

Mujer actual

Junio 2023 | Año 16, Edición 188 | 82 páginas

¡FELIZ DÍA
DEL PADRE!

MUJERES
INSPIRANDO
MUJERES

CHRISTIAN
SÁNCHEZ
Conquistando
el ámbito
aeroespacial

TUS HIJOS
¡Y APENAS
tiene 13 años!

PERFIL Y OBRA
MASHA
ZEPEDA
Inmortaliza
paisajes
y animales
a través de
sus obras

DENIF & CARLOS CERVANTES

PADRE E HIJA CONSTRUYENDO JUNTOS SU LEGADO

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



EJEMPLAR
GRATIS
2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

www.celebrandolatinas.com

AGOSTO 5, 2023

La conferencia en español de Latinas
más grande en Estados Unidos



en el Hilton San Diego Bayfront

BELLEZA

NEGOCIOS



SALUD

TECNOLOGÍA



Adriana
Macías

Conferencista Motivadora/ Autora

Patrocinios disponibles/
Sponsorships Available

619-426-1491

sales@ellatino.net

PRESENTADO POR:

el latino
San Diego

5G telcel



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

CELEBREMOS A PAPÁ

Este mes tocó **HOMENAJEAR A PAPÁ**, una figura de gran importancia en las familias mexicanas, y no a cualquier papá sino a ese que con su ejemplo le enseña a sus hijos a sonreír, a disfrutar la vida, a ser honestos, trabajadores, responsables y respetuosos; sin duda, una tarea admirable. También felicitamos a esas mujeres que hacen un doble rol: mamá y papá, que ante nada se rinden y son dignas de nuestra admiración.

Como parte del **DÍA DE PADRE**, en portada les compartimos la historia de **DENIF** y **CARLOS CERVANTES**, padre e hija **CONSTRUYENDO JUNTOS** el **LEGADO DE FENNER FOODS**. Además, en esta edición de junio 2023 les presentamos el especial **"PAPÁ, SIEMPRE SERÁS MI HÉROE FAVORITO"**, realizado en colaboración con Nissan.

En la sección de **TUS HIJOS**, el psicólogo **GABRIEL BELLO** nos comparte algunos **TIPS** sobre cómo **CONECTAR** con los intereses de los **HIJOS ADOLESCENTES**, una etapa por demás complicada y llena de cambios. Y si buscan información de parejas, el psicólogo **DAVID SOTELO FÉLIX**, nos habla sobre cómo lograr tiempo con la pareja sin caer en reclamos de: **"TÚ Y YO ¿CUÁNDO?"**.

También, como novedad y sabiendo que será de gran utilidad para nuestras lectoras, **"LA CHICA FINANZAS"**, Sandy Ledesma, nos comparte algunos **CONSEJOS** para la inclusión **FINANCIERA** de la **MUJER ACTUAL**.

En **HOMBRES DESTACADOS**, les presentamos a **JAIME PONCE**, director comercial de Frasa, quien platica un poco sobre su trayectoria, desafíos y éxitos. Asimismo, en **MUJERES INSPIRANDO MUJERES** tenemos a **CHRISTIAN SÁNCHEZ BARBOZA**, una joven empresaria que durante más de una década se ha desempeñado exitosamente en el ámbito aeroespacial, cosechando logros, experiencias y reconocimientos.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 16, edición 188, inicio de impresión el 15/05/2023. 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 10,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.



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
Maru Lozano
Rocelia Ramos
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez
Jeanette Sánchez
Sandi Ledesma
Natalia Monroy
Adriana Reid

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**



EXCESO CALORIAS
EXCESO AZÚCARES
CONTIENE EDULCORANTES
NO RECOMENDABLE PARA NIÑOS

FRESCA
FUSIÓN
TORONJA CITRUS

**SABOR
PARA ADULTOS***

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-4400
FRESCA FUSIÓN es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © 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 Fusión en un vaso escarchado con sal, jugo de medio limón, hielos e integrar rodajas de toronja y limón.

