

# M

# wjjer

actual



Octubre 2017 | Año 10, Edición 120 | 78 págs.

**Ejemplar  
GRATIS**

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

**LOURDES  
LÓPEZ  
MOCTEZUMA**

La magia  
de sus  
turbantes  
en la lucha  
contra  
el cáncer

**LADY  
MULTITASK**

Apoyo de vanguardia a emprendedoras

**RODRIGO VALLE**

Extraordinario empresario,  
mejor ser humano

**BODAS**

**DE ENSUEÑO**

en Valle de Guadalupe

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store









Octubre 2017

# Un proyecto AFÍN a nosotros

**D**e manera distinta y con una dinámica diferente, pero con el mismo objetivo, Lady Multitask es un proyecto con el que Mujer Actual se identifica totalmente, pues desde hace 10 años mediante nuestras páginas, hemos buscado empoderar a la mujer tejiendo una red de mujeres pues la mayoría de los que hacemos la revista somos justamente mujeres, quienes nos interesamos en contar esas historias de éxito y hablar de los temas que a ti te interesan.

Es así que en nuestra portada les presentamos a estas mujeres que tuvieron la brillante idea de apoyar sobre todo a emprendedoras; un proyecto que se ha replicado en toda la República y fuera de ella en poco más de un año.

Por otro lado, en esta edición les presentamos también la historia inspiracional del empresario bajacaliforniano Rodrigo Valle Hernández con 35 años al frente de Grupo Tera, y quien hace siete años tuvo la grandiosa idea de implementar en su negocio un departamento de sueños, del que nos platica entre otras cosas, en la sección de Hombres Destacados.

Es octubre además el mes en que se conmemora la lucha contra el cáncer de mama, por lo que te platicamos la historia de la diseñadora de modas, Lourdes López Moctezuma, quien a la par de luchar contra la enfermedad, ayuda a mujeres y niñas con sus "mágicos" turbantes, a sobrellevar la caída de su cabello por las quimioterapias. Conocerás de su experiencia de vida, y sobre todo de cómo poder ayudar.

Hablaremos además en la sección de "Tus Hijos" sobre una práctica recurrente sobre todo en los adolescentes que es el Sexting. Conozcamos en qué consiste y hablemos con nuestros hijos sobre el tema, para evitar que lo practiquen y resulten afectados como ha ocurrido con muchos jóvenes en el mundo.

Espero que disfrutes mucho de esta edición y que los temas sean de utilidad para tu vida. Descarga nuestra aplicación, y llévanos siempre contigo.

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

SAIDA *Muriel Hid*



**Mujer**  
actual

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado  
aurora.preciado@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Híjar  
Becky Krinsky  
Ana Laura Martínez  
Nicole Aguirre  
Maru Lozano  
Ma. Fernanda Hale Alcazar  
Michelle A. Santana Bujazan  
Alejandrina Seaman  
Gabriel Bello  
Ruffo Ibarra  
Gloria Valdez

### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00  
Victor Hernández Photography  
info@victorphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

### SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 10, edición 120, inicio de impresión el 15/09/2017.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. 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.



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

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

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

### SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx

Find Us: / Solmar Resorts / Solmar Resorts





# Contenido

OCTUBRE 2017



# 22

## VIRTUDES HUMANAS

La Disciplina como Virtud

6

## TU PERSONA

• RECOVERCOS  
Hipocondría

8

• RECETAS PARA  
LA VIDA  
¿Por qué miente  
la gente?

10

## TU PAREJA

Infieles por Venganza

12

## EL MUNDO NECESITA VALORES

Conservar sus tradiciones

14

## TUS HIJOS

El Sexting, Moda entre  
Adolescentes

16



FOTOGRAFÍA  
Garage PhotoStudio  
MAQUILLAJE  
Moka Cosmetic  
OUTFIT  
Exclusivos Baéz  
ACCESORIOS  
Syling By Maya Padilla



## ESPECIAL DEL VALLE

Vive tu boda de ensueño  
en Valle de Guadalupe

32

## UNA VENTANA AL VALLE

Gastronomía del Valle  
y un buen maridaje

36

## HOMBRES DESTACADOS

Don Rodrigo Valle  
Hernández CEO de  
grupo Tera  
Cumpliendo sueños  
ajenos  
y propios

38



## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Lourdes López  
Moctezuma,  
ayudando a mujeres  
y niñas con cáncer

40

## CASOS DE ÉXITO

Opulenza Boutique, 20 años  
de liderazgo  
en Moda Europea

42

## EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES  
Cómo protegerse de  
la violencia doméstica

45

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Se revela California  
por DACA

46

## ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Cerveza artesanal  
en el casino  
más lujoso  
de la TJ de los 20's

50

## SOCIALES

55



## MODA

OTOÑO Must Haves

18

## MODA INFANTIL

Tendencia Europea

20

## GASTRONOMÍA

Octubre mes  
de la Calabaza

26



## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

El gran gourmet

28

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



ESTE  
HALLOWEEN  
#HAZLOFANTA



HAZ EJERCICIO.  
FANTA es una marca registrada y propiedad de The Coca-Cola Company. Copyright © 2017 The Coca-Cola Company.



# LA DISCIPLINA COMO VIRTUD

POR MARCELA CASTELLANOS  
DE LA VEGA

**H**ablar de disciplina es algo que usualmente tratamos de evitar, sentimos que nos saca de nuestra zona de confort, sobre todo cuando la disciplina es impuesta, entonces tendemos inconscientemente a ponerle connotaciones negativas.

La disciplina generalmente está vinculada a la actitud o al comportamiento de la persona, decimos que ésta es buena cuando hemos aprendido a respetar las reglas o cuando hemos tenido un cambio positivo en nuestra manera de actuar, por lo cual la disciplina es muy importante para quien se propone alcanzar una meta o cumplir un objetivo.

## DISCIPLINA Y SU IMPORTANCIA VITAL

Sin embargo cuando nos referimos a la disciplina como virtud estamos hablando de la disciplina de la voluntad y su importancia es trascendental para alcanzar la realización plena del ser

humano. Esta disciplina es la base que nos va a permitir desarrollar todas las demás virtudes, es la que nos permite dejar los malos hábitos, y cultivar los buenos.

Podemos prescindir de muchas cosas en nuestro caminar por este mundo, pero no podemos vivir sin las virtudes, ya que el vicio o la maldad ocuparían su lugar y finalmente terminarían por destruirnos. Lo paradójico es que hablamos mucho de virtudes, pero no las cultivamos y queremos ver en los demás lo que no somos capaces de desarrollar en nosotros mismos.

## AUTODISCIPLINA


La disciplina de la voluntad va más allá del buen comportamiento, nos ayuda a llevar una vida ordenada de acuerdo con nuestros valores; nos ayuda a ser congruentes, a tener dignidad, a forjar el carácter, a saber manejar nuestras emociones de manera positiva, a no negociar nuestros principios pero ser

flexibles en lo accidental; este equilibrio nos lleva a la madurez.

La autodisciplina me permite entender que yo soy el único responsable de los resultados que logro por medio de mis actos, que yo soy el único que puede aceptar o rechazar aquello que me beneficia o me perjudica, por lo que no tengo porque culpar absolutamente a nadie de lo que me sucede.

## DISCIPLINA REQUIERE ESFUERZO

Disciplinar el propio carácter no es tarea fácil, esto lo podemos lograr con un esfuerzo continuo, y con pequeños actos en los cuales ejercitemos nuestra voluntad. Vivimos en la era del menor esfuerzo, de querer satisfacer de manera inmediata todos nuestros deseos, he aquí una oportunidad para aprender a postergar el placer, para no ceder ante las tentaciones que continuamente los medios nos ofrecen.

La autodisciplina se convierte en el poder que nos impulsa a hacer lo correcto, a ser dueño de uno mismo, a no ser esclavo de nadie. "A tener el control de nuestra propia vida para hacer de ella una obra maestra que cumpla con el diseño para lo cual fuimos creados". 

\*La autora es Lic. en Educación Familiar.

  
**SIMNSA**  
MEDICAL CENTER

**TODO EN UN  
SOLO LUGAR**

*Sé parte de nuestra  
red de salud en la  
torre médica con la  
mejor ubicación en  
Tijuana*

*a 5 min. de la Frontera  
con San Diego*

## NUEVAS ÁREAS



*Sala de Urgencias | Quirófanos  
Certificados | Cuidados Intensivos | Sala  
de Hemodinamia | Estudios de Gabinete |  
Laboratorio | Mamografía con Tomosíntesis |  
Fluoroscopia | Suites Médicas | Unidades de  
Especialidad y más...*

**Abierto  
al público  
EN GENERAL**

USA, 01 (888) 661 48 33  
MX (011 52) 664 231 4747

**Locales y Consultorios  
DISPONIBLES**

2 31- 4785  
[rentas@simnsa.com](mailto:rentas@simnsa.com)







# Hipocondría

POR MARU LOZANO

**I**No bueno! Hasta sabemos el nombre y apellido de lo que creemos padecer de repente. Incluso vamos al doctor y le decimos que tenemos una enfermedad llamada 'tal', y pides que te dé algo. Claro, esto después de haber hecho un exhaustivo estudio en internet, rebotado ideas con amigas específicamente seleccionadas por ti para que te digan y reafirmen justo y más de lo que estás pensando.

La angustia y el dolor de la enfermedad ya bautizada por ti, causan una situación sentimental incómoda, porque agrégale a esto, que a pocos de los de tu casa les importa y se muestran indiferentes.

Ser doctor y paciente no combina. Ser hipocondriaco y miembro de una familia ¡tampoco! Es que luego pensamos

que de la enfermedad de que murió tal pariente cercano -al aparecer un síntoma como el que esa persona tuvo- ya la tenemos, y proyectamos nuestro futuro catastrófico en nosotros inmediatamente.

## ¿Y CUANDO EL DOCTOR NO LE HALLA?

Por otro lado, si de repente duele la cabeza, el doctor no le atina y trata amibas, estrés y demás adjudicaciones, pero se trataba de un tumor, ¿qué hacer entonces?

Aquí hay que nombrar un administrador de ambos y se llama psiquiatra o mejor un neuropsiquiatra. Como está facultado en medicina, sería el indicado para canalizarnos si estamos en cierta necesidad. Busquemos a este tipo de expertos porque habrá doctores que hartos y seguros de la hipersensibilidad, dirán: "Usted no tiene nada"; y

así, nos frustraremos y gastaremos los millones de consultorio en consultorio.

Hay situaciones que generan hipocondría: Edad avanzada, depresión, ansiedad y trastorno de la somatización, que es cuando se superan los mecanismos de defensa para la ansiedad y se saca por un órgano del cuerpo. Y es que en este último caso, en lugar de aterrizar en mi medio ambiente y analizar qué generó mi ansiedad, prefiero entonces lidiar con medicinas haciéndolas responsables de mi curación. Es más fácil porque es algo tangible, lo otro suena como vano y loco de tratar.

Es increíble, pero muchas nos pasamos la vida avocadas en cuerpo y alma a despreciar la perfección del ser que habitamos, 'tirándole' a lo mal que funciona una parte de nuestro cuerpo, un órgano... Pero mejor pensemos en un todo, porque si se te poncha una llanta

del carro, no llevas la llanta nada más a reparar, hay que llevar el carro completo para empezar o terminar el asunto ¿o no?

Nadie dice que no nos enfermamos en algún momento, pero al tener un dolorcito, una gripa leve o recarga estomacal, y no tratarlo como tal, lo terrible sería imaginar que es una enfermedad grave-gravísima, y ponerse en la búsqueda frenética de atención para podérselo demostrar y argumentar con buena terminología cuando estemos ante el especialista.

## CONSEJOS Y ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA:

- » **NO GOOGLEAR** enfermedades, porque afecta y nos volvemos disfuncionales en todos sentidos.
- » **LOS QUE NOS RODEAN** aprenderían de la hipocondría y se comportarán igual tarde o temprano.
- » **LA HIPOCONDRIA** se resuelve y se controla; profundizar en la base de esto es educarnos para la vida con sensatez.
- » **ES MEJOR ATENDER LA DEPRESIÓN** o ansiedad con un especialista en psiquiatría y psicoterapia para sentir paz y bienestar.
- » **NO SON MAÑAS CONSCIENTES**, por eso hay que recibir ayuda.

## CUIDADO PORQUE ESTO PUEDE PERPETUARSE EN TUS HIJOS

La edad significa que tendremos más experiencias en la vida, entonces tenemos muchísimo material de donde sacar conectes para armarnos diagnósticos, historias clínicas y hacerlas reales, porque recordemos que si alguien es inteligente y con el recurso, es un hipocondriaco. No cabe duda que la ignorancia protege en cierto sentido.

¿Ya estamos cayendo en cuenta, lo maravillosos e instantáneos que somos? Si pensamos fervientemente que se nos entume una mano, ¡ésta se entume! ¿Por qué no ordenar y reprogramarnos a funcionar desde el equilibrio natural que es perfecto y auto-sanador? Si nos cortamos, solita cierra la herida. A veces no vemos tal espectáculo porque nos vendamos ¿cierto?

¡Aguas! porque ese ejemplo consolida creencias equivocadas en los hijos y se vuelve todo un modelo generacional.

Tanto dinero que podría costar un estudio de última tecnología innecesario por realizar, podría invertirse a gastar mucho menos que eso en un experto que nos acompañe y guíe con seriedad. Aceptemos esto y relajémonos mejor. No vale la pena desgastarnos económica y emocionalmente, y con ello, alejar a nuestros seres queridos.

## AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Me revienta llegar a la casa y ver a mi mamá quejándose por todo. Me tengo que aventar sus dictámenes médicos hechos por ella misma, y lo peor, que me hace partícipe de ello. En lugar de sentarnos a ver una película, tengo que acompañarla al doctor

HILDA, 21 AÑOS



## INSCRIPCIONES ABIERTAS

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

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

INSCRIPCIÓN GRATIS  
mencionando este anuncio

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

Informes: 976-33-00

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

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





A PESAR DE QUE MENTIR CREA CONFLICTOS DOBLES, HAY PERSONAS QUE IGUAL DECIDEN MENTIR

# ¿Por qué MIENTE LA GENTE?

POR BECKY KRINSKY

**M**entir es un mal hábito que tiende a disfrazar la verdad de las personas que no tienen valor para enfrentar la vida con integridad. Cuando el miedo a decir o enfrentar la verdad es mayor que los principios morales, hay personas que la utilizan

como su último recurso. Ellos se aseguran que pueden comprar tiempo extra, para eventualmente, poder enfrentar su verdad. Así, creen que el mentir los va a salvar o a proteger de su mala situación.

El mentir o cambiar la realidad es un gran problema, que al parecer muchas redes sociales utilizan, para vender la imagen de la vida ideal, la mujer bella, el matrimonio perfecto etc... lo que crea estándares casi imposibles de alcanzar, frustración y expectativas irreales. A pesar del mal que sufrimos por la mercadotecnia moderna,

existe todavía un mal mucho peor; cuando una persona miente a una persona querida, con el fin de ocultar algún problema que cree no tiene otra solución.

