concepto inició como un proyecto familiar.

"Lo empezamos en 2008 cuando nace la inseguridad en Tijuana. En vez de irnos a vivir como familia a San Diego, decidimos invertir en una hacienda familiar.



Hicimos varias habitaciones para el primo, el compadre, o el amigo, para poder venirnos todos los fines de semana a quedarnos aquí. Pero cuando los hijos empezamos a estudiar fuera, fue cuando la gente llegaba a tocar la puerta a ver si les podíamos rentar una habitación. Y es así como nace el proyecto de hospedaje", afirma, Roxanna Lyle, la primogénita de la familia, hoy administradora del lugar.



## AMOR ECUESTRE

Todo el hotel, aunque con áreas diferentes, está bajo un mismo concepto, el ecuestre: Caballos, fotografías y pinturas de estos, que la propia Roxanna ha pintado, adornan las habitaciones, la recepción y los salones de juegos.

"Ha sido inyectarle a este proyecto esa pasión ecuestre que esta familia tiene y que obviamente viene de mi papá", co-

menta la joven que practica equitación desde los 9 años.

Incluso, el gusto por los caballos va mucho más allá de la decoración, ya que están haciendo un centro ecuestre, Equitarius Hípico Ecuestre, se dan clases básicas de equitación y próximamente se darán de salto.

### ¿QUÉ MÁS OFRECE EL HOTEL BOUTIQUE?

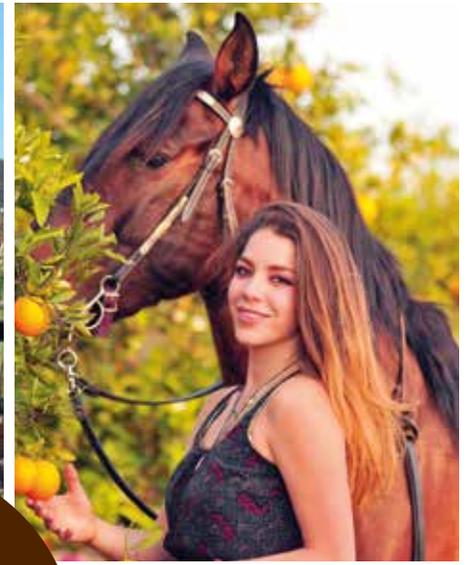
El hotel tiene 21 habitaciones y se está ampliando. "Estamos desarrollando un área exclusiva dentro de Hotel Boutique, que se llama 'Entre Viñedos', y contará con 4 suites de lujo en un entorno propio con alberca privada, jacuzzi, área de bar y servicio".

Dentro de las instalaciones también se encuentra un Huerto Orgánico donde se producen las hortalizas y alimentos del restaurante 'Fuego'.

### ÚNICO EN LA REGIÓN

Además del paisaje, la comida, y las habitaciones, se tienen áreas infantiles, amplios jardines y alberca.

También se realizan actividades de



#### DATOS PORTAL

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

**INSTAGRAM Y FACEBOOK**

Hotel boutique Valle de Guadalupe

**RESERVACIONES**

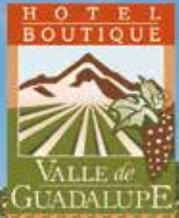
0180001VALLE  
(646) 155 2164

senderismo, paseo en bicicleta, recorridos a caballo por los viñedos de Valle de Guadalupe, y degustación de vinos".

Pero lo más importante de todo y lo que también les distingue de otros lugares, es que no hay como el servicio que se presta en "Hotel

Boutique Valle de Guadalupe. "Contamos con conserje las 24 horas del día", afirma Roxana.

Así que si quieres pasar un rato reconfortarte en familia, alejándote de todo, o incluso si quieres hacer de esas juntas tediosas de negocios, un momento de esparcimiento para tus empleados, o si deseas casarte en este espectacular ambiente y paisaje, no dudes en pedir informes, y dedicarte a ¡disfrutar!. 



## EN EL CORAZÓN DE LA RUTA DEL VINO

[hoteldelvalledeguadalupe.com](http://hoteldelvalledeguadalupe.com)
f
[HotelBoutiqueValledeguadalupe](#)  
01 800 01VALLE
Tel.: (664) 622.4094  
Tel.: (646) 155.2164

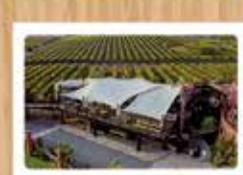
[fuegococinadelvalle.com](http://fuegococinadelvalle.com)
f
[fuegococinadelvalle](#)  
Tel.: 01 (646) 688.1030







**CHEF MARIO PERALTA**



**TERRAZA PANORÁMICA**



**BARRA**



**RESTAURANT**



Hermosas  
FAMOSAS Y SABROSAS



# EL ROUSILLON

“ A veces uno encuentra lo que no está buscando ”

ALEXANDER FLEMING

POR DIONISIO DEL VALLE

**E**l Midi francés es un océano de un verde inabarcable. Solo navegando por sus suelos puede uno aceptar que no existe un homenaje al vino como el que se profesa en este sitio. Si el Languedoc es la mar en calma, el Rousillon es la fotografía geológica de la tierra que nomás no se estaba quieta.

Desde las estribaciones de los Pirineos se contempla, con estupor, lo que alguien que sabe de lo que habla, describe como la península española entrando en Francia. Y sí que lo puede uno imaginar. Confluencia de aluviones, granitos temperizados y materia calcárea. Capas geológicas alguna vez en pugna. Olas de piedra que un día decidieron quedarse en paz y dejarse cubrir por este manto de tonalidades infinitas.

## APENAS VERLO

Ver para creer: piedras redondas, acariciadas y pulidas por un mar que ya no está y que las arrojó como constancia de su presencia milenaria hasta allá, a la punta de un cerro impensable. Suelos negros de pizarra en contraste con el verde limón de la Grenache, que se delata en cada curva del sinuoso camino, que no es nuestro sino del jabalí que estaba en estos lares antes que ningún vidueño.

Fierro hecho tierra que pinta los caminos de rojo. Cicatrices vivas de este planeta

con sus elementos siempre en lucha fragorosa. Atrapados en los cuarenta grados que, nadie podría creer, en algún momento del año éste mismo panorama estará cubierto de nieve. Los cambios de humores de esta nuestra casa de esfera.

## EL CAMINO DE LA MONTAÑA

Mauray es el sitio de partida, o de llegada, no importa, porque en estas cañadas vigiladas y protegidas por los Pirineos Orientales, da la impresión que nada empieza ni termina. Ahí estamos para entender qué pequeños somos, al voltear la cabeza arriba y sentir cómo se te viene encima la cordillera de Les Corbieres, una ola verde petrificada. De ahí, si quieres, emprendes el camino a la montaña. Quienes conocieron a Asterix y a Obelix sabrán de lo que les hablo; recuerden que esta es tierra de cataros, que no se nos olvide.

Nos acompaña el argüende de las charras que se mueren de la risa del calor y de nosotros, que sudamos a mares. Cruza por el camino un pequeño puerco salvaje y es que es zona de trufa negra. El jabalí que persevera las come sin tener que pagar doscientos euros en un tres estrellas, aunque también le gustan las uvas, por lo que hay que cercar los viñedos para evitar que este glotón quiera postre después de cenar.

Y subimos, sin darnos cuenta, quinientos metros de montaña. Trepados en los hombros del gigante somos testigos de cómo se enganchan los viñedos en sus laderas.

Hacemos un alto para admirar desde allá arriba el acueducto romano que descansa en el recodo que termina en el represo de Caramany, apenas visible desde las alturas. Estamos en el pequeño poblado de Feilluns, habitado por quienes han conservado la tradición vinícola del Rousillon por años que ya no se pueden contar.

## DE REGRESO

Al descender pasamos por Sournia de Prats, un villorio esculpido en la punta de un montadientes, cuarenta casas quizás y, como todos los poblados de la zona, rodeado por ese tapete de verdes eternos. Y es que no solo hay Grenache, también encontramos Cariñana y Syrah, Muscat de Alejandría, Malvasía y Cinsault, por nombrar a las que más se dejan ver. Las denominaciones son muchas: Banyuls, Lesquerde, Rivesaltes, Mauray y Tautavel, por hablar de las principales. Vinos blancos, rosados y tintos. Hay de todo en la viña del señor.

Al bajar por la pequeña carretera son evidentes las terrazas abandonadas en las que hace tiempo se cultivaba la vid, ahora desiertas como un estadio vacío. Antes de llegar otra vez a nuestro punto de partida visitamos La Borda Vielle (La Casa Vieja), un viñedo que resume en parte la magia del Rousillon.

Veinticinco hectáreas en manos de un hechicero son suficientes para materializar los sueños que se inventan en la tropósfera, un lugar cercano a la punta de los Pirineos ¿o existirá un mejor sitio para encontrar algo que nos está buscando? ■



# RANCHO L-86



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



Calle C sin numero San Antonio de las Minas TELÉFONO (646)155.3180 CORREO info@rancho186.com

**Patronato de Becas**  
del CEUX A.C.

PRESENTA:

# KALIMBA

EN CONCIERTO  
VIERNES 21 OCTUBRE

EN ENSENADA B.C.  
**CAMPO ANTONIO PALACIOS · 9 P.M.**

A BENEFICIO DEL PATRONATO DE BECAS DE CEUX A.C.

