

M

Mujer

actual

Mayo 2023 | Año 16, Edición 187 | 68 páginas

DR. LIZA MARÍA POMPA

*INNOVANDO
CON EL
BALÓN
GÁSTRICO
INGERIBLE*

**EJEMPLAR
GRATIS**

2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



Mujeres

QUE IMPULSAN EL ÉXITO

ROSA MARÍA PERAZA • IVONE CORRAL • MARÍA RAMÍREZ • CLARA GONZÁLEZ • VERÓNICA UBALDO CALDERÓN
GUILLERMINA MONTAÑO • CLAUDIA CARRIZÁLEZ • MARGARITA MUÑOZ
NOHELIA PÉREZ • SILVIA CAROLINA LÓPEZ • JOSEFINA RODRÍGUEZ • VANESSA PÉREZ



FRASA

Esta empresa tijuanense del ámbito inmobiliario fundada hace más de 50 años, está liderada, en su mayoría, por mujeres que comparten una misma visión: trabajar en equipo con pasión e innovación, siempre construyendo sueños y patrimonios



¡DESCÁRGALA YA!

APPXOLOS



Available on the
App Store

@XOLOS     

GET IT ON
Google Play

5G

telcel



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

Inicio este mensaje editorial con una bella frase: “**TODO LO QUE SOY Y ESPERO SER, SE LO DEBO AL ÁNGEL DE MI MADRE**”, de Abraham Lincoln. Cuanta verdad hay en estas palabras, porque qué sería del mundo sin esas mujeres que son un ejemplo de inspiración, trabajo, inteligencia y amor hacia sus hijos. **¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!**

También un abrazo muy especial a todos los maestros que con su sabiduría, dedicación y amabilidad conducen por el camino correcto a sus alumnos y son fuente de inspiración para nuevas generaciones de estudiantes.

Entrando en materia de la edición de **MUJER ACTUAL**, les platico que en esta edición tenemos en portada a la **DRA. LIZA MARÍA POMPA**, quien es un ejemplo de una mujer en constante crecimiento e innovación. Ella nos habla sobre LIMARP Centro de Excelencia Internacional en Obesidad, un centro que sin duda contribuye al cambio y salud de sus pacientes.

En la sección de **TUS HIJOS**, el psicólogo **GABRIEL BELLO** nos ofrece algunos consejos sobre cómo lidiar con las peleas entre hermanos; en tanto, **MARU LOZANO, BECKY KRINSKY Y ROCELIA RAMOS** dedican sus líneas a las **MAMÁS TIJUANENSES**.

En **HOMBRES DESTACADOS** les presentamos al **DR. LUIS ARRIAGA VALENZUELA**, rector de la Universidad Iberoamericana Tijuana, sacerdote jesuita, abogado y doctor en Educación; que gracias a su destacada trayectoria académica y profesional es inspiración para las nuevas generaciones de jóvenes estudiantes.

También les compartimos la historia de la artista plástica **MASHA ZEPEDA**, quien ha participado en exposiciones en Argentina, España, Estados Unidos, Italia y, por supuesto, México. Sin faltar parte de los acontecimientos sociales más relevantes de esta ciudad, como la reciente inauguración de **CALIMAX PLUS** y la gala de **MUJERES SIN FRONTERAS**.

Esto y mucho más encontrarás en la edición de **MAYO** de tu revista Mujer actual.

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE
DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**
Mariana Maldonado

COLABORADORES
David Sotelo Félix
Becky Krinsky
Maru Lozano
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez
Marcela Cervantes
Jeanette Sánchez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00

Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
LATINA & ASSOCIATES, INC
1105 Broadway Suite 206
Chula Vista, CA., 91911
[619] 426 1491 y Fax [619] 426 3206

@FRESCAMX



NUEVA

CREADA PARA MEZCLARLA



SABOR PARA ADULTOS*

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800 204 4400
FRESCA FUSI3N es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.F., © The Coca-Cola Company, 2023.
*Por su sabor toronja, caracterizado por notas amargas y ácidas acentuadas.
Las imágenes son exclusivamente de carácter ilustrativo.
Receta Paloma: Mezclar Fresca Fusi3n en un vaso escarchado con sal, jugo de medio limón, hielos e integrar rodajas de toronja y limón.

CONTENIDO

MAYO 2023

TU PAREJA

En mi matrimonio
¿sigo o me siguen?

6

TU PERSONA

RECETAS PARA LA VIDA
Mamá, la mejor confidente

8

TU PERSONA

RECOVECOS
Mamá grande

10

TUS HIJOS

Peleas entre hermanos,
¿cómo lidiar con estas?

12

GASTRONOMÍA

Postrería
La experiencia dulce
de Tijuana

14

UNA VENTANA AL VALLE

Vino en lata de nuestros
valles, sustentabilidad
y acercamiento

16

ESPECIAL

DÍA DE LAS MADRES
10 mamás que
nos encantan

18

MUJERES QUE IMPULSAN

el éxito en FRASA

27

MODA

La Baja en el mundo

30

HOMBRES DESTACADOS

DR. LUIS ARRIAGA
Apuesta a la excelencia
humana integral

32

MUJERES INSPIRANDO MUJE- RES

KARINA VILLARRUEL
Conecta con su lente

34

DRA. LIZA MARÍA POMPA

INNOVANDO
CON EL BALÓN
GÁSTRICO
INGERIBLE

22



FOTOGRAFÍA
CLAUDIA TALAVERA

PORTADA DEL MES



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Luisa Thomas
Alimenta de pasión
su espíritu y se fortalece
en amor

36

PERFIL Y OBRA

TONA ORTEGA
Un arte pensado que
invite a reflexionar

38

CASOS DE ÉXITO

ROGELIO ARENAS
Prende la "fiesta"
con Swich Eventos

40

ESPECIAL

DEPORTE ACTUAL
¡Vive, la experiencia
Mictlán!

42

SOCIALES

44



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

Montevalle

Health & Wellness Resort



Resort de lujo todo incluido ubicado en el corazón del Valle de Guadalupe para que vivas una experiencia única de desintoxicación y relajación con terapias holísticas entre viñedos, olivos y flores de lavanda



10% descuento en villas con código:

MACTUAL23



www.montevalle.com

MX.(646) 311 - 0000 | US.(619) 870 - 0042



EN MI MATRIMONIO

¿SIGO O ME SIGUEN?

Podríamos decir que, en cuanto a proyecto de vida, los matrimonios se dividen en dos grandes grupos: uno, cuando la pareja está al servicio del proyecto de uno de los dos, y el otro cuando crean, prácticamente de cero, un proyecto de vida entre ambos. Hoy exploraremos lo que implican y que podrá significar para ti y tu relación de pareja cada uno.

SÚBETE A MI MOTO

Por un lado, tenemos las parejas en las que uno de los dos está completamente invertido en un objetivo, profesión u oficio que dicta en gran medida el estilo de vida de esa persona. Hacer vida de pareja con él o ella implica automáticamente que tendrás que acoplarte a esa realidad. Un profesionalista muy exitoso que su trabajo lo lleva a viajar constantemente, tener horarios extendidos de trabajo, interactuar cotidianamente muy de cerca con el sexo opuesto, hacer muchos de los tratos de negocio en restaurantes y bares, etc. tiende a resultar en disminuidas oportunidades

de convivir en pareja y familia con suficiente cantidad y calidad.

El desafío principal de este tipo de relación podrá ser lograr y mantener el equilibrio entre trabajo y pareja/familia. Estar absorto por las metas laborales es común aquí. Los temores e inseguridades de la pareja que apoya también suelen presentarse. A final de cuentas, el/la otro(a) es la estrella de la relación. Recibe mucha más atención y reconocimiento social. Este planteamiento inicial podrá parecer que este tipo de relación es negativa o que invariablemente terminará en crisis, infelicidad y/o divorcio. Pero no necesariamente tiene que ser así.



Sigas o seas seguido, o sean de las parejas que unieron sus vidas sin proyecto a seguir, lo importante es saber que se puede ser feliz en cualquiera de estos estilos de relación

Para que les funcione a ambos, hay que cuidar los siguientes puntos:

1. APROPIARSE DEL PROYECTO
Aceptar ser la pareja de alguien que está profundamente comprometido en lograr sus sueños y que estos implican cierto grado de dificultad e inversión de tiempo y esfuerzo no será fácil en muchos momentos, pero en particular porque quizá implica que no serás lo más importante para él o ella. Aunque te ame profundamente y te lo demuestre de mil maneras, su prioridad principal es su proyecto de vida y esto lo debes tener claro desde el inicio. Te lo diga o no, esta será tu realidad, es por

esta razón que te conviene asumir cuanto antes que tu función de apoyo para el proyecto es clave. Que sus sueños ahora son tus sueños y que los éxitos o fracasos del proyecto también serán tuyos. Encontrar orgullo y profunda satisfacción en ser parte del equipo es fundamental para ser feliz en este estilo de pareja. Implica también no buscar ni que te haga ruido el no ser el/la protagonista principal en el proyecto. ¿Podrás asumir esto sin gran dificultad? ¿Va con tu personalidad y aspiraciones? ¿No te generara posteriormente resentimientos?

2. CLARIDAD DE FUNCIONES
Tener siempre claro a quién le toca hacer qué y cuándo. Se desperdicia mucho tiempo, recurso y energía en esfuerzos mal encaminados debido a la falta de coordinación e, incluso la necesidad de desempeñar funciones para las cuales está mejor equipada la pareja. Si el/la otro(a) se le da mejor la administración de las finanzas por qué no hacerlo(a) de una vez por todas el/la encargado(a) de ello?

3. SER Y HACER INDIVIDUALMENTE
Ahora, el que te sepas quizá el principal soporte de tu pareja en la consecución de sus sueños no significa, de ninguna manera, que te anules o desaparezcan del mapa tus inquietudes y tus propias metas. En todo momento, debes saberte parte de una relación, sí, pero a la vez un individuo con sus propias necesidades y deseos. Es por ello que siempre debes dedicar algunas horas diarias a actividades individuales para tu propia satisfacción. Estar comprometido en una relación no debe significar la desaparición de tu individualidad ni la cancelación de tus aspiraciones personales.

VAMOS VIENDO A DÓNDE VAMOS

El otro tipo de pareja es aquel en el que, entre ambos, crean un proyecto de vida, sin planes o ideas preconcebidas de que uno tiene que seguir al otro. Más que "súbete a mi moto, si quieres, porque voy para allá y nada ni nadie me detendrá." La postura aquí es: "oye, quiero estar contigo y que hagamos algo juntos. Vamos viendo a dónde vamos." Nadie tiene que necesariamente acoplarse a una gran meta o estilo de vida impuesto por el proyecto de uno de los dos. Y aunque esto podrá verse como una gran ventaja en ese sentido, el comenzar una relación sin proyecto plantea el

desafío de iniciar de cero. Sin rumbo definido, simplemente sabiendo que quieren hacer cualquier recorrido juntos.

Estas relaciones tienden a vivirse con una sensación de mayor equidad y de un crecimiento "orgánico"; pero suelen ser inicios de gran incertidumbre y de un caminar titubeante y por ensayo y error. Pero si se logra atravesar esta fase inicial complicada gracias a acuerdos que van efectuando al ir conociendo lo que mejor les funciona, podrán crearse una sólida y duradera relación.

PUNTOS A CUIDAR PARA LLEGAR AHÍ:

1. DEFINIR METAS Y ESTILO DE VIDA DE PAREJA Y FAMILIAR:
Unir sus vidas por afinidad y atracción no es suficiente para saber si en el día a día y año tras año FUNCIONARÁN como pareja. Es por esto que es clave la profunda y honesta reflexión y posterior extensa conversación para concluir en claros acuerdos en cuanto a de qué se va a tratar esta relación. Cuáles serán nuestras prioridades, qué es lo que como pareja y familia deseamos lograr y cómo deseamos vivir.