CONTENIDO

JUNIO 2023

TUS HIJOS ¡Y apenas tiene 13 años!	6
TU PAREJA Solo tú y yo... ¿cuándo?	8
TEMAS ACTUALES La importancia de enseñar a pensar a nuestros niños y niñas	10
SALUD EMOCIONAL Conoce, comprende y regula tus emociones	12
GASTRONOMÍA El taco de pescado, una institución mexicana	14
TEMAS ACTUALES Red Room Steakhouse	16
UNA VENTANA AL VALLE La fascinante fermentación	18
ESPECIAL Héroe favorito	24
HOMBRES DESTACADOS JAIME PONCE Construyendo sueños desde cero	28
MUJERES INSPIRANDO MUJERES CHRISTIAN SÁNCHEZ BARBOZA Conquistando el ámbito aeroespacial	30
PERFIL Y OBRA MASHA ZEPEDA Inmortaliza paisajes y animales a través de sus obras	32

PORTADA DEL MES

DENIF & CARLOS CERVANTES
Padre e hija construyendo juntos su legado

22

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO
IMAGEN LILIANA MARÍN MAQUILLAJE NADIA VILLARREAL

	HOMBRES DESTACADOS ERICK ESPINOSA Padre de familia que inspira	34
	TUS FINANZAS Finanzas personales para la mujer actual	36
	SOCIALES	37

soymujeractual @soymujeractual revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

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



¡Y APENAS TIENE 13 AÑOS!

“Estoy desconcertada con mi hijo, ayer le encantaba ir a la tienda conmigo, ayudarme a cocinar o poner la mesa, se ofrecía para cuidar a sus hermanos y le gustaba rezar por los alimentos. Hoy no quiere salir de su recámara, y si entro para preguntarle por qué se encierra, se molesta y me dice que me salga de su cuarto...
 “Está triste y callado, pero cuando se conecta para los videojuegos, entonces grita, ríe, se entusiasma con sus amigos de juego, y ahí puede estar prácticamente toda la tarde...” ...“cuando no juega, se la pasa en el celular hablando con sus amigos, o acostado en su cama viendo el techo y escuchando música”..
 “Mi niño, ya no es el mismo.”



Quando el niño llega a la adolescencia, hay muchísimos cambios que impactan no solo su vida, sino la de toda la familia

Esta es la experiencia de muchos padres cuyos hijos ya se convirtieron en adolescentes, no pueden creerlo; estaban acostumbrados a ver en él: obediencia, respeto, amabilidad, cooperación, colaboración, y ándale, de la noche a la mañana es todo lo contrario.

Cuando el niño llega a la adolescencia, hay muchísimos cambios que impactan no solo su vida, sino la de toda la familia. Ya no les gustan las reuniones familiares, ni ser los graciosos de la fiesta.

Aparecen sus nuevos intereses, por cierto, muy diferentes a los tuyos, y esto preocupa, alarma, asusta y enoja.

No es sencillo guiar la vida de un adolescente si desconoces sus intereses, ámate a dar este paso y verás que habrá tema de conversación, serás más comprensivo y se llevarán mucho mejor.

CONTACTO

WhatsApp
664 386.9773

*La autora es psicóloga.

SUS INTERESES

El mundo del adolescente gira en torno a sus intereses, aquí te presento algunos de ellos:

- Sus amigos
- Películas
- y permisos
- El mejor amigo
- Dibujos animados
- Pijamadas
- Estar quedando
- Anime
- Redes sociales e influencers
- Música
- Salidas
- Videojuegos
- Series

CONECTA CON TU ADOLESCENTE

Si los padres que estamos ajenos a estos intereses, sentimos que los perdemos o que nos quedamos fuera, para que no te sientas desconectado de tu adolescente, permíteme sugerirte lo siguiente:

INVITA A TU CASA a sus amigos y a su mejor amigo, de esta manera los conocerás y sabrás de dónde vienen las influencias.

SI YA ESTÁ EN EDAD DE NOVIAZGO, conoce más de cerca con quién está quedando porque después será la persona de la que se va a enamorar.