VENTA DE BOLETOS EN:  **UNIVERSIDAD XOCHICALCO**

Profesora  
**ROSA EMMA  
HIERRO DE LA VEGA**

TODA UNA VIDA DEDICADA A LA DOCENCIA

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

“Yo creo que mi casa era una extensión de mi escuela”

**ROSA EMMA HIERRO DE LA VEGA**, FUNDADORA DEL JARDÍN DE NIÑOS CORAZÓN SECCIÓN LAS PALMAS Y COLEGIO EMMA DE LA VEGA CALDERÓN

**C**amina erguida y vigorosa en sus tacones, por los patios de la escuela que fundó hace 50 años en el fraccionamiento Las Palmas de Tijuana: Jardín de Niños Corazón sección las Palmas y Colegio Emma de la Vega Calderón.

Es la Profra. Rosita (como la conocen de cariño) acompañada de uno de sus mejores atributos: su amplia y sincera sonrisa que porta con elegancia. La observo mientras abraza, besa y platica con sus niños de Jardín, primarios, secundarios y preparatorios a todos por igual. Para ella son como sus hijos, y contrario a lo que pudiéramos pensar, la escuela no es una extensión de su hogar, sino al revés.

A continuación su historia de vida que nos inspira a buscar trabajar en aquello que más amamos.

### SUS ORIGENES

Para hablar de su vida la maestra Rosita tiene necesariamente que ir al pasado y lo hace con el amor y orgullo que solo una hija agradecida puede expresar por sus padres Giraldo Hierro Riera y Emma de la Vega Calderón.

“Nací en la hermosa ciudad de Torreón Coahuila, en el año de 1943. Hija de padre Cubano nativo de la ciudad de la Habana, de madre mexicana nacida en la ciudad minera de Monclova Coahuila. Matrimonio con una historia de amor fascinante de la cual procrearon 5 hijos, Giraldo, Daniel,

Manuel, Azucena y yo, y emigramos con mis padres en el año de 1956 a la bella ciudad de Tijuana, Baja California”

“En ese mismo año, mi madre fundó el primer Jardín de Niños Corazón, ubicado en la Colonia Cacho, que ha cumplido ya 60 años, teniéndome como su auxiliar a la edad de 12 años de edad. Lo instaló en el Garaje de la casa, e iniciamos con más o menos doce niños”

“A mi corta edad en los primeros festivales que presentábamos en esos años, los bailables los ponía yo, dirigida por mi madre, ya que yo había estudiado Ballet por más de seis años y la música y bailar la traía en la sangre, ya que la cubanía hasta el día de hoy y a pesar de mis 73 años, me sigue moviendo y me encanta disfrutar de la música.

### UN LEGADO PARA TJ

“Estuve con mi madre durante diez años, mismos que a su lado fui aprendiendo, esforzándome día a día en esa hermosa tarea de educar con amor. Nuestros inicios fueron de mucho trabajo, yo era una niña jugando con niños, enseñando a dibujar y a escribir las primeras letras guiada por mi querida mamá. Mis padres eran personas de trabajo, comprometidas y honestas que nos enseñaron a trabajar”.

“Con el tiempo yo estudiando en la secundaria nocturna No. 42 trabajaba por las mañanas haciendo además transporte escolar para el jardín, primero haciéndolo

mi padre, después mi hermano Giraldo, y un tiempo después mi hermano Daniel también, así era como toda la familia trabajaba dentro del negocio, mientras estudiábamos por las tardes aprendimos del valor del Trabajo y dedicación al estudio”.

“Aproximadamente cinco años después mi madre abrió un centro alfabetizante que con el tiempo se convirtió en el Colegio Mentor Mexicano, que dirige con el mismo amor, entrega y responsabilidad que nos enseñó nuestra madre, el Doctor en Educación Profesor Daniel Hierro.

### Y ENCONTRÓ SU VOCACIÓN

Pero la maestra Rosa Emma encontró que la educación era lo suyo, su verdadera vocación.

“Diez años después mi madre compró una escuelita que tenía dos aulas en el Fracc. Las Palmas cuyo dueño era el Profesor José Espinoza Farías, mi maestro en el glorioso Instituto Federal de Capacitación del Magisterio en donde hice la normal para maestra en educación primaria”.

Y fue en esas dos aulas que naciera el segundo Jardín de Niños Corazón secc. Las Palmas, “Mi madre habló conmigo y me dijo que yo iniciaría ese Jardín. Trabajé sola en un aula con niños cuyas edades fluctuaban entre los tres y los cinco años, así que tenía el compromiso de darles clases a primero, segundo y tercero de Jardín en una sola aula. Además,



“ Cuando los padres de familia te confían para su educación académica lo más sagrado que tienen, sus hijos, y los dejan en tus manos, no tienes más que agradecerles infinitamente su confianza en nosotros

antes de iniciar las clases, hacía el transporte escolar y por las tardes me iba al colegio Mentor Mexicano a dar clases a los niños de cuarto grado de primaria”

El Jardín creció en el número de alumnos y poco a poco se fueron construyendo otras aulas, y durante diez años continuó como Jardín de Niños, y a petición de los padres de familia se inició con el nivel Primaria y después Secundaria y “fue entonces que determiné que la primaria, secundaria y después la preparatoria llevara el nombre de mi madre Profesora Emma de la Vega Calderón”.

“Sentía que era la única forma de honrar a una mujer cuyo legado estaba por demás a la vista; su esfuerzo, dedicación, sus enseñanzas y honradez, aquella mujer que me había enseñado el sentido de la vida, el significado

del amor de la entrega absoluta, una mujer que me enseñó a ser la mujer que soy”

### SANGRE DE SU SANGRE

Aunque la profesora Rosita consideraba a sus alumnos como hijos, tuvo a los suyos: Benito, Rocío, Ariel, Cruz Antonio, y los gemelos Emilio y Daniel. Cuatro de ellos involucrados en el área educativa y dos viviendo en el extranjero.

“Soy una madre muy orgullosa de mis hijos. La gente los respeta, los quiere, los procura. Se han ganado a pulso toda esa deferencia por ellos pues son muy respetuosos, amables y honestos”.

Pero ahora su adoración son sus nietos, que desea la recuerden así: como la persona entusiasta, alegre, trabajadora, y cariñosa que

siempre va con mucho cariño a su trabajo.

Aunque ya dejó la dirección del plantel en manos de sus hijos Benito y Cruz Antonio, hoy en día está encargada de la cocina del horario ampliado, además aun ingresa a las aulas a dar clases de caligrafía y pláticas sobre valores, dice ella que los niños son su energía y felicidad.

Y ahora disfruta de otra de sus facetas que no todos conocen: la de escritora.

Desde jovencita escribía poesía, y hoy parte de su trabajo está impreso en su libro: Del Amor y otras minucias, que presenta en la feria del libro en Tijuana, y está por terminar su segunda publicación.

En este mes el Jardín de Niños Corazón sección las palmas y Colegio Emma de la Vega Calderón está cumpliendo y celebrando sus 50 años, medio siglo de esfuerzo, de dedicación y amor de la maestra Rosita que ha dejado su vida entre las paredes y patios por esos niños, que son el presente y el futuro de esta noble ciudad. 

### EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Quijote
- » **ARTICULO INDISPENSABLE:** El Gís
- » **MÚSICA FAVORITA:** Los Tríos
- » **MAYOR FORTALEZA:** Sus Hijos
- » **MAYOR DEBILIDAD:** El Amor
- » **FRASE FAVORITA:** Quien dice educar... dice querer de José Martí



# Grinneli

## Marisol Sandoval

VIVE POR Y PARA LA DANZA,  
QUE HA LLEVADO POR EL MUNDO

POR NATALIA MONROY | FOTOGRAFIA SCOTT BELDING

POR NATALIA MONROY

**C**abello negro, largo, lacio. Mirada fija e intensa. Sonrisa, con una simetría perfecta. Sus brazos se estiran para hacer movimientos exactos. Su cadera se mueve de un lado a otro al ritmo de la música. Su vestuario es el complemento ideal, la hace lucir espectacular; lentejuelas, brillo, telas de colores. Su cuerpo danza, pareciera que su alma también, entrelazadas en una conexión que se dejan envolver por la melodía. Ella es Grinneli Sandoval y es bailarina, una que ha traspasado fronteras.

### DESCUBRE LA DANZA

Tenía cinco años cuando su papá le dijo que debía elegir una actividad qué hacer después de la escuela. Eligió el bai-

le. Comenzó con ballet y jazz en una institución ubicada en su ciudad de origen, Ensenada, de la que describe y habla la canción: "la mágica tierra encantada".

Grinneli Marisol Sandoval me recibe en su nuevo estudio, el que estará inaugurado en el mes de agosto en Tijuana, Baja California. Práctico, amplio y moderno. Espejos por doquier. En la parte superior de una pared se encuentran acomodadas partes de los vestuarios que alguna vez usó: "Me encanta todo tipo de expresión artística", dice.