2. APRENDER A MANTENER EL EQUILIBRIO ENTRE EL YO Y EL NOSOTROS: Cuando la unión no la mantiene un proyecto en común es más fácil nunca convertirse en un nosotros, es más probable seguir llevando vidas paralelas. Por lo mismo, conviene monitorear que se cultiva y fortalece el nosotros con actividades y metas en común. Inversión de tiempo, energía y recursos a la zona de pareja, compartir realmente la vida.

Sigas o seas seguido, o sean de las parejas que unieron sus vidas sin proyecto a seguir, lo importante es saber que se puede ser feliz en cualquiera de estos estilos de relación. El factor determinante de tu felicidad es tu honestidad contigo mismo y situarte en el que compagina contigo.

CONTACTO
TELÉFONO
664 331 1070

**El autor es psicólogo clínico y atiende a parejas y adultos en su consulta privada.*



MAMÁ

LA MEJOR CONFIDENTE

El consenso popular dice que los secretos son dañinos para la salud. Guardar secretos crea angustia que se resiente hasta en el sistema neurológico lo reciente también. Sin embargo, cuando uno puede contar con el apoyo y la confianza de su madre, sabe que sus secretos están bien resguardados.

Los secretos son un trabajo duro, no solo por lo que se guarda ante los de-

más, sino por la responsabilidad que uno carga cuando se encuentra a solas.

Los secretos que una madre guarda son tesoros que no comparte. Su confianza vale oro.

¿QUÉ SE GANA CUANDO PUEDES CONFIAR EN TU MAMÁ?

Se crean lazos y vínculos para que la carga que se tiene no sea tan pesada.

Crece la confianza y el cariño desarrollando un vínculo muy estrecho.

Diluye la culpabilidad que los secretos imponen.

Un secreto es una intimidad que no se comparte porque no es propiedad compartida, ni es un convenio de complicidad. Es una información clasificada que no se comparte, pero cuando se deposita en la persona indicada uno se siente protegido, entendido y muy tranquilo.

El privilegio de poder guardar un secreto radica en aprender a escuchar sin juzgar y sin apropiarse de información que no es propia. Uno puede escuchar con atención y dejar que la vida fluya sin tener que adjudicar posesión de cosas, ideas y/o secretos que no son propios. Porque el amor incondicional de



LA RECETA

INGREDIENTES

VALOR - poder para escuchar sin juzgar ni criticar o hablar lo indebido.

DISCRECIÓN - prudencia para respetar los secretos de los otros.

DECORO - respeto y honor para guardar tesoros ajenos.

COMPASIÓN - amor altruista por las personas

Distancia emocional - recordar que uno solo escucha, no carga ni comparte lo de otros.

AFIRMACIÓN PERSONAL PARA PODER GUARDAR SECRETOS AJENOS

Reconozco que guardar secretos es una gran responsabilidad que viene acompañada con honor, respeto y mucha discreción. Tengo el poder para cumplir el pacto de confidencialidad que prometí. Los secretos que guardo no son de mi propiedad, por lo tanto los cuido y no los comparto. Escucho con atención y respeto los valores y las decisiones de los demás sin sentir que tengo que opinar.

Aprecio los lazos de confianza que me regalan al compartirme secretos íntimos. Soy honesto y cuido la confianza que han depositado en mí.

**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®.

VERDADES CUANDO NO DEPOSITAS TUS SECRETOS CON TU MADRE

1. SE CONVIERTEN EN UNA CARGA IMPORTANTE, sobre todo cuando se guardan secretos que no enorgullecen ni a la persona que los guarda ni a la que los hizo.

2. AFECTAN LA TRANSPARENCIA DE LAS RELACIONES, sobre todo si hay una traición, un cambio radical o una acción que puede crear conflictos mayores.

3. SE TRADUCEN EN AISLAMIENTO SOCIAL, ansiedades y hasta depresiones.

4. AUMENTAN LA IRRITABILIDAD, susceptibilidad y se crea una resistencia por miedo a no poder decir lo que se sabe.

5. EL SENTIMIENTO DE CULPA y de complicidad estimula la sensación de que se carga algo malo o dañino.

6. LA TOMA SENSATA de decisiones se ven impactados y en algunos casos hasta se afectan.

7. CREAN UNA LUCHA OBSESIVA entre la conciencia y la moral ya que se siente un deseo de compartirlo y existe una promesa que le impide hablar.

8. ES MUY DIFÍCIL LIBERARSE DE LOS SECRETOS porque es imposible dejar de pensar en lo que se guarda.

9. ES DIFÍCIL Y, en algunos casos, hasta peligroso guardar secretos. Sin embargo, al contar con la confianza inquebrantable de una madre la visión y la sensación cambian considerablemente.

una madre hace que hasta los secretos sean más fáciles de platicar.

Cuando una madre guarda un secreto reconoce que su confianza es más importante que el secreto que guarda. Una madre puede guardar secretos de sus hijos sin sentir la necesidad de compartírselos, ya que su amor es incondicional y su confianza no tiene precio.

Hay que recordar que lo valioso del asunto tendrá que ver con la confianza y no con el contenido que se guarda.


EL VALOR DE LOS SECRETOS

Los secretos son una moneda muy valiosa. Cuando uno deposita la confianza en otra persona, reconoce que esa persona posee valores y virtudes inquebrantables que lo hace ser una persona digna y muy especial.

El acto de lealtad en un principio moral que requiere control y alta estima. Un secreto no tiene como propósito encubrir un error o ha-

cer cómplice a alguien. Un secreto tiene como finalidad proteger la intimidad emocional y crear lazos de amistad sinceros y profundos.

Los secretos no deben poner a las personas en conflicto con sus valores ni con su bienestar. Un secreto no debe de ser una confesión ni una carga que rompa la paz emocional del confidente.

Los secretos son intimidades emocionales. No hay que abusar de la confianza, ya que las confesiones no son secretos. 

Todos los Derechos Reservados

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

Cada instante en que la mamá se vuelve innecesaria en la rutina de los hijos, es signo de que los formaste muy bien para la vida



MAMÁ GRANDE

A través de estas líneas quiero decirte a ti, mamá, que has visto partir a tus hijos lo siguiente: ¡No imaginas el significado que tienes! Si ya los hijos no están, sé perfectamente que te sientes sola, que de repente ha sido duro resignificar tu existencia, que re-agendar y activarte es difícil porque la motivación está por los suelos.

Aunque tengas ocupaciones, aunque seas productiva, si los hijos no están se siente frío, el eco del lugar rebota con fuerza el vacío real. Si en las fiestas y celebraciones, como esta vez en mayo, de repente te dejan con confianza hasta el último o simplemente recibes una rosa animada en mensajito, se traga en seco.

De repente hay que acomodar que ahora no eres la cuidadora principal y el estar sola puede convertirse en "desolación". Dicen que se va sanando poco a poco y que si tenemos una comunicación constante con los hijos, cicatriza-

rámos mejor. Solo que punza cuando cada vez los mensajes son más esporádicos y las contestaciones más cortitas.

Duele saber que prefieren pasar un domingo viendo series en sus casas a visitarte. Pero quiero decirte que si todo esto te está pasando, eres digna de felicitar. Cada instante en que la mamá se vuelve innecesaria en la rutina de los hijos, es signo de que los formaste muy bien para la vida, si son independientes y gustan de hacer mil cosas, es síntoma de que les diste seguridad, herramientas y bríos para salir adelante.

Lo que no sabías quizá, es que eres tan importante en sus vidas que, saben que estás ahí. Para ellos y en sus mentes, ¡estás siempre! Como ese niño que se echaría un clavado a la alberca y gritaba: "Mira mami... ¿me viste? ¿Cómo me salió?" Nada más importante que tú asintiendo con la cabeza, aplaudiendo y sonriendo.

Así ahora, cuando te vean, siempre estarán esperando que los apruebes, los animes y los mimes. Ya toca dejar de juzgar si subieron de peso, si realizan ciertas actividades, si gastan, si hablan de cierta manera, etc. Toca instalar en sus mentes que ahí estás a la puerta y al teléfono para cuando ellos necesiten y quieran. Es tan importante saber que mamá está ahí, si así no fuera, ellos no harían todo lo que hacen. Su seguridad es saber que existes y que estás ahí.

UN ROL SIN RECLAMOS

Intenta entonces asumir tu rol sin reclamos ni exigencias para que te vuelvas

En esta vida queremos dar, ser útiles,
sentir nuestro efecto en alguien,
¡instálate de nuevo! porque la creencia
de no poder ser feliz sin hijos es falsa,
lo único cierto es que la carga
emocional que ahora como
mamá toca poner, es la del ejemplo
de fluir a pesar
del paso natural de todo

simplemente adorable y goces cuando ellos te busquen. Cuando noten que no estás sobre ellos, se les hará raro y ellos mismos te procurarán.


Cuando te pregunten cómo estás, contesta lo que has hecho, leído, etc. es terrible cuando la mamá contesta: "Pues aquí, sola, ¿cómo quieres que esté? Ni te enteraste que me enfermé... Aquí todo igual, ¡qué milagro, hasta que te acuerdas que tienes madre!" Mejor experimenta

el gozo de recibir su llamada, su visita, de verle, de oírle... Pregunta cómo está, qué ha hecho... Permite que te cuente.

Si no haces nada, si no compras un buen libro, si no te actualizas, no podrás contestar con buenos argumentos ante ningún encuentro. Así que manos a la obra. Otra cosita que puedes hacer es incorporarte en un lugar donde puedas ayudar, una Organización, Fundación, Casa Hogar, etc.

En esta vida queremos dar, ser útiles, sentir nuestro efecto en alguien, ¡instálate

de nuevo! porque la creencia de no poder ser feliz sin hijos es falsa, lo único cierto es que la carga emocional que ahora como mamá toca poner, es la del ejemplo de fluir a pesar del paso natural de todo. Es normal extrañar, pero no paralizándote. Tantos que necesitan de ti porque eres importante. Lo que hagas ahora, seguro lo imitarán.

Un abrazo al corazón... 

¡FELICIDADES MAMÁ GRANDE!



VENUS
CHOCOLATES
Tradición Tijuanaense desde 2004
Chocolatería fina
Regalos y agradecimientos
Regalos corporativos
Tel: (664) 97293-38
Av. Tapachula 5-A
Col. Hipódromo. Tijuana B.C.
www.venuschocolates.com

TUS HIJOS

POR PSIC. GABRIEL BELLO

LAS PELEAS ENTRE HERMANOS

*¿CÓMO LIDIAR
CON ELLO?*



ESCUCHAR A LOS HIJOS
DISCUTIR NOS ESTRESA, nos frustra,
nos pone de malas, entonces cuando
intervenimos, no lo hacemos de la mejor manera

EXPRESIONES QUE ANUNCIAN UNA DISCUSIÓN

- ¡No te lo voy a prestar!
- ¡No lo agarres, es mío!
- ¡Quién te prestó mi control!
- ¡Quítate mi playera!
- ¡Eres un chismoso!
- ¡Te vi y le diré a mi mamá!
- ¡Dame mi cargador!
- ¡No entres, es mi cuarto!
- ¡O me lo das o te acuso!
- ¡Ya regrésame lo que te presté!
- ¡Quítate de ahí, ahí me siento yo!
- ¡A ti te toca limpiar, yo lo hice ayer!
- ¡Por qué lo dañaste, no te vuelvo a prestar nada!
- ¡Mamá, me está molestando mi hermano!
- ¡Salte del baño que quiero entrar!

¿POR QUÉ PELEAN LOS HERMANOS?