DATE LA OPORTUNIDAD de escuchar su música en tu carro, así sabrás sus bandas y cantantes favoritos.

LAS SERIES EN NETFLIX y las películas que él ve son uno de sus principales intereses, conócelas y así tendrás más temas de conversación.

LAS REDES SOCIALES (Instagram y Tiktok) y los influencers determinan en mucho su conducta y estado de ánimo, conoce a quién sigue.

UNO DE SUS PRINCIPALES PASATIEMPOS para divertirse son los videojuegos, con ellos desarrollan muchas habilidades solo ten cuidado, que no se exceda en el tiempo para jugar; establece una hora de inicio y una de final, y se firme en que se cumpla. Sugiero 90 minutos de lunes a viernes, y los fines de semana el tiempo puede ser mucho más.



NUEVA COLECCION en BABY BLUE MODA INFANTIL

(664) 634 00 07

Calle Brasil 183-2
Col. Cacho
"Plaza Villaromana"
boutique.babyblue@gmail.com

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

SESIONES CORPORATIVAS
ESTUDIO & LOCACION - TIJUANA & SAN DIEGO



US. 619 841 6141
 MX. 664 225 0400
 www.garagephotostudio.com
 garagephotostudio@hotmail.com



SOLO TÚ Y YO... ¿CUÁNDO?

La clave para una buena relación de pareja y una buena vida es poder mantener ese equilibrio entre lo que hago para mí y lo que hago para la relación. Si tengo ambas claras y llego a acuerdos razonables sobre qué, cuándo, cómo y con quién viviremos nuestra zona de pareja, no habrá motivo para quejarse nunca más de que no se dan tiempo

miles de compromisos y actividades el darse tiempo, ya no digamos de calidad, ¡tiempo! ¡Punto!

Uno de los motivos por los cuales se nos complica de sobremana el invertir tiempo a la relación de pareja se debe a que México es uno de los países con las más amplias jornadas de trabajo. Agrégale que en las ciudades grandes del país el tráfico nos lleva a perder horas semanales que bien podríamos estar usando para la convivencia matrimonial.

Estos tiempos reducidos y distancias mayores también contribuyen a que sea mayor el tiempo compartido con compañeros de trabajo y se extienda a actividades de tomar los alimentos juntos y a veces el coctel después del trabajo también. Resultado: aún menos convivencia familiar y de pareja.

A final de cuentas la clave para una buena relación de pareja y una buena vida es poder mantener ese equilibrio entre lo que hago para mí y lo que hago para la re-

lación. Si tengo ambas claras y llego a acuerdos razonables con mi pareja sobre qué, cuándo, cómo y con quién viviremos nuestra zona de pareja, no habrá motivo para quejarse nunca más de que no se dan tiempo, pues este habrá aparecido no por arte de magia, sino como resultado de realmente valorar el tiempo juntos y proceder a gozarlo. Te deseo como siempre, lo mejor. **M**

Citas
TELÉFONO
664 331 1070

**El autor es orientador de parejas y adultos.*

QUÉ PODEMOS HACER

¿Qué hacer entonces ante este estado de cosas? ¿Habrá manera de agregarle horas a las 24 de cada día? ¿Cómo vencer el desafío del tedio, rutina y hasta aburrimiento que implica una relación a largo plazo?

1. RECONOCE Y ACEPTA

Reconoce y acepta que sí, una relación matrimonial necesita actividades de mantenimiento y estimulación. Si crees que en la etapa del cortejo y noviazgo quedó todo ese esfuerzo de agradar y atraer a tu pareja, te tengo noticias: es un trabajo que nunca termina. Al menos no totalmente.

ES VERDAD que la fase de enamoramiento es al inicio y sí termina, pero no la de tener gestos, atenciones, detalles, romance y pasión en la relación. Quizá no con la intensidad y novedad de una relación joven, pero sí con el amor profundo de uno al otro adquirido con los años.

TU PAREJA no es una presa que capturas al inicio y ya no hay nada más que hacer.