Además de ballet y jazz, cuenta con una formación sólida en danza contemporánea, folclor y flamenco. Su disciplina favorita quizá, la danza árabe, la que la ha llevado lejos. Licenciada en Negocios Internacionales, egresada de Cety's Universidad, fue en su último semestre que decide irse de intercambio a Santiago de Chile, ahí, descubre la danza del oriente. ¡Quedó fascinada!

A su regreso comienza a dar clases de folclor en una primaria. A causa del éxito obtenido el proyecto creció y un año más tarde abrió su primer estudio llamado "Las Musas" donde impartía varias disciplinas pero no danza árabe. En ese entonces no había en Ensenada un lugar donde impartieran tal baile, aunque su intención no era enfocarse en él, Grinneli buscó las maneras de seguir practicándolo; con suerte encontró en Tijuana a una maestra que enseñaba esa danza, vino varios veranos a este municipio para perfeccionarla. El gusto fue en aumento.

En el verano del 2007 decide irse a Nueva York a tomar unos cursos y talleres sobre danza árabe. En diciembre de ese mismo año viaja a Egipto y durante un mes toma una certificación enfocada en esa disciplina; sigue estudiándola, compite, entrena con "un objetivo técnico para crecer profesionalmente", lo hace, se profesionaliza.

“ La danza me ha dado todas las satisfacciones. Me ha dado salud, alegría, aprendizaje, siento que me ha dado todo ”

### ÉXITO INTERNACIONAL

Al hablar de la danza, Grinelli habla entusiasta, con ademanes y gestos reafuerza lo que sus palabras dicen. Se nota contenta, completa, feliz. ¿Por qué dedicarte a la danza? Le pregunto.

“La danza para mí es una forma de expresión. Aunque yo de forma profesional practique la danza árabe, no significa que no practique otras danzas a puerta cerrada. Me encanta todo tipo de expresión artística, no tengo una favorita porque cada una tiene su encanto; puede ser el vestuario o una simple coreografía para un espectáculo, algo más artístico o técnico, la verdad es que estoy fascinada con cualquier tipo de danza”.

#### — ¿Por qué entonces enfocar-te en la danza del oriente?

— Desde que la descubrí me encantó. Es una danza que te da una larga vida, los mejores maestros para mí son mujeres de cuarenta años en adelante, cualquier mujer de cualquier edad puede practicarla, el decir que yo pudiera seguir trabajando en esto me agrada. Además te conecta mucho con tu feminidad y te ayuda con toda la cuestión espiritual.

Veo un video donde Grinelli aparece bailando, imponente, parece personaje de película; una combinación entre la princesa Jazmín y la gitana Esmeralda. Con cada movimiento hace lucir cada pieza de su vestuario. Grinelli ha sido parte del elenco de Belly Dance Evolution en “Immortal Desires” 2011, en México. Estuvo en “Dark Side of the Crown” en

2012, en Los Ángeles, California. En 2014 participó en “Alice in wonderland”, en San Diego, Los Ángeles y en la Ciudad de México. No sólo es propietaria de “Las Musas”, su estudio en Ensenada, con su nuevo espacio casi listo aquí en Tijuana, sino que desde hace ya varios años la bailarina también es directora de la Red de Instructores Actualizados de la Danza Oriental, que ofrece un seminario de danza oriental a aquellos que deseen incursionar como profesionales en esa área. Gracias a ello, Grinelli ha impartido talleres en Guadalajara, Durango, Zacatecas, Campeche, Guanajuato y varias partes de Estados Unidos como Texas, California e Islas Vírgenes.

“Después de varias competencias a nivel nacional e internacional donde gané primeros lugares me fui abriendo puertas para que la gente viera mi trabajo. He sido jurado en distintos cursos en Perú, República Dominicana, Italia, Eslovenia; este año voy a China por tres meses”.

### EL MOMENTO DE CUMPLIR SUEÑOS

Con una trayectoria que le ha costado cada audición, ensayo y presentación, un camino lleno de esfuerzo y dedicación, es difícil para Grinelli contestar qué le ha dado la danza, su voz se traba y se queda en silencio unos segundos, contesta:

“Siento que no te puedo decir qué me ha dado la danza porque crecí con ella, crecimos de la mano. Es muy complicado quitarle el chip, todo el tiempo estoy pensando como si estuviera danzando, puedo cocinar y en mi mente estoy coreografiando, puedo ir manejando y voy pensando en el vestuario, es parte de mí, me ha dado todas las satisfacciones; salud, alegría, aprendizaje, siento que me ha dado todo”.

Me muestra su nuevo estudio casi terminado, caminamos por el espacio y explica el porqué de cada cosa. No puedo evitar preguntarle: ¿qué sigue? Sin dudarle me responde “este momento”: el momento de tener un nuevo reto, de llegar a tener dos estudios, el momento de “cumplir sueños”. ■



# Don Roberto CASTRO TORRES

EXITOSO Y EMPRENDEDOR,  
DE LA MANO DE SU FAMILIA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO

**D**on Roberto es un hombre ejemplar digno de imitar. Un hombre que tal vez no imaginaríamos que ha construido lo que tiene y lo que es, a base de mucho esfuerzo. Es un hombre de trabajo constante desde siempre, que no sólo ha aprendido a renovarse e innovar a lo largo de su trayectoria profesional, sino que ha dejado huella importante en Tijuana, gracias a su disposición de servicio, de la mano de su familia.

Aquí un poco de su historia...

## SUS INICIOS

Don Roberto, que impone cuando uno lo conoce, en realidad es sencillo, sobrio, elegante y de personalidad distinguida, y no nació en "cuna de oro" como algunos pensarían, sino en un hogar de familia numerosa, donde las necesidades le orillaron a trabajar desde pequeño.

"Sí. Empezamos a trabajar a muy corta edad porque yo era el mayor de

“ Mi mayor tesoro es la familia: mi esposa, dos hijos que nos quedan, y mis 4 nietos

nueve hermanos. Como a los 11 o 12, recuerdo que salía de la escuela y me iba a trabajar. En ese entonces mi padre tenía una tienda de curiosidades”.

—DON ROBERTO, HAY PERSONAS QUE DESDE PEQUEÑOS SABEN QUE QUIEREN SER DE GRANDES. ¿USTED SE VISUALIZÓ COMO EMPRESARIO?

— La verdad que no. De pequeño y durante la escuela me gustaron mucho

los números y yo hubiera querido estudiar la carrera de contador o administrador de empresas, pero no se pudo; había que trabajar.

Los tíos de Don Roberto habían incurrido ya en el rubro farmacéutico, y él llegó a trabajar ahí, en las "Castro Internacional", pero después se asoció con su padre y uno de sus hermanos, y abrió su propio negocio. El 6 enero de 1964, hace 51 años, inauguraron la primer sucursal de Farmacias Roma.

"Después de muchos años, compro la parte accionaria de mi hermano y mi padre, y quedo solo, y ahí es donde entra mi esposa a ayudarme (por espacio de 11 años), y posteriormente se van integrando mis hijos que ya estaban estudiando su carrera cada uno”.

Don Roberto impulsó a Juan Carlos, a Claudia y a Roberto, a que fueran profesionistas.

"Siempre he promovido estudiar una carrera. La educación es el principal problema de México. Yo he tomado diversos diplomados, tratando de suplir la falta de oportunidad que tuve de estudiar”.

## INNOVAR O RENUNCIAR

Y empezaron a llegar farmacias a BC. "Tenemos el reto ante competencias a nivel nacional e internacional, y nos dijimos: 'no tenemos más que dos alternativas: o soltamos la rienda y vendemos, o la enfrentamos y tomamos el toro por los cuernos'; y decidimos por la última".

"Le apostamos a que somos locales, y conocemos el mercado y a la gente. Para incrementar la lealtad de nuestros clientes, sacamos una tarjeta especial donde se redimen puntos. Ya hemos entregado 1 millón de tarjetas en el estado".

"Fuimos además pioneros en llevar la medicina a casa lo cuál representó una ventaja competitiva, y desde la década de los 90's, por iniciativa de mi hijo Juan Carlos, nos diversificamos como negocio, vendiendo otros productos".

El propósito es seguir creciendo. "Traemos un plan agresivo dentro de nuestras posibilidades, de duplicar la cantidad de farmacias en 5 años. De 64, la idea es llegar a 120".

## —¿CUÁL ES EL SECRETO DE SU ÉXITO DON ROBERTO?, LE PREGUNTO

— No hay que ser conformistas ¡esa es la clave! Hay que ver siempre hacia adelante y hacia lo que se ve imposible. Todo se puede lograr con tenacidad, perseverancia e inteligencia.

## LA PRUEBA QUE LO MARCÓ

Pero no todo ha sido felicidad. Don Roberto y su esposa, no fueron eximidos del dolor, y sufrieron la peor de las pérdidas, la muerte de su hijo Juan Carlos, quien falleciera de cáncer a los 28 años.