Hay muchísimas razones, pero aquí están algunas más comunes:


- Por dañar las pertenencias del otro, por invadir espacios, por ser egoístas y no compartir, por delatarse con sus padres, por negociar los quehaceres domésticos y no cumplir el trato, por echarse de cabeza; pelean porque solo hay una consola, chocan sus horarios y no coinciden en el videojuego; pelean por caerse gordos y no tolerarse uno al otro; pelean porque uno es berrinchudo y consigue lo que quiere con sus padres, y muchas otras razones que pudiesen ser muy particulares.

INTERVENCIÓN EQUIVOCADA

Escuchar a los hijos discutir nos estresa, entonces cuando intervenimos, no lo hacemos de la mejor manera:

- Castigar a los dos, porque no sabemos quién fue el culpable.
- Favorecer a uno porque: es el más pequeño, el que va mejor en la escuela, el que no da problemas o porque es el enfermito, etc.
- Amenazar con que "o se calman o vamos a hacerles algo si continúan peleando"
- Ignorarlos porque "siempre pelean".
- Dar por hecho quién fue es el culpable, y castigarlo sin investigar.
- Engancharnos al problema y terminar discutiendo con ellos.

¿QUÉ HACER?

- 1. ENSEÑA VALORES** Amabilidad, generosidad, respeto, y cortesía; pero déjame decirte algo, los valores se aprenden mejor cuando los vivimos y modelamos a los hijos.
- 2. ELABORA REGLAS PARA LA CONVIVENCIA** Es simple y de sentido común, solo date el tiempo para establecerlas, por ejemplo: si no es tuyo, no lo agarres; si lo necesitas, pídelo prestado; si no es tu cuarto, toca antes de entrar; si te lo presta, regrésalo en el tiempo acordado; etc.
- 3. REGLAMENTA LOS ESPACIOS ÚNICOS** Por ejemplo, compartir la misma recámara, usar la misma consola de videojuegos, utilizar el mismo baño; son espacios u objetos únicos que deben utilizarse con responsabilidad.
- 4. NUNCA LOS COMPARES** Provocarás una competencia ventajosa entre ellos, además los comentarios comparativos dañan su autoestima.
- 5. PADRES CON TOLERANCIA** Es importante entender que las discusiones entre los hermanos son muy comunes en la mayoría de los hogares, y esto no debe ser razón para estar de malas o pasársela siempre castigados; una buena cantidad de tolerancia paterna permitirá gestionar las emociones de los hijos, y vivir en cordialidad. 



(664) 634 00 07



Calle Brasil 183-2
Col. Cacho
"Plaza Villaromana"

boutique.babyblue@gmail.com



petitulukidsaccesorios



664.104.1979



POSTRERÍA

LA EXPERIENCIA DULCE DE TIJUANA

Uno de los mayores placeres de la vida es sin duda, disfrutar detenidamente de un delicioso postre que nos haga momentáneamente olvidar las presiones y el estrés del día a día, y más aún si lo degustamos en un espacio amplio, acogedor y con el mejor de los servicios y atenciones.

Eso es lo que te ofrece Postrería, el nuevo y único restaurante especializado en "lo dulce" aquí en Tijuana, donde el protagonista indiscutible es el postre y que está ubicado en la innovadora y moderna plaza Península, la que hoy está de moda en esta ciudad fronteriza.

La calidez del lugar y su detallado y perfectamente bien cuidado diseño arquitectónico, así como la decoración, ponen el toque perfecto para crear la atmósfera ideal que permita no sólo disfrutar de un rico postre, sino también de la mejor compañía.

El encargado de Postrería, que hoy se ha convertido en la más reciente joya gastronómica del grupo Demaj, es el reconocido periodista Pablo Barragán Márquez, quien siempre se ha distinguido por su profesionalismo y trato impecable, además de ser el publicrelacionista de este próspero grupo que bajo el liderazgo de Emmanuel Hernández y



Marlene Vera, ha prosperado en la región Tijuana-San Diego, con sus otros restaurantes como Marenca, Moma, Et-nía, Baja Nostrum, y Malena

ORIGINALIDAD Y SABOR

El chef sevillano, Jesús Escalera, creador del concepto de Postrería, y quien estuvo en la sucursal aperturando la inclusión de los postres al plato, nos platicó sobre el valor agregado que este concepto da al comensal.

"La principal diferencia que hay entre un postre de pastelería clásica y un postre al plato es la momentaneidad, ¿que significa? que cuando nosotros hacemos un postre para una vitrina o buffet, lo hacemos con un tiempo de vida relativamente largo; que tenga una estabilidad, que no se derrita, que no se deshaga, que todo se mantenga, pero esa estabilidad tiene un precio: no podemos utilizar tantas

elaboraciones como nos gustaría"

"Lo chulo del postre al plato es esa momentaneidad de que no se monta y en ese momento se sirve, y nos da la oportunidad de juntar texturas que habitualmente no se pueden unir, como una cosa húmeda con otra crujiente; jugar con temperaturas: frío-caliente, y sobre todo hacer emplatados más delicados, más sutiles sin que estén tan estables, entonces podemos jugar con acabados mucho más coquetos, mucho más bonitos".

Este concepto de restaurante no sólo tiene al postre como protagonista, sino que abona hacia una mayor construcción de la "cultura dulce" que cada vez toma más auge a nivel global y donde un postre no tiene forzosamente que ser dulce, sino que puede ser más amargo, más ácido, o incluir notas o ingredientes que no se asocian normalmente al postre, pero que tampoco son salados y que permiten brindar una experiencia singular y diversa al comensal.

La bella iluminación del lugar gracias a los ventanales que permiten una visión panorámica a quien está degustando su postre, así como el fino trato del equipo que lidera, Pablo Barragán es una experiencia que debes conocer, además de que también se ofrecen postres en vitrina, bebidas, y algunos platillos salados.

Segura estoy de que Postrería se convertirá en uno de tus lugares preferidos y consentidos, así como el de tu familia y amigos. 🍪



L.A.
CETTO

UN CLÁSICO
PARA CADA
MOMENTO



VINO EN LATA

*DE NUESTROS VALLES,
SUSTENTABILIDAD Y ACERCAMIENTO*

El vino en lata se expandió rápidamente en el Nuevo Mundo: Sudáfrica, Australia, Estados Unidos y ahora ha encontrado su lugar en México y está posicionándose por sus bondades, como la hermeticidad, ausencia de luz en su interior, facilidad de transporte y almacenamiento, por mencionar solo algunas de las poderosas razones.

En entrevista con Keiko Nishikawa y Cristina Pino, no puedo menos

que asombrarme de su frescura y dinamismo al lanzar al mercado este vino en lata.

Aquí en sus palabras...

¿CÓMO NACE LA IDEA DE HACER VINO EN LATA?

Tiene dos pilares importantes, la sustentabilidad y la innovación. Viendo la crisis por la que pasamos todas las vinícolas durante la pandemia con la escasez de insumos, nos dimos cuenta que el mundo tenía que evolucionar y el vino también.

Me acerqué (Keiko) con Cris para platicarle mi idea y ella de inmediato me propuso empezar con el proyecto entre las dos.





ES A PARTIR DE LA INNOVACIÓN CON ESTE PRODUCTO

que creemos que podemos llegar a mercados a los que una botella intimidada, donde todavía se cree que el vino es para mayores y para ocasiones especiales

Es a partir de la innovación con este producto que creemos que podemos llegar a mercados a los que una botella intimidada, donde todavía se cree que el vino es para 'mayores' y para 'ocasiones especiales.' Esta demografía se siente más identificada con una lata que con una botella, pero es, en unos años, la que va a consumir vino (o no).

En términos ecológicos, el aluminio es un material que se puede reciclar infinitamente y por su peso y forma, es muy práctico para la cotidianidad, es decir, se enfría muy rápido, es ligero, todas las hieleras están hechas para latas, no requieres sacacorchos o quita corcholatas, se puede tomar de la lata y aplica para cualquier contexto: cine, playa, lancha, velero, carne asada, picnic y muchos etcéteras más que hacen que sea un producto sumamente práctico y sencillo.

En resumen, convierte el vino en una bebida más relacionable y cotidiana, lo que puede abrir la puerta a nuevos consumidores de vino y a

CUÉNTAME EN CINCO PALABRAS O FRASES QUIEN ES KEIKO Y OTRAS CINCO QUIEN ES CRISTINA

KEIKO: Hiperactiva, comprometida, confiable, apasionada y divertida

CRISTINA: Feliz, valiente, apasionada, profesional y amiga.

consumidores habituales que no se quieren comprometer con una botella, pero sí quieren su copita de vino.

¿CÓMO VA A SEDUCIR MICHA/MICHA A LOS CONSERVADORES Y TRADICIONALES BEBEDORES DE VINO?

Ha sido un proceso divertido, pero además sorprendente. Durante

este tiempo nos hemos dado cuenta que el discurso de la innovación y la sustentabilidad les hace mucha lógica a los conservadores y bebedores tradicionales.

Que también debo decir que la sorpresa viene a partir de que nosotras pensábamos que le íbamos a hablar al mercado joven, pero justo por lo que mencioné anteriormente, la gente que no se quiere comprometer con una botella, se toma la lata felizmente, además de su practicidad para llevarla a todos lados y tomarla cuando sea y donde sea.

Entre este segmento de bebedores, creo que hay un elemento de curiosidad y nuestro producto es muy bueno, de manera tal que, con el contenido, cambiamos el contexto del empaque.

Lo importante del vino en lata es la calidad del contenido y es ideal para vinos jóvenes, espumosos, vale la pena liberarse de algunos prejuicios e irnos Michá y Michá. 🍷



PRESENTA EN COLABORACIÓN CON **Mujer**
actual

MAMÁS

QUE NOS ENCANTAN

POR KARLA RENTERÍA FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



En esta edición 2023, Nissan Baja rinde nuevamente tributo a las mamás de la región, seleccionado en colaboración con *Revista Mujer actual* a 9 mamás que desde diferentes ámbitos nos comparten su experiencia de vida como madres, sus aprendizajes, anécdotas y nos inspiran con sus retos, juntas construyen una historia única y autentica que compartimos con cariño y respeto en honor a todas las mamás de BC



“LA TAREA DE SER MADRE Y TRABAJADORA NO ES ALGO SENCILLO, requiere de amor incondicional, arduo esfuerzo y mucha sabiduría. Y es maravilloso saber que podemos cosechar los frutos de esa gran labor por medio de la gracia de Dios”

CARMEN
NAVARRO
PROPIETARIA
DE OPULENZA

“SER MAMÁ EMPRESARIA ES UNA TAREA MARAVILLOSA Y GRATIFICANTE, ya que llevas de la mano tus grandes pasiones: tus hijos y tus proyectos. Ambos se vuelven un motor de vida para seguir creciendo y ser mejor persona”

LUPITA
GIL
DIRECTORA OPERATIVA
GRUPO FUEGO SANTO



“SIN YO SABERLO, LA VIDA ME TENÍA PREPARADO el papel de ser la mamá de Arturo y de todo lo que he logrado, este ha sido mi mayor honor”

DRA. LIZA
MARÍA
POMPA
GONZÁLEZ
MAMÁ, CIRUJANO BARIATRA
Y DIRECTORA DE LIMARP





“SIEMPRE HE PENSADO que ser madre es una gran bendición, porque es nuestra mayor herencia que dejamos en este mundo, la conectividad con nuestros hijos es importante ya que ahora vivimos en un mundo muy activo y lleno de tecnología. Mis hijos son el mayor proyecto de amor”

ATZIMBA VILLEGAS

DIRECTORA DE AV RELACIONES
PÚBLICAS Y ASESORA
EN TURISMO DE SALUD

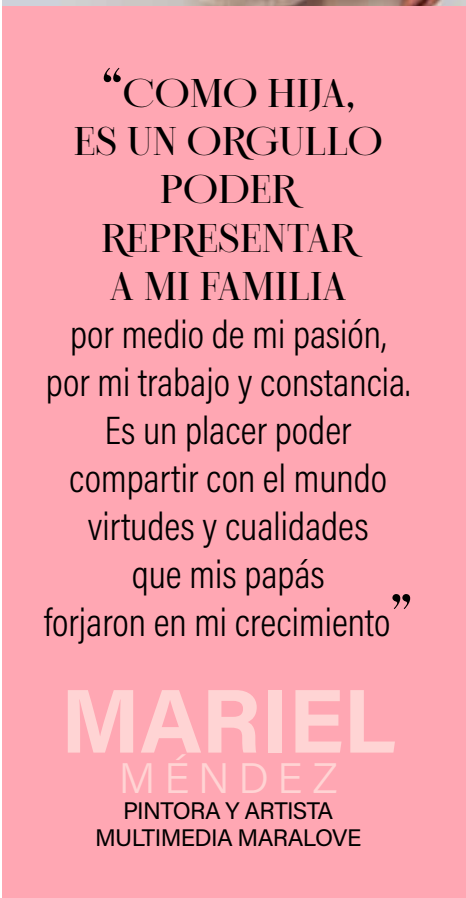


“PRIMERO CULTIVAR UNA MENTE POSITIVA para lograr priorizar las necesidades fundamentales de mi familia, negocio y vida, así poder tener esa armonía y disfrutar el camino juntos. ¡¡Viva La Vida!!”