Por mejor relación que uno tenga, cuando hay una mentira en medio, esta acción rompe casi para siempre el lazo de confianza. Una mentira por más pequeña e insignificante que sea, puede provocar daños, en ocasiones irreparables.

Por supuesto que a nadie le gusta que le mientan, sin embargo este recurso es utilizado con frecuencia y sin piedad.

A pesar de que hay de mentiras a mentiras, es importante recordar que hasta las mentiras blancas e inocentes siguen siendo mentiras, por más pequeñas que sean, y estas también crean conflictos. Mentir es un acto deshonesto que lástima y daña a cualquier relación. A pesar de que las mentiras perjudican a todos, el mal que esta acción tóxica genera, siempre será mayor para la persona que miente. Ya que además de romper el código de confianza, él mismo se crea dudas e inseguridades que eventualmente lo van a perseguir, encarando la verdad y lastimando a todos por igual.

## MENTIR, SE PUEDE CONVERTIR EN UN MAL HÁBITO, DIFÍCIL DE ELIMINAR

Mentir nunca es la primera opción cuando se habla de personas emocionalmente sanas. Sin embargo, cuando uno hace algo indebido y difícil de admitir, intenta evitar conflictos y evade todas las consecuencias posibles por su mala decisión. Casi sin pensarlo, la persona que siente culpa, vergüenza o simplemente se ha quedado sin excusas o justificaciones, decide mentir, ingenuamente espera poder esquivar una confrontación temida.

Cuando la mentira tiene la simple intención de proteger o protegerse, entonces surge la pregunta, ¿De qué o a quién está protegiendo? ¿Será que la mentira solucione el problema?, o más bien ¿la mentira causaría problemas adicionales?.

El mentir causa decepción, dolor y crea un sentimiento de poca confianza. No importa si uno miente por proteger la paz familiar, la estabilidad de un trabajo o para cuidar la lealtad de alguna amistad. Mentir no es bueno ni sano, y nunca trae buenos resultados.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

recetasparalavida

TWITTER

@recipesforlife

## HABLANDO CON LA VERDAD

### INGREDIENTES

**1 RACIMO DE INTEGRIDAD** - honestidad y valor para enfrentar la realidad.

**2 REBANADAS DE CONCIENCIA** - responsabilidad con uno mismo y sus relaciones.

**1 TAZA DE VALOR** - fortaleza de valores y carácter.

**2 GOTITAS DE CONFIANZA** - creer en sí mismo y tomar decisiones asertivas y beneficiosas.

**1 CUCHARADA DE PRUDENCIA** - hablar en el momento adecuado para no crear más dolor

## RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» NO decir la verdad o decir las cosas como uno quisiera que fueran, es como caer en una trampa sin salida, que crea más problemas de los que inicialmente se tenían.

## CÓMO EVITAR DECIR MENTIRAS A PESAR DE QUE SEA DIFÍCIL

**1. LA VERDAD SIEMPRE ENCUENTRA UN CAMINO PARA DARSE A CONOCER.** Las palabras y las acciones personales deben de ser congruentes con la realidad; hablar con la verdad es más fácil que inventar u ocultar lo que es, ya que tarde o temprano la verdad siempre sale.

**2. AL MENTIR UNO SE ENGAÑA A SÍ MISMO MÁS QUE A LOS DEMÁS.** Tratar de ocultar la verdad por beneficio propio es simplemente un fraude que termina destruyendo el carácter de la persona que miente.

**3. EL MENTIR CREA DOBLE DOLOR, DECEPCIÓN, E INCREMENTA LA DIFICULTAD PARA ENFRENTAR CUALQUIER PROBLEMA.** Aparte de que la mentira crea dolor y decepción, aleja y rompe o enfría las relaciones personales, por lo que esto dificulta aún más poder solucionar el problema inicial.

“¡MENTIR POQUITO TAMBIÉN ES MENTIR!”

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

\*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente. Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida®. Todos los Derechos Reservados

mareri



Calle Zitácuaro, Local 3  
Col Hipódromo Tijuana, BC  
T. 681.8427

Moreri  
Handmade With Love  
Moreri store

MARICARMEN  
Profesionales en Danza

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

### DISCIPLINAS

Ballet

Jazz

Lírico / Contemporáneo

Acondicionamiento Físico



Inscripciones  
abiertas  
(a partir de 3 años)

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



# “INFIELES” por venganza...

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

o lo que es lo mismo: “ojo por ojo, diente por diente”. Así lo dicta la conocida Ley del Talión que busca aplicar un castigo proporcional en retribución a la falta cometida. Aplicando esto a nuestro tema sería: “Si me fue infiel, yo también, así sabrá lo que se siente”.



●●●

## OJO POR OJO

Bajo este argumento, ¿cuántos de ustedes han sido infieles? ¿Fue útil a la relación después? ¿Se sintieron más tranquilos? ¿Tu pareja sintió el mismo dolor que tú y en automático comprendió el sufrimiento que soportaste por su infidelidad? ¿Disfrutaste verle sufrir como tú por él/ella? ¿Tu auto concepto se reforzó positivamente después? Espero sus respuestas por cualquiera de mis medios de contacto aquí indicados, será muy interesante conocerlas.

Una persona que actúa con una infidelidad por venganza en respuesta a la recibida, busca de alguna manera estabilizarse emocionalmente encontrando un equilibrio a través de que su pareja vea, sepa y sienta lo mismo por lo que él o ella pasó.

## CUANDO APARECE LA IDEA

Una infidelidad por venganza puede ocurrir cuando el afectado se abstuvo en otras épocas



cas de tener relación con alguien más por respeto a su pareja, al matrimonio, por los hijos, por miedo a ser descubierto, etc. y cuando su pareja comete infidelidad primero, surge el enojo hacia sí mismo(a) y actúa.

Otras personas en cambio, en ningún momento pensaron en cometer infidelidad y cuando ésta llega desde su pareja, la Ley del Talión aparece para poder encontrar ese equilibrio desde la comprensión, del arrepentimiento pleno y promesa expresa de: “No volverá a pasar”.

Un día conocí a una pareja en donde el esposo había sido infiel más de una ocasión, pero ese no era el motivo de queja, sino la infidelidad por venganza cometida por la esposa después, y ante la cual el esposo no encontraba consuelo alguno. Negado completamente e indignado con ella, decide firmemente dar por terminado su matrimonio. Según sus palabras: “No podría jamás estar al lado de una mujer que me fue infiel, por más que la ame”.

En otros casos, los menos ocurridos, la infidelidad por venganza cumple el objetivo de quien la realiza: aprender bruscamente para revalorar la relación de pareja, reconociendo los verdaderos motivos y necesidades que los hizo estar juntos, así como las necesidades no satisfechas y muy particulares para ser infieles. Aunque eso pueda significar seguir en pareja o no.

## INFIDELIDAD SIN VENGANZA

Existen algunos que aprenden y maduran tras una experiencia de infidelidad sin recurrir a la venganza, lo logran justamente por lo contrario: buscan ayuda, se arriesgan, lo hablan, reevalúan, aprenden, cuestionan, acuerdan, rechazan, reestructuran y aunque se lea raro: agradecen. Pero lo más importante es que ambos estén claros en hablar, sin mentiras ni acusaciones desgastantes, ninguno puede sin la ayuda ni el apoyo del otro. Muy pocos lo logran, aunque es imposible olvidar el hecho. Quien crea que no hablar del tema es un buen comienzo, permítanme decirles que cometen un grave error.

Si en estos momentos ronda en tu cabeza la idea de venganza, detente y por favor no actúes por impulso ni coraje. Mejor pregúntate si de verdad deseas seguir dentro de esa relación y si tu respuesta es afirmativa, entonces menos lo hagas, no involucres a una tercera persona, que por más consciente de sus actos no te ayudará a lidiar con el huracán de emociones que te caerán después.

Y si te detuviste a pensar concluyendo que no deseas seguir en esa relación, piensa bien y te darás cuenta que esta infidelidad te trajo el empuje para ver lo que muchas veces no se quiere ver... eso que decidas al final, dilo para ti en voz alta, dilo a tu pareja, quizá él o ella no lograba entender cómo te sentías dentro de la relación. Quizá también puedan ver que para que ocurra una infidelidad hay dos que son corresponsables, el tercero en discordia es una especie de “mensajero de la realidad”, realidad que en la mayoría de los casos sabemos cual es pero no contamos con herramientas para expresarla; otros prefieren no saber o mejor no oír o mejor no ver. Pero ahí está, paciente, en espera del primero que decida caer antes de buscar otras opciones.

### DATOS PORTAL

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

### FACEBOOK

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

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

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

Clinica de reproducción asistida

# IECH

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

bebé en casa!

Citas e informes

Tel. (664) 684 0889 y 684 2444 Dordo BSA (619) 246 1139  
Leona Vicario #1430, Suite 6 Zona Río,  
Tuxtla, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

**Baby blue**  
moda infantil + accesorios

“Ven y conoce la nueva temporada Otoño - Invierno”

ACEPTAMOS  
mayorista Peaches & Cream LOSAN BOBOO VISA MasterCard

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



El mundo  
NECESITA... VALORES

# CONSERVAR sus tradiciones

POR ALEJANDRINA SEAMAN

**E**ntramos al último trimestre del año, tiempo en el que se vienen muchas festividades. Como cada año nuestro país sigue una serie de celebraciones, algunas que nos identifican como cultura y nación, y otras que se han ido adoptando de otros lugares del mundo, principalmente de los Estados Unidos.

Nuestra cercanía con el país anglosajón ha sido motivo para adoptar, no sólo tradiciones, sino otros modelos culturales, como la vestimenta, el estilo de comida y hasta el estilo de vida.

## FALTA DE IDENTIDAD

Gracias a ello y a otros factores como el de la globalización, nuestra cultura ha sido afectada, y en muchos casos, menospreciada por la juventud (principalmente), quienes teniendo la posibilidad de conocer de otras culturas, adoptan formas de pensamiento diverso, lo que hace que pierdan su identidad como mexicanos.

Como mexicanos debemos de sentirnos orgullosos de la cultura a la que pertenecemos; en ella existe una gran riqueza que ningún otro país tiene. Si bien es cierto que hay cosas que suceden en nuestra patria y que no son nada agradables, debemos pensar en todo el patrimonio cultural

de que estamos hechos.

Es importante que desde el hogar y la escuela se aviven y se refresque todo lo que poseemos, y que en lugar de quejarnos por las cosas malas, se debe luchar para que nuestra nación siga siendo rica y fuerte.

Dejar celebraciones extranjeras que no tienen nada que ver con lo que nosotros somos, y en cambio darle mayor realce y valor a lo que nuestros ancestros nos han dejado como legado.

Celebrems este mes de octubre a nuestros muertos; démosles mayor importancia que al Halloween. Festejemos a la mexicana para que así las generaciones que vienen la aprendan y éstas no queden en el olvido. **M**

## CORREO

alexaseaman@hotmail.com

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



**Hannah Anna**  
Realizando tus sueños.

Nueva colección  
Otoño - Invierno

10%  
de descuento  
AL PRESENTAR  
ESTE ANUNCIO

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, BC  :hannahannatijuana  
Teléfono 608 99 01



# EL sexting

## MODA ENTRE ADOLESCENTES

POR GABRIEL BELLO

**3** historias reales:  
**SOY SAMANTA**  
Una noche nos quedamos muy tarde en el chat, y de repente me envió una foto que se tomó en calzones. No se la pedí, además creí que había un error en el envío, pero me dijo literal "es para ti". Me dio pena cuando me pidió una foto igual; esa noche no se la envié, pero me quedé pensando: "es tu novio, te quiere, además si te la envió ¿tú por qué no lo haces?", no pasa nada", y así comenzamos.

**ME LLAMO KARINA**  
Lo conocí en una fiesta, parecía un niño popular; hablaba con todas. Me dijo que yo era una niña muy bonita, le di mi WhatsApp y comenzamos a hablar esa misma noche. Sólo hablaba de sexo; que ya lo había hecho, que lo hacía muy seguido, que todas querían con él, y así. Comenzamos a enviarnos fotos con poca ropa; un día me envió un video "tocándose", yo hice lo mismo hasta que me cacharon mis padres.

**SOY ANA**  
Lo peor que he hecho en mi vida ha sido enviar fotos tipo sexys al que en aquel entonces era mi novio. Me parecía normal y la promesa de borrarlas me daba seguridad de seguir haciéndolo. Lo dejé porque me engañó con una niña ahora que se fue de vacaciones y me amenazó con mandarle las fotos que yo le enviaba a todos nuestros amigos, si no le daba otra oportunidad, y por supuesto publicó mis fotos.

Historias como estas escucho casi a diario. Las consecuencias en algunos casos no son más que frustración por darse cuenta del error, y en otros hasta depresión por el daño emocional, cuando se enteran de que fueron publicadas las fotos sexuales que le enviaron a su expareja.

No es el único caso típico o común que el exnovio (o exnovia) tome venganza, o quiera forzar el regreso a la relación. También se da el ciberchantaje cuando la persona accede a enviar fotos o videos eróticos a un "amigo" ocasional.

### ¿POR QUÉ LO HACEN?

Son muchas las razones que pudiesen orillar a un adolescente al Sexting:

- » Por compromiso o lealtad, ya que su pareja hace lo mismo.
- » Como regalo a su pareja.
- » Por ingenuo o socialmente inmaduro.
- » Para "subir de tono" su noviazgo; como que la rutina del beso y agarrarse de la mano les cansa o no les mantiene motivados.
- » Por buscar aceptación de adolescentes que ya lo hacen.
- » Para exhibirse, llamar la atención y ser popular.
- » Para agarrar cura.



### ¿QUÉ ES EL SEXTING?

Término en inglés producto de la mezcla otros dos: "sex" y "texting", para referirse a la acción de enviar por medio de teléfonos móviles, textos, fotografías o videos sexuales; en español se le conoce como sexteo.

Se trata del envío de fotografías o videos propios, ya sean solicitados o por iniciativa propia, mostrándose semidesnudos o desnudos, en posturas provocativas, o teniendo algún tipo de actividad sexual.

El sexting es un fenómeno que ha crecido gracias a las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC's); lo que ha puesto de moda además del sexting, el uso indiscriminado de dispositivos electrónicos, dándole paso a nuevas adicciones.

### ¿Y LA PRIVACIDAD?

Privacidad y confidencialidad son dos factores que potencian la motivación de adolescentes a enviar lo que sea por la red; sumemos a esto la adquisición de "apps" que aseguran que el texto enviado tiene caducidad (temporal); entonces, es privado, nadie lo podrá ver excepto el receptor, y se borrará de inmediato.