Lo recuerda Don Roberto con lágrimas en los ojos, como si hubiese sido ayer.

"Lo he platicado mucho con mi esposa. Teníamos dos caminos: sumirnos en nuestra pena y llorar la pérdida, o hacer lo que hicimos realmente. Debo de confesar de que no fue una idea nuestra (la de Fundación Castro Limón), fue un sueño que tuvo en vida Juan Carlos, de ayudar a los niños menos afortunados que él".

## DEJANDO HUELLA POR LOS NIÑOS CON CÁNCER

Hoy ya son 13 años los que tiene la



Fundación Castro Limón, de la que Don Roberto fue Presidente Fundador del 2003-2011, y de la que ahora es miembro del consejo a cargo de comité de construcción de la segunda etapa, el proyecto tal vez, más ambicioso que ha tenido la fundación y que será un parteaguas en la medicina en Baja California.

"Con este centro de investigación vamos a poder determinar el tratamiento específico de cada niño según sus genes. Ni le vamos a aplicar quimioterapia que no necesite, ni dosis que no necesiten porque es medicina personalizada", comenta.

La "carrera" por la recaudación de fondos continúa para lograr esta ambi-

ciosa meta.

Y así Don Roberto no para. "Mientras Dios me de salud y energía para seguir adelante lo voy a seguir haciendo", afirma con una gran sonrisa en el rostro. 

## EN BREVE

» **LIBRO FAVORITO:** Paula y la Casa de los Espíritus, de Isabel Allende.

Artículo Indispensable: Celular

» **MÚSICA FAVORITA:** La música de escuchar, piano bar.

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi familia.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Ver la inmensa pobreza que hay en México y quisiera hacer lo imposible por ellos.

» **FRASE FAVORITA:** El que no avanza, "retrocede", de Napoleón Bonaparte.



# TJ Oyster bar

EL PEQUEÑO RESTAURANTE QUE CAMBIÓ  
EL DESTINO DE TODA UNA FAMILIA

POR BECKY KRINSKY

**A**licia Díaz es la dueña de TJ Oyster Bar, uno de los restaurantes más exitosos y deliciosos en Bonita, California. Hoy en día cuenta ya con tres locales. Todos con el mismo concepto de mariscos y pescados frescos, con el increíble sabor de Baja. Platillos extraordinarios preparados con los mejores ingredientes y con la exquisita sazón de la región.

Este negocio es un verdadero ejemplo de amor, trabajo y perseverancia.

El éxito que ahora disfrutan, les llegó después de muchos años de trabajo y de sobrepasar algunos retos, que la adversidad, el miedo y la decepción les trajo a la mesa.

Alicia Díaz es la mujer emprendedora que con su ejemplo y persistencia logró generar el éxito de sus succulentos restaurantes de mariscos. Ella nos platica que su historia inicia con un local pequeño en bonita, un lugar tan pequeño en el que prácticamente cabe solamente una barra y cuatro mesas. Lugar que mantuvieron funcionando por muchos años. Una taquería donde sus famosos ceviches y tacos de pescado han

Perseverancia, lucha,  
determinación  
ingredientes que si  
no se nutren  
continuamente se  
pierden, sobre  
todo cuando el  
camino es largo,  
pesado y complicado

sido muy populares hasta el día de hoy.

## SALIR ADELANTE SOLA

En el año 2009, tras su divorcio y como parte del arreglo, Alicia se quedó con el pequeño restaurante, su negocio, y el único ingreso familiar que tenían. Ella y sus hijos pasaron momentos difíciles, después de todo, un divorcio no es una situación agradable para nadie.

A pesar de que Alicia sintió que el mundo se le derrumbaba, no se dejó caer,

se enfocó en salir adelante. Ella se 'puso las pilas', y dio toda su energía a su restaurante. Su tiempo, su disciplina, responsabilidad y sobretodo su compromiso. Todo por salir adelante y demostrarles a sus hijos que ella era una mujer fuerte, emprendedora y lista para superar cualquier reto que se le pusiera enfrente.

Su hija Mónica, nos cuenta con mucho orgullo: "Para muchos, trabajar no es terapia, pero para mí mamá, es lo mejor que le puede suceder." Nos cuenta que desde que ella recuerda, su mamá trabaja, siempre emprendiendo nuevos negocios (de todo tipo) ya que su carácter es activo y muy creativo. Pero ciertamente ella nunca imaginó que su gran el éxito sería a raíz del pequeño restaurante que tenían por tantos años.

## MALAS NOTICIAS/ NUEVOS RETOS

En el 2011, Alicia y sus hijos reciben una carta con noticas muy desagradables, en la que el propietario del centro comercial donde se encontraba el pequeño restaurante, les pide que evacúen el local; su única fuente de trabajo, y su pequeña inversión.

Con la desesperación inician una búsqueda de nuevas posibilidades de locales cercanos al área, ya que ahí era donde

Todo tiene su tiempo y hay que aprender a trabajar en conjunto con el universo. La vida nos sorprende continuamente, cada suceso termina por convertirse en una lección de vida que alimenta el carácter y fortalece a la persona

tenían a su clientela y no la querían perder, ya que eran muchos los años trabajando y cultivando ese pequeño local.

Mónica platica que: "Curiosamente encontramos un local disponible en el centro comercial de junto al pequeño local en que teníamos la taquería. El problema y el reto más grande que se presentaba en ese momento era el tamaño de ese nuevo local. Ese lugar era 4 veces más grande del que teníamos en ese momento. El reto era inmenso. Un lugar más grande, más mesas, más personal, y nuevos problemas que no estábamos quizá preparados para sobreparar; por supuesto que nos daba miedo el cambio".

Aun así, Alicia, como toda una mujer emprendedora y valiente, acepta el reto y promueve el cambio. Ella arma de valor a sus hijos, y les demuestra con su ejemplo, que los miedos se vencen trabajando sin dudar. Ella les insistía en que más valía arrepentirse de lo que se hace, que lamentar lo que se dejó de hacer. Así fue como Alicia se armó de valor y firmó el contrato para el nuevo local. Poco iba a saber que ese gran paso sería el inicio de un nuevo futuro, lleno de triunfos y dulces recompensas.

Pronto comenzaron con los permisos, los diseños y los nuevos retos. El tiempo no les era suficiente. Entre temores y la presión de abrir el nuevo local, dejaron un rato de poner toda la atención en su pequeño negocio. Después de todo, afortunadamente, este funcionaba a la perfección.

En una entrevista que Alicia nos concedió tiempo atrás nos dijo que ella nunca tuvo la idea de quedarse con ambos locales. Que en el momento en que el restaurante grande funcionara, iban a cerrar el local donde todo se había iniciado.

### VISIÓN DE CRECIMIENTO

Pasa el tiempo, y el arrendatario que en un momento les pide que desalojen el local, se arrepiente. Ahora tienen ya dos negocios funcionando. Mónica nos explicó que todos en la familia pensaron que no era la

mejor idea tener un restaurante a un lado del otro. Después de todo eran el mismo concepto y la misma comida. Pero nuevamente, esta gran emprendedora visualizó que el tener dos locales podría ser una buena oportunidad para crecer. Ahora tendrían más opciones y mejores oportunidades para servir a todos sus clientes.

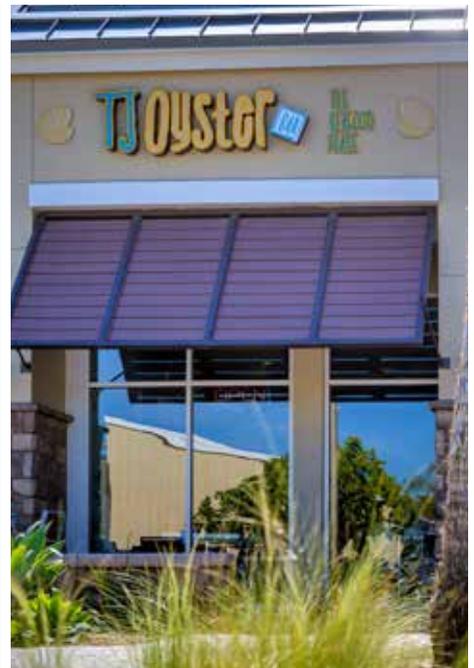
Así surge la taquería y primer restaurante de TJ Oyster bar. Un restaurante grande y con servicio completo, una experiencia más formal y familiar, y una pequeña taquería informal rápida y muy querida por la clientela. Incluso, ahora también cuentan con un tercer local, en Palomar, en Chula Vista, que ofrece la misma comida, simplemente con el tipo de "Fast Food", pero por supuesto que con la misma deliciosa calidad y excelente servicio.

Gracias al ejemplo y dedicación de Alicia, una mujer ejemplar, una madre muy dedicada y una gran emprendedora, su familia goza de un negocio próspero, donde el ambiente familiar fortalece la vitalidad de los restaurantes, y todos juntos siguen trabajando, creciendo y multiplicando sus esfuerzos.

Lo que se puede aprender de este hermoso caso de éxito es que: Nunca es tarde para triunfar. El éxito de Alicia Díaz y de su familia llegó después de superar retos que la adversidad les presentó. Este triunfo llegó 'forzado', a raíz de un amargo divorcio, y después de toda una vida de lucha, trabajo, mucho sufrir y aguantar.