IMELDA MELÉNDEZ

CREADORA DE IMELDABOWS®

BECHARIA NISSAN EMPRENDEDORAS
LADY MULTITASK 2023



“COMO HIJA, ES UN ORGULLO PODER REPRESENTAR A MI FAMILIA por medio de mi pasión, por mi trabajo y constancia. Es un placer poder compartir con el mundo virtudes y cualidades que mis papás forjaron en mi crecimiento”

MARIEL MÉNDEZ

PINTORA Y ARTISTA
MULTIMEDIA MARALOVE



CONSULTA EQUIPAMIENTO POR VERSIÓN EN NISSANKICKS.MX



“¡EL SER MAMÁ
ME PERMITIÓ
DIMENSIONAR
EL GRAN AMOR
que mi madre
me tenía... gracias
a mi hija logré conocer
el amor más puro
y pleno que jamás
imaginé se pudiera sentir!”

**LILIANA
HERNÁNDEZ**

DISEÑADORA DE HER FAVE® JEWELRY

BECARIA NISSAN EMPRENDEDORAS
LADY MULTITASK 2022



“SER MADRE
ES LA AVENTURA
MÁS GRANDE
de mi vida. Mis hijos
son mi fuerza
y mi inspiración.
Cada día me supero
por ellos para
que ellos me
superen a mí. Vivo
enamorada
de mi familia”

**CHRISTIAN
BARBOZA**

INGENIERO AEROESPACIAL,
DIRECTOR DE ASUNTOS GLOBALES

“EL REGALO
MÁS GRANDE
DE LA VIDA
ES CRIAR HIJOS
y poder emprender.
Dar ejemplo
a tus hijos
de disciplina,
perseverancia
y amor por lo
que haces
no tiene precio”

**ARMIDA
MÉNDEZ**

ACCENTO DESIGN CENTER



NUEVO
NISSAN KICKS
Amigable con tu vida

Monitor Inteligente...
de Visión Periférica
Intelligent Around View Monitor



DRA. LIZA MARÍA POMPA

INNOVANDO CON EL BALÓN GÁSTRICO INGERIBLE

C

on casi dos décadas liderando a nivel mundial el campo de la cirugía bariátrica, la Dra. Liza María Pompa sigue innovando y

preparándose diariamente para cambiar vidas; ahora, con el programa del balón gástrico ingerible Allurion donde LIMARP es la primera y única clínica en Baja California certificada para colocarlo.

Para platicarnos de esto y mucho más, Mujer actual sostuvo una amena charla con la Dra. Pompa.

Han pasado ya varios años desde que estuvo en la portada de Mujer actual, en esas dos ocasiones nos platicó que de niña soñaba con ser golfista profesional, pero terminó siendo una de las cirujanas bariátricas más reconocidas del mundo, egresada de nuestra máxima casa de estudios, la UABC.

¡Sí, ya pasaron algunos años de eso! Sigo enamorada del golf, aunque tengo poca oportunidad de practicarlo. Mi tiempo y mis esfuerzos están dedicados a mi familia, claro, y a que LIMARP mantenga su posición como clínica líder a nivel mundial, lugar que hemos ocupado ya por más de 16 años.



MANTENER UNA POSICIÓN DE EXCELENCIA EN ESTE CAMPO DE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA NO DEBE SER COSA SENCILLA

No, no lo es. Se requiere de un trabajo en equipo bien coordinado, de capacitación constante y de mantener un proceso de mejora continua. Se puede escuchar fuerte, pero nadie te regala uno solo de los peldaños que subes, lo tienes que lograr y mantener a base de muchísimo esfuerzo y dedicación.

“

Entre las innovaciones no quirúrgicas destaca el programa del balón gástrico ingerible Allurion. LIMARP es la primera y única clínica en Baja California certificada para colocarlo

”



Ahora estoy en una etapa en la que puedo participar más en trabajar por una de mis grandes pasiones, que es ayudar en la formación de los futuros médicos. Soy catedrática de la materia de educación quirúrgica en mi alma mater desde que salí de mi especialidad y el año pasado fui llamada por la universidad para ayudar en el diseño del CLAMPS, el Centro para el Logro de Aptitudes Médicas y Procedimientos por Simulación, en la facultad de medicina de la UABC. Este proyecto es una enorme oportunidad de formación para los alumnos de medicina, como médico tijuaneño, esto es algo que me emociona muchísimo.

DESDE SU PERSPECTIVA, ¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE SE NECESITAN PARA SER MÉDICO?

El juramento Hipocrático lo dice todo, los médicos no debemos tener otro propósito que el bien y la salud de los enfermos y debemos practicar el oficio con conciencia y dignidad. Esto exige una formación continua, estar al día en tu especialidad y en las mejores prácticas que todos los médicos debemos observar.

A TRAVÉS DE LIMARP HA TRANSFORMADO LA VIDA DE MILES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE OBESIDAD, ¿QUÉ REPRESENTA ESTO PARA USTED?

Ayudar a nuestros pacientes a través de nuestro programa integral y de las técnicas y tecnologías más avanzadas es nuestra misión y esto queda constatado cada vez que nos recertifican como Centro de Excelencia Internacional, probando nuestro lugar como una de las mejores clínicas de cirugía bariátrica del mundo.

Por mi parte, nunca dejo de prepararme. Me gradué del programa de liderazgo quirúrgico de Harvard y terminé la maestría en dirección y gestión de instituciones de salud de la Universidad Anáhuac. En la actualidad, estoy haciendo un doctorado en educación, con una investigación centrada en la importancia de la exposición temprana de los alumnos de medicina a la actividad quirúrgica simulada.

Un logro reciente es el premio AESCLEPIO, que me otorgó la Fundación Academia Aesculap y el Colegio Mexicano de Cirugía para la

Obesidad y Enfermedades Metabólicas. Este es sumamente significativo porque reconoce a los cirujanos y equipos con las mejores prácticas del país. Ser los actuales custodios de este premio me enorgullece muchísimo, sobre todo por lo que representa para nuestros pacientes.

PLATÍQUENOS SOBRE LAS INNOVACIONES MÁS RECIENTES EN EL CAMPO DE LA MEDICINA BARIÁTRICA

Los últimos años han visto muchos avances en la cirugía bariátrica, ahora tenemos más opciones para tratar la obesidad y la diabetes con cirugías como el mini bypass gástrico, el SASI y el SADI que son procedimientos quirúrgicos complejos; además del infalible bypass gástrico en Y de Roux, con modificaciones avanzadas.

¿QUÉ NOS PUEDE CONTAR SOBRE EL PROGRAMA ALLURION?

Entre las innovaciones no quirúrgicas destaca el programa del balón gástrico ingerible Allurion. LIMARP es la primera y única clínica en Baja California certificada para colocarlo.



Las diferencias entre Allurion y otros balones gástricos son principalmente dos: la tecnología que lo acompaña y el que es un procedimiento ambulatorio, no quirúrgico, que no requiere de anestesia ni endoscopia.

Con Allurion, un paciente con sobrepeso puede perder de un 10% a un 15% del total de peso en aproximadamente 16 semanas y se ha demostrado que el 95% de los pacientes mantienen esa pérdida a los 12 meses, lo que facilita importantes mejoras en su salud.

La colocación del balón se realiza en menos de 5 minutos; el paciente ingiere una cápsula vegetal que contiene el balón. El médico guía la cápsula, la posiciona correctamente y llena el balón, todo con la ayuda de un dispositivo y de rayos x. Con este procedimiento restrictivo, el paciente ve reducida significativamente el hambre.

Otra innovación de Allurion son sus tres herramientas tecnológicas; una aplicación móvil, una báscula especial y un reloj inteligente. Mediante ellas, el equipo médico y el mismo paciente pueden monitorear parámetros como índice de masa corporal, actividad física, grasa visceral, masa muscular, densidad ósea, hidratación y patrones de sueño. Esta información sirve también para que el paciente identifique lo que mejor le funciona en términos de estilo de vida saludable.

Allurion puede ser parte de un tratamiento más amplio, que incluya medicamentos, para pacientes con condiciones como síndrome metabólico, prediabetes, colesterol, triglicéridos, hipertensión y riesgo cardiaco.

Solo un centro certificado puede ofrecer, colocar y dar seguimiento a este programa, así como deter-



“

**UN LOGRO RECIENTE
ES EL PREMIO AESCLEPIO,**
que me otorgó la Fundación Academia
Aesculap y el Colegio Mexicano
de Cirugía para la Obesidad y
Enfermedades Metabólicas. Este es
sumamente significativo porque
reconoce a los cirujanos y equipos
con las mejores prácticas del país

”

minar si el paciente es o no candidato, ya que puede haber razones físicas, médicas y hasta psicológicas que lo impidan.

Con el tiempo, el balón se desintegra y expulsa por procesos digestivos normales. Al final, se

trata de una nueva alternativa para que el paciente se eduque y haga responsable de su propia salud, aprendiendo a apegarse de forma natural al nivel de compromiso que se requiere para reducir sus riesgos y gozar de una vida más sana y activa.

¿QUÉ VIENE PARA LA DOCTORA LIZA MARÍA POMPA?

En el campo profesional lo que sigue es prepararnos para transmitir una cirugía bariátrica en vivo desde el quirófano de LIMARP durante el Congreso Internacional de la Asociación Mexicana de Cirugía Endoscópica, donde se esperan más de 15 mil espectadores. Terminar mi doctorado es otra meta cercana.

En el área personal, quiero darme más tiempo para estar con mi familia y como tantas mujeres, quiero encontrar mayores espacios para el autocuidado porque tengo mucho todavía por hacer. 📌



R

RED ROOM

STEAKHOUSE

VIVE LA
experiencia

RSVP ☎ 664 120 1010

Estamos ubicados dentro del Estadio Caliente

Lunes a Sábado de 2:00pm a 10:00pm

www.redroom.com.mx

Mujeres

QUE IMPULSAN EL ÉXITO EN FRASA

En las últimas décadas, la mujer ha ido ocupando puestos claves en diversas empresas, contribuyendo así al éxito de éstas, tal es el caso de Frasa, una empresa tijuaneña del ámbito inmobiliario fundada hace más de 50 años, cuyo equipo de trabajo está conformado en su mayoría por mujeres que comparten una misma visión: trabajar en equipo con pasión e innovación.