Es un ser inquieto, con gustos e intereses, con apetito sexual y deseos y aspiraciones de otros ídolos también. Lo contrario a aburrimiento es estimulación. Mantenernos interesados uno en el otro implica, nos guste o no, mantenernos interesantes, atractivos, positivos...

Todo ofrecido en una base de amabilidad y respeto, demanda de nosotros un poco de esfuerzo e imaginación constantes. Implica también tener claro que la relación requiere de una reciprocidad en la que no estamos solo para dar o solo para recibir.

2. LA ZONA DE PAREJA

La zona de pareja tiene que establecerse, esto significa que tanto las actividades como los días y horarios del tiempo compartido tienen que ser acordados y asumidos por ambos. Si les funciona establecer un día y horario para su salida semanal de pareja, adelante. Podrían decidir incursionar en alguna actividad juntos, una clase, una agrupación, un deporte, etc. Las actividades familiares (cuando se tienen hijos) también pueden estar en la zona del "nosotros" porque

son cosas que hacen juntos con sus hijos, pero cuidado, no todo en plan familiar. Es importante mencionar que lo que ustedes elijan tiene que ser algo que convence a ambos, cosas con las que desean auténticamente comprometerse los dos.

3. LA ZONA INDIVIDUAL SE CULTIVA Y SE RESPETA

Además del tiempo laboral, tendrá que haber horas diarias y semanales en las que cada uno dedique tiempo a actividades personales en las que la pareja no participará, esto podrá incluir visitas y actividades con la familia de origen de cada uno, amigos que no son de la pareja, intereses individuales de esparcimiento, deporte, culturales o profesionales y emprendimientos.

ES MUCHO lo que generalmente abarca la zona individual. De hecho, para la mayoría de la gente es más el tiempo que se pasa en la zona individual que en la de pareja. De ahí que sea clave que lo que te diseñes en tu área individual tiene que ser algo que te satisfaga profundamente, esto permitirá no ser una pareja dependiente y hambrienta de estimulación, lo que, a su vez, termina convirtiéndose en reclamos, posesividad, celos y control hacia el otro.

TU TIEMPO individual tiene que resultarte agradable, productivo, con variantes que te mantengan a salvo del aburrimiento, pero este espacio te toca crearlo a ti y no a tu pareja. Entonces la pregunta a responder aquí es: ¿me hago la vida lo suficientemente interesante como para no estarme colgando de mi pareja, demandándole atención y entretenimiento constante? ¿Me cultivo en mi tiempo personal, así como para tener algunas novedades de que platicar? ¿Tengo familia y amigos con quienes satisfacer mis necesidades de compañía, diversión, intimidad y apoyo emocional, estimulación intelectual? En resumen, ¿tengo claro que la vida no empieza y termina solo en la relación de pareja y se nota esto en mi estilo de vida?.



LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR

A PENSAR A NUESTROS NIÑOS O NIÑAS

¿Cómo voy a enseñar a pensar a mis hijos, si a mí no me enseñaron? Cuando estaba preguntando qué título sería atractivo para escribir en la revista para el mes del niño, me contestaron: "La importancia de enseñar a pensar a nuestros hijos o niños"; pero después tuve una respuesta que no esperaba por la misma persona, dándome pausa a pensar e hice una reflexión, sentí algo incómodo dentro de mí, pero analicé el porqué.

Tal vez no me enseñaron a mí, pero puedo aprender de los expertos, es cuando llega la humildad de aprender a escuchar y eso es exactamente lo que ligué con un adulto, aún nos falta aprender a escuchar para conectar y entender a la otra persona, sea adulto o niño.

LA LIBERTAD DE PENSAMIENTO

Comenta que el enseñar a los niños a filosofar es que aprendan a tener libertad de pensamiento para replantear, reflexionar para volver a mirar.

Reflexionar significa dentro del diccionario: pensar y considerar un asunto con atención y detenimiento para estudiarlo, comprenderlo bien, formarse una opinión sobre ello o tomar una decisión. Advertencia o consejo con que alguien intenta persuadir o convencer a otra persona.