Todo tiene un tiempo, y hay que aprender a trabajar en conjunto con el universo. La vida nos sorprende continuamente. Cada suceso termina por convertirse en una lección de vida que alimenta el carácter y fortalece a la persona. Perseverancia, lucha, determinación, son ingredientes que si no se nutren continuamente se pierden, sobre todo cuando el camino es largo y complicado.

Mucha suerte, y que dios las bendiga para que sigan cultivando sus éxitos. **M**



### UBICACIÓN BONITA

» 4246 Bonita Rd,  
Bonita CA 91902

» 4410 Bonita Rd  
Bonita CA 91902

### CHULA VISTA

» 601 E Palomar Ste B,  
Chula Vista CA 91911



# DÍA DE LOS MUERTOS

---

# UNA TRADICIÓN QUE VIVE

## PORQUE RECORDAR ES VIVIR

POR BECKY KRINSKY

**E**l cementerio de Vista Memorial Park, en National City, abre las puertas al público y se viste de fiesta para celebrar por octava ocasión el día de los muertos.

Una localización perfecta para conmemorar esta gran celebración la cual reúne, arte, cultura, folklore, música, comida, y sobre todo, la hospitalidad y el cariño de las personas que trabajan en dicha institución. Todos estos elementos enriquecen la bella tradición milenaria y ayudan a preservar los valores familiares.

Quizá una de las celebraciones más grandes y concurridas en el condado de San Diego, es esta manifestación única del festival del Día de los Muertos. Un evento que ha ganado popularidad y respeto entre la comunidad Latina de la región.

Los orígenes de la celebración del Día de Muertos, se remontan casi 3,000 años atrás, a la época de oro de los indígenas de Mesoamérica: Aztecas, Mayas, Purépechas, Nahuas y Totonacas creaban rituales recordando y alabando las vidas de sus ancestros. En esta época prehispánica, se acostumbraba conservar los cráneos de los muertos y presentarlos como trofeos durante los rituales que simbolizaban la muerte y el renacimiento.





Los orígenes de la celebración del Día de Muertos, se remontan casi 3,000 años atrás, a la época de oro de los indígenas de Mesoamérica: Aztecas, Mayas, Purépechas, Nahuas y Totonacas creaban rituales recordando y alabando las vidas de sus ancestros

tubre de 2 a 10 p.m.

Ven y vive una experiencia única. Festeja la vida y conoce esta bella tradición tan remota que hasta el día de hoy la seguimos festejando. Habrá concurso de altares, desfile de modas de catrinas, entretenimiento variado y continuo, comida, y muchas sorpresas que harán de este festejo un día realmente memorable.

El día de los muertos era un rito regido por el dios Mictecacihuatl, conocido como la "Dama de la muerte" (actualmente corresponde con "la Catrina"). Con el tiempo y la influencia española las costumbres fueron cambiando y se incluyeron algunos símbolos con tono poco más religioso.

Hoy en día, esta celebración con raíces antiguas se ha convertido en una fiesta simbólica que reúne el pasado histórico, el recuerdo de los seres queridos con el presente, la esperanza, el respeto, así como el amor por la vida.

Calaveritas azucaradas, colores vibrantes, pan de muerto recién horneado, altares, rimas humorísticas, diseños sofisticados de catrinas, luces, arreglos florales, etc. Amigos y personas que se reúnen a recordar a sus familiares fallecidos crean la magia de este viejo rito. Una tradición que el cementerio La Vista Memorial Park, cuidadosamente trata de revivir y renovar año con año.

No te pierdas este gran festival que se llevara a cabo el 22 de Oc-

### CONTACTO

Ms. Luisa McCarthy,  
General Manager

#### DIRECCIÓN

La Vista Memorial Park  
3191 Orange Street  
National City, CA 91950

#### TELÉFONO

(619) 475-7770

#### PORTAL

lavistamemorialpark.com



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

¡Tenemos la mejor  
opción para ti!

EXPERIENCIA, HONESTIDAD  
Y RESULTADOS

**Gaby Barreiro**

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

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

f: /GabyBarreiro  
Realtor/

**COLDWELL  
BANKER**

WEST



# ALTO AL BULLYING

EL MENSAJE QUE XOLOS LLEVA MÁS ALLÁ DE LA FRONTERA

POR REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

**E**l departamento de responsabilidad social del Club Xoloitcuintles de Tijuana eligió a Saint John's Episcopal School ubicada en Chula Vista, California, para ser la primer escuela en la que lanzarían su campaña ANTI-BULLYING en Estados Unidos; un problema sin distingos de fronteras.

Los estudiantes que cursan desde el kinder hasta el octavo grado, recibieron con gran entusiasmo a los jugadores Paul Arriola y Alejandro Guido quienes les impartieron una plática sobre su experiencia con el Acoso/Bullying.

Y por si esto fuera poco, la presencia del Xolo mayor recorriendo las instalaciones de la escuela, y uno a uno los salones, saludando de mano a cada pequeñita y pequeñito, les fue arrancando a los niños, una gran sonrisa, y expresiones evidentes de asombro y admiración.

## EL MENSAJE CONTRA EL ACOSO

Los jugadores del equipo Xolos de Tijuana, le llevaron a los alumnos y en general a la comunidad educativa de Saint John's Episcopal School, el mensaje de no quedarse callados.

"Levanta la voz si experimentas o si eres testigo de un acto de bullying", afirmó el medio campista, Alejandro Guido originario de San Diego, California.

Por su parte, Paul Arriola, nacido precisamente en Chula Vista, California, les dijo que: "Ser un Xoloitcuintle, es tener tolerancia, respeto, igualdad, aceptación y



unión. Yo respeto y quiero ser respetado".

El Xolo mayor en su visita por los salones, les estuvo entregando dibujos a los niños con su imagen y con la leyenda de: Stop bullying (Alto al Bullying).

Saint John's Episcopal School recibió como obsequio por parte del Club Xoloitcuintles de Tijuana, una camiseta enmarcada y firmada por todos los jugadores".

## AGRADECIMIENTO POR CAMPAÑA

"En Saint John's creemos que estamos preparando a los líderes del futuro en esta área de la Frontera. Ellos (los alumnos) están aquí y son grandes aficionados al fútbol. Es un trabajo muy bueno en el que planeamos cómo se deben tratar unos con otros. Pensamos que el bullying es un problema en el país, y

nosotros queremos hacer nuestra parte educando a los estudiantes en lo que es más importante, que es en cómo se deben de comportar", afirmó el director de la escuela, Phil Hadley.

"Entonces, que Xolos venga y trabaje con nosotros en eso, es un programa bienvenido, y pienso que funciona muy bien. Estamos agradecidos que estén aquí. Pienso que es muy admirable que el equipo esté realizando esta campaña.

Pensamos que todos se pueden beneficiar con este programa. Esperamos buenos resultados", puntualizó el director en un video que se encuentra en la página de la escuela, donde se agradece la presencia de Xolos de Tijuana en sus instalaciones, pero sobre todo: que se esté promoviendo el Alto al Bullying. 

# Experiencias

· QUE PERDURAN ·

## VÍVELO EN RANCHO TECATE



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    



# MARCO LUJJÁN

JOVEN TALENTO DEPORTIVO,  
HOY TAMBIÉN UN MILAGRO DE VIDA

POR ANA PATRICIA VALAY

**M**arco Luján originario de Mulegé, Baja California Sur, es un joven brillante que ha destacado gracias a su talento indiscutible para el fútbol.

Lo juega desde que tiene uso de razón, pero cuando era un adolescente de 13 años, quiso apostarle en serio al fútbol en el ámbito profesional, y decidió entonces, buscar su sueño e ir a radicar a la ciudad, para entrenar a diario y estar en una mejor escuela.

“Con todo mi dolor le tuvimos que dar permiso, y se fue a Rancho del Rey Middle School donde inmediatamente hizo sus Try Outs y quedó como portero oficial. Además en Otay Ranch High School empezó a jugar con los Rebels Soccer Club, y luego en Azteca SC Nomads donde fue seleccionado para jugar con la Selección Nacional Sub-17”, nos comenta su madre, Diana Johnson, evocando esos momentos en que su muchacho incursionaba de lleno en el fútbol.



## JUGANDO EN XOLOS DE TIJUANA

“Un año se fue a la Universidad del Fútbol de los Tuzos del Pachuca, en Hidalgo, y cuando Xolos subió a primera división, quiso venirse a Tijuana, sobre todo porque su hermano Donaldo entraba a la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, y él sentía que tenía que estar con él. Son excelentes hermanos, amigos, compañeros”, agrega su mamá.

Es así que Marco Luján se convirtió en orgullo de Tijuana cuando debutó en la tercera división profesional de Xolos en 2012.

Sin embargo, luego de esta increíble experiencia para su vida, y de analizar su futuro deportivo y académico, Marco decidió buscar nuevos horizontes en la Unión Americana.