Al frente de la Dirección de Finanzas Frasa se encuentra Rosa María Peraza, quien impulsa a su equipo de trabajo para continuar sobre la línea del éxito. "Me apasiona el trabajo en equipo, considero que es la clave del éxito, procuro escuchar con respeto, crear los espacios para facilitar que cada colaborador pueda desplegar sus dones y talentos para alcanzar los objetivos de cada quien y, por ende, de la empresa.

Respecto al papel que juega la mujer en el ámbito profesional, dijo que "el ejemplo de vida me llevó a ver a una mujer como mi mamá, participando en el negocio al lado de mi papá, sacando adelante a sus hijas, la menor de ella con discapacidad, así que crecí viendo una integración de fuerza, compromiso y entrega a la vida profesional y familiar. Es complicado, pero no imposible combinar la vida profesional y familiar.

Eres profesional, mamá o hija de una madre, mujer exitosa, ¿qué te inspira y fortalece para ser mejor cada día en lo que realizas?

"Soy mujer, hija, hermana, tía, amiga y compañera de trabajo, una profesionalista que disfruta al máximo cada rol; mi inspiración diaria se alimenta de crear una mejor sociedad a mi alrededor, respetando mis valores, aprovechando la oportunidad de apoyar y colaborar en espacios para alinear objetivos y visiones. Soy una mujer muy afortunada, bendecida, feliz y muy agradecida con lo que vivo!"

ROSA MARÍA PERAZA

Eres profesionalista, mamá o hija de una madre,
mujer exitosa... ¿Qué te inspira y fortalece
para ser mejor cada día en lo que realizas?

Mi fortaleza,
mi inspiración y
mi bendición radica
en las mujeres
de mi vida: mis abuelas,
mi madre, mi hermana,
mis hijas y mi nieta,
mujeres guerreras,
geniales y amorosas.



VANESSA PÉREZ
GERENTE DE SERVICIO
Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Me inspira mi familia,
ser una mujer
inteligente, que
anima y bendice;
ser única, especial,
mis virtudes,
superarme cada
día más y ejercer con
el ejemplo ante
las demás personas.



MARÍA RAMÍREZ
COORDINADOR
DE OPERACIONES

Mi mamá es mi
gran ejemplo y
motivación, su objetivo
fue ver a sus hijas
con una carrera
y lo logramos.
Su alto sentido
de responsabilidad
me inspira a no
bajar la guardia
y ser mejor cada día.



CLARA GONZÁLEZ
GERENTE DE TESORERÍA
Y FINANZAS

Me inspira el dejar
un buen legado para
generaciones futuras,
dejar un mejor lugar de
trabajo con un equipo de
trabajo más humanizado,
que piense en un bien-
estar colectivo; si eso se
logra, sembré una semilla
para un mejor mundo,
un mejor mañana.



IVONE CORRAL
GERENTE DE DESARROLLO
ORGANIZACIONAL

Me inspira tener en
mi círculo cercano
de mujeres que se van
abriendo paso en el
campo laboral,
logrando cada vez
mejores posiciones. Me
fortalece mi familia, sobre
todo mi hijo, quiero
ser una referencia
de superación para él.



VERÓNICA UBALDO
AUDITOR INTERNO

Me inspira el éxito,
el profesionalismo,
el ser la mejor versión
de mí en mi trabajo,
que mi hacer de cada
día contribuya
a la sociedad desde
nuestra trinchera
o el papel que
nos toca vivir.



CLAUDIA CARRIZÁLEZ
GERENTE DE
ADQUISICIONES
Y LOGÍSTICA

Soy mamá, hija, esposa y me considero una mujer exitosa, y mi mayor fortaleza y motor son mi familia especial, pequeña y fuerte y la pasión por dar lo mejor de mí. Trabajar en FRASA me ha permitido desarrollarme en ambas.



MARGARITA MUÑOZ
COORDINADOR
ADMINISTRATIVO

Soy Hija de una gran mujer que siempre me inculco prepararme para ser alguien en la vida, madre de dos maravillosas hijas quienes son mi mayor motor para salir adelante, esforzarme para ser mejor persona, mejor profesionista y mejor mama.



JOSEFINA RODRÍGUEZ
GERENTE
TÉCNICO DE OBRA

Nací en Tijuana, estudié la carrera de Arquitectura, la cual me apasiona, he trabajado aportando para tener una mejor ciudad. Me inspira mi familia, mi mamá e hija, el motor de cada día, para ser una mejor persona en lo personal y profesional



GUILLERMINA MONTAÑO CORONA
GERENTE DE TRÁMITES
GUBERNAMENTALES

Tener un balance de vida es primordial para mí, busco hacer cosas que en verdad me apasionen, que me permitan crear; me fortalece mi familia y amigos, el alcanzar mis metas y sueños.



SILVIA CAROLINA LÓPEZ
COORDINADOR
DE FAMILY OFFICE

Esta empresa tijuanaense del ámbito inmobiliario fundada hace más de 50 años, está liderada, en su mayoría, por mujeres que comparten una misma visión: trabajar en equipo con pasión e innovación, siempre construyendo sueños y patrimonios

Me inspira la vida misma, el universo que nos rodea, me fortalece mi pequeño núcleo de familia, a quien le debo ser la persona que soy y en la que me he transformado; amo lo que hago a diario en lo laboral y lo personal, definitivamente disfruto y me entrego al 100%, vivo un día a la vez.



NOHELIA PÉREZ
GERENTE
DE MERCADOTECNIA
Y RELACIONES PÚBLICAS

LA BAJA

EN EL MUNDO

N

uestra región es, sin duda, cuna de talento que se deriva entre las diferentes industrias; en esta ocasión, en el arte como lo es la moda. Existen dos marcas representativas del talento en Baja California que nos posicionan a nivel global entre los estándares de las marcas más icónicas: Louis Vuitton, Christian Dior, Gucci, solo por mencionar algunas.

Hablamos de EDDIE CORPS y Exclusivos Báez, fundadas en Tijuana. El legado de Exclusivos Báez inició hace más de 70 años enfocado en consolidar piezas artesanales de marroquinería, encontrando el punto

de equilibrio en la creación de artículos que no pasan de moda. La excelencia que los ha distinguido desde el día uno de su nacimiento los ha llevado a estar presentes en los mercados de la industria en tres continentes: Asia, Europa y América desde 1980.

**EDDIE CORPS
Y EXCLUSIVOS
BÁEZ,**

**FUNDADAS
EN TIJUANA,**

son dos marcas representativas del talento en Baja California que nos posicionan a nivel global entre los estándares de las más icónicas



EXCLUSIVOS BÁEZ

Hoy, su director creativo Kiko Báez encabeza la nueva generación de la marca, un nuevo ciclo sin perder su esencia, lo que lo ha llevado a planificar una visión específica: evolución. Se han podido apreciar esos nuevos toques desde el 2021, dando bienvenida a la colección para primavera-verano y no solo para otoño-invierno, lo que maximiza la versatilidad de marca, ya que las pieles estratégicamente pueden ser portadas en cualquier temporada del año.

En esta nueva colección primavera-verano 2023 encontraremos una versión recargada al año anterior donde el sello único de su director creativo será forjador de trendsetter.

Al encontrar el cómo llevar la piel en nuestros looks del día, en esta temporada podremos encontrar la magia en unos shorts de piel con una blusa asimétrica en tonos neutros y agregar el color en accesorios como sneakers de plataforma / zapatos Oxford semi abierto y bisutería en metálicos dorado o plata. Recuerda que al momento de vestir es cuestión de buen gusto, permitiendo que refleje el mensaje que quieres transmitir al mundo desde tu congruencia.

En esta nueva colección primavera-verano 2023 encontraremos una versión recargada al año anterior donde el sello único de su director creativo será forjador de trendsetter

EDDIE CORPS

Y del otro lado del mundo, la marca Eddie Corps, fundada por el diseñador tijuaneño Eduardo Corpus, quien desde el 2004 inició su camino de exploración y descubrimiento en la moda con tan solo 11 años y en




el 2017 presentó su primera colección, siendo causalmente primavera-verano porque la mayor causalidad de esta coincidencia es gracias a su éxito ya que la marca es sede desde 2019 en París, Francia.

En marzo del presente año fue el lanzamiento de la nueva colección

otoño-invierno titulada "Primus Motus" by Eddie Corps, que en latín significa primer movimiento, ya que las colecciones en Europa van un paso adelante al tiempo de América, lo que nos expande a tener una visión global de lo que está sucediendo en el mundo.

El estar conscientes de que es en la simplicidad donde se encuentra la grandeza de la vida y en esta colección se podrá apreciar en los detalles simples, pero con gran valor, ya que fue inspirado en la elegancia pura de la mujer sofisticada. Nos invita abrir los ojos a la belleza que ya existe.

Esto es tan solo una cuarta parte de lo que La baja en el mundo aportará en las temporadas del año en las diversas plataformas de la moda, así que atrévete y vístete para tu propio éxito. 

CONTACTO

SITIO WEB

uniquebymarcela.com/
INSTAGRAM & FACEBOOK
@uniquebymarcela

MARCAS

INSTAGRAM & FACEBOOK
exclusivosbaez
SITIO WEB

www.exclusivosbaez.com/
INSTAGRAM & FACEBOOK
Eddiecorp

**La autora es consultora
en Imagen & Mercadotecnia.*

LUIS

APUESTA A LA EXCELENCIA HUMANA INTEGRAL

ARRIAGA

Al frente de la rectoría de la Universidad Iberoamericana Tijuana se encuentra el Dr. Luis Arriaga Valenzuela, sacerdote jesuita, abogado y doctor en Educación; que gracias a su destacada trayectoria académica y profesional es inspiración para las nuevas generaciones de jóvenes estudiantes.

Su historia profesional inició en 1993, cuando se graduó con honores de la Licenciatura en Derecho por la Universidad Iberoamericana. Posteriormente, estudió la Maestría en Filosofía Social. En 2006, se graduó de la Licenciatura en Ciencias Religiosas, además de estudiar una segunda Maestría en Derecho, con especialidad en Derecho Internacional y Justicia. En 2016, se doctoró en Educación para la Justicia Social y luego realizó una estancia posdoctoral.

Además, como parte de su amplia experiencia laboral en materia de derechos humanos, ha colaborado como abogado en la Asociación de Migrantes y Refugiados Ignacio de Loyola, en Chiapas; en el Centro de Reflexión y Acción Laboral, en Guadalajara; como director del área de Derechos Humanos del Centro de Derechos Indígenas, en Chiapas; y en el Centro de Derechos Humanos Miguel Agustín Pro-Juárez,

Mi vocación de promover y defender los derechos humanos surge de una interpelación de la misma realidad y de un llamado a ser fiel a lo que creo. En este sentido, me he enfocado al estudio, la promoción y la defensa de los derechos humanos como una opción de vida y como parte de mi ser jesuita

en la Ciudad de México. De este último fue director durante el periodo 2006-2011, labor por la cual recibió diversos reconocimientos, entre ellos la Medalla Emilio Krieger y el Reconocimiento Hermila Galindo, ambos en 2010.

Asimismo, se desempeñó como rector del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Desde

enero de 2020, preside la Asociación de Universidades Confiadas a la Compañía de Jesús en América Latina, AUSJAL, que agrupa a 30 instituciones en la región.

En noviembre 2021 fue nombrado rector electo de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México y, por consiguiente, de la Universidad Iberoamericana Tijuana, de Prepa IBERO y del Tecnológico Universitario del Valle de Chalco para el periodo 2022-2026.

Para conocer más sobre sus logros, desafíos, valores y visión, Mujer Actual platicó con el Dr. Luis Arriaga Valenzuela.

SU DESTACADA TRAYECTORIA ACADÉMICA ESTÁ ENFOCADA EN DERECHO, DERECHOS HUMANOS, FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN, ¿QUÉ LO MOTIVA A TOMAR ESE CAMINO?

Mi vocación de promover y defender los derechos humanos surge de una interpelación de la misma realidad y de un llamado a ser fiel a lo que creo. En este sentido, me he enfocado al estudio, la promoción y la defensa de los derechos humanos como una opción de vida y como parte de mi ser jesuita.

¿CUÁL ES SU VISIÓN SOBRE LA EDUCACIÓN?

Para mí, la educación es una poderosa herramienta de transformación social que puede cambiar la vida de muchos jóvenes, que necesitamos hoy para transformar el mundo.

Una educación que da la universidad con altos estándares académicos y una formación humanista que se define en el sello Ibero a través de distintas líneas estratégicas.

¿QUÉ VALORES LO DEFINEN Y TRANSMITE HACIA LA UNIVERSIDAD?

A mí me definen los valores que me inculcaron en mi familia, pero también en la Compañía de Jesús y en el ideario que tiene nuestra universidad. La característica como universidad o como persona humana está en los valores del Evangelio, centrados siempre en un ambiente de apertura, de amor al prójimo, de respetar la libertad y la autonomía real de las personas.

Para mí, un valor fundamental es la pluralidad y la universidad es un eje que facilita ambientes para propiciar esta pluralidad.

A LO LARGO DE SUS 30 AÑOS DE CARRERA PROFESIONAL, ¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR DESAFÍO Y CÓMO LO HA SORTEADO?

El estar en situaciones en donde me siento vulnerable junto con las personas que he acompañado en su caminar. A mí me marcó mucho un caso que llevé hace tiempo, el de Jacinta Francisco Marcial, una mujer indígena que la acusaron de secuestro. Ella estaba en una comunidad, la acusan y la sentencian a más de 20 años de prisión. Esta señora no había estado en el lugar de los hechos y no hablaba español.

Yo me especialicé en Derechos Humanos y de pronto me encuentro con este caso y veo que estaba en una situación altamente vulnerable, asumimos el caso y tras un proceso muy complicado, logramos liberarla. Este, para mí, fue un reto muy importante porque fue navegar contracorriente. Es un caso donde se ve cómo se discrimina por ser mujer, pobre e indígena.

Y EN CUANTO A SU MAYOR LOGRO PROFESIONAL Y PERSONAL, ¿CUÁL SERÍA?

Cuando era profesor en la Universidad de Santa Clara, llevamos el caso de Luis Góngora, un migrante maya



que se había quedado sin casa, estaba en las calles de San Francisco, llegaron los policías en un operativo y le dijeron que se parara, el señor no hablaba inglés, no sabía que le estaban diciendo. Este indígena maya fue baleado por los policías y nos tocó llevar el caso.

Lo satisfactorio fue haber logrado esta audiencia y el compromiso y la sensibilidad que sembró en los estudiantes el atender este tipo de casos.

EN BREVE

LIBRO FAVORITO: La Tiranía del Mérito de Michael Sandel

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: Ipad

MÚSICA FAVORITA: Rock inglés

MAYOR FORTALEZA:


El evangelio

FRASE FAVORITA: "Ve y haz arder el mundo", de San Ignacio de Loyola

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RETOS EN LA RECTORÍA DE LA IBERO COMO UNIVERSIDAD JESUITA DE FRONTERA?

Hacer frente a los desafíos que tiene la universidad, es decir, cómo seguir mejorando la excelencia académica, pero también humana; cómo seguir en esta lógica de transformar la realidad con una lógica de frontera, de estar siempre a la vanguardia de los problemas que existen en la región y el mundo. El reto de fortalecer nuestra identidad y de construir una comunidad universitaria como familia Ibero. Consolidar una red consistente entre universidades y una universidad que sea sustentable y en crecimiento.

UN MENSAJE A LOS JÓVENES

En la Ibero, pueden encontrar un espacio en donde pueden cristalizar sus sueños, una universidad que apuesta a la excelencia humana integral, pero también a la construcción de un mundo más justo, equitativo y tolerante. 

KARINA VILLARRUEL

CONECTA CON SULENTE

Ella es una mujer optimista, creativa, espontánea y experimental, que desde el 2019 se ha dedicado a captar con el lente de su cámara la esencia de las personas y a immortalizar momentos, nos referimos a la fotógrafa Karina Villarruel, creadora de Estudio Urbano y orgullosa mamá soltera de 3 hijos.

Si bien en su familia nadie se ha dedicado al arte fotográfico, fue su mamá Ramona Rodríguez quien desde muy pequeña descubrió en ella ese lado artístico que hoy desarrolla a través del lente.

"Mi mamá notó esto en mí desde muy chica, siempre me llevaba a clases de arte, de manualidades" además, siempre tuve una iniciativa y una inclinación hacia todo lo artístico", explicó la tijuanaense, quien le dedicó la entrevista a su mamá por haber creído en ella desde un principio.

Fue en el 2016 cuando empezó a utilizar una cámara, realizando videos con narrativa gastronómica, musical o artística; tres años más tarde, una amistad laboral la invitó a trabajar en el ámbito político, como fotógrafa, fue entonces cuando inició con la fotografía documental y se reconoció a sí misma como fotógrafa.

"En la política, el cine documental fue

“

A mí me gusta mucho el cine y poder contar una historia con una sola imagen, y resumirla en una sesión fotográfica y a través de esta pasar por diferentes momentos, desde cómo entra la persona y cómo sale del estudio; es presenciar un cambio, con un principio y un final, una historia, así que desde siempre la influencia en mis fotografías ha sido el cine

”

una buena referencia para presentar la realidad con una finalidad informativa y exponerla de manera objetiva, siempre buscando la credibilidad".

"A partir de ahí empecé a hacer fotos; ahora, soy fotógrafa de tiempo completo, hago coordinación de proyectos, edición y dirección, lo necesario para construir un proyecto visual", platicó.

Karina expuso que no tiene un referente que influya en su fotografía, ya que le gusta el arte en general y no

tiene uno definido. "He absorbido de todos los artistas, pero no me he obsesionado con ninguno, he sido un poco egoísta en este aspecto y no por ego, sino para construir mi propio estilo".

SU INSPIRACIÓN

En el mundo del arte, la inspiración es un elemento indispensable; en el caso de Karina, en sus sesiones fotográficas su inspiración son las historias por contar.

“En el cine como en la fotografía, seguir la luz, es tener la capacidad de observar antes de acomodar tu lámpara y tu cámara.”

Desde la perspectiva de Karina, lo que hace una foto especial es cuando la modelo se conecta con ella misma y el fotógrafo puede captar a través de su lente esa transparencia y libertad de ser quien es.

“Ese es un momento especial y cuando entiendo que se logró el objetivo al estar haciendo la fotografía. Si no lograra conectar con la persona, sería algo fallido”, expuso.

SE CONVIERTE EN CONFIDENTE

Sin duda, a través de la fotografía se puede captar la esencia de la persona, contar una historia, o reflejar un estado de ánimo, definitivamente es un arte que genera muchas satisfacciones; para Karina, el mayor de los regalos que le brinda su profesión es la confianza que se genera naturalmente en set y el resultado final de la sesión.

“Este es un trabajo que te pone en una posición en la que eres de confianza, se van a abrir contigo, te van a decir lo que sienten, sus inquietudes del momento, qué es lo que sueñan y creo que esto te convierte en un confidente, pero con una cámara.”

“Es esa parte de tener una conexión para lograr captar la esencia y para eso necesito estar en modo perceptivo, neutral, incluso, se ha vuelto como una meditación para mí, porque cuando estoy trabajando, mi único foco está frente a mí y eso requiere de toda mi concentración., es lo que más me gusta hacer y, al mismo tiempo, se está creando una nueva realidad en conjunto, trabajo en equipo.”

Lograr esta interconexión no es tarea fácil, “tienes que trabajar en ti



EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Los lentes

MÚSICA FAVORITA: La clásica

LIBRO FAVORITO: Originales de Grant Adam

MAYOR DEBILIDAD: El vino, el café y el chocolate

MAYOR FORTALEZA:

Mi historia y mis hijos

FRASE FAVORITA: Para emprender hay que creer en tus ideas tanto como en ese faro visto desde alta mar.

mismo y en tu vida para que puedas estar bien contigo mismo y así estar

presente en el momento laboral, estar lo más estable emocionalmente posible para tener ese desapego de ti misma y hacer ese cambio de switch”, consideró.

CONSTRUIR SU EMPRESA, LO MÁS DIFÍCIL, PERO NO IMPOSIBLE

En el 2021, Karina decidió emprender su propio proyecto: Estudio Urbano, el cual no ha sido nada fácil construir, aseguró, ya que se ha topado con algunas dificultades, como la pandemia, aunque esto no ha sido impedimento para seguir adelante, al contrario, le ha servido para reinventarse.

“Me he encontrado con la pandemia y la crisis economía; el mundo del arte es un lujo extra que con la pandemia se paró, pero yo seguí adelante y ahora, en 2023 estoy trabajando para hacer crecer mi empresa, para ello me asocié con mi colega, Laura Páez, una mujer talentosa y tenaz, juntas hoy estamos trabajando para construir la empresa de nuestros sueños, sin dejar el arte atrás.”

FOTOGRAFÍA DE SU PROPIO PROYECTO

La creadora de Estudio Urbano ha tenido la oportunidad de fotografiar a diferentes figuras del ámbito político, artístico, empresarial y deportivo, “Uno de mis sueños es hacer la fotografía de mi propia película, sin duda, volveré a donde todo empezó, el cine.”

“Cuando logré hacer mi película, será como volver a mis inicios, la razón por la cual me motivé a hacer visuales, aunque la fotografía, siempre estará conmigo.”

¿Qué consejo te darías a ti misma? “No ser tan dura conmigo misma y creer tanto en mí como creo en las personas”, finalizó. 📸

LUISA

*ALIMENTA DE PASIÓN
SU ESPÍRITU Y SE
FORTALECE EN AMOR*

THOMAS



Una mujer apasionada”, así se autodefine Luisa Thomas, quien ha visto en el físico-

culturismo una forma de bienestar, no solo para su cuerpo sino para su espíritu.

Con una franca sonrisa y un rostro enmarcado con los plateados destellos de un cabello que luce al natural, Luisa habló con temple de acero sobre la vida de carencias que enfrentó desde su infancia, pero al mismo tiempo le ha dado los tesoros más valiosos de su existencia. Fuerza, carácter, determinación, amor y, principalmente, pasión son algunas de las joyas de ese tesoro que hoy le da valor y fortalece a Luisa.

“Una de las cosas que me ha gustado del fisicoculturismo es que cuando yo iba a competir por primera vez en la categoría de Bikini Fitness, le comenté al entrenador que no estaba lista, entonces él me dijo algo que me marcó: nadie está listo”, puntualizó.

UNA MUJER QUE INSPIRA

Para Luisa la vida no ha sido fácil, pero por encima de todo hoy su temple y confianza no solo se reflejan en ella, sino que inspiran a quienes la rodean.

“Yo vengo de una familia de seis hermanos que fuimos abandonados por nuestra madre, ella se fue, yo era la más chica, así que desde niña sentía un gran vacío, pero a la vez aprendí a vivir en soledad, a estar conmigo misma. Mi papá era maestro rural, él se iba con mis hermanos, porque todos estudiaban y yo me quedaba sola desde los 3 o 4 años”

Debido al trabajo de su papá, vivieron en varios poblados entre los estados de Puebla, Veracruz, Oaxaca, pero Luisa recuerda que fue en Antón Lizardo, Veracruz donde vivió una etapa muy feliz.

“Yo nací en Tehuacán, Puebla, mi papá fue fundador de varias escuelas en la región y por esta condición nos movimos varias veces de lugar de residencia y fue en Veracruz donde conocí la convivencia familiar, con tías, mis hermanos, todos comíamos en una mesa muy larga que estaba en el patio, llegaban mis primos de la Escuela Naval y compartíamos la comida, me sentía feliz. Luego uno de mis hermanos tuvo una infección en el pie y debido al clima tan húmedo no lograba mejoría, así que nos regresamos a Tehuacán”

Toda la calidez familiar que experimentó en Veracruz terminó al volver a Puebla.



“

CON UNA FRANCA SONRISA Y UN ROSTRO ENMARCADO con los plateados destellos de un cabello que luce al natural, habló sobre sus carencias y los tesoros más valiosos de su existencia

”

“Mi papá era muy severo, muy estricto, nos educó con golpes. Cuando él decía que nos iba a disciplinar ya sabíamos que venían los golpes. Para mí la palabra disciplina tiene una connotación muy fuerte, yo no uso esa palabra en mi vocabulario, no me describo ni acepto ser una mujer disciplinada. Ahora con el tiempo me describo como una mujer apasionada, porque cuando algo te apasiona y adoras hacer las cosas con amor, con ganas eso supera a la disciplina.”

SURGIR DE ENTRE LAS CENIZAS

Luisa recuerda que tenía unos 4 años cuando su mamá se fue de la casa, luego la vio un par de veces más, en una de ellas, cuando tenía más o menos 9 años, ella la buscó para pedirle que la dejara vivir a su lado.

“Le hablé con lágrimas en los ojos, pero ella no me acogió, me regresó con mi papá, aun cuando le conté sobre los abusos que cometía conmigo, desde físicos hasta sexuales, le rogué, pero ella ya vivía en la Ciudad de México, no podía tenerme a su lado.”

“Esa experiencia me hizo sentir que estaba en un hoyo del que quería salir, pero no sabía cómo. Luego, a mis 11 años, ya no aguanté y me salí de la casa para ir a un pueblo cercano donde mi mamá tenía un restaurante, me llevé a un hermano, ahí me di cuenta de que mi mamá tenía otra hija.”

El padre de Luisa la hizo volver a casa para que terminara sus estudios, pero los abusos continuaron y ella escapó varias veces más sin lograr hallar una nueva vida.

Escapar fue nuevamente la opción para Luisa, pero fue su madre quien la



buscó y le dijo que si no regresaba al trabajo la tendría que llevar a un internado o al DIF para que la canalizaran a un centro juvenil.

“Elegí irme al internado donde iba a poder estudiar para ser maestra rural, pero descubrí que si yo no hablaba una lengua indígena no calificaba. Así que me fui con unas amigas y empecé a trabajar en una fábrica de costura. Ahí conocí a una amiga que había vivido lo mismo que yo en su casa y nos queríamos mucho.”

“Luego de vivir con otras muchachas, me recomendaron a una señora que me llevó a su casa, lo que yo no sabía que ella era una abusadora, me explotaba, me sacó de trabajar de la fábrica, me quitaba mi dinero, incluso

me amenazaba con dañar a mi familia, me golpeaba, me vendía, yo tenía unos 14 años y así viví casi dos años, busqué escaparme varias veces. Se me ocurrió ir escondiendo propinas extras que me daban, las metía en las costuras de mi ropa para que no me descubriera, así logré reunir dinero y le pedí a un trailero que me llevara a Ciudad de México.”

Aunque el plan era buscar a su hermano que era militar, al llegar y no saber en qué base militar estaba, no tuvo más remedio que volver.

DE CARA A LA MATERNIDAD

Fue entonces que Luisa se convirtió en madre, una situación que llegó a atemorizarla al creer que su pasado podría haber afectado su capacidad de cuidar y criar a otro ser humano.

“Viví varios años en Tijuana, ahí me iba muy bien, trabajaba en una empresa multinivel y logré tener mi propia casa, me casé con un estadounidense y tuve otros dos hijos. Mi estabilidad era tanta que ni siquiera me preocupé por arreglar mis papeles migratorios, pero un día mi esposo me dejó.”

Con su visa de turista casi por vencer y sin posibilidad de poder renovarla debido a su estado civil. Quedarse sola llevó a Luisa a hacer un compromiso con ella misma para ser una buena madre, se dedicó a sacar adelante a sus hijos con sacrificios, llegó a tener hasta tres trabajos.

“De hoy en adelante hay mucho que trabajar y mucho por hacer para salir adelante, pero de todo lo que he vivido no cambiaría nada, porque todo eso hizo que yo llegue a donde estoy en este momento y eso no lo cambio por nada”, concluyó. 📌



TONA ORTEGA

UN ARTE PENSADO QUE INVITE A REFLEXIONAR

En el Perfil y Obra de esta edición te presentamos el trabajo de Tona Ortega, un artista plástico que busca exponer con sus obras todo aquello que le genere curiosidad y que le permita explorar, en su trabajo podemos ver desde retratos hasta paisajes, pasando también por lo más abstracto

CONTACTO
INSTAGRAM
erick tonart
FACEBOOK
Erick Ortega (Tona)

y subjetivo. Nació hace 37 años en la Ciudad de México, es arquitecto de profesión por la Universidad Autónoma Metropolitana, pero desde que era adolescente comenzó sus estudios en el arte, pues estaba seguro que quería dedicarse a esto. Recuerda ser el niño que se la pasaba dibujando en sus apuntes mientras estaba en la escuela, dibujaba casas, parques, edificios y hasta zoológicos. Estaba convencido que quería diseñar y construir, pero también crear obras y exponer en museos.

Por muchos años, cursó múltiples talleres en varias de las casas de la cultura que se encuentran en Coyoacán, una de las zonas más culturales y artísticas que hay en la capital del país. Fue en 2003 cuando conoce al pintor y grabador mexicano Humberto Valdez, quien fue su mentor, y en ese tiempo formó parte del Taller Imagen del Rinoceronte, el TIR, uno de los talleres de gráfica más importantes del país, ya que además de pintura también se dedica a hacer grabado y escultura.

En esta entrevista, nos cuenta un poco más sobre su historia y el legado que quiere dejar como artista plástico.

¿POR QUÉ TE DECIDISTE POR LA PINTURA?

Siempre me gustó dibujar, siempre tuve esa inquietud, aunque muchas personas me decían que del arte no se vive, yo sentía ese interés genuino. Cuando era adolescente, en una visita a un museo, hice un ejercicio mental donde me vi en un futuro siendo cualquier otra cosa menos artista, y pensé en que no quería llegar a esa edad frustrado por no ser lo que yo quería ser. Esa fue la decisión, esto es lo que me gusta y no quiero hacer otra cosa, dije.

¿QUÉ REFLEJAN TUS OBRAS?

Mis obras reflejan lo que estoy explorando, son introspecciones muy personales de cómo estoy viviendo la vida y cómo me afecta lo que me rodea. Me gusta que lo que haga genere reflexión, que haga ruido y esto no siempre tiene que ser algo cómodo o bonito, sino que me gusta hacer algo distinto. Mis obras hablan de los temas que me inquietan o que quiero explorar por mera curiosidad, no siempre es lo mismo porque no soy un artista que únicamente hace retratos, paisajes o que sólo hace arte abstracto, no tengo una línea en ese aspecto, sino que dejo que las cosas fluyan y de ahí van mis obras.

“

EL ARTE ES UNA DE LAS POCAS RAMAS QUE NOS HUMANIZA y es por eso que me gusta hacer un arte pensado que haga reflexionar a quien lo ve

”

¿QUÉ COMPROMISO TIENES COMO ARTISTA?

Definitivamente es hacer un arte pensado, que haga reflexionar a quien lo vea y es que el arte es una de las pocas ramas que nos humaniza ya sea en la pintura, en el diseño, música o literatura, entonces me gusta crear mensajes, porque aunque mi arte sea introspectivo, también busco que tenga una reflexión que le sirva a las personas, que ayude a ver el mundo con otra perspectiva. Siempre tiene que haber un mensaje implícito.


¿Y CUÁL DIRÍAS QUE ES EL MOMENTO QUE TE DEFINIÓ COMO ARTISTA?

Han sido varios, pero uno sin duda sería cuando estaba en el TIR y una de mis obras fue seleccionada en la Bienal de Grabado de Carmen Arocena en Valencia, España, fue a mis 18 años y para mí tener ese alcance a esa edad me hizo sentir que iba por buen camino. Después expuse en varias ocasiones en galerías en Ciudad de México y en el extranjero como Chicago y Los Ángeles.

¿CUÁL TE GUSTARÍA QUE FUERA TU LEGADO?

Tengo una meta desde que soy adolescente, me gustaría que un día alguien abra un libro y encuentre obras mías, ya sea de arquitectura o de arte, que alguien se tome el tiempo y se interese en estudiar algo que yo haya hecho.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

Estoy preparando una exposición de arte que muy posiblemente será en San Diego, es una serie más académica y definida a diferencia de mis últimos trabajos, espero en dos meses tenerla lista. También estoy moviéndome para armar un taller de grabado en Tijuana porque no hay, no hay un taller que sea más abierto al público, sin tener que cumplir un horario, me gustaría que fuera algo parecido al TIR, que sea más al alcance, es un proyecto futuro que tengo en mente. 



ROGELIO ARENAS

PRENDE LA "FIESTA" CON SWITCH EVENTOS

La pasión a su trabajo, el servicio al cliente, la organización y el trato cordial hacia sus clientes han sido la clave del éxito de Rogelio Arenas Constante, director y fundador de Switch Eventos, quien le hace honor a su apellido trabajando de manera constante y siempre buscando innovar.

La historia profesional de Rogelio, licenciado en Comunicación egresado de la UABC, inició hace 26 años, cuando la vida lo fue trayendo poco a poco de la Ciudad de México, de donde es originario, a Tijuana.

Dedicado actualmente a brindar los servicios necesarios e integrales en la organización de eventos sociales, Rogelio llegó a esta ciudad con el firme propósito de prepararse y salir adelante. Su primer trabajo fue en el área de cocina del parque de diversiones "Mundo Divertido" que se encontraba en la Zona Río, donde poco a poco, dado a su dinamismo citadino y su habilidad para bailar que lo caracteriza, lo invitaron a unirse al grupo de baile y animación "OK".

Posteriormente, migró a otro grupo y después decidió que era momento de crear uno propio, es así como en 1997 nació su grupo de baile "Grupo Switch Show" a la par que estudiaba la carrera universitaria. Con la innovación de que en este grupo de baile había la participación

“LAS MEJORES SATISFACCIONES que puedo tener es ver las caras de alegría de los clientes”

de una mujer que lo diferenciaba de los demás grupos de la época.

EN CONSTANTE EVOLUCIÓN

Después de 16 años de ambientar las fiestas, evolucionó a lo que actualmente es Switch Eventos, donde brindan "todos los servicios para que los clientes batallen menos en la organización de su fiesta".

Lo cierto es que el excelente trabajo y trato personalizado le han permitido llegar a clientes importantes, como Jorge Hank y a su ya fallecida esposa María Elvia, a quienes, en su momento, les organizó diferentes eventos sociales. Además, de trabajar para una comunidad de judíos, interacción que llevó a Switch Eventos a sumar grandes clientes en San Diego.

"Llegué a trabajar en los grandes hoteles de San Diego, L.A. y Las Vegas, me empiezan a llevar al Hyatt, Marriott, US Grant, Four Seasons, The Beverly Hilton, Flamingo's incluso, trabajé para un BarMitzvah de David Guakil, hijo de Saúl Guakil, quien rentó el Sports Arena y nos contrató, las invitaciones eran boletos de ticketmaster; eso, a la vez, me dirige



con otras familias donde conozco a Lila Abed hija de unos políticos de la Ciudad de México y me lleva a salir en el programa de MTV My Super Sweet 16, ella estaba en ese reality, me contratan para la animación de sus XV años donde graban el episodio que se replicó muchas veces en USA y eso me catapultó". Esto me lleva a trabajar para eventos donde conozco a artistas como La Chilindrina, Fey, Lupita Jones, Miguel Mateos, Los Ángeles Azules y abrimos los conciertos de Maribel Guardia, El Símbolo, Lynda, OV7, Mestizzo, quienes se presentaban en las ferias de la región, entre muchos más.

El trato con gente de la alta sociedad le da la pauta para que Rogelio se interese e involucre en el tema de decoración, para ello y todos sus servicios siempre está en constante capacitación y preparación para ir a la vanguardia.

Poco a poco con el transcurso del tiempo, fueron integrando nuevos servicios, como el de decoración, iluminación, maestro de ceremonias, renta de mobiliario, fotografía y video.

Sus deseos de seguir creciendo en su vida profesional lo llevaron hacia el periodismo y la fotografía. Gracias a eso hoy, es parte del equipo de fotógrafos y reporteros de revista Mujer Actual.

UN PARTEAGUAS EN SU VIDA

Definitivamente, lograr el éxito implica horas de trabajo, constancia, dedicación, orden y un excelente servicio, además de sacrificios que muchas veces tienen resultados poco favorables.

“En el 2017, viajé a la CdMx a ver a mi mamá (Cristina) por el 10 de mayo, un día antes tuve un evento muy importante en San Diego, llovió mucho y yo debía estar al pie del cañón, me mojé los zapatos y así anduve por horas sin reparar”

“Llegué allá ya sintiéndome mal y de repente me dicen: “tienes neumonía, no te puedes regresar porque tienes un derrame pleural y debes entrar a cirugía. Me quedé 30 días hospitalizado, los primeros 15 días fue de negación, de enojo, de por qué a mí. Esto no ayudaba nada a mi cuerpo porque lo bloqueaba con pensamientos negativos”

Los doctores no sabían qué pasaba con su cuerpo y por qué no evolucionaba favorablemente. “Yo pensaba: qué hago aquí, tengo eventos... el estrés más lo que me pasó, me estaban hundiendo. Una monja que iba al hospital los domingos y un señor mayor compañero de cuarto donde estaba internado, me hicieron ver que tenía una oportunidad de vida, que no estaba muriendo, que estaba mal pero mientras existiera vida, había esperanza”

“Sí cambió en mí el chip, hasta sentí la presencia de Dios, todos mis sentidos se despertaron; tal vez antes no era tan humanitario y sencillo, a partir de ese momento respiré hondo y dejé todo en las manos de Dios”, recé la oración “Jesús en Ti Confío”, que me trajo la monjita. También recibí la llamada de Eduardo Alvarado del Grupo SOS, creador del concepto original de los grupos de animación

en Tijuana a quien no conocía en persona y me confesó que él tenía cáncer pero que programó su mente para lograr mejoría en su sistema inmunológico y así salir adelante. Después de eso empecé a mostrar mejoría, recordó consternado.


EN BUSCA DE AYUDAR A OTROS

Luego de salir del hospital y reintegrarse a sus labores, comentó que empezó a trabajar de manera altruista para gente con cáncer, motivado por la experiencia vivida mientras estuvo internado, pues uno de los posibles diagnósticos que le dieron fue cáncer, debido a que presentaba una mancha en su pulmón, aunque por fortuna resultó negativo.

“Gracias a mi familia, médicos, mi fe en Dios y el leer un libro que se llama: El Poder del Ahora de Eckhart

Tolle, me ayudó mucho a que mi pensamiento cambiara, pues somos lo que pensamos y a veces esto es más fuerte... Una de mis frases que adopté fue: el pasado es historia, el futuro es incierto, el presente es un regalo, así que vive y deja vivir. Desde entonces, vivo mi vida plenamente.” Esto lo motivó a, en un futuro próximo, crear una fundación en pro de personas con cáncer.

26 AÑOS DE TRABAJO

“Las mejores satisfacciones que puedo tener es ver las caras de alegría de los clientes y los comentarios positivos al final de cada evento... Sin tener publicidad, la mejor recomendación que puedo tener es la de boca en boca; la más asertiva y directa, que ha sido en base a la constancia y perseverancia diarias. Trato a los clientes como quiero que me traten” 



¡VIVE LA EXPERIENCIA MICTLÁN!



D

urante el torneo Clausura 2023 algunos aficionados rojinegros pudieron vivir una experiencia diferente y nunca antes vista; los usuarios premium de la App Xolos tuvieron la oportunidad de participar a lo largo de todo el

torneo para ganar un acceso a la Experiencia Mictlán, un recorrido hecho para los Xoloitzcuintles de corazón. La Experiencia Mictlán premia a los usuarios de la App Xolos con un recorrido muy especial antes del partido en casa; a lo largo del Clausura 2023 la cancha del Mictlán recibió a muchos aficionados afortunados, los ganadores vivieron el entrenamiento desde la cancha a unos cuantos metros de los jugadores rojinegros.

Antes de pisar la cancha del Mictlán, los ganadores conocen las ins-

talaciones del Estadio Caliente, la historia y significado de los murales plasmados en los túneles de local y visitante, recorren los pasillos del estadio, vestidores, sala de prensa y también conocen a los jugadores, directivos y leyendas del club como Cirilo Saucedo, Joe Corona y Fernando Arce.

Después de visitar las áreas que generalmente no son abiertas al público, los ganadores de la Experiencia Mictlán saludan al equipo antes de salir al calentamiento para después vivirlo a nivel de cancha, posteriormente los ganadores son llevados al Palco de Prensa en donde los esperan sus asientos para vivir el partido desde un lugar exclusivo.

Descarga la App Xolos, hazte miembro premium y participa para ganar regalos y experiencias exclusivas como la Experiencia Mictlán, además de poder ver contenido del equipo Xoloitzcuintle. [M](#)



Vive con + espacio

- Áreas verdes y de convivencia
- Ubicación privilegiada
- Acceso controlado
- Vista a la bahía de San Diego
- Zona tranquila y con creciente plusvalía
- Bodega incluida
- Departamentos equipados
- 2 cajones de estacionamiento

Ubicación



(664) 331 3234 attica.mx



PVD
DESARROLLOS

ATTICA
RESIDENCIAL



Ven y conoce
¡Nuestro departamento muestra!

3 recámaras / 104 m² y 107m² / desde \$3,900,000 pesos

*Imágenes con fines ilustrativos.

TERSA
Llantas & Car Service
Más que Llantas

¡APROVECHA!

HASTA'

25%

DE DESCUENTO

Contáctanos por WhatsApp (664) 293 4359

MANEJA RESPONSABLEMENTE. TERSA Llantas & Car Service es una marca registrada de Grupo TERSA® 2023. Promoción válida de 1 al 31 de mayo del 2023. Recibe un descuento de hasta' un 25% en llantas Michelin®, BFGoodrich® en medidas seleccionadas respecto al precio de lista publicado, dependiendo del número de llantas y medida del rín de las mismas.



MICHELIN

SOCIALES

POR DAVID VERA



PRESENTAN COLECCIÓN **PRONOVIAS BARCELONA**


Futuras novias, invitados especiales y medios de comunicación, se dieron cita en la presentación de la colección Pronovias Barcelona, evento que se celebró en el salón CEC de Vía Corporativo, donde desfilaron las modelos con exclusivos diseños en vestidos de novia. 



FOTO BY LUIS VALENZUELA

Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...
¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



Misión de San Javier 10643, Zona Río, Tijuana BC
eventos@viacorporativo.com
Tel: 664 6347603 ext 108 Cel: 664 3678159




SOCIALES

POR DAVID VERA



ABRE SUS PUERTAS **CALIMAX PLUS**

La cadena de supermercados abrió su tienda Calimax Plus en Península Fashion Mall, evento de apertura en el que estuvieron presentes directivos e invitados especiales, quienes disfrutaron de diversas degustaciones a cargo de chefs de la región.

En la inauguración, los asistentes tuvieron oportunidad de recorrer los pasillos, donde cuentan con una gama de productos diferenciados y actividades especiales para sus clientes. 




SOCIALES

POR DAVID VERA



CELEBRAN MUJERES SIN FRONTERAS

Con el objetivo es reconocer a mujeres líderes en los ámbitos empresarial, gastronómico, filantrópico, quienes con sus acciones marcan una diferencia en el progreso y consolidación de la región Cali-Baja, se llevó a cabo Mujeres sin Frontera en el hotel Quartz.

El evento estuvo organizada por la Fundación Tijuana Sin Hambre, This is about Humanity e International Community Foundation, quienes eligieron como causa social garantizar la alimentación por un año de más de 600 niños de casas hogar. 





SOCIALES

POR DAVID VERA

COLOCAN LA PRIMERA PIEDRA DE THE LANDMARK TIJUANA

Con el firme objetivo de revolucionar el estilo de vida en Tijuana, se colocó la primera piedra para la segunda torre residencial del desarrollo inmobiliario The Landmark Tijuana.

El evento estuvo encabezado por el director general de GFA Grupo Inmobiliario y representante de Grupo Thor Urbana, Marcos Fasja; además, se contó con la presencia del secretario de Economía e Innovación del Estado, Kurt Honold Morales; Héctor Bustamante, director general de Bustamante Realty Group, entre otros. 📸



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469
totalwhite 681-3278

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291
PELUQUERIA
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



CENTRO CULTURAL TIJUANA



SANTIAGO ARAU TERRITORIOS

Primera exposición individual del fotógrafo mexicano que reúne siete años de trabajo y 33,302 km de recorrido a lo largo, ancho, alto y profundo de México.

Martes a domingo

El Cubo, Sala 1

10 a 19 h

En colaboración con Fomento Cultural Fundación BBVA y Comex.



ISLA DE LÉMURES MADAGASCAR

**Un lugar que nunca podrás imaginar.
Criaturas extrañas que jamás olvidarás**

Hace millones de años, los lémures arribaron como náufragos a la isla de Madagascar.

Hoy, la Dra. Patricia C. Wright está en una misión para asegurar que estas criaturas extrañas y en peligro de extinción sobrevivan en el mudo moderno.

DOMO IMAX

Boletos, fechas y horarios en cecut.gob.mx

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

[f](https://www.facebook.com/cecut.gob.mx) [i](https://www.instagram.com/cecut.gob.mx) [y](https://www.youtube.com/cecut.gob.mx) cecut.gob.mx



El Florido
Abarrotes y Carnes

¡CELEBRA A MAMÁ!

**CON NUESTROS
COMBOS
QUE BARATO AHHH!**



**COMBO
ASADA 3 kg**

**COMBO
ASADA 5 kg**



- 3KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 2KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 1 REFRESCO FANTA NARANJA 2L
- 10LB CARBÓN
- 1PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 1PQ. VASOS #10 C/25PZAS.

\$599



- 5KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 400G CHORIZO ESPAÑOL
- 3KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 2 REFRESCO COCA COLA 3L
- 10LB CARBÓN
- 2PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 2PQ. VASOS #10 C/25PZAS.
- 1PQ. SERVILLETAS C/200PZAS.

\$1049

**¡AHORA TU MANDADO
HASTA LA PUERTA DE TU CASA!**

**WHATSAPP
O LLAMADA!**

**664 724 3369
664 386 9475**

**DESCARGA
NUESTRA
APP**



Consíguelo en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

PRECIOS PUEDEN VARIAR VÁLIDO AL 31 DE MAYO DE 2023