### COMPLICACIONES PSICOLÓGICAS

Cuando una foto o video tuya es puesta en la red, de inmediato te conviertes en el centro de un ataque que va desde ciberbullying o acoso, humillación, chantaje, extorsión, burla, etc. Estos comportamientos traen de la mano complicaciones emocionales importantes. De esta lista no todo te puede ocurrir pero cualquier situación te afectaría bastante:

- » Baja estima
- » Preocupación o tensión
- » Ansiedad
- » Depresión
- » Bajo rendimiento académico
- » Deserción escolar

### ¿CÓMO FRENAR EL SEXTING?

- » No solicites ni envíes fotos o videos sexuales aunque esté de moda.
- » No creas que por ser privado, confiable y autodestructivo, no pasa nada; la foto o video sexual sale de tu control al subirla a la red.
- » Si alguien te está acosando porque recibió fotos sexuales tuyas (se las mandó su amigo), denúncialo de inmediato.
- » Si tu novio, tu amigo, o el amigo de

tu amigo te está solicitando fotografías sexuales tuyas, también denúncialo.

- » Si la autoridad descubre en tu teléfono móvil fotos sexuales de un menor, estás incurriendo en un delito grave, sin importar que la hayas recibido sin solicitarla.
- » En el tema del sexting hay un principio, apégate a él: ¡NO LA TOMES, SI LA TOMAS NO LA ENVIES!

¡Cuidado! esto es una falsedad, no es suficiente para arriesgarse. La red no es garantía de privacidad. Los expertos en tecnología e internet aseguran que "lo que subes a la red lo pierdes". Ahora supongamos que las "apps" cumplen su palabra de ser confidenciales y que se borra de inmediato, sin embargo, ellos no tienen control de

las intenciones del receptor, el cual puede hacer uso de captura de pantalla, y quedarse con la foto o video permanentemente.

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

LA ÚNICA BOUTIQUE EN  
TIJUANA PARA MAMÁ E HIJA

LEMONROSE  
BOUTIQUE



LEMONROSE  
girls

(664) 681-8820

(664) 120-7192

f @lemonroseboutique

BLVD. AGUACALIENTE 10594-2D ROCASA, COL. AVIACIÓN, TIJUANA, B.C.  
Reciba un 20% de descuento en su siguiente compra al presentar este anuncio. Aplican restricciones.



OTOÑO

# “Must haves”

POR HECHO CON CHE CHÉ

## LOOK MONOCROMÁTICO

Por fin, la era de VICTORIA BECKHAM llegó... Looks monocromáticos, o bien, outfits de un solo color son la clave para muchas tipologías, ya sea para lucir más delgadas o más altas.

La combinación de un mismo color cuando no es comprado todo el set, se vuelve la parte interesante, anímate a combinar texturas y materiales bajo el mismo tono para darle la vuelta a estos looks.

Recuerda que en un look monocromático también pueden ser shades del mismo color.

ASESORÍA EN IMAGEN

### CONTACTO

MA. FERNANDA  
HALE ALCAZAR  
(664) 368.62.72

MICHELLE A.  
SANTANA BUJAZAN  
(619) 598.38.17

CORREO  
hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK  
/hechoconcheche  
INSTAGRAM

@hechoconcheche



## SATÍN

Tu básico para otoño, así como lo fue la V-NECK BLANCA, es el satín, un “must” en nuestros looks de otoño. El satín en colores claros pero opacos y estridentes en paletas otoñales se volverá nuestro material favorito en esta temporada.

Listo para usarla con jeans, leggings, vestidos y debajo de materiales pesados como las lanas. Probarás un look sensual y lleno de ese toque de feminidad de los años 20s.

Recuerda que lo encontrarás en todas las presentaciones, y ten en mente comprar la pieza que esté acorde a tu tipo de cuerpo.

**OJO:** El satín sólo lucirá ON POINT si es holgado y con caída libre.

## OVER SIZE

El miedo de muchas pero el festejo de otras. OVER SIZE sigue “rockeando” las pasarelas de Otoño/Invierno, pero en presentaciones muy “COMFY” como lo son los suéteres y abrigos.

Recuerda que las piezas oversize están pensadas para que funcionen en tu silueta, no se trata de tomar tallas extras cuando eres talla small.

Los suéteres de lana o cachemira tienden a dar el look de elegancia a un outfit no tan elaborado. Ten en mente que tejidos muy gruesos nos tienden a generar volumen. Si eres de hombros o espalda ancha, opta por tejidos livianos.



## PIEL

No nos malentendamos, estamos en la era textil donde podemos convertir o imitar el efecto de una PIEL 100% natural sin tener que dañar a nuestro medio ambiente. Retomando la tendencia, ya sea que te consideres muy tradicional y sólo uses piel color negra, aquí te van muchas otras maneras de combinar colores que jamás pensaste llevar en este Otoño, y menos en este material.

Los looks con piel deben de ser bien pensados para no caer en lo ROCKER! Recuerda acompañar tu pieza con materiales ligeros y sin demasiada personalidad ya que tu punto de enfoque lo será la pieeeeel!

## PELOS, PELUCHE, FUR...

Siempre habrá lugar para un poco de FUR. Recuerda que puede ser un súper must en tus looks este Otoño, pero siempre y cuando la ocasión lo amerite... Recuerda tener en mente siempre: a dónde vas, con quién y porqué. Un peluche en hombros puede decir mucho, así que piensa bien que quieres que diga de ti.

Anímate a explorar figuras y colores en este material, si ya vas a salirte de tu zona de confort, usando un abrigo de fur. ¡HAZLO CON GANAS!





# TENDENCIA EUROPEA

para este otoño-invierno  
Mayoral • Losan • Boboli



**BABY BLUE**  
moda infantil + accesorios  
**DIRECCIÓN**  
Calle Brasil No. 183-2  
Col. Cacho  
"Plaza Villaromana"  
**FACEBOOK**  
babybluemodakids/  
**TELÉFONO**  
(664) 634.00.07

**GARAGE PHOTOSTUDIO**  
PORTAL  
www.garagephotostudio.com  
**FACEBOOK**  
garagephotostudio  
**TELÉFONO**  
(664) 225.0400



# LADY MULTITASK APOYANDO a emprendedoras

*Revolucionando la manera de hacer negocios entre mujeres*

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETIC  
OUTFIT EXCLUSIVOS BAÉZ | ACCESORIOS SYLING BY MAYA PADILLA

**E**n poco más de un año, Lady Multitask un proyecto de mujeres para mujeres se ha convertido en la red emprendedora vanguardista por excelencia, a la que día con día se suman más integrantes en 36 ciudades

de México y el mundo.

Echando por tierra la creencia de que las mujeres somos nuestras principales detractoras, Lady Multitask una plataforma digital en donde sólo mujeres promueven sus productos y servicios, y reciben y comparten contenido relevante para la Mujer Actual, ha demostrado que en la unidad está la fuerza y que te-

jer redes entre nosotras nos empodera.

Fue en junio del 2016 que cuatro talentosas mujeres: Mercedes Palomar, Pilar Palomar, Cecilia Piñeiro y Ana Piñeiro quienes comparten el deseo de enaltecer el rol de la mujer dentro de la sociedad, emprendieron esta 'aventura', que ha tenido indiscutible aceptación entre el género femenino.

Lady Multitask tiene como propósito crear comunidades de mujeres basadas en la confianza y la recomendación que permita establecer la comunicación y la creación de relaciones además de fomentar el comercio local bajo el slogan "las amigas de mis amigas son mis amigas".

## ¿CÓMO SURGE EL PROYECTO?

El proyecto de Lady Multitask surge en la ciudad de San Luis Potosí, hace un año. "La idea era crear un espacio en donde pudiéramos estar amigas, conocidas, en un ambiente de confianza, y recomendamos unas a otras, con lugares, tips, consejos, compra-venta y al mismo tiempo que se apoyara la filosofía del consumo local", nos comparte Mercedes, una de las socias Fundadoras.

## MERCEDES PALOMAR

DIRECTORA GENERAL  
Y SOCIA FUNDADORA

## ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA MUJER EMPRENDEDORA?

Ser valiente, atreverse, perderle el miedo a empezar. Debe tener pasión; si una mujer la encuentra va a poder emprender en cualquier negocio. Nunca debe parar su aprendizaje, y requiere mucha disciplina y constancia.

## ¿CÓMO HA CAMBIADO TÚ VIDA LADY MULTITASK?

En el desarrollo profesional y personal me ha ayudado a conectar con muchas mujeres y muchas historias. Me ha llevado a un crecimiento, a conocer nuevos temas, a retarme a mí misma.

## CECILIA PIÑEIRO DIRECTORA DE RELACIONES PÚBLICAS Y COMUNICACIÓN

## ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES LA COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO EMPRESARIAL?

Es básica. Creo que en el sentido de la comunicación, esta plataforma Lady Multitask nos da la oportunidad de poder llevar historias a otros lugares, historias de mujeres mexicanas que son súper exitosas pero que nadie conoce todavía, y creo que la comunicación es lo único que te puede dar esa difusión tan importante.

## ¿A QUÉ ATRIBUYES EL ÉXITO Y CRECIMIENTO DE LADY MULTITASK?

Definitivamente a los diferenciadores. Creo que la filosofía es importantísima. Hay varios grupos que tienen su cometido, pero lo que diferencia a Lady Multitask es la seguridad, el respeto, la confianza, el profesionalismo con el que se hace todo, y el cuidado que le ponemos a todos los contenidos que se publican.





## Mujer DEL MES

### ANA PIÑEIRO DIRECTORA DE FINANZAS Y NUEVOS NEGOCIOS DE LADY MULTITASK

¿HACIA DÓNDE VAN  
ENCAMINADAS LAS  
ESTRATEGIAS DE LADY  
MULTITASK?

Van encaminadas a construir la red so-  
cial de comercio de mujeres más gran-  
de del mundo.

¿QUÉ SE NECESITA  
DESDE TU PUNTO DE  
VISTA PARA EMPRENDER  
NUEVOS NEGOCIOS?

Lo que se necesita es tener un enorme  
deseo de hacerlo, una idea sólida, y ro-  
dearte de herramientas y personas que  
favorezcan la ejecución.

### NURIA HERNÁNDEZ DIRECTORA DE TIJUANA -SAN DIEGO

¿CÓMO FUNCIONA  
LADY MULTITASK EN ESTA



lla tan rápido, y que si se emprende en  
algo que les gusta, lo van a hacer bien.

### ADRI SÁNCHEZ DIRECTORA DE TIJUANA-SAN DIEGO

¿QUÉ SE NECESITA  
PARA EMPRENDER?

Ganas de trabajar, ganas de hacer lo  
que te gusta. La actitud yo creo que es  
algo muy importante. Tener un buen tra-  
to con las personas, y el tiempo para ir  
a entregar, porque hay personas que no  
tienen un negocio en un lugar fijo.

¿CÓMO COMBINAS  
TU TRABAJO EN LADY  
Y SER MAMÁ?

Soy nueva mamá porque mi bebé tiene  
tres meses y se me ha hecho un poco  
fácil ahorita que mi hijo está bebé, por-  
que el trabajo en lady multitask lo hago  
desde mi teléfono, y estoy checando  
la página casi todo el día. Cada vez  
me enamoro más de Lady Multitask, así  
que estoy muy a gusto haciendo Lady  
Market y con mi bebé, viendo que más  
puedo hacer por Tijuana.

### DINÁMICA BINACIONAL?

En un inicio pensé: A ver cómo funcio-  
na, a lo mejor no va a tener tanto éxito  
porque la gente está muy casada con  
comprar todo en SD, y resulta que fue  
totalmente lo contrario. Veo que ahora,  
antes de considerar irte de inmediato a  
Estados Unidos, se van a Lady Multitask  
primero. La primera solución a tu necesi-  
dad es Lady Multitask.

### ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE QUISIERAN EMPRENDER?

El primer consejo que les daría es que  
pierdan el miedo a la inestabilidad  
de que no van a tener algo fijo, pero  
también es la potencia de poder hacer  
más. Comprometerse a no tirar la toa-

### ALGUNOS DATOS IMPORTANTES

#### ¿CÓMO SE PUEDE SER MIEMBRO?

Tienes que tener amigas dentro  
del grupo que te inviten. Ser mujer  
y no tener ningún perfil de comercio  
sino personal, y con más de cinco  
años en facebook.

#### ¿CUÁNTOS MIEMBROS TIENE LADY MULTITASK?

**150 MIL** INTEGRANTES

#### ¿EN CUÁNTAS CIUDAD ESTÁN?

**34** CIUDADES

#### ¿EN QUÉ PAÍSES ESTÁN FUERA DE MÉXICO?

En España y Guatemala



"Productos orgánicos y artesanales  
de la región BC a tu mesa"



Ensaladas | Jugos | Smoothies  
| Licuados | Cafés | Paninis

Además encontrarás... Aceites | Pan | Tortillas  
| Snacks | Productos de belleza | y muchas cosas más

Visítanos en: Plaza Comercial "El Conquistador" Blvd. Agua Caliente Tel. 681.77.73



SEGUNDO PISO LOCAL 243-A

SWAROVSKI



EL INSTITUTO EDUCATIVO  
DEL NOROESTE ASOCIACIÓN CIVIL  
QUE AUSPICIA A CETYS UNIVERSIDAD  
SE COMPLACE EN INVITARLE  
AL EVENTO

**IENAC** | Una **Noche** por la Educación | **CETYS** UNIVERSIDAD

27 10:30 P.M.  
OCTUBRE

SALÓN AGUACALIENTE DEL CLUB CAMPESTRE

EN BENEFICIO DEL FONDO DE BECAS  
DE CETYS UNIVERSIDAD

CON LA PRESENTACIÓN ESPECIAL DE

**Showt**  
by **MYST**

UNA EXPERIENCIA MUSICAL QUE TE TRANSPORTARÁ  
A LOS MEJORES MOMENTOS DE TU VIDA.

DONATIVO PERSONAL:  
\$2,700 pesos

VESTIMENTA: COCKTAIL

TIJUANA BAJA CALIFORNIA. OTOÑO 2017

MAYORES INFORMES: (664) 903-1880

filantropia.tij@cetys.mx

REVISTA  
MUJER ACTUAL

10

ANIVERSARIO





# OCTUBRE MES DE LA CALABAZA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

**E**l verano nos deja para dar paso al otoño. Del vocablo latino autumnus, es la estación que de acuerdo con la astronomía inicia con el equinoccio otoñal y se extiende hasta el solsticio invernal. Asociamos esta estación con la caída de las hojas de árboles caducifolios, aparición de los colores amarillos, marrones y la calabaza como protagonista.

## EL MESTIZAJE Y LA GASTRONOMÍA

La calabaza forma uno de los cuatro pilares de la dieta mesoamericana junto con el maíz, el frijol y el chile, que a la llegada de los españoles sorprendió su versatilidad. Se usan las guías, las flores.

Las calabazas, calabacitas, tamalas o tamalayotas, pipianas, chompas o tzompos y chilacayotes, son plantas básicamente anuales que pertenecen al género Cucurbita de la familia Cucurbitaceae, donde también se incluye la sandía, el melón, el pepino, el chayote, el estropajo para baño, los acocotes, bules, y calabazos entre otros.

Aquí algunas recetas que muestran claramente ese mestizaje:

### CREMA DE CALABAZA AMARILLA

- » 1.5 kg de Pulpa de Calabaza
- » 1 pieza de Cebolla Mediana
- » Aceite de Oliva Extra Virgen la cantidad suficiente
- » 1.5 litro de Caldo Vegetal
- » 3 ramitas de Tomillo
- » ½ cucharadita de Cúrcuma
- » Sal y pimienta, la cantidad suficiente
- » Almendras tostadas, la cantidad suficiente

- 1. CORTAR** la calabaza en trozos.
- 2. PICAR EN BRUNOISE** (finamente) la cebolla, y saltearla en el aceite de oliva. Luego agregar la calabaza y saltear unos minutos a que cambie de color. Agregar el caldo, el tomillo hasta que esté cocida. Salpimentar y añadir la cúrcuma.
- 3. MOLER TODO** y rectificar sabor antes de servir y decorar con las almendras tostadas.

\*Puedes variar esta receta agregándole granos de elote.

### CREMA DE CALABACITA SIN LECHE


- » 1 kg de Calabacita
- » 2 Cucharadas de Aceite Vegetal
- » ½ Pieza de Cebolla Mediana
- » ½ Manojito de Epazote
- » Sal, la cantidad Suficiente

- en trozos hasta que esté transparente.
- 2. AÑADIR LAS CALABACITAS** y darles una pequeña salteada. Agregar agua y la rama de epazote; sazonar y llevar a ebullición.
- 3. YA COCIDA** la calabacita se deja enfriar, se retira el epazote y se licúa.

El 12 de octubre de 1492 es uno de los días de mayor trascendencia gastronómica en el mundo. Fue el día en el que Cristóbal Colón pisó el Nuevo Mundo y con ello el encuentro de dos grande continentes, el europeo y el americano, trayendo como conse-

cuencia ese mestizaje cultural que en México es notable en su cocina.

En 2014 la Organización de las Naciones Unidas (ONU), declaró este día como el Día de la Lengua Española.

Hoy en día los habitantes de España y América Latina celebramos este día. 

\*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana, Sommelier y Chef. CORREO analaura@culinaryartschool.edu.mx



Smart&Final

## Ensalada de Bombón



### Ingredientes

- Bombón mini 453 g First Street
- Coco rallado 397 g First Street
- Leche condensada La Lechera 387 g
- Leche evaporada Carnation 360 g
- Cóctel de frutas en almíbar 425 g First Street
- 3 Manzanas Rojas
- 3 Manzanas Gala
- Pasas o Arándanos al gusto
- Nuez en rebanadas 453 g First Street

### Preparación

1. Vertir en un recipiente los bombones y cóctel de frutas, así como la leche condensada y leche evaporada mezclándolos completamente.
2. Agregar el coco rallado, las pasas o arándanos al gusto y la nuez en rebanadas.
3. Finalmente picar en cubos pequeños las 3 manzanas gala y las 3 manzanas rojas previamente lavadas y agregarlas a la ensalada.
4. Refrigere por 20 minutos y estará lista para servir.

Los mejores momentos se viven en familia.

¡Buen Provecho!



En Smart & Final encuentras todo para tu cena desde el postre hasta el delicioso pavo y todos sus complementos

Smart&Final

**GRATIS**  
UNA CREMA PARA CAFÉ  
International Delight 946 ml  
del sabor de tu preferencia



Cupón válido en cualquier sucursal de Smart&Final México hasta agotar existencias. Vigencia 31 de octubre del 2017. No requiere mínimo de compra. No es canjeable por dinero en efectivo. Válido un cupón por persona.





POR DIONISIO DEL VALLE

## Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

# El gran gourmet


Existen historias de verdad que parecen no serlo. Alexandre Balthazar Grimod hizo con su vida lo que quiso. Evocarlos es una obligación entre los amantes de la buena mesa. Antes de Grimod la gente comía para satisfacer una necesidad impostergable, la de alimentar el cuerpo para sobrevivir. Su legado estriba en el descubrimiento de un ser humano despojado, a partir de ese momento, de sus instintos básicos de supervivencia dando un paso definitivo hacia la civilización. Con él y sus ideas nace el concepto del gourmet. Es la ciudad de París la que ve nacer, a mediados del siglo XVIII, a este hombre poco más que singular. Gastrónomo apasionado y dueño de una imaginación ajena al común de los mortales. Como muchos de su estirpe su residencia en la Tierra no es nada fácil. Nace con una malformación genética llamada sindactilia, es decir, los dedos de ambas manos unidos entre sí, como una manopla de beisbol. Solía decir que un cerdo había tratado de comerlas mientras dormía. Negro sentido del humor. Abogado, periodista y escritor, se dice que muere sofocado por un foie-gras que devoraba con especial glotonería, muerte digna de un glotón. Durante su vida tuvo que lidiar con el status quo de la Francia napoleónica. Fue arrestado y desterrado de París por criticar con férrea vehemencia el sistema judicial de su época, lo que nos hace suponer un cierto carácter anarquista en su peculiar personalidad. Durante su exilio en Domêvre, en Lorena, descubre la cocina conventual y empieza a escribir sus obras "Almanaque de los Gourmands" y

A Ana Laura, maestra y amiga.

*"¿Pecado la gula, que no quebranta honras ajenas, que es lazo de amigos, vínculo de familias, comunión entre desconocidos?"*

JOSÉ FUENTES MARES (NUEVA GUÍA DE DESCARRIADOS)

el "Manual de Anfitriones y Golosos". El término francés gourmandise acuñado por Brillat-Savarin, contemporáneo de Grimod, se refiere a un amante de la buena cocina, enemigo de los excesos de la gula. Por otra parte, la palabra gourmet, que cobra fama con los escritos de Grimod, aduce a la etimología del término inglés groome, persona encargada de catar y servir los vinos en la mesa, algo así como el sommelier actual, tal y como lo explica el investigador Pepe Iglesias. Volviendo al almanaque, este se considera la primera guía de restaurantes del mundo, publicada ininterrumpidamente entre los años de 1803 y 1812. En el mundo del buen comer y el buen beber hay un antes y un después de Grimod y de su contemporáneo Jean Anthelm Brillat-Savarin. Son ellos, si se me permite la comparación, el Aristóteles y el Platón de la gastronomía moderna. Ni el tenedor, ni la cuchara, ni siquiera el cuchillo, habían recibido un trato digno antes de la iluminada aparición de estos dos enormes sibaritas. Grimod recomendó en sus escritos cómo y por qué debe partirse el pan con la mano, la forma correcta de sostener los cubiertos sobre una impecable mesa y nos explicó la importancia de mantener siempre las manos a la vista de los otros comensales. Antes de él, la gente comía

solo para satisfacer el hambre. A partir de él, la cocina se convirtió en el arte efímero por excelencia, la forma más exquisita de satisfacer nuestros sentidos. Una de las consignas más populares de su manual afirma que "un anfitrión que no sabe repartir o servir, es como el dueño de una librería que no sabe leer". Por su lado, Brillat-Savarin nos dejó frases inolvidables para siempre en su obra "Fisiología del Gusto" en la que considera los placeres de la mesa como una ciencia. De ella rescatamos verdaderas joyas para quienes tienen en la más alta de las consideraciones la comida y el buen vino: "Un postre sin queso es como una mujer hermosa a la que por desgracia le falta un ojo", o aquella que se refiere a "Un hombre que había bebido durante una cena y al final le ofrecieron uvas a manera de postre. Haciendo a un lado el plato exclamó: agradezco su gentileza pero no estoy acostumbrado a tomar mi vino en píldoras" y la que alude a la regla de oro del buen anfitrión: "Recibir invitados quiere decir hacernos cargo de su felicidad durante el tiempo que permanezcan en nuestra casa". Siendo honestos, ignorar estas sencillas y a la vez profundas enseñanzas es como seguir el ejemplo del cándido avestruz ante el inminente riesgo de la verdadera superación personal. 

13 ANIVERSARIO HALLOWEEN DÍA DE MUERTOS

13 ANIVERSARIO  
2004 VENUS 2017  
28 DE OCTUBRE  
celebra con nosotros

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

VENUS  
chocolates  
SIN AZÚCAR TERNOS, S.C.

www.venuschocolates.com

TAPACHULA 5-A COL. HIPÓDROMO TEL: 9-729338



Giuseppis  
CUCINA ITALIANA

SABOR para  
COMPARTIR

Giuseppis.mx







**ALVARO AVILA**  
MASTER EVENT PLANNER

f Instagram AlvaroAvilaMasterEventPlanner | www.alvaroavila.mx

Photo by: Venegas & Venegas



# “Vive tu boda de ensueño” EN VALLE DE GUADALUPE

POR GLORIA VALDEZ

“ Sueño con darte el sí en una tarde de verano, de esas tardes cuando la vida es tan abundante como nuestro amor. Te abrazaría mientras vemos un hermoso horizonte bañados por una luz dorada de atardecer; estamos en nuestra península, acompañados de un buen vino para celebrar el día de nuestra boda...”.  
Lo anterior es una escena de amor, ambientada en el privilegiado corazón de Ensenada, el Valle de Guadalupe al noroeste de la península bajacaliforniana. Para vivir una boda entre viñedos sólo se necesitan dos cosas: dar el sí y elegir el lugar que mejor se adecúe a tus necesidades.

Tus amigas de Mujer Actual sabemos que este es uno de los días más importantes para dar pie a un nuevo ciclo, por lo que seguro se convertirá en un día inolvidable donde no debes preocuparte por nada más que por celebrar; es por ello que te presentamos un abanico de posibles escenarios para la boda perfecta en el Valle.

## BODA GRANDE

### BODEGAS DE SANTO TOMÁS

- » **DIRECCIÓN:** Miramar # 666, Zona Centro, Ensenada, BC.
- » **CAPACIDAD:** Mínimo 100 invitados, máximo 600.
- » **INVERSIÓN:** Desde 23 mil 200 pesos o Mil 310 dólares (considerando el tipo de cambio en \$17.7 por dólar).
- » **ESPACIO:** Salones, jardín, viñedo, terraza, kiosco y sala de tintos.
- » **DESCRIPCIÓN:** Es uno de los viñedos más antiguos de BC, fundado en 1888. Cuenta con el primer proyecto arquitectónico enológico de América Latina.



### MUSEO DE LA VID Y EL VINO

- DIRECCIÓN:** Carretera Federal Tecate - Ensenada, km 81.371, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 100 invitados, máximo 500.
- INVERSIÓN:** Desde 50 mil pesos o 2 mil 825 dólares.
- ESPACIO:** Salón, jardín, terraza, museo, cocina, anfiteatro, y viñedo.
- DESCRIPCIÓN:** El lugar perfecto para una boda rodeada de un escenario natural y de fácil acceso; los invitados podrán apreciar parte de la historia de este maravilloso municipio.

### FINCA KOOCHAEGE

- DIRECCIÓN:** Carr. Tecate- Ensenada, km 86 Col. Valle de Guadalupe, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 50 invitados, máximo 800.
- INVERSIÓN:** Desde 44 mil 250 pesos o 2 mil 500 dólares.
- ESPACIOS:** Jardines, salón, pista de baile, hotel, terraza, alberca, y kiosco en el lago.
- DESCRIPCIÓN:** Ideal para celebrar la boda al aire libre. Su espacio arquitectónico está diseñado con lagos y fuentes.



### EL CIELO

- DIRECCIÓN:** Carretera Guadalupe - El Tigre, Parcela 118, km. 7.5, Ejido El Porvenir, Valle de Guadalupe, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 10 invitados, máximo 500, dependiendo el espacio.
- INVERSIÓN:** El costo de la renta varía de acuerdo a la cantidad de invitados y el tipo de banquete, de si es una cena a 3 o a 4 tiempos. La inversión por persona es de 450 a 780 pesos o bien, de 25 dólares a 44, según el tipo de cambio actual.
- ESPACIOS:** Cuenta con jardín central, terraza lateral, restaurante Latitud 32, y su Cava.



### RANCHO L-86

- DIRECCIÓN:** Calle C, s/n San Antonio de las Minas, 22755, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 50 invitados, máximo 350.
- INVERSIÓN:** Se crean paquetes personalizados de acuerdo a cada ocasión, por lo que habrá que contactar a sus oficinas.

**ESPACIOS:** Explanada de ladrillos con muro verde, pasto con fuente, deck con barra, asados, salón interior, terraza bajo los árboles y pista de baile.  
**DESCRIPCIÓN:** Su arquitectura moderna encuadra armoniosamente con el paisaje campestre del Valle. Ofrecen la opción de hospedaje, desde lofts para cuatro a seis personas, o bien, habitaciones sencillas para máximo dos huéspedes.



### RONDO DEL VALLE

- DIRECCIÓN:** Carretera El Tigre, km 4, San Antonio de las Minas, Valle de Guadalupe, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 80 invitados, máximo 300.
- INVERSIÓN:** La renta del espacio dependerá del tipo de banquete así como de sus distintas necesidades. El costo inicial es de 26 mil 550 pesos o Mil 500 dólares.
- ESPACIOS:** Cuatro terrazas con diferentes vistas, ya sea frente los viñedos o hacia un campo de lavandas; además cuenta con vinícola para una hermosa sesión fotográfica.
- DESCRIPCIÓN:** Vitivinícola fundada en 2010. Su vino Ciclo 2 fue acreedor a 90 puntos de calificación por la Guía Peñín, así como su Morador, con 90 puntos en la Guía de Catadores de Vinos Mexicanos.

## BODA MEDIANA

- CUATROCUATROS**
- DIRECCIÓN:** El Tigre, Carretera Tijuana-Ensenada libre, km 89, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 30 invitados, máximo 400.
- INVERSIÓN:** A partir de 50 mil pesos o 2 mil 700 dólares.
- ESPACIOS:** Vinícola, salón, pista de baile, terraza, jardín, cabañas, mirador al mar.
- DESCRIPCIÓN:** Si desean una boda de ensueño al lado de la playa, Cuatrocuatros es el lugar perfecto para vivirla, ya que es un espacio que abre sus puertas para celebraciones de gran índole, asegurando que este será el escenario perfecto para el enlace matrimonial.



### SOLAR FORTÚN

- DIRECCIÓN:** Cañada de Guadalupe, Francisco Zarco, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 50 invitados, máximo 250.
- INVERSIÓN:** Desde 44 mil 250 pesos o 2 mil 500 dólares.
- ESPACIOS:** Un hermoso viñedo, terraza, y jardín.
- DESCRIPCIÓN:** Preciosos viñedos que crearán el escenario más romántico donde podrán llevar a cabo la ceremonia y recepción de bodas. Sin duda un lugar que le dará un toque de exclusividad y elegancia a esa gran celebración.

### VIÑAS DEL TIGRE

- DIRECCIÓN:** Carretera Libre a Tijuana, km 89, Ensenada, BC.
- CAPACIDAD:** Mínimo 100 invitados, máximo 400.
- INVERSIÓN:** Desde 21 mil 240 pesos o Mil 200 dólares.
- ESPACIOS:** Jardín, casas, cocina y viñedo.
- DESCRIPCIÓN:** Tendrán el lujo de estar rodeados de viñedos, lo que le dará un toque mágico y natural a la ambientación del gran día de sus vidas. Desde la terraza tendrán una panorámica de toda la extensión, para que la disfruten mientras tiene lugar el cóctel o el banquete.