## GIRO RADICAL E INESPERADO

La vida de Marco iba viento en popa. En este 2016, ya realizaba sus estudios en Chowan University Murfreesboro en Carolina del Norte, siendo becado por sus habilidades deportivas. Incluso fue nombrado capitán del equipo como portero.

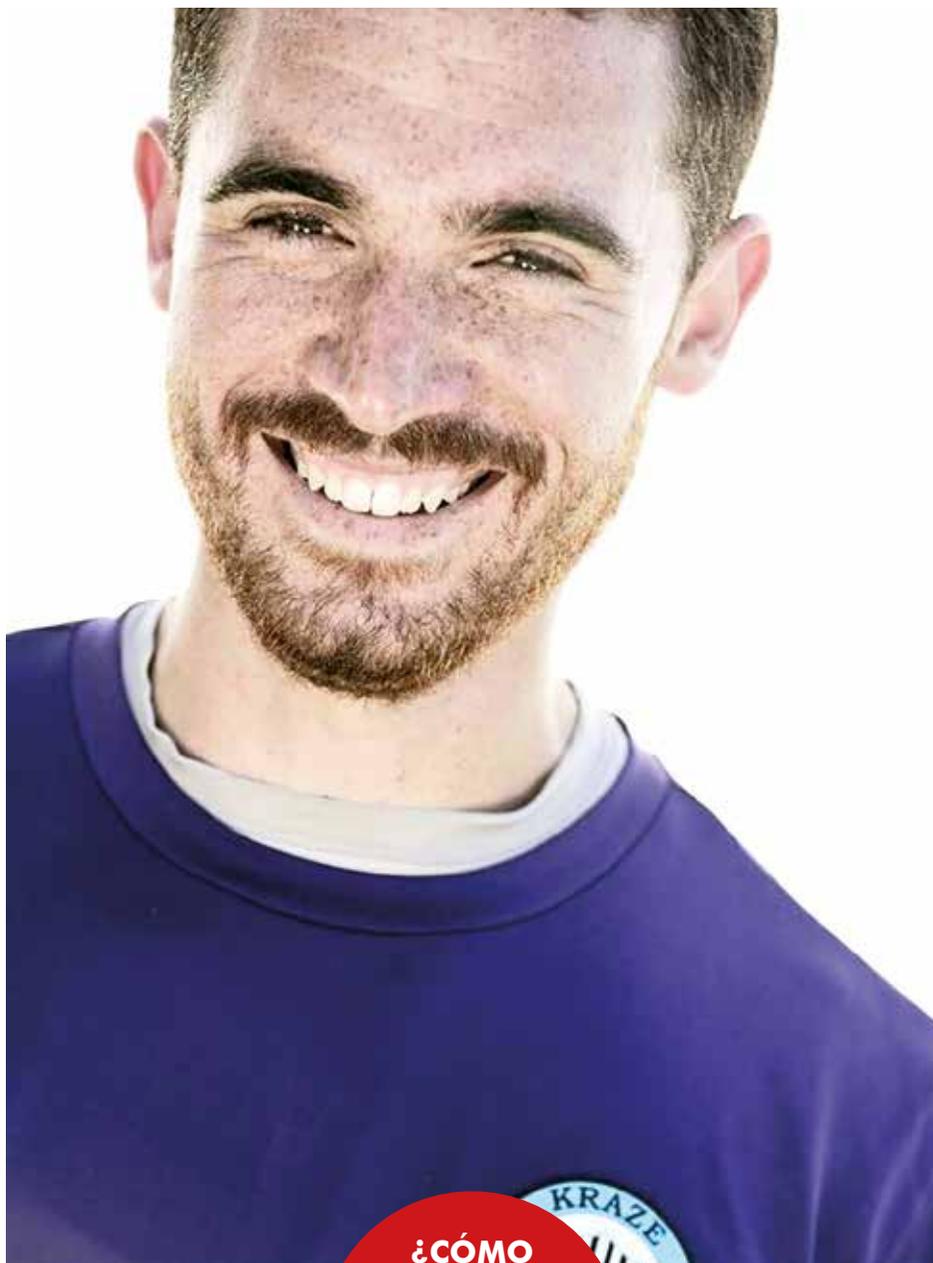
Pero el 15 de agosto su vida dio un giro radical, pues durante una prueba física de pretemporada sufrió un golpe de calor.

El joven fue entonces trasladado a un hospital pequeño cercano a su escuela, y posteriormente llevado en helicóptero a Greenville North Carolina Vidant Medical Center, “donde los doctores mostraron incompetencia”, confiesa la madre del muchacho.

## URGENTE TRANSPLANTE DE HÍGADO

“Después de 6 días conseguí milagrosamente que me lo aceptaran en UNC Medical Hospital en Chapel Hill de Carolina del Norte, y pudieron ponerlo en lista de espera para que se le realizara un transplante de hígado”.

Y es que como resultado del golpe de calor, varios de sus órganos se vieron afectados: Hígado, riñones, pulmones; y su ce-



“ Como persona es excelente hermano, amigo, hijo. Cuando se propone lograr su meta siempre actuando con sus compañeros futbolista como un hermano y verdadero amigo

**DIANA JOHNSON**

el próximo semestre. Él se graduaba en diciembre de negocios internacionales, pero lo importante es que ya nos dijeron que tendrá su beca”.

### SE HA SENTIDO EL CARÍO

La escuela donde estudiaba Marco, les ha estado apoyando. Desde directivos como el director general hasta compañeros. La familia por lo pronto está quedándose en Secu Family House donde les apoyaron con un precio especial.

“Muchos familiares, amigos, y personas que no tenemos el gusto de conocer, además de ex compañeros de futbol de Marco, se han solidarizado con él”, dice su madre. Un ejemplo de ello es Luis García, defensa lateral del club Tijuana.

Sin embargo falta mucha más ayuda, por lo que si tú que estás leyendo esto, te conmueves con la historia de este talentoso joven de apenas 22 años que está pasando por esta situación complicada en su salud, y quieres apoyarlo, puedes hacerlo en la página que ha sido destinada para ello y está visible en este artículo.

Los padres de Marco piden además a quienes lo deseen, que se eleven oraciones por su hijo: un muchacho que jugó con nuestro equipo de casa, los Xolos de Tijuana, y que tiene todo un futuro por delante, además de unas ganas impresionantes de vivir. 

### ¿CÓMO AYUDAR?

A través de GoFundMe  
**EL LINK**  
[www.GoFunMe.com/2kp2yujw](http://www.GoFunMe.com/2kp2yujw)

rebro se inflamó y presentó hemorragia, según relató su padre para un canal de televisión de Tijuana.

Sin embargo, un milagro ocurrió, pues “en 25 horas tuvimos dos donantes de hígado: uno de Carolina del Norte, y otro de Tennesse, y así, el 26 de agosto le pudieron hacer un trasplante. Hoy Marco está consciente preguntando todo y con su cerebro perfecto, aunque sus pulmones están dañados”, agrega Diana Johnson.

### NECESIDAD DE AYUDA

La mamá del joven deportista afirma que los gastos de hospital por ahora están siendo cubiertos por el seguro pero se desconoce hasta cuándo será esto así.

Por otro lado, en el hospital también

están viendo la posibilidad de ayudarles por medio de una sociedad de apoyo, pero aún no les han dado respuesta alguna.

### ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO?

“Sencillo, aún no tenemos avión ni fecha de regreso. Me preocupa el trabajo de mi esposo, aunque hasta hoy en el trabajo han sido muy comprensibles, pero pues no se que tanto lo puedan esperar”, afirma la Sra. Johnson.

“Nuestras familias están apoyando mucho, tanto aquí (en E.U.), como con mis hijos en Tijuana, pero pues esto es largo”.

“Mi hijo es realmente un milagro. Los doctores esperan que por su juventud y fuerza, esté jugando de nuevo en un año. La escuela le dará beca otra vez



# TRANSPORTE ADAPTADO **GRATUITO** EN DIF TIJUANA

Innovación que hace de esta frontera una más incluyente

POR ANA PATRICIA VALAY

**J**ulio César González lo tenía todo. Pocos como él podían presumir de su corpulencia, de vivir como quería, y de trabajar en lo que más le gustaba: como cocinero. Nada parecía preocuparle en la vida. “Antes, me valía todo”.

Pero la vida no hace distinciones, y a sus 29 años, hace cinco, su vida dio un giro radical. Un accidente le dejó postrado en una silla de ruedas. “No me gusta hablar de eso, pero sí de mis logros”, me comparte sincero con una sonrisa en el rostro, pero recuerda:

“No fue fácil, pero lo acepté. Acepté mi discapacidad, y me dije: ¡adelante! mi vida sigue, y así fui superándome, pero en sí, no me podía mover nada, y poco a poco con mis terapias fui logrando lo que llevo hasta ahorita, y ¡ya mero camino si



Dios quiere!”, dice más que feliz.

## TRANSPORTE GRATUITO GARANTIZADO

Julio ha tenido extraordinarios avances gracias a que no falta a sus terapias en el

CRIT, pero esto no hubiese sido posible, si no hubiera contado con la ayuda del “Transporte Adaptado de Dif TJ”, un programa que implementó su presidenta, la periodista, Elia Manjarrez de Astiazarán.