Enseñar a pensar no es solo describir cosas, es hacer pensar a través de preguntas para que ellos razonen de lo que podría suceder, sacando sus propias ideas, así es como se aprende.



Algo básico e importante en la vida de todos, es aprender a ser conscientes, estar en presente, algo que viene siendo un problema para la humanidad, porque todo camina a la

velocidad de la luz, nuestra vida pasa tan rápido que ya no vemos lo que hay alrededor, no nos damos cuenta cuando pasó o sucedió y necesitamos parar, para volver a verlo.

¿CREAR PENSAMIENTO CRÍTICO ES PARTE DE FILOSOFAR EN UN NIÑO?

Investigando escuché que Matthew Lipman, trae una propuesta educativa para enseñar a pensar a los niños y de esa manera aprender a tomar decisiones, manifiesta que los adultos y los niños, deberíamos tener 3 claves importantes:

- 1. TENER PENSAMIENTO CRÍTICO**, algo que vengo diciendo desde hace años a líderes de empresas, pensar por nosotros mismos, reflexionar y aceptar que algo tenemos que cambiar, porque estamos convencidos, no porque me lo impongan.
- 2. TENER PENSAMIENTO CREATIVO**, para resolver los problemas de la vida que se van presentando y escalar al siguiente nivel, ya sea personal, familiar o profesional. Esto lo menciono también en mi libro y es mi 4to. Principio o piedra de la filosofía de "Punto de Equilibrio".
- 3. TENER PENSAMIENTO CUIDADOSO**, para ser empáticos y tomar en cuenta a los demás, tiene que ver también con mi 3er. Principio o piedra de la filosofía que llevo a líderes.

Reflexionar significa dentro del diccionario: pensar y considerar un asunto con atención y detenimiento para estudiarlo, comprenderlo bien, formarse una opinión sobre ello o tomar una decisión

¿CREES QUE EL ADULTO ES UN NIÑO POBRE DE PENSAMIENTOS?

Aprendí por mi nieta que es mi maestra, que cuando yo hago una pregunta pensando en la respuesta que yo espero, no es el único razonamiento o método, existe la expansión de ideas creativas e innovadoras que los niños tienen para experimentar el mundo en una percepción diferente a la mía y que, por lo tanto, a veces los adultos por ser rígidos y cuadrados en creencias, pensamos que solo existe nuestro razonamiento y no hay otro.

Los niños nos recuerdan y enseñan que necesitamos aprender a escuchar, observar, razonar y reflexionar con apertura.

Aprendí con mi nieta que hay múltiples respuestas para ver el mundo desde otra óptica y no solo la mía. No siempre mi respuesta va a coincidir con la de otros, aprendamos abriéndonos a los demás, adaptarnos, sin estancarnos en un pensamiento, expandiendo la imaginación y creatividad que tienen los niños.

Te invito líder, al nuevo pensamiento crítico.

Sígueme en el nuevo podcast "Atrévete" con Rocelia Ramos e Instagram @martharocelia.

BOLSA DE TRABAJO COPARMEX

Aplicación de EXÁMENES PISCOMÉTRICOS

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

Evaluación de Competencias

- >> Competencias sobresalientes
- >> Competencias a reforzar
- >> Competencias a desarrollar
- >> Recomendaciones

Reporte Integral-Psicometría

- >> Inteligencia
- >> Personalidad
- >> Comportamiento
- >> Honestidad y valores

Pregunta por el precio PREFERENCIAL para Socios Coparmex

Más información
(664)682.9950 Ext. 104 empleo1@coparmextijuana.org

THE NIGHTMARE CAFE GIFTS

COMICS ANIME & FEST

PARQUE MORELOS

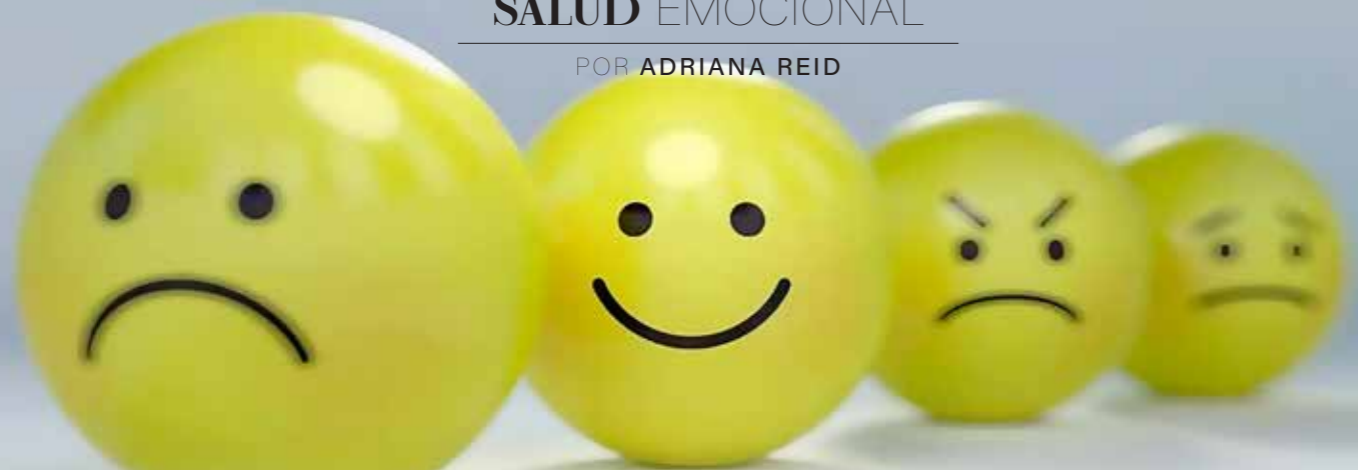
10:30AM A 8PM
f / MCCONVENTION

\$130 PESOS

17 Y 18 JUNIO 2023

INVITADO **MARIO CASTANEDA**
VOZ DE GOKU

baja cuadros



CONOCE, COMPRENDE Y REGULA TUS EMOCIONES

Conocer nuestros "autos emocionales", nos brinda herramientas para entender y regular el sistema de mensajería como parte integral de nuestro bienestar

El mes pasado te propuse la revisión, reflexión y elección consciente de tus "autos" como parte fundamental de tu autoconocimiento y del cuidado de tu salud emocional y mental.

Iniciamos esta serie profundizando con los "autos emocionales"

El cuidado de nuestra salud emocional es fundamental para nuestro bienestar general. Es común que las emociones sean catalogadas como buenas o malas. La propuesta de Be2Be-Coaching es entender y regular nues-

Si quisieras aprender más sobre este tema o pertenecer a nuestra lista de distribución, escríbenos un correo a info@be2be-coaching.com con el asunto: Quiero suscribirme /junio2023

tras emociones, son parte de nuestra naturaleza humana y consisten en una serie de mensajes que nos transmite el cuerpo a partir de nuestras vivencias y experiencias; no son buenas o malas sino útiles o no útiles.

Un ejemplo sencillo sería imaginar un contenedor en el que se mezclan una experiencia con un sentimiento, a la energía o impulso resultante de esa composición, se le llama emoción.

(La energía en movimiento que produce la combinación entre lo que se y asentimos y asociamos con una memoria o una historia guardada en el subconsciente).

Si sientes que estás luchando con tus emociones, no dejes de buscar la ayuda de un profesional.

LA AUTORREGULACIÓN

● La autorregulación de emociones se refiere a nuestra capacidad para manejar y regular nuestras emociones de manera efectiva. Si somos capaces de observar, reconocer y comprender nuestras emociones como mensajes, podemos aprender a entender de dónde vienen y a expresarlas de manera sana evitando reacciones desproporcionadas o inapropiadas. Lo anterior, nos ayuda a construir relaciones interpersonales saludables y enfocarnos en nuestro bienestar integral.

TUS "AUTOS EMOCIONALES"

Conocer nuestros "autos emocionales", nos brinda herramientas para entender y regular el sistema de mensajería como parte integral de nuestro bienestar.

● El auto concepto emocional se refiere a cómo nos percibimos emocionalmente. