

# Mujer actual



Septiembre 2016 | Año 9, Edición 107 | 72 págs.

  
**ZANFER**  
**TALENTO DE BC**  
en Olimpiadas  
**+ 31 PÁGINA**

**UN GRITO ADEREZADO**  
de color, sabor  
y tradición

¡Cómo vivir  
**CON GENTE DIFÍCIL!**

**CECILIA ORTEGA**

MUJER DE RETOS:  
ANALÍTICA,  
OBJETIVA E  
INTELIGENTE

**DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN**



**Ejemplar GRATIS**

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



# ARBOLEDA

## FASE DOS

# ÚNICO



### SHOWROOM

Lunes a Viernes 9 AM a 7 PM  
Sábado y Domingo 10 AM a 5 AM

### RESERVA TU CITA

T - 52 (664) 900 7503  
info@arboledalife.mx

C. Aguascalientes No. 2620 Col. Francisco I. Madero, C.P. 22040 Tijuana, B.C., México

WWW.ARBOLEDALIFE.MX



Septiembre 2016

# Mexicanos HASTA QUE DUELA

**Q**uien no ha leído o escuchado esta célebre frase de la Madre Teresa de Calcuta: ¡Ama hasta que te duela!, y por eso en este mes patrio, nos hemos convencido de que hay que ser mexicanos y amar a nuestro país: hasta "que duela". Es así que en esta edición, tocamos de manera particular aquello que nos distingue como mexicanos. Una multiculturalidad, riqueza gastronómica y de ideosincracia, que nos hace ser lo que somos, y donde Tijuana viene siendo una interesante muestra representativa del país.

Hablaremos del tequila, de la delicia de los chiles en Nogada y del Pozole, sus historias y leyendas, pero sobre todo, se tocará el tema de la valentía y el valor que necesitamos para cambiar muchas cosas en nuestro país, para luchar por lo que

queremos dejarle a nuestros hijos.

Nuestra Mujer del Mes es Cecilia Ortega, una mujer brillante, analítica y exitosa en el ámbito del comercio exterior, quien busca no sólo dejar huella en un mundo de hombres, sino también en el presente y futuro de Baja California.

Y en esta edición también, tenemos un apartado muy especial, enfocado a dos mujeres de Baja California que nos representaron en los pasados juegos olímpicos de #Rio2016: la Gimnasta de Mexicali, Alexa Moreno, y nuestra arquera Tijuanaense, Ana Gabriela Bayardo, ambas siendo ejemplo de esfuerzo y dedicación, historias que sin duda disfrutarás. Y gracias por permitirnos una vez más decirte:

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

SAIDA *Muriel Hid*



## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios  
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### DISEÑO PUBLICITARIO

Melissa Rivas Solís  
melissa.rivas@revistamujeractual.com

### REDES SOCIALES

Edgar Iván Gutiérrez Romero  
edgar.gutierrez@revistamujeractual.com

### ATENCIÓN A CLIENTES

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

### COLABORADORES

Becky Krinsky  
Cecilia Castellanos  
Dionisio del Valle  
Mayra Medina de Híjar  
David Sotelo  
Daniel Vásquez  
Maru Lozano  
Diosa Doméstica  
Ana Laura Martínez  
Alejandrina Seaman  
Karla Rentería  
Nairda Ariday Ortega (SAN DIEGO RED)

### FOTÓGRAFOS

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

### SERVICIO A CLIENTES

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

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 107, inicio de impresión el 15/08/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



**Solmar**  
HOTELS & RESORTS

*Hospitalidad INFINITA*



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

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

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

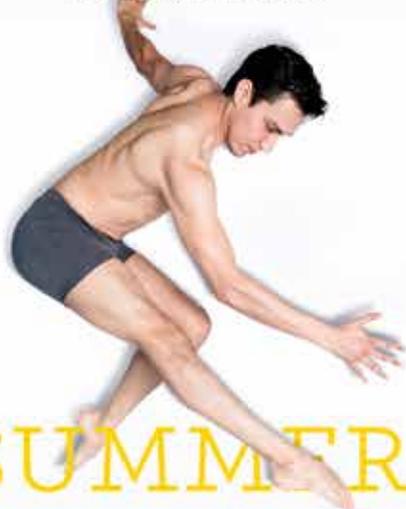
**SOLMAR HOTELS & RESORTS**

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas, BCS México 23450 . Ph (624) 145 75 75  
Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898 · E-mail:reservaciones@solmar.com

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

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 





# SUMMER DANCE TRAINING

JUL | 11 - 21 | 2016

Nivel avanzado, intermedio  
y principiantes.

Adultos, jóvenes y niños  
de 6 años en adelante.

Tel. 976-33-00

conservatoriodedanzamexico@gmail.com

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



# Contenido

SEPTIEMBRE 2016

## TU PERSONA

- RECETAS PARA LA VIDA®  
¡Cómo vivir con  
gente Difícil! 6
- EL SOPLÓN  
"Resignación" 8

## LA OTRA MITAD

- 10 señales que indican que  
tu relación anda mal con tu  
otra mitad 10

## TUS HIJOS

- Caminito de la escuela  
¡con un 10 en confianza! 12

## VIRTUDES HUMANAS

- Donde hay vida  
siempre hay miedo 14

## TU PAREJA

- Cómo superar un noviazgo  
es decir, sobrevivir a un  
rompimiento 16

## SABÍAS QUE...

- Depurando closets y  
haciendo feliz a otros 19

## ESPECIAL SEPTIEMBRE

- Un grito aderezado de  
color, sabor y tradición 22

## EL MUNDO NECESITA VALORES

- Necesitamos Mexicanos  
Valientes 24

## GASTRONOMÍA

- Dime lo que comes y  
te diré quién eres 26

## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

- La vid y la vida 28

## TALENTO DE BC EN OLIMPIADAS

- Alexa Moreno GIMNASTA 32
- Ana Gabriela  
Bayardo ARQUERA 34

## MUJERES



## 36 PORTADA DEL MES

CECILIA ORTEGA  
León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com  
[664] 364.04.44

## INSPIRANDO MUJERES

- BRENDA SILVIA  
La mujer que le ha dado  
rostro a la fibromialgia 40

## HOMBRES DESTACADOS

- JOSÉ CICCONE  
El As de la Publicidad 42

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

- Recaudación de fondos  
para una noble causa  
DESTINATION  
FUNDRAISER 44

## PERFIL Y OBRA

- La Dualidad  
de la Artista Visual  
NURIA PUJOL-CAIRE 46

## SOCIALES

50



# ¡Boletos a \$15!

Usa el código: **CALIMAX** • Vence: **10/9/16**

Válido en todas las funciones. Restricciones, exclusiones y cargos adicionales podrían aplicar.  
Sujeto a disponibilidad. Válido en boletos de \$17, \$23 y \$25.

# ¡Cómo vivir con gente DIFÍCIL!

No siempre se puede evitar o ignorar a ciertas personas, sin embargo en ocasiones, estas pueden hacernos la vida imposible

POR BECKY KRINSKY

**E**s complejo vivir con alguien que tiene una personalidad desequilibrada, bipolar, extremista, conflictiva, tóxica o cualquiera de sus alternativas.

Vivir con una persona desquiciada, irracional, que no actúa con cordura ni sensatez, que no piensa lo que dice y lastima a quien se le da la gana, hace de la vida un infierno. Realmente es casi imposible y muy frustrante tener una relación con este tipo de gente.

Una persona loca (en el sentido descriptivo de la palabra, no como una en-

fermedad ni trastorno psicológico) torna todo su ambiente en "un manicomio", ya que saca lo peor del mismo, al igual que de todos los que le rodean.

Esta persona: grita, agrede, lastima, y no toma conciencia de sus acciones.

Está consiente de las necesidades y las debilidades de las personas que le rodean, pero está completamente inconsciente de sus propias carencias.

El hecho de estar cerca de este tipo de personas, crea un círculo vicioso de mala energía, falta de comunicación, y entorpece los sentimientos; favorece los malos entendidos, la crítica y el rechazo, y

por supuesto genera do-

lor, incomodidad y "mala onda".

La pregunta lógica entonces sería ¿por qué vivir con un ser así de horrible?, ¿por qué no dejarlo, ignorarlo y abandonarlo? Por supuesto que dejarlo suena perfecto. De hecho hasta pareciera prudente y acertado. Pero, ¿Qué tal si esa persona es tu Papá o tu Mamá, o un hijo?, o ¿qué tal si es tu jefe y no puedes cambiarte de trabajo?

Entonces ya no está tan fácil. No puedes abandonar a tu familia, ni perder tu trabajo. Lo más probable es que estas personas "difíciles", tengan también su pedazo de infierno mental; seguramente la están pasando mal. Esto no justifica que tengan el derecho de lastimar a nadie.



**¿YA ERES  
PARTE DE  
NUESTRO  
GRUPO?**

**PAG WEB**

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

**FACEBOOK**

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

**TWITTER**

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

## ¿QUÉ SE HACE CUANDO SE TIENE QUE VIVIR CON UNA PERSONA IRRACIONAL A LA QUE SE LE QUIERE?

- 1- RECUERDA QUE NADIE** puede lastimar si tu no se lo permites.
  - 2- NO TE ENGANCHES.** No juegues ni caigas en trampas emocionales.
  - 3- MANTÉN UNA DISTANCIA SALUDABLE,** sin caer en el abandono o el desprecio.
  - 4- UTILIZA LA COMPASIÓN,** la bondad y la tranquilidad cuando estés cerca.
  - 5- TEN FUERTES TUS VALORES.** Es fácil perder el control y dejar desbocar emociones tóxicas.
- » **EL RETO MÁS IMPORTANTE** que cada quien tiene, es el de poder conquistar sus impulsos sin lastimar a los demás.

### LA RECETA

#### VIVIENDO CON GENTE DIFÍCIL

##### INGREDIENTES

- 1 TAZA DE RECONOCIMIENTO** - aceptar la realidad con conciencia y responsabilidad
- 2 PEDAZOS DE PRUDENCIA** - asertividad y compasión para actuar con límites y cautela
- 1 MANOJO DE CONTROL** - fortaleza para no actuar ni engancharse
- 1 REBANADA DE LÍMITES** - proteger el autoestima y la salud mental propia
- 1 CUCHARADA DE ACTITUD POSITIVA** - gratitud, esperanza, y amor por todo ser humano

### RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Todos podemos perder el control y convertirnos en una persona difícil, así que es mejor no juzgar ni criticar. Concéntrate en ser tú una mejor persona, deja que los otros encuentren su paz.

## CÓMO SE VIVE CON GENTE DIFÍCIL NO COMPRES PROBLEMAS Y LAS ACCIONES AJENAS.

Cada persona es responsable de lo que hace y por lo tanto de sus consecuencias. Si bien complica y hace daño, también tendrá que encontrar la forma de reparar o aceptar su soledad.

## TODOS TENEMOS DERECHO DE PASAR POR UN MAL MOMENTO.

La vida está compuesta de una variedad de circunstancias, algunas buenas, otras desafiantes. Establecer límites y aprender a protegerte de personas difíciles, no es dejarlos de querer, es aprenderte a querer a ti mismo.

## RECUERDA Y ENTIENDE

**LA CONTRADICCIÓN QUE ELLOS SIENTEN Y VIVEN:** entre más afectados estén, mayor es su necesidad de apoyo, compañía y cariño. Además ellos esperan que tu sepas lo que necesitan en todo momento (incluso sin decirlo).

El verdadero valor humano radica en reconocer cuando una persona está mal, y entender que si no se le puede ayudar, tampoco se le debe de confrontar y causar más dolor.

Entre más mal te portas, más dolor causas, y mayor es la necesidad de cariño y apoyo, sobretodo de las personas a las que más se está lastimando.

Si estás viviendo una situación parecida, o conoces a alguien que sufre de una condición similar, recuérdale que ella no es la persona que está mal, que tristemente es víctima de una persona que está enferma de dolor, soledad y frustración. 

\*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



ImagenArt  
Clínica de Medicina Estética

### CIRUGÍAS

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



### SPA

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

Tel MX.(664)290.10.00  
Tel US.(619)876.85.46



IMAGEN ART



# Resignación

*...en el fondo, siento pena porque quizá no acepté que me estaba moviendo el tapete, me sentí encandilado... al mismo tiempo siento rabia por no ser tan brillante (como ella)...*

POR MARU LOZANO

**E**n esta ocasión, nuestro soplón tiene cerca de 50 años, es licenciado y tiene más de una década trabajando en la misma empresa, pero presentó su renuncia, y aquí nos explica qué fue lo que opacó todo.

## ¿QUÉ PUESTOS TUVISTE EN ESA EMPRESA?

Entré como supervisor y con el tiempo llegué a ser Gerente General. A mi cargo tengo las gerencias de los diferentes departamentos.

## ¿YA NO TE CONVIENE

## TRABAJAR AHÍ?

Por el lado económico sí por supuesto, pero ya existen conflictos y mejor renuncié. Resulta que entró una contadora que me encantó por su forma de ser, por su inteligencia. Es agradable y cae bien a todo el mundo. Empezamos a trabajar perfectamente con ella, es muy cumplida. Todo lo que le pedía lo entregaba en tiempo y forma. Llegó el momento de hacer cambios y dado que la encargada de su departamento se retiró, la sugerí en dirección para ocupar ese puesto.

## AMIGOS VIRTUALES ¿NO HUBO OTRO TIPO DE TRATO CON ELLA?

Bueno sí, en las redes sociales estábamos muy conectados por la noche y fi-

nes de semana; nunca salimos ni nada de eso. Ambos somos libres, sin embargo eso nunca lo planteamos, pero gustábamos de platicar muchísimo. Compartíamos música, fotos de familia y eventos, en fin. No había otra persona con la que yo platicara tanto porque soy bastante tímido, pero con ella me sentía perfectamente. Pensé que había encontrado un tesoro de amiga.

## ¿ELLA ES LA CAUSA DE TU RENUNCIA?

Sí. Lo que pasó fue que empezó a trabajar con ese brillo que tiene (es muy rápida y eficiente) y el director está encantado con ella. El problema es que a su lado yo soy muy lento, tardo en gestionar porque deseo ver todos los detalles, y no soy exigente. Ella es un sargento.

## CAMBIO ABRUPTO ¿TE TRAICIONÓ Y QUIERE TU PUESTO?

Mira, lo que pasó es que yo empecé a sacar las uñas pero sólo con ella. Con todos soy buena gente, conciliador, etc. Con ella específicamente y después de cada comparación que hacía el director, pues me desesperaba y enojaba. La eliminé de mis redes sociales porque ya no platicábamos como siempre, sino que me hablaba de cosas de la oficina que yo no hacía bien con ella. La eliminé. Me marcó, no le contesté. Entonces en persona me dijo que quería tomar un café conmigo para limar asperezas, saber qué pasaba y poder trabajar mejor. Yo lo sentí como acoso, porque ante mi indiferencia insistió en varias ocasiones.

## ¿SENTISTE QUE PODRÍA HABER ALGO MÁS?

Fue una de las causas por las que la eliminé, porque yo creo que podría subir de tono la relación y no estoy para eso. Además es adinerada, no creo que yo le hubiera llenado el ojo en ese sentido, pero en algún momento sentí que soy especial para ella, si no, ¿por qué querría salir y hablar?

## ¿QUÉ PROBLEMA HUBO ENTONCES?

Que se quejó de otro departamento conmigo y no la defendí, al contrario, tomé partido con el otro gerente y la hice sentir un tanto mal, lo reconozco. Lo que nunca imaginé es que iría desencajada y llorando con el director. Él me llamó y a los dos nos preguntó qué pasaba, y le dije que me sentía acosado. Ahí fue donde empezó todo. Es que no se me ocurrió otra cosa más que decir que ella no me deja trabajar y me anda pidiendo todo el tiempo salir al café.

## ¿CAMBIÓ LA RELACIÓN CON EL DIRECTOR?

¡Totalmente!, tantito por mí y tantito porque ella no se deja y se defiende, pues a mí me tienen de perverso y malo. Por otro lado ella trabaja muy bien y ahora yo soy el inepto. Cuando me llaman la atención por algo es comparándome con ella. Así que mejor me voy. Sé que ella también presentó su renuncia, sin embargo a ella le están rogando que se quede y a mí me presionaron para que presentara mi escrito.

## ¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

Muy triste, todos en la empresa me aprecian mucho. La verdad y en el fondo, siento pena porque quizá no acepté que me estaba moviendo el tapete, me sentí encandilado y aparte había mentido. No soy como ella, no le llego ni a los talones y no me atrevo a verla a los ojos. Confieso que hablé mal con los compañeros que ahora la tratan mal, por eso se va también. Pero al mismo tiempo siento rabia por no ser tan brillante. Con mi jefe había una amistad y se siente decepcionado de mí. Me hice bolas, me enredé y prefiero salir y empezar de nuevo en otro lugar. Ya no puedo concentrarme ni me gusta llegar ahí.

## ¿POR QUÉ NO TE ANIMASTE A SALIR CON ELLA Y ESCUCHARLA?

En el momento que la tuve tan cerca me opaqué, me sentí chiquito, ¿con qué equipo iba yo a llegar y hacia dónde? Ni pensarlo. No soy presa de nadie, pero no descarto la posibilidad de encontrar una persona a la que pueda hacer feliz. 

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

“Planear tu futuro  
es crearlo”

Raquel Ríos Rippa  
12 años de experiencia



“Me apasiona lo que hago. Esta carrera me ha permitido manejar mi tiempo; disfrutar de mi familia; viajar; crecer profesional y personalmente; y sobre todo transformar la vida de otros... Soy una asesora de bienestar”.

El poder de ser está en ti

 **Progenium**  
Asesores de bienestar

progenium.mx t. 664 215 1620



# 10 SEÑALES QUE INDICAN QUE TU RELACIÓN ANDA MAL CON TU OTRA MITAD

POR DAVID SOTELO FELIX

**C**on que se presente en suficiente cantidad, una de las siguientes es motivo para cuestionar tu relación de pareja, pues cualquiera de ellas causa insatisfacción, frustración y crisis. O resuelven sus diferencias para seguir juntos mejor, o reconocen que no saben cómo hacerse felices en pareja, o que la combinación que ustedes hacen no da para más. Bueno, hay una tercera opción, pero no se las recomiendo: seguir juntos aunque infelices.

**1. CUANDO NO RESPETA NI ADMIRA QUIEN ERES NI QUE HACES.** Las conversaciones tienden a ser unilaterales. Podrá mostrar disposición y hasta gran entusiasmo para platicar...lo de él/ella. Tus

temas los interrumpe, no los atiende, hace bromas al respecto, se impacienta y puede llegar a criticarlos directamente.

**2. CUANDO LOS INTENTOS DE CONTROLARTE SON IMPLACABLES.** Pretende dictarte y tener la última palabra en qué haces, qué sientes y qué piensas. Si observas, verás que invariablemente estas buscando o deseando su aprobación y aceptación en cuanto a tus decisiones. Te podrás molestar por esto, discutir con tu pareja, pero él/ella seguirá creyendo que tiene la razón, y que las cosas tienen que ser a su manera. En pocas palabras: espera de ti obediencia.

**3. CUANDO SE TE TRATA COMO CULPABLE HASTA QUE NO DEMUESTRES LO CONTRARIO.** Tu pareja vive en la sospecha, desconfianza y cinismo. Asegura que prácticamente todo ser humano actuará mal si se le da la oportunidad. Por lo mismo, prácticamen-

te da por hecho que, en su ausencia, le has fallado, pues "todos los hombres" o "todas las mujeres son iguales", es decir, malas(os).

**4. CUANDO TU PAREJA CREE QUE ESTA SOLO PARA RECIBIR Y QUE LE SIRVAS, Y NO CAPTA LA ELEMENTAL RECIPROCIDAD QUE REQUIERE LA RELACIÓN.** Muy consciente del trato, respeto, privilegios y derechos que "debe" recibir en su relación contigo y de ti. Se centra exclusivamente en ello y no registra que es un "dar y recibir". Actúa como alguien que va al mejor restaurant, exige la mejor mesa, el mejor servicio, el mejor platillo y el mejor vino, y a la hora de que le llevan la cuenta, se encoleriza porque "osaron" cobrarle, como si todo "debió" resultar gratis.

**DATOS  
DASFE GRUPO  
PSICOLÓGICO**

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

## 5. CUANDO APARECES MUY ABAJO EN SU LISTA DE PRIORIDADES.

Prácticamente atiende todo lo suyo, lo de otros familiares y amigos antes que voltear a ver qué es lo que tú necesitas. De hecho actúa como si tú no tuvieras necesidades y su respuesta tiende a ser típicamente de enfado cuando le pides algo.

## 6. CUANDO TE HACE SENTIR QUE HAGAS LO QUE HAGAS, NO ES SUFICIENTE.

Esta, en mi experiencia como terapeuta de parejas, es una señal especialmente reveladora. Muchas veces deja ver que tu pareja se considera en algunos, varios o todos los aspectos: superior a ti, y que por lo tanto, prácticamente te hizo un favor en elegirte y/o quedarse contigo. Su tolerancia y grado de aceptación de ti ha sido muy baja y será complicado y de pronóstico reservado que puedan llegar a la auténtica igualdad.

## 7. CUANDO AL ESTAR CON TU PAREJA NO SIENTES QUE LLEGASTE A CASA.

No experimentas ese "bajar

las defensas" y poder ser tú mismo(a) al estar en confianza y a solas con él/ella. Tristemente, muchas veces es al contrario. Hay personas que están más a la defensiva, con mayor tensión y/o en algún tipo de simulación con sus parejas. Por lo mismo, experimentan más relajación, diversión y autenticidad con la ausencia de sus parejas.

## 8. CUANDO AL ESTAR CON TU PAREJA NO TE GUSTA COMO TE SIENTES CONTIGO.

Aquí tenemos otra señal importante. Revisa cómo te sientes en presencia de tu pareja. ¿Estas más consciente de tus defectos, errores y fracasos? ¿Tienes más a la autocritica estando tu pareja cerca? ¿Te cuestionas más, se te dificulta más el aceptarte y estar tranquilo(a) contigo? Pregúntate que tanto esta incomodidad y tensión se generó originalmente en los juicios y críticas de tu persona por parte de tu pareja.

## 9. CUANDO ESTAR CON TU PAREJA NO ES NI RECONFORTANTE NI ESTIMULANTE.

No te sientes bien con él/ella, principalmente a solas (quizá eso explique que siempre están desesperadamente buscando no estar ni salir solos). No hay temas ni actividades agradables y divertidas que compartan. Tampoco se

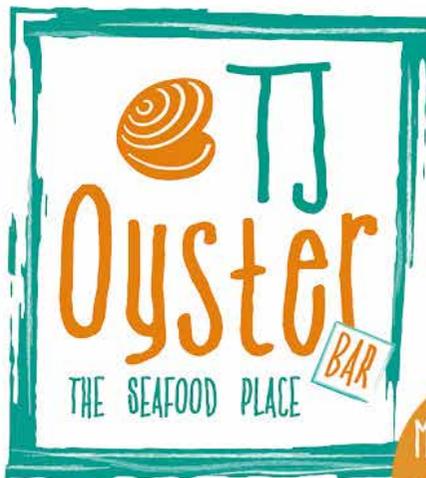
dan y/o reciben afecto y "nutrición" emocional. Estar a solas con tu pareja te resulta monótono y aburrido.

## 10. CUANDO TU PAREJA SE SIENTE AMENAZADA POR CUALQUIER INFLUENCIA QUE NO SEA ÉL/ELLA.

En cuanto empiezas a hablar con cierto entusiasmo sobre algo o alguien, su actitud cambia. Se muestra frío(a), despectivo(a) y descalificador(a) sobre ese alguien o algo del que le estas compartiendo con gusto y/o admiración. Puede llegar incluso hasta a ofenderse, pues tu entusiasmo lo toma como una deslealtad. Para tu pareja, amarlo(a) significa que sólo tienes ojos, oídos, corazón, mente y cuerpo para él/ella... literalmente. Nadie ni nada más debe ocuparte, le perteneces al cien por ciento. Y si crees que esto es romántico, eso demuestra cómo eres parte importante del problema.

La identificación con cualquiera de los puntos anteriores es motivo de sana preocupación. Ahora ocúpate de ello hablándolo con tu pareja en dialogo franco, y buscando soluciones, mediados quizá por un terapeuta de parejas. La vida es corta y el tiempo corre. 

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



MARISCO FRESCO  
CON LA AUTÉNTICA  
BAJA CUISINE



4246 Bonita Rd, Bonita CA 91902 | 601 E Palomar Ste B, Chula Vista CA 91911  
4410 Bonita Rd, Bonita CA 91902

# CAMINITO DE LA ESCUELA ¡CON 10 EN CONFIANZA!



POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

**L**a paz existió durante los meses de gestación. Ahí todo era cálido, seguro y estaba bajo tu protección. Sin embargo, los niños deben nacer y enfrentarse al mundo con una única consigna: ser independientes, guiados inicialmente por ti. Luego viene la guardería, kínder, primaria y secundaria, hasta la adultez y el infinito.

Prepárate y provee las herramientas necesarias para que se sienta seguro, acompañado y confiado en que cualquiera de las separaciones anteriores será en su total beneficio psicológico, físico y social. Iniciemos pues por una de las principales separaciones: el primer día de clases.

Salir al mundo (literal) y enfrentarse a lo desconocido, genera en los padres como en los niños, mucha ansiedad, angustia y estrés. Enfócate en aminorar esto en tu hijo. Confiar en ellos está en igual proporción a la confianza que tú tienes respecto a lo que hasta hoy has hecho.

¿Te consideras capaz y con preparación para esta nueva etapa? ¿Transmites tus temores sobre el mundo y la sociedad a tus hijos? ¿Consideras que serás un buen apoyo en sus próximas tareas? ¿Qué tanto confías en ti?... 

Las siguientes recomendaciones son previas al inicio de clases, harán del primer día algo tan emocionante como desean:

## PARA EL KINDER

- » Infórmale que ha crecido, que llegó el momento de ir a la escuela dónde aprenderá grandes y nuevas cosas al lado de más niños de su edad.
- » Probablemente vaya a llorar. Comprende que llorar es la única respuesta que tiene frente a la ansiedad del cambio, aunque te duela más a ti. Confía y transmíteselo.

## PARA LA PRIMARIA

- » Pon atención e infórmate de los cambios físicos, sociales e intelectuales que experimenta a su edad. Comprende y apóyale.
- » Ten presentes y muy claras sus habilidades; estímúlate en su beneficio.
- » Pregúntale el qué, el cómo, y el por qué considera que la escuela y lo que aprenderá, le será provechoso.
- » Planeen actividades en casa que inciten su autonomía. Que aprenda a estar lejos de ti y a la vez seguro, confiado de que estas por ahí confiando también.
- » No lo compares con nadie y respeta su ritmo de adaptación y aprendizaje.

## PARA LA SECUNDARIA

- » Refiéranse juntos al aprendizaje con actitudes y comentarios positivos.
- » Ayuda a fortalecer su autoconfianza, partiendo desde tu propia confianza.
- » Deja que aprenda: que organice sus tiempos, sus materias, sus tareas. Esto forma estructura, límites y estabilidad en su vida.
- » No hagas sus tareas ni le resuelvas cada problema. Deja que piense.
- » No lo sobreprotejas. Mejor pregúntale qué sentido tiene estudiar y cómo lo

relaciona con sus metas, deseos y con su futuro.

## ¡Y EL GRAN DÍA LLEGÓ!

- » Prepara todo lo necesario con tiempo como la mochila y uniforme, involucrándolo siempre. No le transmitas tu estrés dejando esta actividad para el último minuto.
- » Que duerma temprano el día anterior.
- » Si mucho antes le has instruido en el uso de un despertador que deba escuchar y apagar, hasta que le sea natural, le hará más fácil la rutina para la etapa escolar.
- » Escucha y procura responder todas sus preguntas con sinceridad. Si no sabes algo, dile que preguntarás a los profesores y le informarás.
- » Al dejarlo, despídete tranquilamente transmitiendo confianza, no miedo ni ansiedad o euforia; dile que vas a regresar cuando terminen las clases.
- » En niños de kínder principalmente, sé amorosa(o) y tranquilamente déjalo(a) ahí, no prometas nada, excepto que regresarás. Posiblemente llorará, no trates de convencerlo de lo contrario. Repito: déjalo(a) ahí. Debe acoplarse y adaptarse a esta realidad de vida.
- » Recógelo y ve temprano, sin prisa, esto le dará mayor seguridad y confianza.
- » Pregúntale con la misma actitud con que lo dejaste, si te desea contar su experiencia de primer día, pero respeta si no lo quiere hacer. Permite que asimile y sea él/ella quien te cuente libremente.

**DATOS PORTAL**

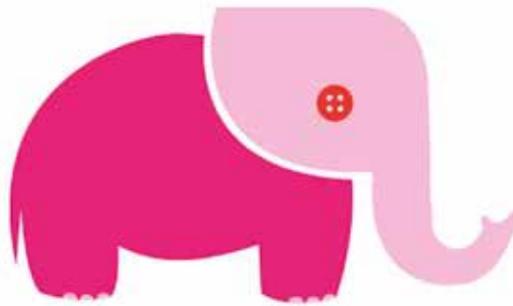
[www.psicofamiliaypareja.com](http://www.psicofamiliaypareja.com)

**FACEBOOK**

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

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

Realizando tus sueños...



Hannah Anna

Espera la  
Colección de Otoño

¡ESPECIAL  
DE VERANO!  
TODO EL MES DE  
SEPTIEMBRE

Teléfono 608 99 01

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

 :hannahannatijuana



**UNIVERSIDAD  
XOCHICALCO**  
Siempre primero, siempre adelante

**CONAED**  
Consejo para la Acreditación de la Enseñanza del Derecho y Criminalística

## LA ÚNICA ESCUELA DE CRIMINALÍSTICA ACREDITADA EN EL PAÍS



Universidad Xochicalco, felicita a toda la comunidad estudiantil, docente y administrativa por obtener la acreditación por parte del Consejo para la Acreditación de la Enseñanza del Derecho y Criminalística (CONAED), concluyendo con éxito el proceso de evaluación. Con esto, Universidad Xochicalco comprueba una vez más ser una Institución de calidad y educación de excelencia, cumpliendo así con su misión: "Aportar a la sociedad profesionales competentes y con compromiso social, que les permitan convertirse en agentes de cambio; a través de programas educativos actualizados, con los apoyos académicos, investigativos, administrativos y de infraestructura apropiados".

Continuemos formando profesionistas de excelencia.

[www.xochicalco.edu.mx](http://www.xochicalco.edu.mx)

# Donde hay vida

---

## SIEMPRE HAY MIEDO

POR CECILIA CASTELLANOS

**H**ace unos días observaba como una mamá interactuaba con su pequeño hijo. El chiquillo no quería echarse a la alberca y repetía afligido que tenía miedo. Fue una sorpresa agradable apreciar la actitud de la madre como respuesta a ese miedo del hijo. Firme y con ternura le dijo al chiquillo: "si quieres disfrutar este día y jugar con tus amigos, lo que necesitas primero, es hacerte amigo de tus miedos. Este momento es tuyo y yo no lo puedo vivir por ti".

El consejo de esa madre me dio un motivo para reflexionar sobre las situaciones que hoy en día nos está tocando vivir. Situaciones de mucha violencia, inseguridades, problemas económicos, problemas de salud, etc., y pensamos que frente a nosotros existe un sinfín de complicaciones, cuando la única complicación real es que le damos un poder equivocado al miedo, y entonces éste paraliza nuestra capacidad de decidir.

Donde hay vida siempre hay miedo, decía Osho.

Todos experimentamos miedos, no importa la edad, el género o la cultura donde nos criaron. El miedo es un recurso que permite prevenir a nuestro cuerpo de algún peligro.

Sin importar quién sea o cómo sea, todos sentimos miedo. La diferencia está en qué actitud tomamos

ante ese miedo que estamos sintiendo.

Muchas veces, nuestra ansiedad se sale de control, por situaciones que sólo ocurren en nuestra mente, y entonces el miedo que es una reacción necesaria para nuestra supervivencia, se vuelve contra nosotros y en lugar de salvarnos, nos limita para poder protegernos ante una situación real de riesgo.

De acuerdo a la técnica del tapping lo que necesitamos es aprovechar ese miedo, identificarlo, reconocer que estamos asustados, y ver claramente el origen del miedo. No es malo tener miedo. Lo malo es dejar que el miedo domine tu vida.

Una vez que tenemos el miedo identificado, el siguiente paso es simplemente reflexionar un poco sobre si realmente

la situación es tan grave como parece. La gran mayoría de las veces no lo es.

El tapping nos sugiere relativizar las situaciones que en momentos nos provocan miedo. Cada vez que pase algo alarmante a tu alrededor, detente un momento y piensa en todas las cosas que has vivido, y que en su momento también te hicieron sentir que se te caía el mundo encima. Recuerda cómo terminaron.

En la mayoría de las veces terminan bien, tal vez pasaste algunos malos momentos, pero los superaste y seguiste adelante con tu vida, y te diste cuenta que al final no fue tan grave como parecía.

### VIVIR CON MIEDO ES LIMITADOR

Una vez escuché a un maestro decir que "Vivir con sentido común, evitando peligros inminentes, usando nuestro análisis para tomar una decisión, es perfectamente válido, pero vivir con miedo es absolutamente limitador, es lo más cercano a cortarle las alas a un ave, es vivir sin poder demostrar el potencial que tenemos".

El estar pensando constantemente en lo que nos falta, en las tragedias que pueden suceder o en las situaciones que no existen, no nos permite motivarnos y generar soluciones y opciones para disfrutar cada momento de nuestra vida. No se trata de temer porque nuestra vida terminará algún día, lo que nos debería de dar miedo es no haber hecho nada con ella. 

\*Agradecemos la colaboración de la Mtra. Cecilia Castellanos para la realización de este artículo. Es Lic. en Ciencias de la Comunicación con Maestría en Investigación y Comunicación, Ciencias de la Educación, Desarrollo Humano.



# Momentos inolvidables



Llaves • Accesorios • Regaderas • Muebles sanitarios

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

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



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

garantía de calidad

PISOS • GRIFERÍA • SANITARIOS • PLOMERÍA • TUBERÍAS

¡PAGA COMO QUIERAS!



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

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

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

Tu pareja

# Cómo SUPERAR un Noviazgo

ES DECIR, SOBREVIVIR  
A UN ROMPIMIENTO

POR DANIEL VÁZQUEZ

**R**ecientemente una amiga me pidió consejo sobre cómo superar el rompimiento con su novio y le compartí algunos (consejos, no novios). Cabe mencionar que en esta ocasión necesito especificar que los siguientes consejos aplican más para un rompimiento de noviazgo que para un divorcio, pues sobre todo cuando en ese matrimonio o unión libre se procrearon hijos, la situación suele ser más compleja, ya que al divorciarse – cuando hay hijos – difícilmente se van a dejar de



ver. Quizás por eso dicen que un divorcio es para siempre.

En cambio, la separación en un noviazgo puede ser más sencilla, aunque no me atrevo a decir que menos dolorosa, ya que también en un noviazgo se pueden dar situaciones muy intensas. La única ventaja cuando no se procrean hijos, es que se supone que ya no deberían tener motivos para volver a buscarse...aunque es frecuente ver cómo se vuelven a buscar y caen de nuevo.

**PERO DIGAMOS QUE SI ESTA VEZ VAS EN SERIO, Y AHORA SÍ ESTÁS DECIDIDA Y SEGURA DE NO QUERER VOLVER A ESA PERSONA, PUEDES APOYARTE EN LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

## 1. NECESITAS EVITAR TODO

**CONTACTO.** Esto es cero llamadas, cero textos, ni un like o comentario en las redes sociales. Esto se debe a que las relaciones románticas desarrollan adicción química, lo cual quiere decir que mientras continúes expuesta(o) a tu ex en lo más mínimo, tu cerebro va a pedir dosis mayores.

## 2. ACTÍVATE.

Integra una actividad física a tu rutina. Puede ser algo sencillo como ir a caminar 20 minutos por las tardes, meterte a un gimnasio o incluso a alguna clase de baile. Esto te va a ayudar a, además de distraerte, manejar la ansiedad que puedes experimentar con el rompimiento.

## 3. ASPIRINA.

Si no puedes dormir o lloras mucho, o experimentas altos niveles de ansiedad durante el día, puedes tomar una o dos aspirinas, y esto te ayudará a tranquilizarte. La región del cerebro que maneja el dolor físico como un golpe en el dedo, también maneja el dolor social y emocional, y debido a que la aspirina es un analgésico: te puede ayudar. Cómo en todo lo relacionado con el consumo de medicamentos, si las molestias persisten consulta a tu médico. Sobre todo si la crisis emocional se sale de tu control.

## 4. EVITA EL ALCOHOL.

El alcohol es un depresivo, por lo que puede agravar tu estado de ánimo en relación con tu ex. Recuerda que no quieres estarle marcando y llorando por teléfono a deshoras de la noche, o gritando afuera de su ventana.

## 5. VISITA NUEVOS

**LUGARES.** Como pareja tendemos a visitar los mismos lugares (restaurantes, bares, cines, etc.), por lo que se forma un hábito. Sobre todo si duraron juntos más de tres meses o incluso años.

Esto hace que se te dificulte pensar en nuevos lugares a dónde ir.

Puedes hacer una lista de nuevas partes a donde ir e incluso con personas distintas. Esto te va a ayudar a evitar recordarlo menos seguido. Un rompimiento suele ser doloroso y difícil, por lo que requieres mucha voluntad, además de estrategias específicas para salir adelante.

\*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.

### CONTACTO VISITA

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

**DIRECCIÓN**  
Carrillo Puerto  
y/o Tercera 1253

**TELÉFONO**  
664 303.67.11



**INSCRÍBETE A NUESTRO PROGRAMA DE CAMBIO DE HÁBITOS**

# Reset your life

la magia de comenzar de nuevo

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

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

*¡Juntas podremos lograr tus metas!*



**MENTE VIDA FIT**  
Liz S. González

**Coach Azucena**  
Your life happens

Tel: **(664) 634 6387**

# CASA PLENA LE DA 'RESET' A TU VIDA

POR REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

**i** Aburrida de la rutina? ¿Haz hecho muchas dietas y no te funcionan? ¿Sigues cansada y sin energía? o tal vez ya no te sientas feliz en tu trabajo, pero por temor, no te has dado el valor necesario para ir por cada uno de tus sueños? o quizá estés en una relación menos sana de la que no puedes salir. Razones hay tantas en la vida que nos hacen sentir y estar estancadas, y aunque sabemos que necesitamos un cambio, no nos animamos, no sabemos cómo lograrlo, y peor aún, no tenemos claridad de lo que realmente queremos.

Y es ahí donde el trabajo profesional de las Coaches Liz González y Azucena Zúñiga entra en acción con su programa de cambio de hábitos: RESET YOUR LIFE (la magia del cambio) que imparten en la prácticamente recién inaugurada "Casa Plena" que abrió sus puertas al público, el pasado 21 de marzo en zona río.

"Nuestro reto de manera personal es que dentro de la urbanidad, del ruido, del caos, y de todo lo que estamos viviendo, podamos conectarnos con nuestra esencia; con ese ser creador que a todos nos habita", nos dice Liz, hablando de lo que ofrece 'Casa Plena' en términos generales, una empresa que denomina espiritual, con servicios de yoga-meditación-reiki-cocina consciencia.

"El propósito básico es servir; brindar apoyo y herramientas saludables a todos los seres que tengan el deseo de transformarse en su mejor versión. Tenemos un cuerpo que es perfecto y maravilloso ¡hay que cuidarlo!; honrarlo, y a través de programas como éste que es el de Reset your Life, lo podemos lograr".



## Y, ¿QUÉ ES LO QUE HACE ESTE PROGRAMA?

"El objetivo es ayudar a las personas que no saben cómo cambiar sus hábitos de raíz. Cuando un médico te dice por ejemplo: tienes que cambiar tu alimentación, pero no te dice ni el qué ni cómo hacerlo", nos cuenta la Coach Azucena.

En 12 sesiones (grupales o individuales), y en el transcurso de 6 meses, se logran cambios drásticos; profundos. Las Coaches afirman que éstos se vuelven permanentes.

"Los cambios de hábitos se pueden dar en todos los sentidos: En la alimentación, o en personas que no hacen absolutamente nada de ejercicio. En las que no están contentas en su trabajo, y terminan hasta cambiando de profesión.

Otras que aprenden a darle un lugar importante a su espiritualidad y a sus relaciones personales. Y lo que nosotros hacemos es acompañarlas y guiarlas hacia sus metas", agrega la Coach

Azucena.

"Se logra el proceso del despertar de la conciencia. Además de cambiar a una alimentación que te nutra, aprendes a observarte y a dejar de transitar en automático. Te ayudamos a identificar cuáles son tus pensamientos de carencia, tus creencias limitantes. Y gracias a la auto observación, comienza la transformación, pues somos el resultado de nuestros hábitos diarios: lo que creemos, pensamos, decimos, hacemos, comemos", comenta Liz, quien con la conformación de 'Casa Plena', logra cumplir un sueño personal.

Son 4 las bases importantes del programa de cambio de hábitos: espiritualidad, emociones, profesión y ejercicio físico.

Así que si ya estás cansada(o) de tu vida, y necesitas un cambio que te haga sentir feliz y plena contigo misma(o), y no sabes cómo lograrlo, no dudes en acercarte a 'Casa Plena', y preguntar por su programa de cambio de hábitos, 'Reset your life'. 

### DATOS DIRECCIÓN

Calle Diego Rivera  
#2351-302, Zona Río

### PORTAL

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

### FACEBOOK

casa plena Tijuana

### TELÉFONO

634 63 87



POR DIOSA DOMÉSTICA

**SabíasQUE...**

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

# Depurando CLOSETS y haciendo feliz a otros

El final de verano, cuando los niños entran al colegio, es un momento excelente para deshacernos de todo aquello que está de mas en nuestro hogar. Comienza por los closets. Uno por uno

**SACA TODO LO QUE HAY EN EL.** Lávalo por dentro, y si es necesario pintarlo, hazlo. Después coloca dos cajas al lado. En una colocarás aquello que vas a guardar en otro lugar, que tiene valor sentimental o que vas a necesitar algún día, y en otra, pon aquello que vas a regalar a otros. Eso que está estorbándote puede bendecir a otras familias.

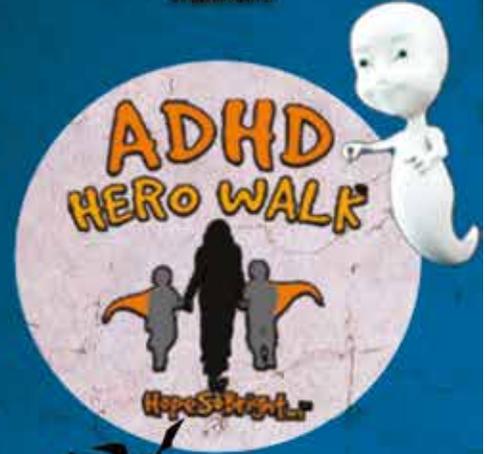
**CUANDO QUEDE SÓLO AQUELLO QUE SI UTILIZAS,** aparta aquellas prendas que necesitan reparación, alteración, un botón, etc., y lo demás regrésalo al closet. Acomoda juntos los pantalones, las faldas, las blusas y vestidos, o si te funciona mejor, arma atuendos completos. Saca los zapatos que no utilizas y los que requieren de reparación, y acomoda los demás. Así, poco a poco. No te estreses.



**SI EL LUNES TE PROPONES TRABAJAR UNA HORA AL DÍA EN TU CLOSET,** para el viernes ya estará perfecto. Con sólo una hora al día, ahorrarás minutos

que valen oro en la mañana, siempre sabrás que ponerte, y tu ropa no estará arrugada ni apretada.

1er Carrera Anual de 5k  
a beneficio de niños con  
TDAH



30 de Octubre, 2016

¡Camina a través de un sendero escalofriante y tenebroso con zombies!

- Diversión familiar
- Recursos de TDAH
- Capas de héroes

Parque NTC /Liberty Station San Diego

\$30 - Participantes (12 años +)

\$20- Niños (4-17 años)

Niños menores de 3 años

¡GRATIS!



Para más información:  
[www.ADHDHEROWALK.com](http://www.ADHDHEROWALK.com)

\*A beneficio de programas y servicios para niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

# THE CREW DANCE STUDIO

## INNOVANDO E IMPLEMENTANDO LO MÁS NUEVO EN FITNESS:

# POUND ROCKOUT WORKOUT

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL



Quieres bajar de peso, tonificar, y de paso aprender a bailar? Estoy segura de que nadie quien esté leyendo esto diría que no, pues el sueño de cada mujer y hombre que

se haya concienciado sobre

su salud, es ejercitarse para cuidar su cuerpo, y por supuesto también para verse mejor. Esto sumado a quienes además quieran aprender a bailar y que nunca han tenido la oportunidad de hacerlo.

THE CREW dance studio en Playas de Tijuana te ofrece más de 10 disciplinas de baile y fitness para que te ejercites y consigas un cuerpo espectacular con instructores certificados, pues a diferencia de otros lugares, te está ofreciendo lo que no encontrarás en la ciudad: POUND Rockout Workout, ya que son el segundo lugar en todo Tijuana donde lo encontrarás.

POUND. Rockout. Workout.

POUND® transforma el ejercicio en energía, equilibrio y diversión de forma increíblemente eficaz. El instructor de esta disciplina es el talentoso y carismático bailarín Sergio Ojeda, creador y Director General de THE CREW dance studio, quien está certificado para instruirlo, pues es una técnica patentada. Esto fue lo que nos dijo de esta nueva disciplina:

### -¿EN QUÉ CONSISTE ESTA NUEVA TÉCNICA DE POUND ROCKOUT WORKOUT?

- ¡ Es lo más nuevo ¡ Es una nueva disciplina de dance fitness energizante, un ejercicio de cuerpo completo combinando cardio, fortaleciendo glúteo, estilizando torso, fuerza abdominal y quemando calorías al goteo del sudor para hombres y mujeres de todas las edades.

- Y para darnos una idea, ¿qué tipo de música usas para impartir esta clase?

### DATOS TELÉFONO

609 44 64

### DIRECCIÓN

Paseo Playas  
de Tijuana, # 1984  
Frente a La Perla Bahía



### HORARIOS

#### CLASES DE POUND ROCKOUT WORKOUT

Martes y jueves 9 am y 8 pm  
Sesión de 45 minutos

#### CLASES DE KARDIO DNZ

Lunes, miércoles y viernes  
8 am, 10 am y 7 pm

- Tonificamos y ejercitamos al ritmo de música como Rage Against the Machine, Calvin Harris o Aerosmith incluso.

- Además de la música, ¿qué más nos puedes decir de esta disciplina?

- ¡Se realiza con un par de ligeras baquetas, usamos un tapete fitness, movemos extremidades lado a lado, te sientas, te paras, flexionas, crunch abdominal y para no lastimar espalda es importante entrenar con instructor certificado y no te vayas a lastimar!

### - CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE POUND Y KARDIO DNZ?

- Difere mucho. KARDIO DNZ la palabra lo dice, estás haciendo ejercicio con mucho cardio, quemando calorías bailando. KARDIO DNZ es baile coreográfico, donde manejo de 10 a 12 coreografías por clase, y POUND es una disciplina igual con música, pero tonificamos cuerpo. No quemas muchas calorías como KARDIO DNZ, pero si tonificas y te desestresas también. Se complementan.



### -¿CÓMO DEFINIRÍAS EL KARDIO DNZ, QUE TÚ TAMBIÉN IMPARTES POR CIERTO?

- Es también una disciplina, requieres ensayar y ensayar coreografías que aprendes rápido. Asiste gente que no sabe bailar y realmente aprende a coordinar la derecha y la izquierda. Ejecutamos pasos que bien aplicados te hacen sudar tanto que bajas de talla y de peso.

- Es muy divertida la clase, música moderna, nueva. ¡Y si es tu intención: te ríes mucho, te diviertes, sales de aquí feliz!

Así que ya lo sabes, disciplinas diferentes para ejercitarte y divertirte bailando, tonificar y bajar de peso.

Además: Play Dnz kids, Jazz, Hiphop, Salsa bachata, Pole Dnz, Yoga, Kardio, Abs, Lift training, Trx, Aerial y Belly Dnz.



# LAS TRES GRANDES

SÁBADO 24  
de SEPTIEMBRE  
ENSENADA



EUGENIA  
LEÓN

GUADALUPE  
PINEDA

TANIA  
LIBERTAD

VENTA DE  
BOLETOS:



AHORA TODOS NUESTROS EVENTOS DE VENTA EN  Calimax

Inf. (664) 104 7021

Nacional (01 800) 788 1786 from U.S. 855 756 1816

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

# UN GRITO ADEREZADO

## DE COLOR, SABOR Y TRADICIÓN

POR ANA PATRICIA VALAY

**D**e pronto se me viene a la mente la idea de que no hay lugar más mexicano que Tijuana. Y es que esta hermosa, original y para algunos "rebelde" ciudad, tan alejada del centro como incomprendida, y parecida en mucho a la que fuera la Alta California, es una muestra en pequeño de lo que somos los mexicanos: una amalgama de culturas, de pueblos, de naciones y por ende de tradiciones y costumbres; de sabores y colores.

Y es que si bien México tiene sus raíces no sólo en las culturas precolombinas, como la Azteca, la Maya, la Mexica, la Yaqui o Tarahumara, también adoptó la cultura de los Españoles. Y por si esto fuera poco, también es un pueblo nutrido de elementos árabes, latinos, italianos, franco belgas, británicos, alemanes y hasta orientales.

Y así como es nuestro país, así es Tijuana. Una fusión bellísima de culturas. De personas que vinimos de otros estados: Nuevo León, Michoacán, Oaxaca, Sinaloa, Guerrero, Yucatán, Sonora, Nayarit, Colima, etc. y que no sólo preservamos nuestros platillos, sino también nuestra forma de vestir y hasta manera de hablar.

Y ¿cuándo, es cuando celebramos esta mexicanidad mejor que nunca?, pues justamente en este mes de septiembre.

Para nuestro país, la celebración del "Grito de Independencia" es la fiesta más importante. Y todos quieren festejar: tomando tequila, comiendo pozole o degustando los deliciosos chiles en nogada, sin olvidar ir ataviados con el adhoc atuendo, que muestre el orgullo que sentimos de ser mexicano.

### EL TEQUILA

El tequila en particular es una bebida que desde mitad del siglo XX, se posicionó con éxito como uno de los símbolos emblemáticos de nuestra mexicanidad. A ello contribuyeron la época de oro del cine mexicano, la radio y la canción mexicana, y por supuesto, los inigualables y palpables esfuerzos del gobierno federal por cimentar y construir una ideología nacionalista.

Llamada así en honor de su lugar de origen, el pueblo de Jalisco Tequila, donde se establecieron muchas empresas destiladoras, su fama y éxito es mucho más amplia y a va más allá de ese lugar. Se trata de la zona donde se produce el agave azul, de la región donde se reconoce la denominación de origen, donde el paisaje agavero se ha convertido en patrimonio de la humanidad y donde se han establecido rutas turísticas.



## CHILES EN NOGADA

Su historia se ha convertido un poco en una leyenda, porque así como la forma de prepararlos es diversa, también hay diferentes versiones sobre su aparición en la mesa del mexicano.

Se dice que fue en 1821 cuando Agustín de Iturbide firmó el Acta de Independencia de México y de los Tratados de Córdoba. Pero otros relatan que fueron las madres agustinas del Convento de Santa Mónica en Puebla las que cuando supieron que Don Agustín estaría en esa ciudad para celebrar su santo (el 28 de agosto) decidieron elaborar un platillo que recordara los colores de la bandera del Ejército Trigarante: verde, blanco y rojo. Y como justo en el mes de septiembre se cosechan las granadas y las nueces de castilla, se volvieron creativas y se les ocurrió hacer este platillo.

El ingrediente principal: los chiles poblanos. Se dieron a la tarea de asarlos, pelarlos y limpiarlos perfecto por dentro. Se les ocurrió que el relleno sería de picadillo a base de carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo, frutas de la estación, nueces, almendras, piñones y diversas especias.

¿Y la salsa con la que los cubrirían? Fue una invención. Muy original. A base de nueces de Castilla frescas. Las pelaron perfectamente. Las molieron en el metate con queso fresco y un poco de azúcar; ya remolida, la mezclaron con leche, le añadieron un poco de vino, jerez y quedó lista, en el punto perfecto. Pero antes de usar la salsa, los capearon (los chiles) con huevo batido. Los pasaron por la freidora, los acomodaron, los bañaron con la salsa y los adornaron con rojos granos de granada y hojas de perejil, para tener los colores de la bandera.

Sin embargo otra leyenda muy diferente sobre el origen de estos fabulosos chiles, es a la que hace referencia el escritor, Artemio del Valle Arizpe, de que en el regimiento de don Agustín, las novias de tres soldados que eran de Puebla, quisieron recibirlos con un platillo especial, que llevara los colores de su uniforme. Hasta se menciona a la virgen del Rosario y a San Pascual Bailón a quienes supuestamente le rezaron para que las iluminara. Y así cocinaron el platillo que hoy conocemos.

### ¿MITO O REALIDAD?

Por fortuna la carne del pozole hoy en día, dista mucho de lo que dice la leyenda.



## EL POZOLE

El pozole es otro platillo distintivo de México. Su nombre, de origen náhuatl, significa 'espuma', ya que se prepara con granos de un maíz especial llamado cacahuazintle. Se precece por dos horas en una solución de agua con óxido de calcio, para que los granos de maíz pierdan la cáscara fibrosa que los cubre. Ya listo, el maíz se agrega a un caldo con pollo o cerdo deshebrado, que se adereza con lechuga, cebolla, orégano, limón, rabanitos, chile y tortillas o tostadas.

El platillo varía según la región. En Guerrero por ejemplo se le agrega tomatillo (tomate verde), en Michoacán: chicharrón, en Colima: queso blanco, y en las zonas costeras sardinas.

Pero en un inicio según la leyenda, la carne que se agregaba era humana. La ofrenda gastronómica

“ Para nuestro país, la celebración del “Grito de Independencia” es la fiesta más importante. Y todos quieren festejar: tomando tequila, comiendo pozole o degustando los deliciosos chiles en nogada

era otorgada al dios de la primavera en una plegaria por las buenas cosechas.

En la Historia General de las Cosas de la Nueva España, Fray Bernardino de Sahagún, relata que durante las ceremonias en honor al dios Xipe Tótec (Nuestro Señor Desollado), al emperador Moctezuma se le servía un enorme plato de pozole, coronado con el muslo de un prisionero sacrificado.

Por su parte, Bernal Díaz del Castillo, en “Historia verdadera de la Nueva España” relata por su parte: se cuenta que Moctezuma come carne humana, pero yo nunca lo he visto”. **M**



# NECESITAMOS Mexicanos Valientes

POR ALEJANDRINA SEAMAN

**E**stamos entrando al mes de septiembre, y como cada año en nuestro país celebramos las fiestas patrias. Las calles principales se llenan de colores. Los vendedores de banderitas y otros artículos alusivos a la fecha, están en cada esquina anunciándote la llegada del grito de independencia. Un mes con mucha fiesta: comida mexicana por todos lados, conciertos, música, en fin, una gran cantidad de eventos que alegran la ciudad y a su gente.

Sin embargo, hay algo importante que debemos analizar y reflexionar:

¿Realmente te sientes mexicano?

El mexicano ha sido percibido y criticado por otras culturas (principalmente la anglosajona) como personas flojas, sin aspiraciones, poco creativas y poco talentosas. Hasta nosotros mismos nos creemos estas palabras. Desafortunadamente sabemos, con sus honrosas excepciones, que existen muy pocos mexicanos que

han sobresalido en algún área de la ciencia, tecnología, arte y deporte, a pesar de que hay mucho talento en nuestro país.

Ser mexicano puede representar ser un individuo con pocas oportunidades, que tiene que aguantar la corrupción y al mal gobierno que ha administrado nuestros recursos a su conveniencia. Aunque no somos el único país que sufre de estos males, en México por ser tan rico en recursos naturales, ni por error debería existir tanta pobreza (por ejemplo).

El mexicano ha sido atacado, ultrajado y separado de sus raíces por otras culturas con mayor poder adquisitivo, mexicanos quienes buscando un mejor estilo de vida, han arriesgado sus vidas y la posibilidad de no volver a ver nunca más a sus familias.

## MEXICANOS AL GRITO DE GUERRA

Por ello, este mes quiero invitarte a ser el mexicano que nos enseñaron nuestros antepasados, aquellos héroes que lucharon y entregaron su vida por ver este país y a

su gente libre; realmente independiente. Hombres y mujeres con convicción, con valores, que amaban realmente a su patria y luchaban por verla mejor. No defraudemos a quienes dieron su vida en la lucha, sigamos peleando cada día sin armas, sólo con nuestra buena disposición y actitud.

Si realmente te sientes mexicano e independiente de otras culturas, transmite con tus acciones el apoyo que le das al país, y eso se logra no sólo festejando este 16 de septiembre, sino cada día de tu vida: al llegar puntual a tu trabajo, al hacer las cosas mejor cada día; dando más de lo que esperan de ti. No permitir ni agacharte ante injusticias, sólo porque piensas que a ti no te afectarán. Y lo más importante, si tú ya has avanzado y te ha ido bien: ¡ayuda a otro mexicano a que lo haga también!

Sé el mexicano que quieres que otras naciones del mundo vean. Los mexicanos somos creativos y talentosos por naturaleza, pero a veces nuestra flojera no nos permite demostrarlo. ¡Avanza por más!, no te conformes. y grita con todas tus fuerzas que **¡VIVA MÉXICO!** 

**CORREO**  
alexaseaman@hotmail.com

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



RANCHO  
TECATE

Desde 1893

Experiencias  
· QUE PERDURAN ·

VÍVELO EN RANCHO TECATE



· FINANCIAMIENTO DIRECTO ·

TERRENOS ENTRE VIÑEDOS

MENSUALIDADES DESDE \$600 DLS

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

(665) 654 · 0011

(664) 680 · 6052

ranchotecate.mx

Síguenos    





# Dime lo que comes Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

**C**omo dijo Brillat Savarin: Dime lo que comes y te diré quien eres. El origen de este pensamiento tiene su fundamento en la cultura, ya que en términos de identi-

dad: somos lo que comemos.

Al elegir y preparar nuestros alimentos expresamos una forma de ser y una determinada concepción del mundo.

Así, la alimentación es el proceso de selección de alimentos, fruto de las disponibilidades del entorno y de los aprendizajes sociales e individuales en cuya base está la cultura.

Comer no depende de la composición química de los alimentos, la comida es mucho más que la combinación de nutrientes. Comemos lo que comemos porque valoramos los aspectos sociales y simbólicos.

Al introducir un bocado en nuestra boca, ponemos en marcha procesos muy complejos, los biológicos por supuesto, pero también los psicológicos, económicos, ecológicos, culturales y espirituales. Todos ellos están estrechamente relacionados y constituyen las

condiciones de nuestro comportamiento alimentario.

Es decir, si compro en un gran supermercado, el proceso económico al que me refiero es complejo, pues en vez de beneficiar al productor local, beneficio muchas veces a capitales extranjeros.

Si compro sopas estuchadas, cajas de galletas, premezclas para hacer pasteles, guisados congelados, empaquetados, esto tiene una repercusión ecológica por la cantidad de basura que genero, además de la huella de carbono que dejan muchos de esos

productos hechos en lugares muy lejanos.

Si compro kale o quinoa no está mal, siempre y cuando no me olvide de los nopales, las tortillas, los frijoles y el chile, y aquí está el aspecto cultural.

Es importante entonces comprender que los alimentos no se componen sólo de nutrientes sino también de significados, cumpliendo funciones fisiológicas y simbólicas, con repercusiones en la salud física, pero también en la mental y anímica. Lo que comemos y cómo lo comemos tiene que ver con nuestra búsqueda de bienestar físico, psíquico, social y espiritual y por lo tanto con la construcción ética de quiénes somos, con nuestra identidad y sentido de vida. **M**

## CONTACTOS CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

» Cito a Bass, Wakefield y Kolasa (1979) quienes realizaron un estudio sobre los fines sociales, culturales o emocionales de la alimentación, que a continuación enlisto:

1. **SATISFACER** el hambre y nutrir el cuerpo
2. **INICIAR Y MANTENER** relaciones personales y negocios
3. **DEMOSTRAR** la naturaleza y extensión de las relaciones sociales
4. **PROPORCIONAR** un foco para las actividades comunitarias
5. **EXPRESAR** amor y cariño
6. **PROCLAMAR** la distintividad de un grupo
7. **DEMOSTRAR** la pertenencia a un grupo
8. **HACER FRENTE** a stress psicológicos o emocionales
9. **EXPRESAR** individualidad
10. **SIGNIFICAR** estatus social
11. **RECOMPENSAS** o castigos
12. **REFORZAR** la autoestima y ganar el reconocimiento
13. **EJERCER** poder político y económico
14. **PREVENIR**, diagnosticar y tratar enfermedades físicas
15. **PREVENIR**, diagnosticar y tratar enfermedades mentales
16. **SIMBOLIZAR** experiencias emocionales
17. **MANIFESTAR** piedad o devoción
18. **REPRESENTAR** seguridad
19. **EXPRESAR** sentimientos morales
20. **SIGNIFICAR** riqueza

# MANDUCAR Baja Kitchen = Café + Deli

COMER DELICIOSO Y SIN REMORDIMIENTO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL



Sabían ustedes lo que significa MANDUCAR? Supongo que no, porque es una palabra poco conocida, pero es un sinónimo de la palabra comer. Sólo que como dice en el título de este escrito, hacerlo en este acogedor restaurante de la colonia Cacho, aquí en Tijuana, significa que va a ser de lo más delicioso y agradable al paladar.

Hace tres años, Ana Georgina Zavalza Jiménez, joven egresada de la licenciatura de negocios internacionales, ahora asociada con Gymel Torre, quien se encarga de todo lo administrativo del lugar, tuvo la brillante idea de abrir un negocio de cocina.

## —¿CÓMO SURTIÓ LA IDEA DE UN NEGOCIO ASÍ?

—Yo vengo de familia que cocina. Mi bisabuela tenía birrierías en Nayarit, mi abuelo carnicerías. Siempre en casa nos hemos reunido alrededor de la cocina y hay grandes cocineros. De ahí me nació la idea.

Ana Zavalza no hizo la carrera de chef como tal, pero ha tomado diversos cursos y diplomados de cocina en la CDMX como de: repostería o panadería, y cocina personal. Ella es la encargada de supervisar todo lo referente a los alimentos que ella misma se involucra en preparar.

## —¿CUÁL ES EL CONCEPTO DE MANDUCAR? ¿QUÉ TIPO DE COMIDA OFRECEN?



—Tenemos desde desayunos, sándwiches, paninis, ensaladas. Hay muchas recetas de familia y cosas que hemos probado aquí y allá. No tenemos un estilo de cocina. No es una cocina mexicana tradicional, italiana o francesa o cocina de autor. Simple y sencillamente son las cosas que nos gustan, y tratamos de usar los ingredientes de la Baja. No somos como ningún café de la zona, somos un restaurante.

—Siempre estamos buscando innovar y hacer cosas diferentes. Como las rosas de reyes que son tradicionales, nosotros las hacemos rellenas de cajeta, de manzana con canela, o de dulces envinados, de lo que se nos pueda ir ocurriendo. Al pan de muerto que pueden probar en todos lados, también le ponemos nuestro toque para que sea diferente.

Todo lo hacemos a mano, muy artesanal, y con el toque de nosotros.

—El menú ejecutivo es de dos tiempos. Traen sopa, plato fuerte con guarniciones y agua del día de frutas naturales; nuestras propias combinaciones. Hoy tenemos una de jamaica con guayaba que es la que más les gusta. 🍷

### CONTACTO

TELÉFONO  
200 29 90

SERVICIO DE  
BANQUETES  
FACEBOOK

Manducar Baja  
Kitchen



Un lugar para disfrutar de:

- Café
- Postres artesanales
- Desayunos
- Empanadas
- Sandwiches



- Baguettes
- Ciabattas
- Ensaladas
- Productos de la Baja

Contamos con servicio de:

- Mesa de postres
- Banquetes
- Caterings
- Coffee breaks corporativos



Av. ENSENADA 2264,  
Col. CACHO Tijuana  
Tel. 200-2990

 Manducar, Baja Kitchen  
 [instagram.com/manducar](https://www.instagram.com/manducar)

**Hermosas,  
FAMOSAS Y SABROSAS**



# LA VID Y LA VIDA

La Naturaleza requiere más fe que los milagros

**THOMAS CARLYLE**

**POR DIONISIO DEL VALLE**

**E**l cultivo de la vid es, en sí mismo, una alegoría de la vida. La planta madre que concibe el fruto de sus amoríos con la tierra a la que permanece atada durante toda su vida, recibiendo de ella alimento y protección. La vid vive para sus hijas, se yergue vigorosa en busca de la luz solar y se interna silenciosa y paciente en suelos más bien agrestes, en apariencia poco aptos para la vida. Sin embargo la Madre Naturaleza es sabia y dispone de las condiciones necesarias para dar a luz maravillas. De cualquier manera el viñedo depende de que esas condiciones le sean propicias porque del buen tiempo dependen las buenas cosechas, lo que obliga al buen viticultor a ser humilde, aceptando los designios de lo que no se puede gobernar. Al principio pisábamos las uvas sin lastimar las semillas transmitiendo nuestro calor y disparando, de manera inopinada, el proceso de la fermentación.

Poco ha cambiado de este rito silencioso desde que somos sus alegres cómplices: la uva como alimento de esos pequeños microorganismos llamados levaduras, que consumen el azúcar de la fruta hasta desfallecer, transformándose en alcohol. Hemos aprendido a cultivar y seleccionar levaduras que incrementan la calidad de nuestros vinos, ejercemos un control sobre la temperatura en todos los procesos de vinificación, aprendimos a utilizar depósitos de acero inoxidable, ya probados en otras industrias que demandan altos índices de higiene, como es el caso de la producción lechera. Somos capaces, para bien y para mal, de manipular genéticamente especies y variedades lo que a su vez nos permite producir vinos de acuerdo a los gustos y preferencias de los consumidores, lo que no debería sorprendernos si consideramos que pronto podremos escoger el color de los ojos de nuestros hijos y quizás, algún día, morir solo de viejos y no a causa de alguna enfermedad.

Yo quiero ver en el ciclo de la vid una metáfora inquietante, la conquista siempre aplazada de la supremacía humana

sobre aquello de lo que depende para vivir. Un terremoto, una plaga incontrolable, un devastador huracán, paradójicamente, ponen las cosas en el lugar que les corresponde. No somos ni nunca seremos dueños del azar, ese dios impredecible e irascible al que nunca llegaremos a comprender pero del que fatalmente dependemos. La impredecible ola de calor de los días pasados, que arrasó con buena parte del viñedo bajacaliforniano, es una pequeña flor de nomeolvides, regalo siempre oportuno de la Madre Natura que nos recuerda la a veces insostenible vulnerabilidad de nuestra presencia.

Es entonces que aparece el vino y acaricia nuestro espíritu con la intención de alegrarnos el corazón sin otra razón que la de celebrar la vida, pese a las vicisitudes y contratiempos cotidianos. Cuando descorchamos una botella de vino con la familia o los amigos, comprendemos que son las palabras hoy, ahora y aquí, tan sencillas como se pronuncian, las que deben regir nuestras vidas e iluminar el incierto camino por el que transitamos. **M**

Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.



Diplomado para obtener la certificación en Materia de **PREVENCIÓN DE LAVADO DE DINERO Y FINANCIAMIENTO AL TERRORISMO**

Impartido por:  
Maestros Certificados por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores

Inicia: **26/09/2016**  
4PM  
Primer Semana  
Lunes 26 Septiembre  
Sábado 1 Octubre  
Segunda Semana  
Lunes 10  
Sábado 15 Octubre

**Inversión: \$25,000+IVA**  
Aprovecha el 25% de descuento antes del 29 de Agosto.

Información:  
Lic. Alejandra Preciado  
Tel. 682 99 50 Ext.119  
capacitacion@coparmextijuana.org

   INSTITUTO DE ESPECIALIZACIÓN PARA EJECUTIVOS S.C. INSTITUCIÓN DE EFECTORES, SERVICIOS Y INVESTIGACIÓN DEL SECTOR DE ESTRATEGIAS EMPRESARIALES



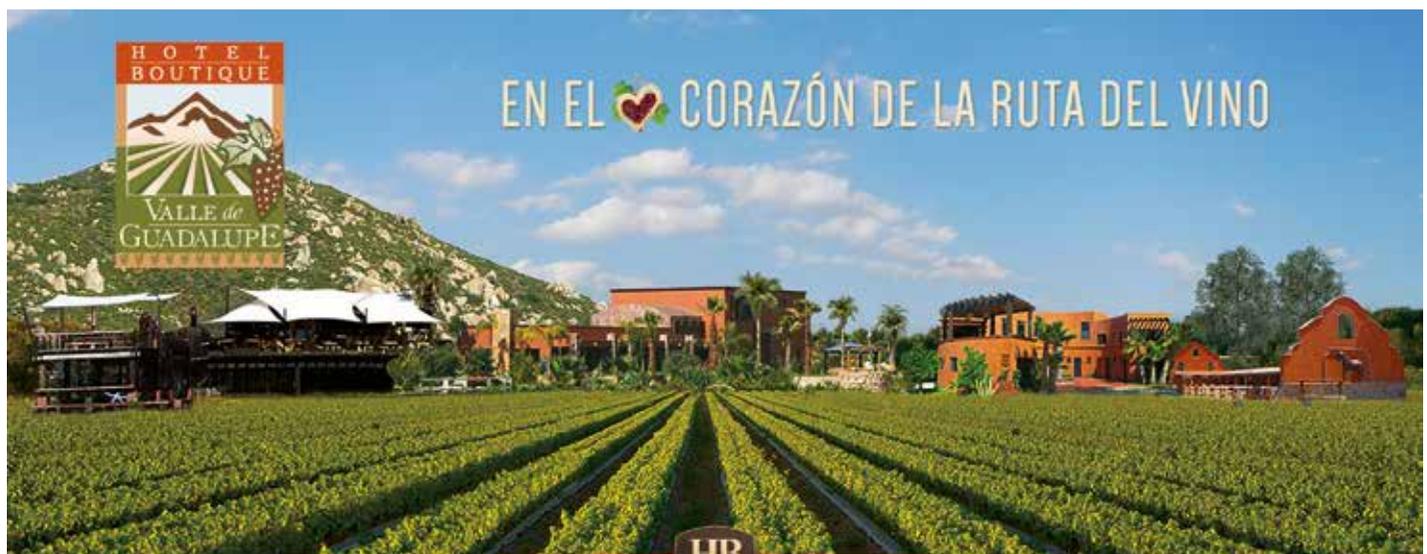


**BARÓN BALCHÉ**  
VINOS CON NOBLEZA MEXICANA

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

EVITE EL EXCESO





**HOTEL BOUTIQUE**  
VALLE de GUADALUPE

EN EL  CORAZÓN DE LA RUTA DEL VINO





ALBERCA AL AIRE LIBRE CON LA MEJOR VISTA A VINEDOS Y JARDINES



ÁREAS LOUNGE Y TERRAZAS



HABITACIONES CONFORTABLES



PASEOS A CABALLO Y DIVERSAS ACTIVIDADES

01 800 01VALLE | Tij. (664) 622.4094, Ens. (646) 155.2164 | [hoteldelvalledeguadalupe.com.mx](http://hoteldelvalledeguadalupe.com.mx)  [HotelBoutiqueValledeGuadalupe](https://www.facebook.com/HotelBoutiqueValledeGuadalupe)

enttjuanarte 2016  
festival cultural

# CELSO PIÑA + obc

FUSIÓN ÚNICA  
VALLENATO ORQUESTAL

EXPLANADA DEL CECUT

SÁBADO 08  
OCTUBRE

ENTRADA LIBRE

PATÉ DE FUÁ  
+ 8 MONKYS  
VIERNES 07  
OCTUBRE



Estado Invitado

enttjuanarte  
www.enttjuanarte.org

MATISSE  
+ BRAND  
DOMINGO 09  
OCTUBRE



CULTURA



Centro  
Cultural  
Tijuana



AYUNTAMIENTO  
DE TIJUANA



FRONTERA



Secretaría  
de Cultura



PRESENTA

# TALENTO DE BC EN OLIMPIADAS

Dos mujeres brillantes en **#Río2016**



Olímpicas  
ACTUALES



# ALEXA MORENO

## GIMNASTA OLÍMPICA

AGUERRIDA, DETERMINANTE Y FUERTE (FÍSICA Y MENTALMENTE)

*Siempre he tenido en la mira mis objetivos y metas,  
y he tratado de luchar y esforzarme para poder cumplirlas*

POR ANA PATRICIA VALAY

**A**lexa Moreno no sólo es una joven mexicana, integrante del equipo olímpico nacional que representó dignamente a Baja California y México en los pasados juegos de #Rio2016, haciendo incluso historia en el all around, colocándose como

una de las mejores 31 gimnastas del mundo.

También es una mujer que demostró ser resiliente, al sobreponerse a las críticas en redes sociales, haciéndose incluso más famosa, cuando ilustradores mexicanos resaltaron su belleza mediante su arte.

Aquí un poco de su historia:

### SUS ORÍGENES

Alexa es la mayor de cuatro hermanos. Nació en la capital de nuestro estado

donde también lo hizo su madre y donde creció su padre, siendo él originario de San Luis Río Colorado, Sonora.

Es pues Mexicali una ciudad de la que Alexa se siente orgullosa: por ser su terruño, y por poder representarla.

"Me gusta el ambiente y la forma de ser de sus habitantes. Yo trato de hacer un buen papel haciendo lo que me gusta, y si con ello puedo lograr poner en alto mis raíces, es algo adicional muy positivo".

## —¿POR QUÉ DECIDISTE METEERTE A GIMNASIA ARTÍSTICA?

—Mis padres tomaron la decisión de iniciarme en este deporte cuando yo apenas tenía 3 años de edad. En mi familia no ha habido más gimnastas aparte de mi.

## —ALEXA, ¿CUÁNDO VISTE QUE SI TENÍAS POTENCIAL PARA COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES, ES DECIR, QUE TENÍAS 'MADERA' PARA ESTO?

—Más bien se fue dando con el tiempo. Comencé a participar en nacionales y después empecé a destacar. Poco a poco seguí subiendo de nivel hasta competir internacionalmente, y lograr ser finalista en competencias importantes como copas del mundo y campeonatos mundiales.

## —¿TE PREOCUPASTE ALGUNA VEZ POR TÚ COMPLECIÓN, DE QUE PROBABLEMENTE NO CUMPLIERAS CON EL ESTEREOTIPO DE CUERPO DE LA MAYORÍA DE LAS GIMNASTAS?

—Supongo que alguna vez me comparé con otras gimnastas, pero en realidad siempre he tenido en la mira mis objetivos y metas, y he tratado de luchar y esforzarme para poder cumplirlas.

## —¿DE LA DISCIPLINA QUE PRACTICAS, A QUIÉN O A QUIÉNES ADMIRAS?

—Hay muchos gimnastas que son grandes haciendo lo que hacen y demuestran ser seres humanos increíbles. Yo admiro especialmente a Alicia Sacramone y Hak Seon Yang por su manera tan extraordinaria de saltar, y a Kohei Uchimura por poder llegar a lo más alto y mantenerse por tanto tiempo en el campeonato.

## —¿CÓMO TE DESCRIBES ALEXA? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TE HAN HECHO LLEGAR TAN LEJOS?

—Pues me considero una persona fuerte física y psicológicamente, inteligente, perseverante, autoexigente y disciplinada.

## —¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA TI HABER PARTICIPADO EN LOS PASADOS JUEGOS OLÍMPICOS?

—Pues fue un punto culminante en mi carrera, obviamente. Fue llegar a mi meta principal, lograr estar en un lugar por el cual trabajé tanto tiempo, y la verdad me llenó de satisfacción

cumplir adecuadamente con mi objetivo.

Cabe destacar que el último año y medio previo a las olimpiadas, Alexa Moreno se preparó en Tijuana en AGimnasia bajo la dirección de Andrea Gómez.

## —¿OYE, Y ESTABAS NERVIOSA?

—Definitivamente sentía nervios, siempre están ahí. Pero es parte de la experiencia, el sentir esa adrenalina fluyendo, y es algo que se puede llegar a disfrutar. Para controlarlos simplemente me enfoco en lo que tengo que hacer. Repaso mentalmente mis rutinas y la técnica de cada ejercicio, y pienso una cosa a la vez. Recordar las muchas veces que lo has hecho, ayuda en gran medida.

## —¿CÓMO DESCRIBIRÍAS ESE MOMENTO: EL AMBIENTE DE LA SEDE, EL NERVIOSISMO QUE SENTISTE, EL VERTE EN UNA DE LAS JUSTAS MÁS IMPORTANTES DEL MUNDO, REPRESENTANDO A MÉXICO?

—Fue una experiencia magnífica e increíble. Un ambiente internacional y multicultural lleno de convivencia y camaradería. El nerviosismo, normal, el que uno puede llegar a tener en las competencias claro que estuvo presente, pero también la adrenalina estaba a tope y era una sensación asombrosa. Estoy muy contenta de haber podido representar a mi país con dignidad.

## —LEÍ QUE HICISTE HISTORIA AL PARTICIPAR EN EL ALL AROUND; AL COMPETIR EN BARRAS ASIMÉTRICAS, EN SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO Y SALTO FEMENINO, Y QUE AHORA TE COLOCAS ENTRE LAS MEJORES 31 GIMNASTAS DEL MUNDO. ¿QUÉ NOS PUEDES DECIR DE ESTO?

Yo no me especializo en competir all around, por lo tanto este gran resultado fue una sorpresa para mí y fue un logro que ha marcado mi carrera para toda la vida. Jamás me había acercado tanto a una final de all around, así que estoy muy feliz por el lugar que obtuve.

## —¿EN DONDE TE VES EN UN FUTURO Y HASTA DÓNDE QUIERES LLEGAR?

—Es una respuesta que aún no tengo clara. Puedo asegurar que daré todo de mí para cumplir los objetivos que me proponga, y

trabajaré duro hasta lograrlos. Claro está que vivir otros Juegos Olímpicos sería fantástico, pero es un largo camino, así que veremos como se van dando las cosas.

## —ALEXA NO PUEDO DEJAR DE PREGUNTARTE SOBRE LAS CRÍTICAS A TU PERSONA EN REDES. ¿CÓMO EVITAS SER VULNERABLE? ¿CÓMO EVITAS QUE TE AFECTE?

Simplemente no les pongo atención y dejo que se me resbalen. Las cosas meramente negativas, sin afán de hacernos mejorar, no valen nuestro tiempo.

## —¿QUÉ OPINAS DE QUE A RAÍZ DE LAS CRÍTICAS QUE HICIERON CIBERNAUTAS HACIA TU PERSONA, ILUSTRADORES MEXICANOS TE HAYAN APOYADO PLASMANDO TU BELLEZA EN ARTE, DANDO UN CONTUNDENTE MENSAJE A LA CIUDADANÍA?

Me siento conmovida por el respaldo y la defensa que he recibo. Me siento halagada por sus bellas palabras y hermosas obras. Y me siento infinitamente agradecida por el esfuerzo y el tiempo que han dedicado a sus palabras y obras, hechas con el objetivo de apoyar. 

**CONTACTO**  
D'GARAY MX  
PUBLIC RELATIONS  
Jdgaray@prmexico.com

## INFORMACIÓN PERSONAL

### NOMBRE COMPLETO:

Alexa Citlali Moreno Medina

### LUGAR DE NACIMIENTO:

Mexicali, Baja California

### FECHA DE NACIMIENTO:

8 de Agosto de 1994

### DISCIPLINA DEPORTIVA:

Gimnasia Artística

### COMPETENCIAS IMPORTANTES:

Juegos Centroamericanos y del Caribe 2014, Copa del Mundo Anadia 2014 y 2015, Campeonato Mundial 2014 y 2015, y Juegos Olímpicos 2016.

## RECONOCIMIENTOS

- » Oro por equipos juegos Centroamericanos y del Caribe 2014
- » Plata en Copa del Mundo Anadia 2014
- » Plata en Copa del Mundo Anadia 2015
- » Finalista en Salto de Caballo en Campeonato Mundial 2014
- » Finalista en Salto de Caballo en Campeonato Mundial 2015
- » 12vo lugar en Salto de Caballo en Juegos Olímpicos 2016



# Ana Gabriela BAYARDO

## ARQUERA OLÍMPICA

ACABA DE REGRESAR, Y YA SE VE EN TOKIO

POR ANA PATRICIA VALAY

**A**na Gabriela Bayardo una de las bajacalifornianas que nos representó en los pasados juegos olímpicos en tiro con arco, tiene 11 años practicando esta disciplina deportiva que eligió cuando autoridades de gobierno del estado dedicadas al deporte le vieron talento.

Ana Gabriela de Tijuana, integró el

equipo nacional de arco recurvo al lado de Aída Román y Alejandra Valencia, de la Ciudad de México y Sonora, respectivamente, y aquí compartimos un poco de ella para conocerla mejor.

### UN POCO DE SU HISTORIA...

Ana Gabriela nació en esta ciudad fronteriza, pero sus padres como muchos en Tijuana, vinieron de otros estados.

"La familia de mi mamá es de Yucatán, y la de mi papá de Sinaloa, pero ya son tijuanaenses", se ríe Gaby al contarme que lo que pasa es que ya tienen más de

20 años viviendo aquí.

"Tengo dos hermanos: Daniel y Mauricio, y yo soy 'el sándwich'", dice esta joven a la que le encanta reír, y a quien le encanta como a los jóvenes de hoy, compartir su vida en redes sociales.

Actualmente Gaby estudia la carrera de administración de empresas en Xochicalco.

"Me gusta mucho ir a la escuela, me gusta mucho el estar en las redes sociales.

No hago nada en especial, mi vida esta resumida en tiro con arco y en la Universidad".

“ Me gusta mucho ir a la escuela, me gusta mucho el estar en las redes sociales.

No hago nada en especial, mi vida esta resumida en tiro con arco y en la Universidad

En la disciplina de Tiro con Arco, Ana Gabriela no sólo encontró una gran pasión, sino que también encontró el amor. Su novio Mike Schloesser también es arquero, y la apoya en todo momento.

“Él está muy feliz de que haya participado en los Olímpicos; siempre estubo al tanto de toda mi competencia”, comenta.

“Me siento muy feliz, me emociona mucho que vean que Tijuana es más que lo que se ve en las películas, y es un honor representar a todos los mexicanos. Admiro el trabajo de todo mi equipo, (México), por que veo el esfuerzo que hacemos día a día para ser mejores”.

### ¿Y POR QUÉ TE INTERESÓ TIRO CON ARCO?

“Entro al tiro con arco gracias al programa de talentos deportivos del estado de baja California en el 2005, y en el 2010 decido hacer el alto rendimiento. En mi familia no hay arqueras, todos son beisbolistas”, dice otra vez entre risas.

“Requiere mucha disciplina”, nos confiesa, “y también constancia ya que es un deporte muy repetitivo. Entreno alrededor de 7 horas diarias”.

“El tiro con arquero es un deporte en que necesitas estabilidad en el tronco superior, entonces eso de la comida da igual. El objetivo es que tengas un buen rato: centro de gravedad”.



### Y ¿QUIÉN VIO TU POTENCIAL EN ESTA DISCIPLINA?

En el año 2010, mi entrenador Xi (en paz descanse) vio que tenía potencial para hacerlo, entonces iniciamos un entrenamiento diferente y vimos que podíamos llegar lejos juntos.

### Y ¿QUÉ TE MOTIVA A SEGUIR ADELANTE, A ENTRENAR CON TANTO ESFUERZO?

Siento que mi motor del día a día son mis ganas de ser mejor, obviamente mis padres y entrenador siempre están conmigo, pero el tiro con arco es algo muy personal para mi. Yo creo que soy una persona que lucha por lo que quiere, que si se propone algo lo cumple. La constancia y las ganas de ganar me han dado todo.

### ¿DÓNDE TE VES EN UN FUTURO?

Me veo en Tokio dando lo mejor de mi como lo he hecho hasta hoy, con mi titulo universitario en mano, jajaja.

### ¿QUÉ ANÉCDOTA NOS PUEDES CONTAR SOBRE #RÍO 2016?

Estaba en búsqueda de algún famoso deportista, y me tocó ver algunos, pero mi momento más emocionante fue cuando vi a Michael Phelps al lado de mi tomando comida en la Villa Olímpica, me emocione demasiado que casi grito de la emoción. 

#### CONTACTO

##### FACEBOOK

Gabriela Bayardo Chan

##### TWITTER

@Gabrielabayardo

### ¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA EN #RÍO2016?

Me sentía muy contenta de estar en Río, fue una experiencia inolvidable y ¡lo quiero repetir!

Fue un momento maravilloso: la villa, el comedor el campo de tiro, el ambiente olímpico, todo me encantó, quiero estar en los siguientes

### ¿ESTABAS NERVIOSA O NO?

Claro que si estaba nerviosa, pero fueron de esos nervios ricos, de emoción. Entrando al campo me pongo en modo de competencia: me enfocó y lo controlo. A veces respiro entre flechas para quitar la tensión. Di lo mejor de mi estoy satisfecha, fue buena

## INFORMACIÓN PERSONAL

#### NOMBRE COMPLETO:

Ana Gabriela Bayardo Chan

#### LUGAR DE NACIMIENTO:

Tijuana, Baja California

#### FECHA DE NACIMIENTO:

18 de febrero 1994

#### DISCIPLINA DEPORTIVA:

Tiro con arco

#### COMPETENCIAS IMPORTANTES:

Juegos Centroamericanos y del Caribe, en

Veracruz 2014, Juegos Olímpicos Río

2016, y múltiples copas del mundo.

## RECONOCIMIENTOS

» Medallas Panamericanos Juveniles

» Medalla de Plata y Bronce en Copas del Mundo (en equipo)

» Medallas de oro en Centroamericanos 2014 (equipo)

» Reconocimiento como Embajadora Deportiva de Baja California

# CECILIA ORTEGA

## MUJER DE RETOS: ANALÍTICA, OBJETIVA E INTELIGENTE

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

**S**encillo en su trato, pero a la vez con mucho porte; elegante y analítica. Esa es la primera impresión que me llevo de Cecilia Ortega, una mujer exitosa en el ámbito del comercio exterior, que busca romper paradigmas y sentar precedentes que repercutan positivamente no sólo para la empresa de la cual es Socia y Administradora, "Grupo Eusaga", sino para Baja California y México.

Todo ello, a la par de ser madre de dos estudiantes profesionistas, y esposa de un hombre al que conoció en la preparatoria y con quien tiene 22 años de casada.

Aquí un poco de su historia...

### SUS ORÍGENES

Cecilia del Carmen Ortega Covarrubias, es hija de un Médico Oftalmólogo y una Contadora, todos oriundos de Guadalajara Jalisco, pero arraigados en Tijuana Baja California desde hace casi 50 años.

Llegó a este mundo de manera por demás original, en transición y movimiento, pues su alumbramiento (que atendió su padre), se dio en Ferrocarriles Nacionales de México. Tal vez eso haya marcado su manera de ser: inquieta y echada para adelante.

“Afortunadamente he tenido la suerte de contar con el apoyo de mi esposo y de gente muy cercana en los años claves, quienes estuvieron al pendiente, pero también mi trabajo me permitió estar con ellos

En Tijuana realizó su formación académica. De kínder a secundaria en el Instituto Progreso, la Preparatoria en el Instituto México, y la Licenciatura en Comercio Exterior y Aduanas en la IBERO, de la que sale con mención honorífica,

el mejor promedio en todo el país. Su premio fue ir a los pinos, cuando el respeto a la figura presidencial era muy diferente a nuestros tiempos.

### —¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA TU VIDA VER AL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA?

—Ese tipo de logros son muy buenos, te dan autoestima, seguridad, y alimentan el ego, pero al final del día, de lo que yo he aprendido es de lo contrario: de las caídas y los errores que he tenido, que veo como una experiencia.

—Me ha servido mucho más el verme. Creo que a veces es mejor ver el espejo que ver la lupa, porque la lupa la ves en los demás, pero el espejo lo ves en ti

—Y la realidad es que en el campo laboral, cuando estoy frente a las empresas, frente a un cliente, nunca en mi vida me han pedido mi cardex de calificación, dice entre risas.

Combinar la preparación con la inteligencia es a lo que le ha apostado Cecilia.

### LA ADUANA FRONTERIZA DE TJ

Su primer trabajo fue en la Aduana Fronteriza de Tijuana como asistente de Antonio Martínez Luna el titular.

“ Mi camino es ser inteligente y objetiva y ver las cosas cómo son ”

“Fue cuando se dio el cambio del resguardo aduanal a la policía fiscal. Empezó a modernizarse. Nos tocó vivir un proceso muy suave de cambios. Queríamos hacer las cosas distintas. Fue cuando le empezamos a enseñar a la ciudadanía que había carriles para no declarar y otros para hacerlo, que había una franquicia, etc.; la gente se empezó a educar”.

Posteriormente fundó con un socio sus propias empresas: GRUPO IMEXPO e IMEXPO DIVISION ACABADOS, dedicadas al comercio exterior y a la venta de productos en tiendas departamentales regionales y nacionales.

Ello le permitió dar tiempo de calidad a sus hijos, sobre todo cuando estaban pequeños.

“Afortunadamente he tenido la suerte de contar con el apoyo de mi esposo y de gente muy cercana en los años claves, quienes estuvieron al pendiente, pero también mi trabajo me permitió estar con ellos. Es decir, como dueña de mis empresas tuve el tiempo para ir al inglés, al karate, o al festival de los niños o al festival de la mamá, o al concurso o a las porras en el béisbol”.



# Mujer DEL MES

## DEJANDO HUELLA COMO CATEDRÁTICA

Cecilia se describe a sí misma como una mujer fuerte y valiente, que no le tiene miedo a los retos. Sin embargo, aunque su confianza no está en sí misma, sí pone manos a la acción para lograr sus objetivos. "Siempre pongo mi fe en Dios, pero hago algo para lograr las cosas".

Así, llegó el momento de dejar huella como docente y directiva.

"En febrero del año 2012 TBC Universidad me invita a ser catedrática de la Carrera de Comercio Exterior y Aduanas, y para el mes de agosto del mismo año me convierto en la Directora de la carrera".

Cecilia se da cuenta posteriormente que la carrera de Comercio Exterior y Aduanas era obsoleta, pues no respondía a las expectativas del mercado global, por lo que crea la carrera de Estrategias Logísticas y Suministro Global, aprobada por la SEP, que actualmente se imparte.

"Cuando me tocó estar al frente dije: no quiero que se me vaya ningún muchacho de 8vo. semestre o que egrese de aquí sin que tenga trabajo. Eso me pareció muy importante porque el joven cae en depresión cuando sale y no encuentra trabajo ni tampoco estudia".

Cecilia Ortega lo logró.

## NUEVOS RETOS EN EUSAGA

Desde mayo del 2014 se integra a las empresas del Sr. Eucario Sandoval García quien la invita a ser socia, y a quien respeta y admira profundamente por su

calidad humana y testimonio de lucha.

"Grupo Eusaga tiene lo que llamamos nosotros en el argot de comercio exterior, toda la cadena de suministros, pues manejamos la empresa americana, la maquiladora, empresas transportistas aquí y en Mexicali. Damos asesoría en comercio exterior, junto con la importación y exportación de mercancías en general, y lo que queremos que nos distinga, es que seamos cadenas de valor".

Y hoy se quiere sentar precedentes con una tecnología que no existe en América Latina.

"Desarrollamos un sistema en donde tú vas a poder desde tu teléfono, saber en dónde va tu camión como UBER. Vas a saber si te tocó verde o rojo, si se descargó o no. Vas a poder meterte para ver cuál es el camión que trae tu mercancía, que marca, modelo, número de serie y placas. Qué tipo de chofer, con su foto, sus acreditaciones, su licencia, su récord. Todo en tiempo real".

## CÓMO CRECER EN BC

Cecilia es una mujer que no deja de cuestionarse cómo mejorar. Da ponencias, participa en foros y se ha impuesto el reto de lograr incentivar el comercio exterior del estado, partiendo de reflexionar sobre: ¿qué pasó?, porqué se perdió competitividad.

"México era antes exportador petrole-

“ Siempre pongo mi fe en Dios, pero hago algo para lograr las cosas ”

ro, eso quedo atrás. Pero también creo que los responsables de hacer la promoción de inversión en Baja California han dejado de hacer su trabajo y creo que hemos dado paso a que estados como Querétaro, como Guanajuato, como Aguascalientes estén tomando una ventaja muy buena para ellos en el sector maquilador, que para nosotros representa pérdida de empleos y de inversión, y ahí es donde viene la reflexión: ¿qué estamos haciendo mal o qué no estamos haciendo muy bien?".

Cecilia es una profesionista que viene haciendo las cosas bien sin ver el género.

"Mi camino es ser inteligente y objetiva y ver las cosas cómo son".

Y al preguntarle del éxito opina que este es subjetivo. "El éxito se forma de pequeños objetivos. La clave del éxito es no pensar que lo tienes sino que todavía no lo alcanzas".

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** No tiene, porque es amante de devorar libros
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Su Rosario
- » **MÚSICA FAVORITA:** Toda la música en especial música Irlandesa.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser valiente y objetiva.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La incertidumbre
- » **FRASE FAVORITA:** "No hay viento favorable para el marinero que no sabe a dónde ir".

Ven y dí, con Ruba...

# ¡Así la quiero!

**Residencial VERONA**

Se parte de los más de **850,000** mexicanos que con Ruba...  
**Han llegado a casa**

Excelente ubicación y plusvalía.

Tel. (664) **478 8100**  
veronaresidencial • [www.residencialverona.com](http://www.residencialverona.com)

Grupo Musa **rubá**  
Llegaste a casa



# Comex<sup>®</sup>

*Crédito Maestro*

# ColorClub

- Hasta \$15,000
- Sin comisión por apertura ni anualidad
- Sin historial crediticio

**Comex te hace más fuerte**

Acércate a nuestras 67 tiendas de Tijuana y Rosarito  
**(01) 55 5661-2206**



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



# Brenda SILVA

“La mujer que le ha dado rostro a la fibromialgia”

POR ANA PATRICIA VALAY

**L**a mujer que en esta edición nos inspira a luchar contra la adversidad es Brenda Silva, una mujer profesionalista que a su corta edad, 41 años, tiene que sobrevivir con una fibromialgia que la aqueja desde niña. Sin embargo, fue apenas hasta hace poco más de una década que se le diagnosticó. Hoy por hoy su lucha no es sólo individual, sino que desea ayudar a otras mujeres y hombres que enfrentan su misma situación, dándole rostro a la enfermedad.

## AQUÍ SU HISTORIA TRAGÁNDOSE EL DOLOR

“Nací en la tierra del edén y el cacao, Villahermosa, Tabasco, y estoy casada con un hombre maravilloso que me ama y apoya en todas mis aventuras. No tenemos hijos por decisión, así que tenemos un matrimonio de luna de miel perpetua”, así se auto presenta Brenda con nosotros.

Estudió comunicación en la IBERO en la ciudad de México, y actualmente vive en San Diego California con su esposo y sus cinco gatos. Un presente promisorio si no fuera porque sin aparente razón, le aquejan dolencias crónicas en diferentes partes de su cuerpo; las que padece prácticamente desde siempre.

“Desde que era muy pequeña, siempre

“Crecí siendo la “lloroncita” de la casa, y aprendí a tragarme el dolor. Si me lastimaba sabía que nadie me iba a hacer caso y que no valía la pena llorar; si lo hacía, era en la soledad de mi cuarto”

me quejé de dolores en mi cuerpo y de mucho cansancio, al grado de que no podía participar en las actividades físicas de la escuela, lo que me hizo una niña muy tímida, por lo que busqué refugio en los libros. Afortunadamente a mi padre siempre le gustó leer, y teníamos una biblioteca extensa en la casa, misma que a mis seis años me devoré entera”.

Como Brenda era la menor de tres hermanos, los doctores pensaban que sólo se quejaba para llamar la atención, así que no le dieron importancia a sus molestias.

“Los doctores le decían a mi mamá que yo quería llamar la atención, que era normal que los huesos me dolieran porque estaba creciendo, y que no me hiciera caso porque fomentaba que fuera más ‘chiquitona’, ‘llorona’, y adjetivos similares”.

“Crecí siendo la “lloroncita” de la casa,

y aprendí a tragarme el dolor.

Si me lastimaba sabía que nadie me iba a hacer caso y que no valía la pena llorar; si lo hacía, era en la soledad de mi cuarto”.

Fue una infancia difícil para ella, por lo que ahora se dedica a decirle a las mamás que no echen en saco roto las quejas de sus hijas (os), aunque parezca que no tienen nada. “Si se quejan es por algo: deben escucharlos, comprenderlos, y animarles a que siempre expresen sus sentimientos”, afirma.

## DIAGNÓSTICO FIBROMIALGIA

Por sus dolencias sin atención, fue una infancia, adolescencia y adultez difíciles, lo que representó idas constantes a diversos doctores que la tacharon de ‘hipocondriaca’ y ‘bipolar’: “hasta que un día mi vida cambió”, dice.

Cansada ya de ir a emergencias y de recibir burlas y negativas,

decidió acudir con su doctora de cabecera para prácticamente exigirle un diagnóstico que la convenciera.

Eso significó que hiciera una lista de casi 4 hojas, con todos los síntomas que había tenido a lo largo de su vida; algunos desaparecían por un tiempo, pero luego regresaban.

“Al principio mi doctora se ríe, pero me vio tan seria y decidida, que me mandó a realizarme todos los estudios posibles, y prometió investigar más sobre mi caso”.

Los resultados de los análisis salieron normales. Aparentemente no había razón por la que se debiera sentir enferma, pero la Dra. finalmente la diagnosticó con Fibromialgia: Una enfermedad que no aparece en pruebas de laboratorio, y cuyo diagnóstico se basa en la historia clínica del paciente. Quienes la padecen parecieran sanos pero no lo están. Su diagnóstico se dio hace apenas 11 años.

## LA DICHA DEL DIAGNÓSTICO

Brenda Silvia me cuenta que se puso feliz porque sus dolencias tenían una causa; un nombre. “Por fin le podía decir a mi esposo y a mi familia que no estaba loca, que no era hipocondríaca ni quejumbrosa, y mucho menos llorona. ¡Por fin podía llorar libremente! ¿Puedes creer que alguien se ponga feliz cuando le dicen: ¡Sí: estás enferma!?”, pues ella lo celebró.

Sin embargo ahí empezaba otro calvario, pues se enfrentó a la realidad de que no había información al respecto, y que la poca que había era muy técnica y en inglés.

“Fue cuando decidí ser vocera de esta enfermedad

y ayudar a otras mujeres que como yo hemos sufrido por años”

## LAS CATRINAS

Brenda Silvia que es toda una artista plástica, tiene 11 años haciendo Catrinas de tela o papel maché, que para ella significan una forma de representar lo que son las mujeres que padecen de fibromialgia.

“La Catrina es una mujer fuerte y distinguida que se burla del dolor de la vida. Ella se muestra altiva, y oculta su pena y dolor con su ropa elegante y colorida. Así somos nosotras”.

Sus catrinas han sido exhibidas en las bibliotecas y museos del condado de San Diego, California.

Pero este año las Catrinas han cedido su



espacio a otro proyecto, uno que buscar dar rostro a las mujeres que éstas representan.

## ROSTROS DE LA FIBROMIALGIA

Así, en una exhibición fotográfica única, se verán los Rostros de la Fibromialgia. Las mujeres y hombres que valientemente quieren romper con los estereotipos, y que muestran su valentía, su amor por la vida, y su deseo de vencer todos los conflictos que esta enfermedad les causa.

Su activismo no ha sido fácil. Brenda se ha tenido que enfrentar a una serie de críticas, incluso de quienes padecen la enfermedad. Una de las razones fue el hecho de que se rapó la cabeza, pero ella explica porqué lo hizo: “tengo mucha sensibilidad en mi cuero cabelludo y el peso de mi cabello hacia insoportable tocármelo. Era una tortura lavármelo, secarlo y mucho más pei-

narlo. No fue una decisión fácil”.

A la gente no le pareció. Le dijeron fea y que quería hacerse la víctima; pero ella sigue adelante. Sería fácil esconderse en casa, pero siente que su misión es ver por otras (os).

“Nunca he sido una persona a la que le guste el camino fácil ni tampoco soy de las que callan. Callé bastante en mi niñez, y no pienso volver a hacerlo. Me muestro como soy: una mujer que aprende de su dolor y lo convierte en fuerza para seguir adelante”, concluye Brenda. 📌

## INFORMACIÓN

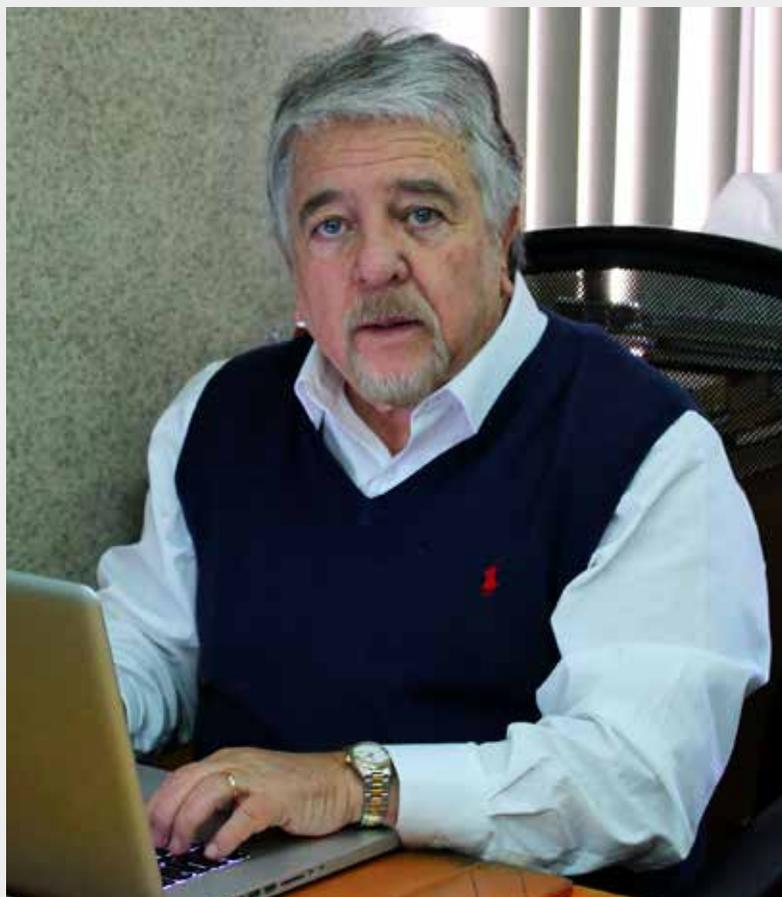
PORTAL

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

## FIBROMIALGIA

Es una enfermedad crónica, es decir, es para toda vida. Quienes la padecen tienen dolor en todo el cuerpo, fatiga, sensibilidad extrema a olores, sabores, sonidos y luces que pueden desencadenar crisis de dolor, aún cuando no exista una lesión o inflamación en la zona.

# JOSÉ CICCONE



## EL AS DE LA PUBLICIDAD

POR ANA PATRICIA VALAY

**D**e las pláticas más sabrosas que puedas tener en la vida, es la que se sostiene con este hombre amante de: la publicidad, pero también del periodismo y de los tangos, y por supuesto y principalmente, de su familia: de su esposa Paty, sus 3 hijos y cuatro nietos.

Y como apasionado de lo que hace, las palabras se aderezan con ademanes, gestos y esa cadencia con la que su acento le permite sazonar la conversación.

### AQUÍ UN POCO DE SU HISTORIA.. SUS ORÍGENES

Jamás podría negar la cruz de su parroquia.

Nació en Buenos Aires, Argentina, pero se nacionalizó mexicano, y pocos tal vez conozcan que su niñez y adolescencia no fueron sencillas. Perdió a su padre a consecuencia de un accidente cuando sólo tenía 8 años, y eso le obligó a trabajar a muy corta edad para apoyar a la economía familiar.

“Yo soy de una familia de clase media baja, de emigrantes italianos, y no había otra cosa que el trabajo, así te inculcaban de chico. A los 11 años entregaba medicinas a domicilio para una farmacia, y a los 15 ya estaba trabajando en una agencia de publicidad; y desde ahí no paré. Yo todo me lo tuve que hacer. Las cosas antes costaban mucho más trabajo”.

Siendo aún adolescente, Don José Ciccone se adentra al mundo de la publicidad.

“Empecé a estudiar en la escuela técnica de la publicidad en Buenos Aires,

Argentina, y después, a trabajar en una agencia de publicidad de un tío mío, como copy; tenía 15 años. Así que yo trabajaba (escribía) y estudiaba; las dos cosas. Y antes los jefes te rompían los textos, ¡horrible!, ¡eran muy severos!, pero eso ayuda muchísimo, “la gimnasia”, la praxis”.

Así Don José se fue curtiendo.

### SU PROPIO NEGOCIO... —Y, ¿POR QUÉ LA PUBLICIDAD?, LE PREGUNTO.

—Soy creativo, pero me gustó mucho de chico escribir e inventar situaciones, sobre todo ligadas a la venta. Luego me metí un poco a la cosa técnica, que era la parte organizacional, de hacerle ver al cliente por qué le convenía determinada campaña.

Me metí un poco en la comunicología

(dos años nada más), hasta que puse mi propia agencia en la ciudad de México, con dos socios más. Al poco uno renunció, y después me quedé sólo con el otro.

Cuando Don José Ciccone llega a la ciudad de México, apenas tiene 27 años, pero 12 de experiencia en la publicidad.

### ARRIBO A TIJUANA —¿POR QUÉ TIJUANA?

—Yo estaba un poco cansado de la ciudad de México. Imagínate, hace 28 años era ya un caos y estaba un poco buscando otros horizontes. Un amigo mío me dijo que Tijuana era una plaza prometedora, y no se equivocó. Lo chistoso es que a los dos años él se regresó a México pero me dejó acá, y te vas encantando de la ciudad.

—Vas aprendiendo a conocerla, a quererla, a aceptarla. Vas aprendiendo un montón de cosas que te van encariñando con la ciudad.

Fue justo hace 28 años, cuando José Ciccone fundó su agencia Medicis, aquí en Tijuana, y a los dos años en San Diego.

“Mi esposa atiende la agencia del otro lado, y yo elegí atender cosas acá. Me siento más cómodo. Por el negocio me fui a vivir a Estados Unidos. Duermo allá y vivo en Tijuana, y mi mujer le agrega: ‘más te vale’, y se ríe de manera contagiosa al decirlo.

“Aquí en Tijuana es distinto hacer publicidad que en cualquier otra ciudad de México, porque esta ciudad, y te habla alguien que conoce los 32 estados, que no hay un sólo lugar en México como Tijuana”.

Trabajé en Ciudad Juárez mucho tiempo, tuve 4 clientes, iba dos veces al mes. A Hermosillo y a Ciudad Obregón fui durante 16 años.

### ¿CÓMO SE FUE SALIENDO DE ESTE ENTORNO PARA IR A OTRAS PARTES?

Porque tenía a Cablemás como cliente y cubría todo el país. A ‘Zeta Gas’ también, y se manejaba desde acá. Y ‘Baja Celular’, en toda la Baja.

### —¿CUÁLES HAN SIDO DE LAS CAMPAÑAS QUE MÁS LO HAN MARCADO?

—Una que era para la CESPT. Hablaba sobre el cuidado que se debía tener con el agua. Esta campaña tiene de 6 a 7 años.

“ Empecé a estudiar en la escuela técnica de la publicidad en Buenos Aires, Argentina, y después, a trabajar en una agencia de publicidad de un tío mío, como copy; tenía 15 años. Así que yo trabajaba (escribía) y estudiaba; las dos cosas. Y antes los jefes te rompían los textos, ¡horrible!, ¡eran muy severos!, pero eso ayuda muchísimo, “la gimnasia”, la praxis”

Pero el impacto fue fuerte. A mi me satisfizo mucho, y la campaña funcionó. La gente empezó a tomar más conciencia.

— Otra fue la de: ‘No eres mercancía’ en contra de la trata de personas, que fue premiada en la Ciudad de México hace tres años. Esta campaña en lo personal me gustó mucho.

### —¿CUÁL ES LA CLAVE DE SU ÉXITO?

— No sé si soy de éxito, pero yo creo que el trabajo, la dedicación, la pasión, y el amor que uno le pone a las cosas es lo que te conduce hacia éste; cuando ya te deja de importar o te importa menos el dinero que lo que estás haciendo, eso creo que es la clave.

— Cuando vienes a trabajar enfermo y te dicen: ¿estas loco? tú no tienes necesidad... Pero yo tengo necesidad espiritual porque me encanta lo que hago, me gusta escribir.

### —¿CÓMO HA CAMBIADO LA PUBLICIDAD Y EL MARKETING HOY EN DÍA CON LA TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES?

—Ahora las redes personalizan la venta. El famoso reach and touch de los americanos. Ya te alcancé, ya te toqué, ya te tengo ubicado. Pero ahora: ¿qué te voy a decir? El secreto está en cómo voy a comunicar, en qué le voy a decir al consumidor local para que esté mu-

cho más informado.

—Entonces debemos ser muchísimo más precisos cuando hablamos de contenido, y la creatividad siempre va a seguir vendiendo aunque sea por los medios que tu gustes.

Además de creativo y dueño de su agencia de publicidad, Don José Ciccone tiene 14 años escribiendo para el periódico “El Mexicano”. Tiene además un programa de radio por Internet sobre tangos y un recién estrenado programa de entrevistas en Tv Azteca BC. Anteriormente ya había estado en la televisión en Telemundo y también escribió un libro.

Se describe como “un lector compulsivo porque leo de 3 a 4 libros al mes, tengo una memoria estupenda”.

La pregunta que nos queda después de conocer a Don José Ciccone un poco más, es ¿Cómo le alcanza el tiempo? Pero creo que la respuesta está en lo que el mismo nos dijo: cuándo haces las cosas por pasión ni parece que se está trabajando. 

### EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Rayuela de Julio Cortázar
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** La laptop
- » **MÚSICA FAVORITA:** Tango
- » **MAYOR FORTALEZA:** El estado de ánimo
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mis hijos y nietos
- » **FRASE FAVORITA:** Haz el bien sin mirar a quien

# RECAUDACIÓN DE FONDOS

para una noble causa

## DESTINATION FUNDRAISER

*Un viaje inolvidable que va hacer la diferencia  
en tu vida y en todos los que puedes ayudar*

POR BECKY KRINSKY

**P**uerto Vallarta se viste de gala para recibir con los brazos abiertos a todas las personas que apoyan y promueve el bienestar y la salud, de los niños que se atienden en el hospital infantil de San Diego.

Del 28 al 30 de octubre del presente año, el grupo Redy Auxiliar de Rancho Santa Fe que forma parte de este hospital para niños y niñas, en California, Estados Unidos, está organizando su fabulosa noche de gala con el tema "Noches Místicas", tema que invita a descubrir la belleza del lujoso hotel Gran Velas en Nuevo Vallarta, Mexico.

Noches Místicas - Mystic Nights surge como una idea innovadora de dos mujeres creativas, emprendedoras y con gran corazón. Sandra DenUjil y Charo Garcia Guerra, son las organizadoras de este original programa, la gala 2016, el evento más importante de esta fundación, para recaudar fondos del año.

Ellas tienen una nueva visión para recaudar recursos económicos, y al mismo tiempo viajar, descansar y deleitarse en la belleza de este pequeño pueblo pesquero, con carácter y hospitalidad única, que se localiza dentro la magnífica Riviera Mexicana.



### Y, ¿POR QUÉ NO, UN VIAJE A PUERTO VALLARTA?

Un motivo para salir de lo ordinario.

Así, el placer de ayudar toma una nueva dimensión. El altruismo humanitario se torna en una buena oportunidad para cambiar la rutina y convivir con personas afortunadas y generosas, que dedican su tiempo a mejorar la calidad de vida de quienes lo necesitan, haciendo de este mundo: un mejor lugar para vivir.

Para Charo y Sandra la fusión entre el amor por dar, ayudar y sentir gratitud, armonizan perfecto con el poder relajarse

en el paraíso deslumbrante de las playas de Nuevo Vallarta.

El evento será sin duda: éxito garantizado. Un Viaje con un propósito digno y altamente renovador. Con un cupo limitado y con la aceptación casi incondicional y desinteresada de tantas personas que tienen como misión compartir su fortuna para mejorar y crear mejores condiciones de vida.

Esta increíble causa, será fuente innovadora de inspiración para los eventos altruistas del futuro.

### EL EVENTO

El fin de semana del 28 de octubre será sin duda uno espectacular, que además de promover gratas memorias, también tendrá actividades que harán que las personas que asistan pasen días mágicos y experimenten un sentir gratificante.

El apoyo que se logró como resultado de la recaudación de fondos, será sin duda la mejor recompensa. El saber que el dinero y los esfuerzos tendrán un resultado claro y concreto.

Las personas que participen y apoyen este gran evento tendrán la posibilidad de generar cambio y mejorar la calidad de vida.

Ser responsable y expresar gratitud por medio del altruismo, es sin duda la mejor manera de sanar y mejorar el mundo donde vivimos.

## ¿PARA QUIÉN ES LA AYUDA?

La Fundación de la Neurociencia en el Instituto de Genómica Pediátrica, es la que se va a beneficiar inmediatamente con los fondos recaudados en este maravilloso evento.

Los recursos serán invertidos para el financiamiento permanente de distinguidos médicos internacionales que dedican su tiempo a dar cátedra y compartir sus talentos.

El evento también va a facilitar recursos económicos para la investigación, prevención, diagnóstico, tratamiento y cura de enfermedades neurológicas que se crean en los genes, ADN.

También, esta causa benefactora y filantrópica, tiene gran interés en apoyar y promover los avances tecnológicos y científicos que sirven de medio para poder formar a doctores más capacitados, con el fin de ayudar a las familias con hijos que nacieron con alguna enfermedad genética.

Salvar vidas a través de los avances científicos, engrandece el alma de las personas, crea conciencia y responsabili-



### GENÓMICA

Ciencia que estudia los mecanismos que regulan la transmisión de los caracteres hereditarios.

dad, y lo más importante: da la oportunidad a seres menos afortunados, de abrir puertas y contar con recursos que les cambiarán la vida en un futuro.

Qué maravilla es el poder dar y pro-

mover la abundancia de bendiciones que nos llegan.

**¿TE ANIMAS A IR A NUEVO VALLARTA Y SER PARTE DE ESTA NUEVA VISIÓN? ▣**

# Join Us

2016 EXTRAVAGANZA GALA

**OCT.29-30 2016**

Net profits to benefit the auxiliary endowment for the first Genomics Institute for Children in the USA.

Sponsorship opportunities still available.