“El programa arrancó con esta administración. Las unidades ya estaban durante la pasada pero la Sra. Elia se propuso que se pusieran a funcionar y las echó a andar”, afirma Roberto Rodríguez encargado del Departamento de Transporte Adaptado del DIF Tijuana.

## —Y, ¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA DE TRANSPORTE ADAPTADO?, LE PREGUNTO A ROBERTO

— “En trasladar a personas de movilidad reducida. Más que nada que estén en silla de ruedas, en muletas, personas que tienen dificultad para ser transportadas en el transporte público. Que no tienen las facilidades”.



— “Es un servicio totalmente gratuito. Nosotros vamos por ellos a sus domicilios y los llevamos a sus terapias físicas, citas médicas, o a algún trámite que tengan que hacer ante alguna dependencia. Les facilitamos ahora sí, que un traslado para que de esa manera puedan moverse con facilidad”.

Julio vive en la colonia ‘Presidentes’, lo recogen en casa, suben su silla de ruedas al transporte, lo llevan a su terapia y lo regresan a su domicilio.

“Todos los choferes son muy amables. Tienen buena capacidad para tratar a una persona con discapacidad. Siempre andan contentos, nunca andan amargados. Ellos me ayudan con la silla de ruedas, y no piense que no estoy pesadito...”, me dice Julio, y no puedo evitar lanzar una carcajada.

## UN ÁNGEL EN DIF TJ

Una de las personas enteramente involucrada en este programa es José Antonio Padilla, jefe del departamento de discapacidad del Dif Tijuana, quien conoce en carne propia las dificultades por las que atraviesa una persona discapacitada, pues sufrió de niño la amputación de sus brazos.

“A mi me pasó un accidente a los 11 años. Yo agarré los cables de luz y me electrocuté. A mi ya no me daban tiempo de vida. Me llevaron al seguro social, y me dijeron que ya no iba a pasar de esa noche. Gracias a Dios tengo un tío que es doctor y empezó a moverse, y trajo a otros doctores para que pudieran salvarme, y dijeron que sí, pero que mis brazos ya no iban a poder salvarlos; estaban todos quemados”.

“Fue difícil asimilarlo, pero gracias a Dios estoy vivo”.

Antonio ingresó al DIF en 2014 por que la primera dama de Tijuana, Elia Manjarrez confió en él.

“Llegué aquí sin experiencia y la Sra. Elia me dio la oportunidad, me hizo el favor de contratarme para demostrar que sí se puede, y que cuando uno quiere y tiene la mentalidad, lo puede hacer. Ingresé como auxiliar administrativo haciendo labores en la computadora, y entregando credenciales de incapacidad. De ahí me pasan al transporte adaptado”.

“Lo que hacemos significa mucho porque estas personas, están encerradas en su casa. Están decaídos. Piensan que ya no sirven y no es cierto. Con esto del transporte adaptado, nosotros estamos ayudando a muchísima gente que va a sus trabajos, que va a las escuelas, que siguen sobresaliendo, para que no sólo estén estancados en sus hogares”.

## LUZ EN MEDIO DE LA OSCURIDAD

Otra de las personas que se ha visto beneficiada con el Transporte Adaptado es Don Martín Meza. El perdió la vista a consecuencia de una diabetes, y gracias al servicio gratuito de traslado del DIF, puede junto a otros compañeros invidentes, ir a sus clases de braille en la Biblioteca Benito Juárez.

“Agradecidísimo y bendecido con el transporte. Nos saca de la depresión y de ansiedad, ojala qué se le dé continui-

dad”, opina.

Y ese es el deseo que prevalece, que un programa innovador, como este del

Dif Tijuana, que está ayudando a las personas con discapacidad a sentirse útiles, sin

gastar gasolina, y sin preocuparse de tener un transporte o de

cómo harán su traslado, permanezca en la ciudad de

Tijuana, para beneficio de la propia ciudadanía”. 

### CONTACTO LÍNEA DIRECTA PARA AGENDAR

608 82 12

### REQUISITOS

Acta de Nacimiento  
Comprobante Domicilio  
Identificación Oficial  
Credencial de Discapacidad  
Diagnóstico Médico  
Curp

## TRANSPORTE ADAPTADO CONSTA DE

- » 15 unidades pequeñas
- » 3 unidades grandes adaptadas con rampas eléctricas.
- » Colaboran en el proyecto entre 18 y 20 personas.
- » Se atienden 300 personas por mes de un padrón de Mil 500 personas
- » Desde que el programa arrancó y a la fecha se han prestado 30 mil servicios

## EN EL TRANSPORTE ADAPTADO SE TRASLADA A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA QUE PADEZCAN

- » Amputaciones
- » Discapacidad Motora
- » Discapacidad Auditiva
- » Discapacidad Visual
- » Discapacidad Intelectual



# María Evangelina Rodríguez

Y SU ATRACTIVO Y ESTÉTICO MUNDO ECUESTRE

POR ANA PATRICIA VALAY

**L**os expertos le llaman proyección psicológica: “lo que vemos en los demás nos dice mucho de nosotros mismos”, y esto sin duda podría encajar perfecto en María Evangelina, una mujer enamorada de los caballos en quienes encuentra tranquilidad y belleza, justo como ella es: Bella, tranquila, y en cuestión profesional, como un caballo galopante, de exposición en exposición con su obra, encantando a su paso con lo que alguna vez le dijeron era un absoluto reto: pintar caballos.

Hoy conoceremos un poco más de esta extraordinaria artista...

## LA VOCACIÓN TOCA A SU PUERTA DESDE PEQUEÑA

Tiene 38 años de vivir en esta ciudad fronteriza, y podría pasar perfectamente por tijuanesa aunque es oriunda de Morelia, Michoacán, y desde que tiene uso de razón: dibuja. Estudió Odontología, de cuya carrera se tituló.

## MADRE Y ESPOSA PERO... SIN DEJAR EL DIBUJO

Siendo aún estudiante, acudía al estudio del internacionalmente reconocido maestro Michoacano, Alfredo Zalce, quien tenía la escuela del INBA en ese entonces.

“...a mi me encantaba irme ahí a pintar y dibujar, y mientras pude, porque la carrera era muy exigente, seguí yendo al taller del maestro”.



Después de terminar su carrera y ejercer por un breve tiempo, contrae matrimonio. “Y cuando nos vinimos a Tijuana, nació mi hija. Me dediqué a mis hijos y mi familia, pero seguí dibujando”

Dibujaba como pasatiempo, y siempre le gustaron las manualidades, de todo. "Pero como que en el fondo el dibujo era algo que yo estaba inconcientemente buscando".

"Y cuando mis hijos estaban en secundaria, participe con un grupo de pintura y ahí me dí cuenta de muchas cosas: que tú tienes que seguir tu camino, y no dejar que te impongan nada, porque eso te apaga; te mata. Y me dije: me voy a poner a dibujar dos años; todo el día dibujaba".

La historia del gran Van Gogh que hizo lo propio por dos años, le inspiró. Dibujaba de todo, hasta que de pronto "Alguien me dijo: los caballos es un reto muy difícil, y a mi siempre me han gustado los caballos".

### —¿QUÉ ENCUENTRAS EN LOS CABALLOS? ¿QUÉ TE ATRAE DE ESTOS?

—Todo. Desde chica me gusta montar a caballo. El caballo te transmite tranquilidad, te transmite belleza, sobre todo si lo montas. Es así como si mueven un switch y se te olvida todo en el caballo. Es mi animal favorito.

### —¿CUÁL ES LA TÉCNICA QUE UTILIZAS EN TUS CUADROS?

—Al principio sólo dibujaba a lápiz, y posteriormente descubrí la tinta china, y me agrado mucho el efecto, los manchones; y seguí con eso.

—En 1999, tuve una exposición con un grupo de amigas en Real del Mar, y fue un genfío, parecíamos famosas. Y mi estilo le gustó a la gente. Me empezaron a identificar y seguí cultivándolo. Posteriormente introduje el color, pero trabajo básicamente con tinta, con manchas en papel de acuarela. Muchas personas piensan que lo que yo hago es acuarela, pero es tinta y acrílico, acrílico líquido que es como tinta con un pigmento muy intenso.

—Y lo que yo hago es rápido y tiene que ser así porque si lo trabajo mucho se pierde la espontaneidad. Por eso tienes que dibujar mucho antes, para que cuando lo hagas, sea un trazo rápido y directo, de primera intención.

### —¿ENTONCES, DADO EL RETO, POCAS PERSONAS PINTAN A LOS CABALLOS?

—Fíjate que en el mundo si hay miles



FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

de pintores de caballos, pero no muchos con mi técnica, y yo creo que eso era lo que llamaba la atención, lo diferente, aunque los chinos tienen una técnica parecida, no es igual, y sobre todo la anatomía del caballo.

### —¿CUÁNDO TE DISTE CUENTA QUE LA GENTE QUERÍA COMPRAR TUS CUADROS?

—A partir de esa exposición que te cuento, me compraron obra. También participando en ferias de arte, subastas, en Tijuana, Ensenada, San Diego, los Ángeles.

—Además el Art Walk en San Diego, Ca. fue un escaparate muy grande para mí.

María Evangelina, cursó la carrera de The Art and the creative process en San Diego UCSD en la extensión universitaria. "Los trabajos eran intensos, porque era un curso bien compacto. No fue fácil".

### —¿QUÉ SIGNIFICA PARA TU VIDA CUÁNDO ESTAS PINTANDO?



—Es una relajación. Es adentrarte en algo que te gusta hacer, que te pierdes.

Pero cuando pintas por compromiso, eso lo puedes perder.

### —¿CÓMO CONSIDERARÍAS TUS PINTURAS?

Alegres y con movimiento. Yo no quiero mandar ningún mensaje. No estoy en contra del arte conceptual, ni en contra de los que tratan de representar la problemática actual. A mi me da mucha satisfacción que la gente me diga: Me da gusto ver tú cuadro en casa por la mañana. Me agrada estar en un lugar importante de un hogar.

### —¿Y QUÉ TE GUSTARÍA HACER EN UN FUTURO CON TU FACETA ARTÍSTICA?

—Tengo muchos proyectos, me gusta también la fotografía, ¡me hace falta tiempo!.



### ALGUNOS LOGROS

**RECIENTEMENTE EXPUSO** su obra en la Sala Central del Centro Cultural Tijuana.

**SUS CABALLOS HAN SIDO PORTADA** en varias revistas en Estados Unidos y Canada.

**EN 2006 OBTUVO EL PRIMER LUGAR** en el concurso de Arte Regional L.A. Cetto y la etiqueta de la botella de la Reserva Platino del 80 Aniversario de la Vinícola Cetto es una pintura de ella.

# toke

interiores



Tel. 686 51 01 - 686 51 03  
 Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo  
[www.tokeweb.com](http://www.tokeweb.com)

f t p Instagram



## Premier "NO MANCHES FRIDA"

**ANFITRIÓN:** La Fundación Castro – Limón y la casa productora Pantelion Films.

Los anfitriones invitaron a la premier de "No Manches Frida" en las Salas de Cine AMC de Otoy Ranch Town Center. Una divertida y entretenida comedia inspirada en la película alemana de 2013 "Fack ju Göhte", dirigida por Nacho G. Velilla y estelarizada por Omar Chaparro, Martha Higareda y Fernanda Castillo, entre otros actores reconocidos.



## RESERVA LA FECHA

## VEN A COMER...

Gastronomía / Música / Diversión

**FESTIVAL DEL TACO**  
 Cocineras Tradicionales  
 Cerveza / Vino / Mezcal



# COCINA URBANA

**27 - 30 de OCTUBRE**

EXPLANADA DEL CECUT



## CONCURSO CULINARIO ENOCOPA

## CONFERENCIAS

## TALLERES DE COCINA

**BUENOS AIRES, ARGENTINA**  
 Ciudad Invitada



f Baja Culinary Fest

t BCCulinaryFest

globe Baja Culinary Fest

www.bajaculinaryfest.com





## ENDEAVOR, cena de gala

**ANFITRIÓN:** Residencia de la Familia Baloyan

El pasado jueves 1 de septiembre en Baja California, se llevó a cabo la tercer cena de gala de Endeavor México, que lidera un movimiento global para entre otras cosas, promocionar a los más distinguidos emprendedores de alto impacto. En esta ocasión se contó con la participación del Lic. Agustín Coppel Luken, miembro del Consejo de Endeavor México y presidente de Grupo Coppel. En la cena de gala, se otorgó el reconocimiento de Trayectoria Empresarial de Tijuana al C.P. Rodrigo Valle Hernández de Grupo Tera, y el de Trayectoria Empresarial de Mexicali, al Sr. Rodolfo Nelson Culebro de Grupo Nelson.



INSCRÍBETE A NUESTRO  
PROGRAMA DE CAMBIO DE HÁBITOS

# Reset your life

la magia de comenzar de nuevo

*No es otra dieta para bajar de peso llena de restricciones, es un nuevo estilo de vida para ti y toda tu familia.*

Durante las sesiones tendremos oportunidad de compartir experiencias y explorar nuestro cuerpo, mente y alma para aprender a conocernos y entender que es lo que nos lleva a comer y a comportarnos de la manera en la que lo hacemos.

*¡Juntas podremos lograr tus metas!*



Coach Azucena  
*"Tu mejor Apoyo"*

[www.coachazucena.com](http://www.coachazucena.com) | Cel. (664) 314 4253



MENTE VIDA FIT  
Liz S. González

[www.casaplenatijuana.com](http://www.casaplenatijuana.com) | Tel. 634 6387  
Calle Diego Rivera 2351-302, Zona Río





# Festival de la PAELLA Y EL VINO

ANFITRIÓN: CETTO

El pasado 11 de septiembre en el mero corazón de Tijuana, la avenida Revolución, entre calles ocho y nueve, se llevó a cabo la 13va. edición de este festival que ofrece la distinguida familia Cetto para los habitantes de ambas fronteras.

En el evento se contó con la participación de más de 50 paelleros, con muestras de paella, vino, bebidas refrescantes, espectáculo musical y muchas sorpresas más, en un ambiente completamente familiar.



<b>CALENDARIO DE CAPACITACIONES</b> <b>OCTUBRE 2016</b> Tel. 682 99 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmex.tijuana.org	
<b>CURSO</b>	<b>Sinergia: El 6to. hábito de la gente altamente efectiva</b> <b>4 y 5 OCTUBRE</b> Capacitador: Soños: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. Miguel Garibay General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	<b>Técnicas efectivas para hablar en público</b> <b>6 y 7 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. Externatig General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	<b>Excel Avanzado</b> <b>11 y 12 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. IPN General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>	<b>Método efectivo en la selección y reclutamiento de personal</b> <b>13 y 14 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 7:00 p.m. Ing. Guillermo Raúl Geron General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	<b>Puntos clave en el servicio y atención al cliente</b> <b>18 y 26 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. Martha Rocilla Ramos General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	<b>Estrategias de negociación y ventas</b> <b>19 y 25 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. SICAP General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	<b>Finanzas básicas para no financieros</b> <b>20 y 21 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. Cervando Aparicio General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>	<b>Manejo de conflictos y toma de decisiones</b> <b>27 y 28 OCTUBRE</b> Capacitador: Socios: \$800.00 2:00 - 6:00 p.m. Raúl Vázquez Nava General: \$1,200.00+IVA

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

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

Telas, vinílicos y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinaria

*color*

*Estilo*

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

**Crédito**

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito  
 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





LUZE  
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$100
PLANCHADO	\$100
ONDAS	\$150
RETOQUE	\$300
TINTES desde	\$300
CORTES	\$200
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS desde	\$350
MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH y MÁS...	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100



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



CONTAMOS CON VALET PARKING



## Centros DE PERSONALIZACIÓN

ANFITRIÓN: Grupo Coca Cola



La empresa anunció mediante un evento muy especial, que en todo el país, se llevarían a cabo activaciones de la marca, donde la gente podría personalizar y compartir la Coca-Cola favorita de aquella persona a la que se quisiera reconocer, además de tener la posibilidad de adquirir artículos promocionales. La campaña se denominó: Comparte una Coca-Cola con, que se difundió a través de sus diversas redes sociales.

La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE  
AB SOLUT  
(664) 681-1469  
totalwhite 621 32 78

D'Voleada  
COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291  
PELOQUERIN  
ESCUELA DE JUDO  
Pet Center

Bvd. 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



- **ENDERMOLÓGIA** (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- **DRENAJE LINFÁTICO** (290 DLS x 8 SESIONES) 55 DLS 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



Blvd. 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

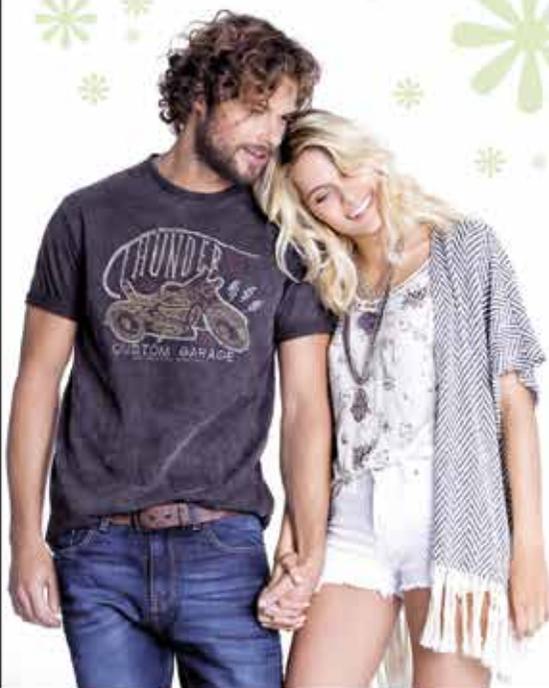
## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO SOLAMENTE DEL 13 AL 31 DE MAYO.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

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