# Especial DEL VALLE • BODAS

## BODA PEQUEÑA

### ADOBE GUADALUPE

**DIRECCIÓN:** Parcela A1, Col. Rusa de Guadalupe, Valle de Guadalupe, Ensenada, B.C.

**CAPACIDAD:** Mínimo 10 invitados, máximo 50.

**INVERSIÓN:** El costo de la renta varía de acuerdo a la cantidad de personas, el costo por persona es de 2 mil 655 pesos o 150 dólares, e incluye montaje, menú y copa de vino.

**ESPACIOS:** La boda tendría lugar en el patio principal

**DESCRIPCIÓN:** De estilo arquitectónico iraní, cuenta con capilla, cava, jardín y un hotel boutique.

bienvenida, otro para la ceremonia y uno para la fiesta. Cuenta con terraza, patio trasero, alberca, vinícola y hotel boutique. **DESCRIPCIÓN:** Situado en 70 hectáreas con impresionantes vistas en todas las direcciones, de contacto directo con la naturaleza y una cálida privacidad. Esta vinícola se encuentra asociada con uno de los mejores restaurantes de Baja California, Corazón de Tierra del chef Diego Hernández.



## BODEGAS DEL VALLE

**DIRECCIÓN:** Carretera No. 3, Ensenada-Tecate, Ensenada, BC

**CAPACIDAD:** Mínimo 200 personas, máximo 2 mil

**INVERSIÓN:** La inversión dependerá de la cantidad de invitados, se recomienda pedir una cita para mayor información

**ESPACIOS:** Cuentan con salón grande, sala de degustaciones y un restaurante al aire libre.

**DESCRIPCIÓN:** Con toda una gama de servicios y productos vitivinícolas en un sólo lugar en áreas techadas pero con vista libre hacia los viñedos. Aquí se puede encontrar un asador campesino donde degustar desde un lechón asado hasta un borrego así como pizzas artesanales a la leña. Un concepto totalmente familiar. 🍷

## DECANTOS VINÍCOLA

**DIRECCIÓN:** Rancho San Miguel Fracción A s/n, Ejido El Porvenir.

**CAPACIDAD:** Mínimo 50 invitados, máximo 450

**INVERSIÓN:** La inversión dependerá de la cantidad de invitados. La renta mínima es de 2 mil 500 dólares e incluye mantenimiento en los baños, seguridad y ambulancia.

**ESPACIOS:** Jardín, salón interior, pista de baile, terraza y estacionamiento  
**Descripción:** 1er vinícola mexicana en eliminar por completo los bombeos mecánicos en la elaboración de vino, con la finalidad de obtener mejor estructura en color, aroma y sabor.



## LA VILLA DEL VALLE

**DIRECCIÓN:** Rancho San Marcos, Toros Pintos S/M, km 88 + 300, Francisco Zarco, C.P. 22750, Ensenada, B.C.

**CAPACIDAD:** Mínimo 50 invitados, máximo 350.

**INVERSIÓN:** El costo de la renta varía de acuerdo a la cantidad de personas. La inversión por persona es de 2 mil 655 pesos o 150 dólares, e incluye banquete de cuatro tiempos por Corazón de Tierra; o bien de una manera más informal, se encuentra el foodtruck Troika, con un costo de 100 dólares por invitado.

**ESPACIOS:** Puede usarse un máximo de tres espacios, ya sea para un coctel de

Detalles que hacen la **diferencia**

# KINVIT

- Invitaciones
- Decoración
- Detalles
- Eventos
- Reconocimientos
- Empresarial

INFO@KINVIT.COM



**Horario:**  
Lunes a Viernes 10:00 a.m. a 7:00 p.m.  
Sábados 10:00 a.m. a 2:00 p.m.  
Previa cita (664) **621 8424**



**ARTNOC** la  
El vino visto diferente...

**LA TIENDA DEL VINO MEXICANO**

+cerveza artesanal + productos de origen + mezzal

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

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

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

si nos buscas, nos encuentras... ENSENADA · TIJUANA · GUADALAJARA · CDMX · OAXACA · SAN CRISTÓBAL · LEÓN · QUERÉTARO

# IL LUSIÓ

-ACCESORIOS-

NOVIAS | COMPLEMENTOS | JOYERÍA

**CITAS**  
T. (664) 634 3673  
C. (664) 641 1266  
Lunes a Viernes de 9am a 6pm  
Sábado de 9am a 2pm

**DIRECCIÓN**  
Bld. Paseo de los Héroes  
Local 1, Zona Río, Tijuana,  
dentro del Hotel Holiday Inn

/il.lusio



Una ventana  
AL VALLE

# GASTRONOMÍA del Valle y un buen maridaje

## LA HERENCIA GASTRONÓMICA

POR NICOLE AGUIRRE

**E** nmarcada con un paisaje de viñedos, la gastronomía en Valle de Guadalupe se ha convertido en uno de sus principales atractivos no sólo de Baja California sino del país en cuanto a turismo se trata, ya que esto además, se ha convertido en un fenómeno cultural que se percibe desde varios ángulos y perspectivas, sobre todo porque existe una conexión importante con sus cultivos y el buen vino.

Hablamos de los ingredientes sembrados y cosechados en estas tierras que se han utilizado desde la época misional, sin dejar de lado la cocina de los grupos indígenas de la localidad como son las de los kumiai, y las de la influencia de la presencia de los rusos en esta comunidad.

Sin hacer a un lado el ambiente, la diversión y la magia de la cual uno se contagia, ¡la gastronomía en Valle de Guadalupe es verdaderamente sensacional.

En este bello lugar encontramos no sólo una cocina extraordinaria por su sabor y aspecto, sino una consciencia por el buen comer, con un aprendizaje del origen de los alimentos provenientes de estas tierras y del Golfo de California. Ello la convierte en una cocina más sustentable, donde los sabores de las brazas, maderas, agua de mar y tierra, brotan y penetran en nuestros paladares, sellando la experiencia con el buen sabor de un vino regional que hace empatía con ciertos aromas y notas haciendo de esto una experiencia única e inolvidable.

Para acercarnos un poco más a ello, a la exquisita combinación de la gastronomía y el vino, varios expertos nos comparan cuáles son las principales tendencias

de la gastronomía en su localidad, y qué es exactamente lo que se nos ofrece en esta región a los comensales.

### IVAN LÓPEZ RAMÍREZ CHEF

No cabe duda que el Valle va creciendo cada día más, y con ello la cantidad de lugares en los que uno puede pasar momentos inolvidables. A pesar de ser famoso por su vino, el Valle también está siendo reconocido por su oferta gastronómica la cual es sumamente amplia y perfecta para maridar con sus exquisitos vinos.

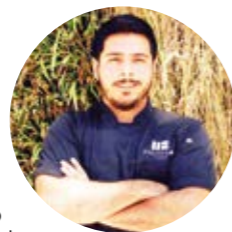
Tenemos el privilegio de contar con varios productores de vegetales y estamos cerca del municipio de Ensenada lo que nos permite manejar un producto mucho más fresco. Nosotros procuramos dar el mejor servicio posible, y todo nuestro personal se encarga de que cada una de las experiencias sea personalizada. Contamos con una variedad de vinos selectos de la región y con productos de la mejor calidad, con los que diseñamos un menú que se adapta a la temporada de ciertos alimentos, desde carnes, mariscos e incluso platillos veganos.

También contamos con desayunos que se han vuelto la especialidad de la casa. En ambos, comida como desayuno, entregamos lo mejor de nosotros porque es nuestra pasión.

### MIRIAM MORENO COCINERA

Actualmente laboro en un restaurante de una casa vinícola sobre el Ejido el Porvenir en el Valle de Guadalupe, haciendo duo con Melissa Saldívar, donde ofrecemos una cocina al aire libre, y platillos con la mejor técnica.

La tendencia de Valle de Guadalupe según mi punto de vista personal, es mostrar la cocina con grandes pretensiones, dando al cliente un producto más natural llevado de la mano de respetar las vedas.



" Para mi es una cocina más consciente". Sin duda en Valle de Guadalupe NO puede faltar un buen vino, ya que es la pareja perfecta para combinarlo con un buen platillo. Todo esto y más es lo que Valle de Guadalupe nos ofrece en su gastronomía. Platillos que van desde un ingrediente de la mejor calidad y con la propuesta de fomentar lo sustentable, que nos permite a su vez obtener un sabor fresco del alimento, y con base a ello, hacer propuestas concretas de con qué vinos de la región, estos alimentos podrían empatar.

### ERICKO ALCÁZAR COCINERO

Como jefe de cocina de uno de los restaurantes más afamados en el corazón de Valle de Guadalupe, aprendí a trabajar con todo lo que nos ofrece la región: Desde sus animales de caza, como el conocer la tierra y trabajarla directo en sus huertos.

El hecho de conocer cada ingrediente desde que se siembra hasta que éste madura, y finalmente se convierte en parte de un platillo, me ayudó a apreciar en cierta forma cada detalle para trabajar de la mejor manera con los ingredientes y entenderlos.

Para mí el Valle es único por su clima, el terroir y la calidad de su vegetación en sus huertos y viñedos. Es un gran sector gastronómico al mismo nivel que muchos países europeos, donde existen grandes cocineros, grandes enólogos y productores agrícolas.

Cabe mencionar que la mayoría de las casas vinícolas cuenta ya con su propio restaurante en el que se trabaja a la perfección y por temporadas, para ofrecer exquisitos platillos, acompañados, gracias a una excelente sugerencia del sommelier, de vinos que estas mismas casas producen.

La excelente combinación del alimento y el vino se complementa de manera fenomenal, con la preciosa vista de paisajes y viñedos a nuestro alrededor.



Antes



Dirección creativa:

ALL ARO AI ILA

WINE & EQUIPO

Equipo:

El Patio

WINE & EQUIPO

Locación:

Bodegas del Valle



Empresario-Visionario-Altruista con 35 años al frente de GRUPO TERSA

# Don Rodrigo Valle Hernández

CUMPLIENDO SUEÑOS AJENOS Y PROPIOS

POR ANA PATRICIA VALAY

**C**alidez, Amabilidad y Sencillez son palabras que indiscutiblemente describen al gran empresario bajacaliforniano, Rodrigo Valle, CEO de Grupo Tera, quien ha logrado diversificar su negocio que está cumpliendo 35 años, y llevarlo a 8 estados de la República Mexicana, con más de 125 puntos de Venta, y 8 agencias automotrices entre las marcas francesas Renault y Peugeot en Tijuana, Mexicali, Ensenada, Hermosillo y Obregón.

Además de haber conformado con Denisse Bibb, su entrañable esposa y compañera de vida por 39 años, no sólo una hermosa familia de 5 hijos y 6 nietos, sino la Fundación Valle Bibb, sin fines de lucro, que lleva sus apellidos y se suma al grupo.

## ORIGEN Y FORMACIÓN

Rodrigo Valle Hernández nació hace 63 años en la ciudad de Mexicali BC, en un hogar predominantemente de mujeres en el que aprendió a respetarlas y a reconocer su liderazgo. "Yo soy un convencido de la mujer porque en mi vida he tenido mucho impacto e influencia de ellas, así que escuchar que la mujer manda y decide no ha sido para mí algún problema".

En Grupo Tera, una mujer ocupa una dirección, así como otros puestos importantes. Además, la mitad de los empleados son mujeres.

Lo cierto es que pieza fundamental en



la formación y en la construcción del carácter de Rodrigo, fue sin duda su padre. "Siempre fue mucho muy duro conmigo, y lo reconozco como el valor más importante que me dio. Él fue mi mejor instructor".

Don Rodrigo recuerda que una de sus tareas diarias era bolearte los zapatos a sus hermanas, y en vacaciones tenía que lavar el auto familiar. Con ambas actividades posteriormente hizo negocio. A los 13 años puso una boletería, y estableció un car wash en casa. "Desde muy chico hice dinero; los retos los convertía en oportunidades. Mi papá influyó mucho en mí y me retaba, y me sacó carácter".

## SUS INICIOS PROFESIONALES

Estudió contabilidad en CETYS campus Mexicali, y en el inter, trabajó en un banco. "Yo tuve una ventaja de que estudié y trabajé, porque es muy importante que cuando uno está en la escuela, la pueda relacionar con el trabajo y viceversa; creo que es la mejor combinación que realmente llevé a cabo".

Posteriormente en Detroit, EU, Rodrigo se especializó en el ramo automotriz.

En ese entonces su familia contaba en sociedad, con la distribución de autos Chrysler, y cuando termina su carrera, lo envían a Tijuana a hacer un diagnóstico por una serie de problemas que se habían presen-

tado. "A mis 21 años hice un informe y el gerente no quedó muy bien parado, y al decidirse que éste se fuera, me metí como subgerente más al negocio mientras encontraban un reemplazo. A los dos años me nombraron gerente. ¡Nos fue muy bien!". Posteriormente abrieron agencias de autos usados en TJ y Ensenada.

## CRISIS Y TOMA DE DECISIONES

Llega la devaluación del 82 y los pasivos estaban en dólares, "y nos agarró mal parados económicamente". Los autos se dejaron de vender, "y en la sociedad tomamos la decisión de vender, y me quedé sin chamba". El golpe fue doble porque ese 5 de agosto inauguraban una lantera. "Todo el mundo se me vino abajo. Lo único bonito es que ese día también nació mi hija mayor, Denisse".

Don Rodrigo decidió quedarse con la lantera pero no tenía dinero para comprarle a sus socios "... entonces vendimos un terreno y nuestros autos nuevos, para utilizar usados por primera ocasión. Ahí es cuando 'toqué piso', y fue muy beneficioso y productivo para mí, porque me pasó cuando tenía 28 años".

"Desde ahí mi sueño era tener no sólo una tienda en Tijuana, sino varias, y de ser posible en el estado".

Pero el sueño de Don Rodrigo se rebasó por mucho, "lo que si no veía era tan grande al grupo. No me lo imaginaba, porque tampoco tenía la capacidad de imaginarme solo, pero este sueño ha sido de todos, y lo hemos hecho todos", afirma.

## CUMPLIENDO SUEÑOS PARA TENER GENTE FELIZ

Hace siete años en Long Beach, un norteamericano dio una conferencia sobre el sueño, "y me identifiqué mucho y me impactó".

Después de un intenso programa piloto que duró tres años, y que conllevó mucha investigación, este hombre había detectado que la manera de evitar rotación de personal y que la gente fuera feliz, era ayudándoles a alcanzar sus sueños.

Bajo esa influencia, Don Rodrigo conformó desde hace siete años en su negocio, un departamento de sueños, al que ingresan los empleados con más de un año en la empresa.

"¿Y qué es lo que hace el gerente de sueños? Él te ayuda a identificarlos. No te da el sueño, pues éstos no se pueden heredar, traspasar, donar o regalar, pero les ayuda a que pongan en orden sus sueños. Les ayuda a priorizar, y a que hagan una ruta crítica para lograrlo".



"¿Y por qué es esto tan importante? Porque todos tienen sus sueños individuales, pero existe un macro sueño que nos une a todos, que es el de grupo Tera, de ser siempre los mejores. Por eso nuestro lema es: un solo sueño, un solo equipo, con pasión", nos comparte Don Rodrigo.

## "EL CÁNCER, ME CAMBIÓ LA VIDA DE UN DÍA PARA OTRO"

"Yo nací medio defectuoso (ríe); a los 32 años me quitaron la tiroides, y en aquel entonces ya era un tumor, pero me lo quitaron a tiempo y no fue canceroso, pero me el Dr. me dijo que posiblemente iba a estar generando tumores en mi vida".

Y así fue: dos benignos y uno maligno. Le apareció en la cabeza, era tan grande que él mismo se lo detectó con sólo tocarse.

En ese momento Don Rodrigo tenía 57 años y era la época navideña. Después de realizar se unos exámenes, el resultado que les dieron un 23 de diciembre fue devastador.

"Cuando el médico nos dio la noticia, estábamos mi esposa y yo tomados de las manos. Y qué tanto habré apretado a Denisse de la impresión, que donde tenía su anillo, le saqué ahí mismo un moretón. El médico dijo: 'Tienes un tumor muy grande en la cabeza y te lo tenemos que operar ya', aquí no hay tiempo".

Esa navidad fue particularmente especial, y Don Rodrigo se conmueve hasta las lágrimas al recordar que en año nuevo se reunió toda su familia y sus mejores dos amigos, quienes dejaron sus planes por estar con él, para "prepararnos por lo que fuera a pasar, pues la cirugía que era necesaria e inaplazable, era de alto riesgo".

Y le dije a Dios: sé que me has dado mucho, si ya no tienes más cosas para mí, dáselas a mis hijos y a otros más. ¡Yo ya la hice!, entonces si éste es el costo que estoy pagando, lo estoy pagando con

"No siento que ha sido mala suerte lo que me ha pasado a mí, porque es un milagro que te lo pueda platicar. Me considero muy afortunado, no tengo ningún derecho de quejarme de nadie ni de nada; soy muy feliz

gusto. Yo ya iba preparado".

"En mi vida llevo 7 operaciones y más de 150 radiaciones y quimioterapias, y nunca se me ha quitado la sonrisa y el optimismo, y a nadie le paso la factura de lo que estoy pasando. Cada mes voy a revisión. Dice el Doctor que mi caso es único por todo lo que he pasado", afirma Valle Hernández, quien a raíz del cáncer se ha hecho muy sensible.

"Yo creo que si nos fijamos en lo que sí tenemos y qué podemos hacer, encontramos fortaleza en cada uno de nosotros. Todos tenemos suficiente como para hacer lo que uno quiera hacer, y al final del día de lo que se trata es de ser más feliz. Y para ser más feliz hay que ser soñadores, y si sueñas y cumples tus sueños vas a ser feliz, y te vas a rodear de gente feliz".

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** "Old man in the Sea" de Ernest Hemingway
- » **MAYOR VIRTUD:** Su pasión
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Ser desesperado
- » **OTRAS PASIONES:** El mar y el barco. El mar es mi medicina.
- » **FRASE FAVORITA:** "Hacer lo que tienes que hacer, y no solamente lo que te gusta hacer".



La magia de los turbantes

# Lourdes López Moctezuma

## AYUDANDO A MUJERES Y NIÑAS CON CÁNCER

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA JOSÉ LIZARRAGA

**C**reo que una de las palabras que mejor definirían a Lulú, como de cariño le dicen a Lourdes López Moctezuma, es la resiliencia. Aún sin concluir con su tratamiento por el cáncer de mama que le encontraron en 2013, preside la fundación: "Turbantes Oncológicos López and Chic", en la que transformó su experiencia de lucha contra esta enfermedad, en un proyecto de vida que se traduce en que a través de la moda, mujeres y niñas con cáncer, sobrelleven la pérdida de su cabello durante el tratamiento. Su compromiso es que en la compra de un turbante, otro será donado.

Esto aunado a consejos de nutrición, pláticas, y donación de batas por ejemplo que ha hecho la fundación entre muchas otras cosas.



“ Soy radical, no doy un paso atrás. Si tomo una decisión soy determinante. Jamás en mi vida he cambiado algo. Así he sido siempre

### UN POCO DE SU HISTORIA...

Tal vez muchos recuerden a Lulú en muchas otras de sus facetas, pero habrá quien aún no conozca del todo a esta valiente mujer.

Nació en Mexicali, BC., Su padre es el Ing. Luis López Moctezuma, activo aún a sus 84 años, y quien entre otros cargos, fue rector de la UABC, Diputado Federal, y Secretario de Desarrollo Urbano y Obras Públicas de gobierno del estado. Además de provenir de una familia de actores y productores de cine.

—¿Carlos López Moctezuma es tu familiar?, le pregunto.

—¡Sí!, era hermano de mi abuelo.

Por su casa, me cuenta, desfilaron infinidad de actores y actrices como su tía Kitty de Hoyos de la época de oro del Cine Nacional. "... y ella me regalaba sus estuchitos de pintura de utilería, los que verdaderamente usaban en el cine y ella me los regalaba. Por eso yo decía que quería ser actriz".

También desfilaban por su casa intelectuales con los que su padre convivía como Elena Poniatowska, León Portilla y Carlos Pellicer; entre estos dos mundos creció y se desarrolló la pequeña.

De su padre, Lourdes aprendió el sentido del trabajo, la honestidad y el servicio; de su madre, además del altruismo como su papá, también la creatividad. "Mi mamá es muy inquieta, muy aventada. Fue pintora y le gustaba mucho la carpintería. Era famosa porque es muy buena cocinera y muy buena anfitriona". En su casa llegaron a ir al Ex Presidente Ernesto Zedillo y



CONTACTO  
FACEBOOK  
turbantes  
oncológicos  
lópez & chic

al ex extinto candidato presidencial priista, Luis Donald Colosio, entre otros.

### MULTIFACÉTICA

Lulú estudiaba escultura y la carrera de derecho en la UABC además de ser modelo, pero se decidió por las artes y se fue a Florencia, Italia, a estudiar escultura y diseño de joyería; también modeló.

Desde niña siempre le había apasionado el diseño de modas y hacer la ropa de sus muñecas; como joven empezó a confeccionar sus propios atuendos. "Siempre me gustó tener un estilo propio, algo atemporal que pudiera usar siempre".

Ya de regreso a Tijuana, Lourdes empezó a diseñar para otras marcas hasta que hizo la suya: 'López and chic'. Posteriormente estudió formalmente carpintería y puso su propio taller.

### —¿LULÚ, Y QUÉ CONSEJO LE DARÍA A MUJERES EMPRENDEDORAS?

—Que no tengan miedo. A mi me dicen: "Lulú es que me da miedo", y les digo: No lo tenías antes, ¡aviéntate!, porque si no te quedas con el hubiera.

Durante su multifacética vida profesional y luego de una ruptura matrimonial, fue Lourdes quien decidió hacerse cargo de sus pequeños Ximena y Luis Mario, ya con títulos universitarios, y hace 11 años se dio una nueva oportunidad en el amor, con quien hoy es su esposo.

El éxito le sonreía hasta que el cáncer cambió su vida.

### CÁNCER DE MAMA

"En 2013 me salió una bolita arriba del seno que parecía grasa y desapareció por completo, así que lo olvidé, hasta que en una sesión de Reiki, Ana Laura Jasso me dijo: 'tu seno está muy caliente'; decidí hacerme unos exámenes".

La declaración poco prudente del médico no les dejaba lugar a dudas: "Su esposa tiene cáncer en un 99%". Decidió operarse y salvar su seno, aunque aún continúa en tratamiento.

Lulú se dio cuenta de que las mujeres que habían pasado por una experiencia similar no querían hablar del tema; ella decidió hacer lo contrario.

Después de 30 años, decidió dejar el mundo de la moda y concentrarse en su salud, pero ahora tiene un nuevo proyecto de vida: La fundación, donde además de los turbantes, da consejos a mujeres con cáncer. ■

### ¿QUÉ LES DIRÍAS A QUIENES PASAN POR UNA SITUACIÓN SIMILAR?

1. Que no se adelanten a nada hasta que tengan la certeza de que algo no está bien.
2. Que no se conviertan en víctimas una vez con el diagnóstico.
3. Que tomen las cosas con la mejor actitud; todo pasa por algo.

**LULÚ** ha donado **3 MIL TURBANTES** hasta ahorita. Sus turbantes han llegado a varios lugares de la República Mexicana, de América Latina y Europa.

### PROYECTOS EN PUERTA

- » Hacer una muñeca peloncita para donar a niñas con cáncer.
- » Hacer el manual Salvati con médicos de BC y con sobrevivientes del estado para 2018.

### EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La mejor imagen frente al cáncer (Claudia García Peña)
- » **MAYOR FORTALEZA:** Empatía
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La gente vulnerable
- » **FRASE FAVORITA:** Siempre queda aroma en las manos que dan flores.





• PRESENTAN CASOS DE ÉXITO •

# CARMEN NAVARRO

## & Opulenza Boutique

### CONSTRUYENDO LIDERAZGO EN MODA EUROPEA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

**H**ablar del prestigio que “Opulenza” ha cosechado a lo largo de veinte años en la oferta de Moda Europea en Tijuana es hablar de una mujer emprendedora y visionaria, comprometida con sus principios y agradecida con Dios, esposa y madre de cuatro hijos: Carmen Navarro. Carmen quien está convencida de que a lo largo del camino ha aprendido de sus errores, no sólo está al frente del negocio, sino que es la responsable de haber construido un estilo propio, que mantiene en construcción, y que ha impregnado de su esencia, de aquello que a través de los años ha cultivado por dentro.

Pero ¿cómo es que Opulenza maneja la exclusividad de marcas europeas como: Max Mara, laurel, Byblos, Cavalli Class, Strenesse, Exetera de países íconos y emblemáticos para la moda como Francia, Italia y Alemania?

#### UN POCO DE SU HISTORIA

Carmen nació en Guadalajara, pero

“ Mi sueño es seguir creciendo y aprendiendo, no soy una obra terminada, siempre estaré en construcción ”

CARMEN NAVARRO  
OPULENZA BOUTIQUE

por cuestión de los negocios de la familia, desde muy pequeña se vino a radicar a Tijuana, por lo que se considera: “99% tijuanaense”.

Su padre, empresario, seguramente le heredó a su hija sus habilidades para las ventas, pues desde muy pequeña era feliz en la empresa familiar.

“Vengo de una familia de trabajo y

esfuerzo. Aquí mi papá tenía una distribuidora de medias y una fábrica de ropa, entonces yo le ayudaba. Me iba a trabajar con él desde chica y ¡me encantaba!; ahí me empezó la pasión. Siempre fui comerciante desde chica y vendía de todo”.

Tras la devaluación y los pasivos en dólares la familia se va de Tijuana, pero ella decide quedarse. “Me dediqué a trabajar, a la publicidad y vendía ropa”.

#### CON UNA VISIÓN CLARA

“Siempre me ha gustado la moda y la ropa, y yo soñaba con tener un negocio propio, y tenía muy claro lo que quería hacer con mi vida”.

“Y justamente pienso que uno de los puntos importantes para lograr lo que se quiere es tener una visión muy clara de hacia dónde se quiere llegar, pues muchas veces sin tener todo el dinero necesario pero con esfuerzo y visión, se puede alcanzar todo lo que uno desee, obviamente con la bendición de Dios, porque Él es el que abre y cierra las puertas”.

“Yo creo que Dios puso sueños en mi corazón, y me fui dando cuenta de cómo Él empezó a abrir caminos de manera sobrenatural. Es verdad que he hecho un esfuerzo para trabajar, pero realmente he visto que a donde he llegado, es Él quien me ha abierto las puertas con los dueños de las marcas”. Lo que Carmen afirma haber constatado no sólo una, sino varias veces a lo largo de su vida profesional.

#### —¿Y CÓMO VISUALIZABAS TU NEGOCIO?

—Visualizaba a la gente contenta vistiendo mi marca; una imagen que proyectara fuerza, excelencia y lo mejor.

#### PENSANDO EN GRANDE —¿Y CÓMO FUISTE CONSTRUYENDO TU ESTILO?

— Yo soñaba desde chiquita con ir a Europa, y me encantaba el estilo europeo, los cortes, todo; y ¡se me hacía pa-drísimo!, aunque no empecé vendiendo ropa europea.

A los 16 años, Carmen Navarro empezó vendiendo ropa de Los Ángeles, pero siempre soñó en grande. “¡Wow! decía, ¿te imaginas ir a las fábricas que están alrededor de LA?, ¿cómo daré con éstas?”.

De una manera circunstancial conoció a los dueños de Moshery una de las marcas de mayor prestigio de aquel entonces. “Ellos me ayudaron muchísimo”.

“Luego dije: ¡Que padre! ¿te imaginas ir a NY?... y empecé ahí ya con marcas europeas. Empezaba a soñar y a trabajar, y se empezaban a abrir las puertas”.

“Después decía: ¡Imaginate ir a Europa, mi sueño dorado! Y empecé con la marca Vértigo (que ya no existe) en París, y me hice amiga de los dueños, y lo mismo me sucedió con una marca de piel que ya tampoco existe”.

Hay una anécdota que ejemplifica claramente cómo Dios le iba abriendo puertas, como ella misma reconoce.

“Era una chamaquita de 23 años y tenía cita con Gian Luigi Mancini, en Verona, Italia, y me topo al dueño de Byblos y Roco Barocco, Dino Facchini. Le pregunto por mi cita y me dice: “¿de dónde vienes?”, “De Tijuana”, le digo, ¿de dónde?, responde...”

Para no hacer más larga la historia, el dueño de las marcas que a ella le interesaban, sin conocerla ni ubicar a la ciudad, no sólo la atendió personalmente, sino que confió en ella al grado de que no le pidió anticipo. “Mandó la orden de que yo no diera nada, y me empezó a



ayudar. Ya tenemos 23 años de trabajar juntos. Él me ayudó a crecer muchísimo”.

#### LA PASIÓN, INDISPENSABLE

“Atrás de esto está la calidad de tiempo y la pasión por lo que hago. Me apasiona mucho mi trabajo, y eso es lo que me ha llevado a disfrutarlo mucho”.

“Me mueve mucho la pasión, no el conocimiento ni los años de experiencia. Me mueve una fuerza interior en mí, que me estimula y guía hacia la definición de metas”.

#### CONSTRUYENDO SU MARCA

“Opulenza es el resultado de principios que he decidido tener en mi vida.

No sólo vendo un producto, para mí lo importante es darle lo mejor a la gente”.

“Lo que mi marca proyecta no es lo que se ve por fuera, sino lo que para mí es importante proyectar, que es la excelencia; lo mejor”.

“Para mí es muy importante que mis clientas se vayan contentas y satisfechas, y lo que he hecho es fruto de lo que he cultivado por dentro.”.

Carmen es quien elige la ropa, “por eso viajo hasta allá. Es importante ver las telas, y su caída”.

#### —¿QUÉ PROYECTA LA MUJER QUE UTILIZA ESTAS MARCAS?

—Proyecta elegancia, seguridad, y estilo propio, pues es un estilo europeo diferente, clásico pero trendy, y muy femenino.

#### —¿Y QUÉ VIENE A FUTURO PARA TI Y EL NEGOCIO?

—Seguir creciendo y diseñando, no todo está hecho.

Carmen está convencida de que en su vida profesional es importante ser una persona equilibrada. “El equilibrio me ha ayudado a mantenerme”.





• PRESENTAN CASOS DE ÉXITO •



NISSAN 370Z 2017



NISSAN PATHFINDER 2018



NISSAN XTRAIL 2018



ALTA GAMA EL ESTILO QUE TE DEFINE

# BAJA

NISSAN®



## Nueva temporada Nuevas instalaciones

Construimos para ti Nueva Agencia Nissan RÍO, para que disfrutes en cada espacio la máxima experiencia de atención y servicio, haciendo más comfortable tu visita, creamos el lugar perfecto, totalmente personalizado, para que elijas, pruebes y estrenes la línea de autos de mayor calidad e innovación en Tijuana.

Te invitamos a vivirla.



Innovation that excites®

Nissan Baja  
Nissan Seminuevos Baja  
[www.nissantijuana.com.mx](http://www.nissantijuana.com.mx)

ZONA RÍO (664) 683 4311  
01 800 4NISSAN

Lunes a Viernes 8:30 am - 8:00 pm  
Sábado 8:30 am - 6:00 pm  
Domingo 10:00 am - 4:00 pm





CENTRO CULTURAL TIJUANA

TREINTA Y CINCO ANIVERSARIO

EDITH GONZÁLEZ  
BRISA ROSSELL

LUIS FELIPE TOVAR  
ENRIQUE VEGA

UN DÍA  
PARTICULAR  
UNA GIORNATA PARTICOLARE  
DE ETTORE SCOLAY RUGGERO MACCARI  
DIRIGIDA POR CLAUDIA RÍOS



Una de las más hermosas historias de amor jamás llevadas al Teatro. Basada en el afamado film *Una Giornata Particolare* que consagró a Sophia Loren y Marcello Mastroianni.

**Martes 10 de octubre, 2017**

Sala de Espectáculos • 19 y 21 h

Boletos en taquilla

Domo IMAX • La pantalla MÁS GRANDE de la ciudad

OASIS  
MARINO

Dos mundos, un paraíso



¡Gran Reestreno!

**A partir del  
viernes 13 de octubre, 2017**

Boletos en taquilla

International Space Sempra Energy

DOMO  
IMAX  
CECUT

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

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

www.cecut.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura /cecut.mx /cecut\_mx /cecut\_mx Boletos en taquilla

## CÓMO PROTEGERSE DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las órdenes de restricción por abuso doméstico, son un recurso valioso para proteger a las víctimas

**E**l abuso doméstico es un crimen que debe de ser tratado con seriedad, ya que muchas mujeres sufren en silencio por temor o falta de información. El término "violencia doméstica" no se limita únicamente a las personas casadas. La violencia doméstica es el abuso, amenazas de abuso, comportamiento violento o agresivo que ejerce una persona contra otra.

La violencia doméstica por lo general incluye a personas que han estado o tienen una relación cercana o íntima, esto quiere decir que se incluye todo el abanico de relaciones que uno puede enumerar: parejas casadas, noviazgos o ex-noviazgos, personas que vivan o hayan vivido juntas, o aquellos que tengan un hijo en común.

La violencia doméstica incluye el acoso a través de la confrontación en persona, en llamadas telefónicas continuas, y hasta en las redes sociales. Este abuso no se limita solo a la agresión física, la violencia también puede ser verbal o escrita.

Según las leyes de violencia doméstica, se considera "abuso" cuando se hiere o se trata de herir físicamente a una persona, ya sea de forma intencional o por imprudencia.

Es importante aclarar que la ley considera que el abuso físico no es solamente golpear. El abuso también se refiere al hecho de patear, empujar, jalar el pelo, aventar cosas, asustar, seguir a alguien o impedirle el paso. El abuso físico incluye incluso al que sufren los animales (mascotas) de la familia. El abuso también se extiende al maltrato verbal, emocional o psicológico, que en muchas ocasiones puede ocasionar un daño mucho más grave, que por lo general es más difícil de detectar.

Afortunadamente la ley protege a las víctimas y a los inocentes. El maltrato, el abuso doméstico y el acoso familiar se pueden prevenir y tratar de evitar, pero en el peor de los casos se puede castigar. Es por ello que existen las órdenes de restricción por violencia doméstica. Este documento legal es una orden judicial que protege a las personas contra el abuso o amenaza de abuso.

No sufras más, si has sido víctima de violencia doméstica, recuerda que no estás sola. Tú tienes el derecho de ser protegida; no te expongas ni vivas con miedo.

**Dentro de los aspectos generales, este documento especifica claramente lo que se debe hacer y lo que no se permite hacer o tener, como por ejemplo:**

- » No se puede tener un arma de fuego.
- » Se deben seguir las órdenes de custodia y visitas de menores.
- » Se debe pagar la manutención de los hijos y del cónyuge.
- » Se debe mantener alejado de cualquiera de sus mascotas.
- » Se deben transferir los derechos de un número de teléfono celular a la persona protegida.
- » Se deben pagar ciertas facturas.
- » No se debe realizar ningún cambio en las pólizas de seguro.
- » No se debe incurrir en gastos grandes o hacer movimientos significativos que puedan afectar su propiedad o la de la otra persona si están casados.
- » Se debe completar un programa de intervención de abusadores de 52 semanas.

**ABOGADOS  
DE SAN DIEGO  
QUE SE PREOCUPAN**

DERECHO FAMILIAR  
LITIGIO DE NEGOCIO  
SUBROGACIÓN



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

contreraslawfirm.com







# SE REVELA CALIFORNIA POR DACA

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

California, uno de los estados en la Unión Americana donde viven la mayoría de los dreamers, una cuarta parte de los solicitantes aprobados de un universo de 800 mil muchachos, se reveló este lunes 11 de septiembre ante las decisiones de su presidente, Donald Trump.

En un día tan importante como lo es esta fecha en que se conmemora el 16 aniversario del atentado a las Torres Gemelas en la ciudad de NY, California demandó legalmente a la administración de Trump, desafiando el plan del presidente de eliminar el programa para proteger a hijos de indocumentados que llegaron pequeños a Estados Unidos, y que les permitía no sólo no ser detenidos,

sino trabajar y estudiar como beneficios de DACA, entre muchos otros beneficios. La reacción se da una semana después de que otros 15 estados de este país, entre los que se encuentran Nueva York y Washington, presentaron recursos legales similares contra esta decisión presidencial.

## POSIBLE AFECTACIÓN ECONÓMICA

El representante jurídico del estado de California, y quien entregó la demanda, el abogado Xavier Becerra afirmó que el recurso legal se decidió presentar debido a las consecuencias económicas que significaría el fin de DACA para el estado, ya que California alberga a una cuarta parte de las 800 mil personas que están dentro del programa de Acción Diferida por Llegada de la Niñez.

Para que nos demos una idea, las afectaciones que se han calculado a consecuencia

de que se termine con el programa de los dreamers, sería por el orden de 11 mil 620 millones de dólares anuales tan sólo en el estado de California, según un estimado que hizo el Center for American Progress (CAP) que también calculó que se perderían más de 30 mil empleos cada mes como resultado de la derogación de DACA, lo que sumaría más de 700 mil puestos de trabajo en dos años.

En un análisis previo, este mismo organismo estimó que la culminación de este programa generaría pérdidas económicas que podrían alcanzar los 460 mil 300 millones de dólares del producto interno bruto de todo el país.

La demanda de Becerra presentada este 11 de septiembre deja muy en claro que el programa DACA, aprobado por el ex presidente Barack Obama es legal y que su derogación viola los derechos del debido proceso y además afectaría notablemente la economía del estado.

## ¿PERO QUIÉNES SON LOS DREAMERS?

Conocidos como 'dreamers', estos jóvenes que estaban siendo beneficiados por DACA, han vivido en Estados Unidos casi toda su vida. Muchos de ellos ni siquiera sabían que eran indocumentados hasta que llegaron a la adolescencia. El programa de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia se puso en marcha por parte del gobierno de Barack Obama durante 2012 y ha ayudado a niños y jóvenes a salir de las sombras y convertirse en una parte importante de la sociedad estadounidense.

## ¿QUÉ FENÓMENO MIGRATORIO PROVOCÓ LA PERMANENCIA DE NIÑOS INDOCUMENTADOS EN LOS ESTADOS UNIDOS?

Resulta que el flujo de inmigración ilegal hacia Estados Unidos se incrementó luego de la política migratoria en 1965. Lo anterior diversificó a la población extranjera en el país, y tuvo consecuencias involuntarias, como limitar el ya existente flujo de inmigrantes mexicanos. En los 90s, Estados Unidos fortificó su frontera sur y endureció las penas para quienes pasan por alto las normas migratorias, así que el flujo de inmigrantes se detuvo.

## ALGUNOS BENEFICIOS QUE OTORGABA DACA

- » Ir a la Universidad
- » Tener un empleo con salario alto
- » Empezar nuevos negocios
- » Comprar casas
- » Cuidar de sus propios hijos.

En la revista Foreign Policy, el profesor de la Universidad de Princeton, Douglas Massey, explicó que el incremento en los controles fronterizos no permitió a los migrantes regresar a sus casas, por lo que miles de familias se vieron forzadas a migrar también hacia EU, y empezar a hacer ahí su vida.

Fue así que en todo el país había miles de niños indocumentados que llegaron para reunirse con sus padres.

La mayoría de los dreamers se concentró en California, en Texas, Nueva York y Florida:

## ¿CÓMO AFECTA LA ELIMINACIÓN DE DACA A MÉXICO?

Según la Oficina de Ciudadanía y Servicios Migratorios (USCIS) los mexicanos representan un 79 por ciento, de los 787 mil 580 beneficiarios de DACA, es decir, al menos 622 mil 170 jóvenes indocumentados mexicanos están siendo afectados.

Por lo pronto, la decisión está ahora en manos del congreso, y los jueces tendrán en sus manos, la decisión de definir si proceden o no las demandas legales interpuestas por 16 estados de la Unión Americana, incluyendo California, contra la decisión presidencial de terminar con este programa.

FUENTES: San Diego Red, Animal Político, Univisión.



"Comer sano es la clave para tener una vida nutritiva"

**Mango·Mango**  
Fresh & Healthy

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

**HORARIO**  
Lunes-Sábado  
7:00am - 9:00pm  
Domingos  
8:00am - 8:00pm



En la compra de un omelette recibe otro  
**A MITAD DE PRECIO**  
VÁLIDO SOLAMENTE DE LUNES A VIERNES  
Recorta este cupón

45030 Bonita RD.  
Bonita CA. 91902

TELÉFONO:  
(619) 470-7300

Mango.Mango Fresh and Healthy



Arquitectura  
EMBLEMÁTICA

# Cerveza artesanal EN EL CASINO MÁS LUJOSO

## DE LA TJ DE LOS 20'S

POR GLORIA VALDEZ

**U**n hermoso mármol italiano monocromo te da la bienvenida al bar; en el techo cuelga un candelabro de los años treinta, que en su época alumbró a centenares de extranjeros acaudalados que visitaban Tijuana; a las afueras de la terraza pende callado un campanario de estilo misional con ansias de ser agitado, y las bancas donde hoy jóvenes beben una deliciosa cerveza artesanal, resguardaron por mucho tiempo casqui-

llos de balas italianas.

“De hecho, el Foreign Club fue como el antecedente de lo que más tarde sería el complejo turístico de Agua Caliente consistente en ser hotel, casino, bar y todo tipo de instalaciones destinadas para los turistas de esa época.”, escribe Jorge Gabriel Rivera Delgado.

La cervecería Mamut Brewery Co., ubicada entre la Avenida Revolución y Constitución en la calle Tercera de la Zona Centro, coexiste con vestigios de la infraestructura arquitectónica de lo que alguna vez fue el casino más lujoso de Tijuana, en 1920. Beber cerveza entre vestigios histórico es cohabitar con el Foreign Club.

“El Foreign Club se encontraba ubicado en la manzana que estaba entre calle Tercera y Cuarta, frente a la Revolución, en contra esquina estaba asentada la cantina ‘La Ballena’”, explica Rivera Delgado.

### EL INVERSIONISTA

El Foreign Club (1917-1936) fue financiado por el empresario estadounidense Wirt G. Bowman, quien disfrutó de un fuerte poder e influencia en Tijuana durante los años veinte y treinta, en tiempos del gobernador de BC, Abelardo L. Rodríguez, al ser presidente de la Compañía Mexicana de Agua Caliente S.A.

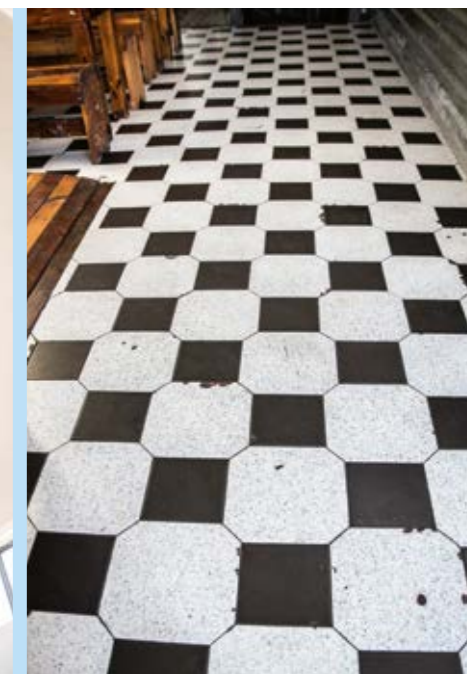
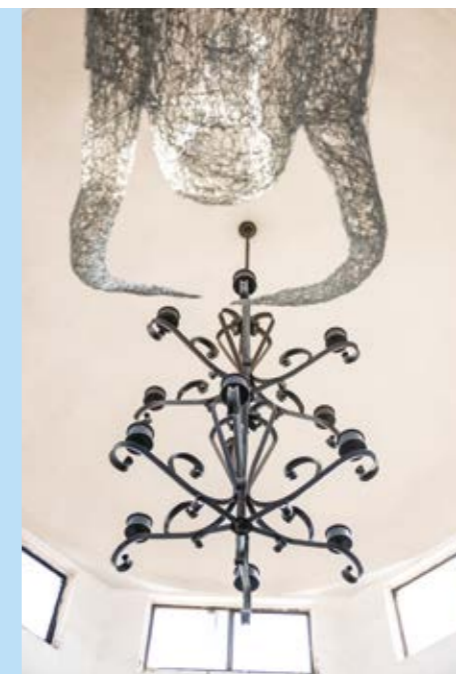


### SU ARQUITECTURA

En aquellos años se trataba de reproducir la arquitectura tipo misional californiano, que predominaba entre 1920 y 1930. Este género también se ve reflejado en el complejo Agua Caliente hoy Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas.

“El estadounidense veía a Tijuana como el ‘Old Mexico’. Es probable que la idea era vendida a turistas a través de su arquitectura. En este caso el Foreign Club se construye imitando una misión o una tipo iglesia”, comparte el historiador Andrés W. Espinoza.

Algunas de las características que se aprecian desde fuera de la estructura y que remiten a este tipo de arquitectura son: el campanario, la cúpula y el arco en la entrada hacia la terraza.



### ESTRELLAS DE CINE

En un viejo anuncio de 1923 se deja ver la frase “While so close to Old Mexico, dont miss quaint Tijuana, the ‘Paris’ of North América – Lose your care in this Pictures que foreign vilage throbbing with cordiality, castanet and tropical color”.

La principal actividad era la venta de todo tipo de bebidas, así como la diversión de los juegos de azar como ruletas y baraja, sin dejar de mencionar el baile de cabaret ¡con orquesta incluida! Todo esto fue capitalizado en Tijuana, a consecuencia de la Ley Seca en Estados Unidos, que prohibía el comercio y producción de alcohol y cerveza en ese país.

“El director de Arte, Martin S. Lindsay, informó en su pagina Classic San Diego, que la actriz hollywoodense Rita Hayworth fue descubierta entre 1932 a 1933 cuando apenas era una adolescente que presentaba su Show de baile en compañía de su padre el bailarín Eduardo Canisino reina en el Foreign Club”.

### VESTIGIOS Y PISTAS

Este espacio no siempre fue un cabaret, en 1935 sufrió un trágico incendio, para luego volver a ser edificado hasta de dos pisos, sin embargo fue clausurado por decreto del presidente Lázaro Cárdenas. En 1939 se convirtió en un típico mercado popular, y en 1951 volvió a funcionar como hotel, y en 1990 una parte del edificio se convirtió en el famoso bar Iguanas Ra-



nas donde se presentaron bandas de grunge como Nirvana.

El coordinador de mantenimiento, José Quezada Quezada, se ha encargado de la renovación e infraestructura de lo que ahora es Mamut Brewery. Él es quien con asombro ha encontrado pequeños vestigios del antiguo Foreign Club y a la vez respeta la historia del espacio.


Dentro de sus hallazgos hay casquillos de bala, llaves antiguas de grandes portones, casilleros del hotel, cacerolas de cobre, lavamanos de mármol, clavos fuera de serie, un mural que llevaba por título “La Bamba”, así como tres barras tipo cantina, mismas que fueron reubicadas en diferentes partes de la cervecería. Lo anterior, sin dejar atrás la infraestructura del escenario, donde a la fecha ya se han presentado artistas con lleno total.

Cabe mencionar que del techo fueron

removidos alrededor de 200 barrotes de entre 8 a 12 pies, con los que Don Pepe Quezada ha hecho las mesas y bancas, en las que hoy comensales disfrutan de una bebida de malta.

### RESPETAR EL PASADO

La relación entre el Foreign Club y la cervecería Mamut es un gran ejemplo a la conservación histórica de la ciudad, de cómo un proyecto contemporáneo puede convivir con el pasado, y atesorar el origen de una infraestructura.

Así que para la siguiente vez que pases por el campanario de la calle Tercera, recordarás que este espacio fue uno de los más emblemáticos de Tijuana de los años veinte. Un buen pretexto para disfrutarla es conocerlo y porqué no, ‘brindar’ por su historia de la cual también formas parte. 

\*Agradecimiento a: Archivo Histórico de Tijuana - IMAC





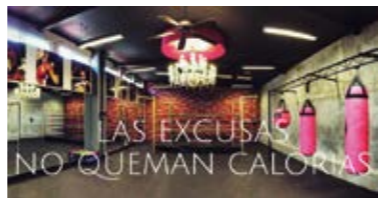
**SWISSJUST** ofrece una línea completa de aceites esenciales (AE) que, solos o combinados entre sí, reconfortan a alcazanas comunes y ayuda a alcanzar el equilibrio anhelado.



**f** SwissJustHipodromo  
**t** 664.442.5457



**BRICKS BOX AND FITNESS WOMENS CLUB.** Gimnasio solo para mujeres donde se imparten clases de box y entrenamiento funcional. Contamos con *área infantil*. Dos días de clase muestra.



**f** bricks box and fitness  
**i** bricks box and fitness  
**t** 621.11.11



**LIZ ALDAZ** soy mamá y fotógrafa profesional, me especializo en sesiones de recién nacido, fotografía infantil y de embarazo. Capturo en Tijuana y San Diego.



**f** LizAldazphotography  
**i** liz.aldaz\_photography  
**t** 619.651.6594



**OTRA RONDA** te brinda los mejores servicios y entretenimiento para hacer tus eventos inolvidables.



**f** Otrarondamx  
**i** Otraronda shots-photo booth  
**t** 608.4095



¿Dispones de poco tiempo? Para eso existe el Sistema de Nutrición Esencial, este se lleva de forma practica, y divertida con Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas, Minerales, 8 extractos Vegetales, Biotina, Prebióticos y Antioxidantes y mucho más...



**f** VIVRI IselaAraujo  
**i** IselaAraujo  
**t** 664.204.1183



**XOKI**, calzado y accesorios 100% mexicanos. Siempre a la vanguardia de la moda, llenos de color, folclore y un profundo apego a la cultura mexicana. Tu mejor opción para un estilo único.



**f** xokistyle  
**i** @xokistyle  
www.xokistyle.com



**STALLER 19**, nuestro producto son chamarras personalizadas con parches y bordado.



**f** Staller19  
**i** \_Staller19  
**t** 664.368.5144



**MANIFIESTO DESIGN CENTER** es un concepto innovador contamos con una gran colección de mobiliario, iluminación, papel tapiz, accesorios, cortinas, muebles de oficina, tapetes y ropa de cama.



**f** ManifiestoDesignCenter  
**p** marcelacalva  
www.manifestodesigncenter.com



**OLI BY M**, Productos 100% naturales, orgánicos, hechos 100% a mano. Tienen la función de ayudar a tu piel a regenerarse de manera natural y lo mejor es que cada mezcla es única para cada tipo de piel.



**f** olibym  
**i** olibym  
olibym.com



**NATURA**, compra o vende cosméticos de origen brasileño con casi 50 años de experiencia en el mercado. Productos de compuestos vegetalizados elaborados sin crueldad animal.



**f** espacionaturatijuana  
**i** naturaterranova  
**t** 448.0369



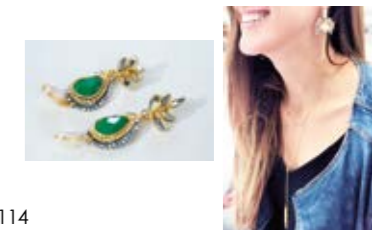
Mas de 250 productos para el bienestar de su hogar y familia. Productos sin tóxicos, químicos y abrasivos de alta calidad. Adquiere la membresía club de compras por internet con entrega a su domicilio. ¡Cuide su salud!.



**f** MelaleucaBC  
**i** Melaleuca\_Baja  
**t** 662.199.0984



Joyería hecha a mano con diseños personalizados, Chapa de oro. Entregas directas en Estados Unidos y México.



**f** lajoyeriacamarena  
**i** @lajoyeriacamarena  
**t** 664.120.3176 y 619.565.6114



**DOULA** es una mujer con experiencia en el nacimiento capacitada para proporcionar apoyo físico, emocional e informar antes, durante y después del parto, ayudando a obtener resultados mejores y saludables, así como una experiencia lo más satisfactoria posible.



**f** ambirthservices  
**i** ambirthservices  
**t** 619.616.9456



**FLOWERS & HONEY HERBARIUM** Productos 100% orgánicos para el cuidado de la piel hechos en México.



**f** flowers&Honey  
**i** flowersandhoneystore  
**t** 222.293.5984



**NOVOTURF & NOVOFLOORS** nos especializamos en proyectos de superficies artificiales residenciales, deportivos y decorativos tanto para interiores como para exteriores.



**f** NovoFloors  
**i** NovoTurf  
**t** 664.250.0200



"Porque el estilo le dice al mundo quien eres"  
Especialistas en pieles finas



**f** ExclusivosBaez  
**i** ExclusivosBaez  
**t** 664.687.1018 y 664.637.4514

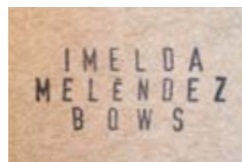


**VOGA** renta y venta de vestidos para todo tipo de evento. Contamos con estilos de cocktail, de gala, para embarazadas, también contamos con renta y venta de accesorios.



Venta de Ropa casual, trajes de baño, bolsas de diseñador.

**f** Voga Boutique  
**i** Voga Boutique  
**t** 634.17.24 y 664.363.6751



**IMELDA MELÉNDEZ**, moños artesanales de piel y vinil, trazados y cortados cada pieza a mano con mucha dedicación, variedad de colores.



**f** ImeldaBows  
**i** ImeldaBows  
imeldabows@gmail.com



**CANDY CITY** ha decidido endulzar todos sus eventos, personalizando las necesidades y antojos de nuestros clientes con más de 150 productos. ¡Lleva tu dulcería a tu fiesta!



**f** Candycitytj  
**i** Candycitytj  
**t** 664.283.8179



**SILVIA ORTEGA DE BREME** Joyería en acero inoxidable, plata y chapa de oro.



**t** 664.135.3600



LipSense<sup>®</sup>  
by SeneGence<sup>®</sup>

**LIPSENSE**, color labial líquido de larga duración. Resistente al agua, resistente a los besos y no se corre. Lipsense es el producto principal de SeneGence International. Este producto revolucionario para labios dura hasta 18 horas con 3 capas de Lipsense.



f Lipsensebylina  
t 619.874.4974



Somos la consultora líder en educación internacional en México con 28 años de experiencia, 23 oficinas distribuidas en todo el país y presencia nacional con representantes en 24 ciudades.



f EEmbajadores  
t EEmbajadores  
i Estudiantes Embajadores



**CLEMENTINA BRUNCH BAR**  
Ofrecemos servicio para todo tipo de eventos: Barra de mimosas, Brunch Bar, Barra de Sangrías, Canapés.



f clementinabrunchbar  
i clementinabrunchbar  
t 664.123.9350



**CAFÉ DON MÁXIMO**, es un negocio familiar que inició en Tlapacoyan Veracruz en 1940. En Tijuana tenemos casi 3 años; aquí orgullosamente tostamos además del café de Veracruz, las regiones de Oaxaca y Chiapas.



f cafedonmaximo  
t 664.626.2784  
www.cafedonmaximo.com



Nuestra marca esta registrada desde el 1ro de febrero del 2011. Nuestro Catálogo: Trufas, Bombones, Pretzels Fresas con Chocolate, Rochers, Tabletas con Super Foods, Fruta seca cubierta de Chocolate Oscuro, Tortugas con Nuez y Chocolate, Almendras.



t Juan Pablo Medina  
664.375.0572  
Berenice Dozal  
664.349.0000



Paletas de Hielo Artesanales, 100% naturales. Ventas bajo pedido y en eventos. Menú: Pepino/jenjibre, Sandía/romero, Limonada/frutos rojos, Tamarindo/naranja-tajín, Horchata/mazapán, Tiramisu, Capuchino/Lavanda, Chocolate.



f heladosobreruedas  
i heladosobreruedas



**SPA & NAILS** el lugar ideal para celebrar cualquier ocasión entre amigas.



f Spa&NailsTijuana  
t 104.18.22



Ofrece el servicio de convertir tu placenta en cápsulas por medio de una fórmula única que corresponde al código genético de cada mujer. Sirven para la recuperación inmediata en tu postparto.



f placentacapsulas  
i Placenta\_Capsulas  
t 664.120.1725



Servicio de mesa de postre, variedad de postres, pedidos por docena, renta de bases y utilería para tu decoración.



f candybarOPEN  
t 664.302.1645



**SCENTSY** ofrece una alternativa segura al uso de velas aromáticas tradicionales. También ofrecemos spray ambiental, barra, almohadillas y jabón en espuma.



t 664.111.8892  
millansil@icloud.com

**CALENDARIO DE CAPACITACIONES OCTUBRE 2017**  
COPARMEX TIJUANA Tel. 682 99 50 Ext. 118 Email: capacitacion@coparmextijuana.org

<b>TALLER</b>	Formación de líderes: transformando a través de la supervisión efectiva	<b>3 y 10 OCTUBRE</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Martha Ramos Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>	Método de las 5 S	<b>4 y 5 OCTUBRE</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Adlene Montoya Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>	La empresa y las generaciones: Beneficios y limitaciones en el trabajo intergeneracional	<b>10 y 12 OCTUBRE</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Sacbé Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	Calidad en el servicio al cliente	<b>18 y 19 OCTUBRE</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: XENERA Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>	Técnicas para hablar en público	<b>26 y 27 OCTUBRE</b> 4:00 - 8:00 p.m. Capacitador: CETYS Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA

**toke**  
interiores



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



**Lady MULTITASK.**  
Te invita a participar en  
**LADYMARKET**  
\*\* TIJUANA \*\*  
Segunda Edición

1 & 2 de Noviembre  
10:00 am - 8:00 pm

Salón La Ronda  
Av. Padre Kino 10289  
Zona Urbana Río Tijuana, B.C. 22010

#LasAmigasDeMisAmigasSonMisAmigas  
#ConsumeLocal







Paquetería, Mensajería y Carga

Expertos en Logística

SUCURSALES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contamos con la mejor selección en mensajerías.



**COCTEL DE INAUGURACIÓN**  
de Instalaciones

ANFITRIÓN: Nissan Baja

Con invitados y clientes distinguidos, se llevó a cabo el coctel de inauguración de las nuevas instalaciones de Nissan Río, que lucen totalmente renovadas.



**GRAN Inauguración**

ANFITRIÓN: El Portero del Hotel

El pasado 31 de agosto, en la conocida como recta de la Chapu, abrió sus puertas al público un nuevo negocio de chocolates denominado "El Portero del Hotel".



Vive el Confort y elegancia en



Sala modular

**ESTOCOLMO Turquesa**

de \$16,999.00

a precio súper especial de

**\$11,999.00**



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

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

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

Visítanos en las Sucursales

MACRO PLAZA

PASEO 2000

LA GLORIA

PABELLON ROSARITO

LOMA BONITA







# 4



## INFORME DE GOBIERNO

*Todos juntos vamos por más*

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

**Francisco Vega de Lamadrid**  
Gobernador de Baja California

Oportunidad **ES BC**

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

f @ RICARDOVEGAPS

PUBLIRREPORTAJE

## SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL SIGLO XXI SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS.

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



Efecto de tensión con resultado inmediato.

## UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



Dr. Ricardo Vega

## SIN CICATRICES

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



**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com



Bldv. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación, Tijuana B.C. (664) 686 55 99 USA: (619) 946 1074 [info@ricardovega.com](mailto:info@ricardovega.com)



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO AL 31 DE OCTUBRE DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

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