[ranchosantafe-rady.org](http://ranchosantafe-rady.org)



Rancho Santa Fe Unit of Rady Children's Hospital Auxiliary P.O. Box 5005 (14)  
Rancho Santa Fe CA, 92067  
760-214-4209

**OUR FIRST EVER  
DESTINATION GALA**

*Mystic nights*

Extravaganza 2016  
a different experience

in the beautiful Grand Velas in Nuevo Vallarta Mexico.

**Space is limited to only 100 couples.**



## LA DUALIDAD DE LA ARTISTA VISUAL

# NURIA Pujol-Caire

En la arquitectura encontró belleza y estética, pero también, el hecho de “siempre depender de las decisiones de alguien más”.

“Pero en el arte”, dice Nuria, “yo puedo hacer y deshacer. Me da una libertad que la arquitectura no me da”

POR ANA PATRICIA VALAY

**S**u ascendencia es cien por ciento catalana por el lado de Pujol, pues su padre nació en Barcelona, España, y es francesa por el lado Caire, pues su abuelito materno es originario de los Alpes Franceses aunque su mamá ya nació en la Ciudad de México. Pero Nuria es tijuanaense “hasta el tuétano”.

### ARQUITECTA PARA EMBELLEECER TIJUANA

Llamada así en honor a la virgen Núria de Cataluña, la joven artista recuerda la Tijuana en la que le tocó nacer y crecer, la

que por cierto, le impulsó a estudiar arquitectura, profesión que actualmente ejerce.

“Crecí cuando Tijuana todavía estaba bien tranquila; chiquita. Conocías a todo mundo, pero a la vez era cómo que más aburridona, no había tanto qué hacer.

Y esa fue una de las razones por las que estudié arquitectura, porque también veía que a mi ciudad le faltaba mucho. Siempre me interesó la belleza; la estética. Como que sentía que algo le faltaba...”

Es así que estudia arquitectura en Guadalajara, en el ITESO.

“Desde que salí, toda la vida he ejercido, pero desde chica siempre tuve una doble personalidad”. Nuria se refiere al amor que

además de a la arquitectura, también sentía por el arte.

“Cuando estaba haciendo arquitectura siempre sentía que me faltaba algo; como que necesito las dos”.

### Y, ¿CÓMO SE DESCUBRIÓ ARTISTA?

Si somos realistas, sabemos que la mayoría de los niños pequeños dibujan. Algo que desde preescolar se les inculca, desfogando ellos su “creatividad”, si no en papel, hasta en las paredes. Lo sorprendente con Nuria es que ella no sólo dibujaba, sino que vendía lo que hacía, o al menos lo intentaba.

#### CONTACTO

FACEBOOK

/pujolcaire

CORREO

pujolcaire@gmail.com

PÁGINA WEB

pujolcaire.com

“Me acuerdo que de muy chiquita hacía mis dibujos y los trataba de vender con mis familiares; como que ya traía eso dentro de mí”.

Sin embargo, a esa pasión por pintar nunca le dio importancia más allá del entretenimiento.

“Nunca lo consideré como una profesión. Era como un hobby para mí hasta que ya fui grande y me dije: ¿Por qué no darle chanza a esto que traigo dentro de mí y que estoy reprimiendo? Fue así que le abrí los brazos y el corazón al arte; y empecé a crear”.

“Del arte lo que más me gusta es la pintura. Es lo que más ha estado a mi alcance o con lo que me he sentido más cómoda. Pero también me gusta experimentar como con escultura blanda, aunque siempre regreso a la pintura”.

## FUSIONANDO SUS DOS PASIONES

Sin contar la materia optativa sobre arte que tomó en la universidad, la artista visual se fue seis meses a Boston para prepararse en su otra profesión: el arte. Lo hizo en la escuela del Museo de Bellas Artes donde el enfoque eran las técnicas al óleo. Sin embargo, hoy en día su técnica es mixta.

“Me gusta mucho pintar ya sea acrílicos mezclados. Poner bases de acrílicos y luego poner detalles al óleo. El collage también me gusta. Utilizar hojas de metal. Como que no soy muy puritana en alguna técnica, me gusta experimentar y revolver. Siento que le da más profundidad y otra lectura diferente a la pieza”.

## ARTISTAS QUE LA HAN INSPIRADO

Nuria reconoce que por la obra del austriaco Gustave Klimt, empezó a utilizar hojas de metal, “pues él siempre utilizaba mucha hoja de oro”. Y cuando estuvo muy enfocada al surrealismo fue cautivada como muchos por Salvador Dalí, “se me hace muy interesante cómo lo abordaba, con cuestiones más científicas, matemáticas; algo que la gente no sabe de su arte”.

Pero también tuvo otras influencias “Me gustan los abstractos neoyorquinos. Me gusta Jackson Pollock, Mark Rothko; los típicos de la época del surrealismo. Me gusta mucho Remedios Varo que pintó mucho en México y Leonora Carrington quien también se desarrolló aquí; mujeres quizá opacadas por Frida Kahlo, pero que son muy buenas”.



### — Y ¿CUÁL ES TU ESTILO?

— “Yo le llamo surrealismo abstracto. Me gusta hacer las cosas abstractas pero con una profundidad. Como dentro de esas abstracciones, manchones. Siempre veo un mundo que se crea, ya sea un paisaje o una situación. Como que siempre hay algo de tangible, como una escena; un lugar dentro de tus manchones. No hago abstracto por hacer abstracto”

### — ¿CÓMO TE DESCRIBIRÍAS COMO ARTISTA?

— “La gente que me conoce dice que soy una persona aliviada y tranquila, pero yo me considero una persona complicada. A veces indecisa, a veces demasiado pasional al grado soñadora, lo que me afecta”

“Soy bastante melancólica y a veces medio oscura, y eso se refleja en mi obra, y siento que tiene una intensidad medio cargada”

### ¿HACIA EL EXTERIOR O INTERIOR?

Nuria Pujol afirma que su arte más que ser un resultado de la contemplación, es un resultado de una profunda introspección, y por ello su estado de ánimo influye en sus piezas.

“Soy mucho del estado de ánimo que yo tenía cuando pinte la pieza; se nota. Es como una catarsis para mí hacer arte, por eso te digo que a veces soy un poco egoísta, pues todo lo bueno o lo malo que traigo, lo saco en el arte y lo proyecto”.

“Todo lo que pasa en el alma de una persona, lo trato de representar”.

### — ¿QUÉ REPRESENTAS ENTONCES EN TU OBRA?

— “El amor, la pasión; a veces la desesperación, el dolor; todos los sentimientos por los que paso yo. Por eso el arte siempre es difícil, pues te estás mostrando en tu pieza de una forma desnuda”.

Sin embargo la artista visual no busca imponerse, pues le gusta que la gente le dé a la pieza, la lectura que quiera.

### LAS SATISFACCIONES DEL ARTE

Hoy, Nuria Pujol Caire, ha expuesto en el San Diego Art Institute, en el Centro Cultural de la Raza en el Balboa Park, en el Museo de Arte Latino en Pomona, California, en galerías privadas de Mexicali, en el Valle de Guadalupe, en los viveros Bibayoff, en la Galería Benjamín Serrano de la Casa de la Cultura, y en San Diego en el Alexander Salazar Fine Art.

### Y, ¿HACIA DÓNDE VA?

“Mi meta es seguir exponiendo. Conseguir exposiciones individuales que es lo más difícil. Siempre las colectivas, como quiera que sea, son fáciles de conseguir y más continuas, por lo que quiero seguir exponiendo individualmente y vendiendo, aunque es muy difícil vender”.

Nuria se refiere a que como artista, vender es difícil por el desprendimiento de su obra, “porque cada pieza es mi bebé y una parte de mí...”. 

5 AÑOS IMPULSANDO LAS IDEAS DE NEGOCIO DE LA MUJER EMPRENDEDORA Y EMPRESARIA DE LA REGIÓN

# Mujer que aprende y emprende ¡CRECE!

POR KARLA V. RENTERÍA A.

**M**ujer Pyme Internacional es un Organismo - AC-, que ha logrado impactar a miles de mujeres emprendedoras a través de una gama de programas y apoyos enfocados para adquirir, mejorar y desarrollar sus habilidades de negocio. Lo que inició en el año 2012 como un evento dedicado a impulsar a las emprendedoras y empresarias de la región Cali-Baja, a través de conferencias, talleres, consultorías especializadas de temas relevantes para el crecimiento de sus proyectos de negocio, así como un área de exhibición para promover sus proyectos, ahora después de 5 años, evoluciona ofreciendo todo un programa de orientación y vinculación durante el año, culminando con el "Foro Mujer Pyme Internacional" como magno evento.

## EMPRENDIENDO LA MISIÓN DE APOYAR

Liliana Castellanos Mendiola con más de 17 años de experiencia en el sector empresarial, dirige su propia firma de Comunicación y Relaciones Públicas: EC/PR Group, y expresa haber vivido en carne propia lo difícil que es ser empresaria, "He visto muchos proyectos nacer y crecer, y a otros que se quedan en el camino".

Es ahí donde nace la necesidad de querer hacer algo para que esos proyectos e ideas de negocios de mujeres emprendedoras se mantengan y crezcan, por ello en 2012, inicia el Foro Mujer Pyme invitando a otra empresaria dinámica –



Edna Patricia Hernández- para realizar un proyecto piloto que apoyara e integrara a las mujeres al sector empresarial.

Así, año con año el Foro Mujer Pyme Internacional creció hasta llegar a constituirse en 2014 como una A.C. que lleva a cabo un programa anual que culmina con: El FORO Mujer Pyme Internacional.

## IMPULSANDO LOS PROYECTOS DE LA MUJER EMPRESARIAL Y EMPRENDEDORA

El porcentaje de mujeres emprendiendo micro y pequeños negocios es alto en la región, pero su permanencia y crecimiento es muy bajo. En el transcurso de 1 a 3 años más del 50% de esos proyectos desaparecieron, y al cumplir los 5, su mortandad es común en más del 70%, debido a que emprenden sin los conocimientos básicos que requieren para su permanencia y crecimiento.

## EVOLUCIÓN QUE TRASCIENDE

Este 22 y 23 de Septiembre aparte de las conferencias, talleres y consultorías con grandes expertos y casos de éxito, se ofrece un "Campamento Emprendedor" que tiene como objetivo que cada participante

pueda adquirir conocimientos y habilidades básicas para el desarrollo del modelo de negocio de su emprendimiento o empresa.

A través de la ventanilla de gestión que se ofrecerá con la participación de SEDECO, SEDETI, SE, SAT y Banamex, así como otros bancos de la localidad, se está dando un valor agregado a fin de impulsar el emprendimiento de las participantes con trámites de apoyos, fondos y créditos con tasas preferenciales.

Este 5to Foro Mujer Pyme Internacional 2016 a celebrarse el 22 y 23 de septiembre en Hotel Real Inn de Tijuana, será sin duda una gran experiencia para todo aquel que asista y forme parte de sus talleres, páneles, conferencias y consultorías especializadas.

### DATOS DÍAS

22 y 23 de Septiembre

### HORARIO

9:00 am a 7:00 PM

### LUGAR

Hotel Real Inn Tijuana

### PORTAL

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

### FACEBOOK

[/MujerPyme/?fref=ts](https://www.facebook.com/MujerPyme/)

### YOUTUBE

MujerPymeInternacional  
(<https://www.youtube.com/channel/UCOOE6qUb2Nm1gmglv17BnGA>)



PRESENTA A:



# MANIA

**TIJUANA**  
BAJA CALIFORNIA

LIVE

Zona 1 \$225.00 USD  
Zona 2 \$200.00 USD  
Zona 3 \$175.00 USD  
Zona 4 \$150.00 USD  
Zona 5 \$125.00 USD  
Zona 6 \$100.00 USD  
Zona 7 \$ 75.00 USD  
Zona 8 \$ 50.00 USD



BOLETOS DISPONIBLES EN



TAQUILLAAPM.COM

MANA.COM.MX

**OCTUBRE 15**  
**9:30 PM**

Primer aniversario  
**DECANTOS  
 VINÍCOLA**



**ANFITRIÓN:** Rancho San Miguel, Ensenada  
 Decantos Vinícola echó la casa por la ventana en su primer aniversario con el evento de la bota que lució muy concurrido. El festejo de aniversario incluyó como invitados a 5 restaurantes de prestigio: Mantou Restaurante, Olivia, Barra Azul, Malva, y Bistrot Decantos, y a cada comensal se le entregó un litro de vino en la bota tradicional. Además se contó con la increíble participación de la Orquesta Filarmónica de Baja California y Tax Band que demostraron ampliamente su talento, para beneplácito de los asistentes.



FERNANDA  
 CASTILLO

**SOLDOUT**  
 PROMOTIONS

ERIK  
 HAYSER

**WAKE UP WOMAN**

UNA OBRA DE JORGE ACEBO

**23 DE SEPTIEMBRE • EL FORO**

**FUNCIONES 7:00 Y 9:30 PM**

VENTA DE BOLETOS EN SERVICIOS

MÁS INFORMACIÓN AL: (664) 688.1080

f t i /WAKEUPWOMANMX





**TRIUNFO** para gimnastas de BC

**ANFITRIÓN:**

Muchas felicidades a Baja California campeón general de gimnasia artística femenil de la Olimpiada Nacional 2016.



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

¡Tenemos la mejor  
opción para ti!

EXPERIENCIA, HONESTIDAD  
Y RESULTADOS

**Gaby Barreiro**

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

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

 /GabyBarreiro  
Realtor/



WEST





## UTOPIA FIESTA de la Vendimia

**ANFITRION:** Rondo Del Valle

Como parte de las Fiestas de la Vendimia, se llevó a cabo el sábado 6 de agosto, en la vinícola Rondo del Valle, el evento la Utopía, donde los asistentes disfrutaron de 3 a 11 p.m., de una noche de Fantasía, Vino, Música y Cena Maridaje.



- VINÍCOLA MEXICANA -

# RONDÒ. DEL VALLE

Carretera El Tigre Km 4, San Antonio de las Minas, Valle de Guadalupe  
TELÉFONOS 646 156.84.60 | 646 947.58.04 | 664 188.89.94



## BIENVENIDA

a nuevos Socios

**ANFITRIÓN:** Coparmex

Con el objetivo de crear una red de negocios entre los nuevos socios de COPARMEX, como cada mes, se llevó a cabo este 28 de julio, la reunión para darles la bienvenida en las instalaciones del Centro Empresarial. En esta ocasión, se recibió a Jessica Barrera, Subdelegada de la Procuraduría de la Defensa del Contribuyente en Baja California, quien habló sobre sus actividades de apoyo a empresarios de Tijuana, mientras que el anfitrión, el presidente, Gilberto Fimbres, agradeció la participación activa de las empresas que renovaron membresía.



“ Live your active life with style”



Durante 10 años en contacto con la comunidad del yoga en Europa hemos perfeccionado nuestros materiales y los diseños de nuestras prendas que fluyen con ergonomía y comodidad contruidos especialmente para tu estilo de vida...



 wearH7sports  
 wearH7sports  
[www.h7sports.com](http://www.h7sports.com)

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

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

Telas, viniles y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinera

*Estilo*

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

*color*

**Crédito**  
 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito  
 Banamex HSBC Compra mínima de \$3000

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

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

**GARAGE**  
 PHOTO STUDIO

**FOTOGRAFÍA PROFESIONAL**  
 RETRATO . BODAS . EVENTOS . BABYBOOK

MEX. (664) 225 04 00    WWW.GARAGE PHOTOSTUDIO.COM

**La mejor plaza de Tijuana**

**Plaza LAS PALMAS**

**Todo en el mejor lugar**

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

**BANORTE**  
**ABSOLUT**  
 (664) 681-1469  
 totalwine

**COMIDA CHINA XIN GONG**  
 681-3291

**PELOQUERIA**  
 Dr. Cesar Delgado

**ESCUELA DE JUDO**

**Pet Center**  
 mascotas mascotas y animales

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



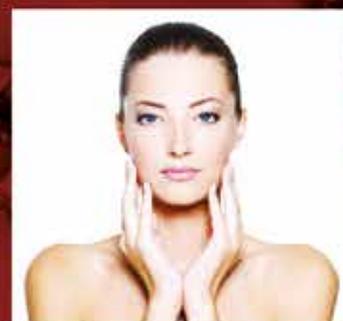
**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com

## CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

## MedSpa FACIALES



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

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

## RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport  
Restylene • Juvederm  
SKINBOOSTER

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



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



HAZ DEPORTE. HOLA 01800-793 43000  
Una sinopsis de información al consumidor  
D.R. © The Coca-Cola Company 2016. COCA-COLA, la onda eléctrica y la botella capotour son marcas registradas de The Coca-Cola Company, un producto de The Coca-Cola Company



SIENTE EL SABOR<sup>®</sup>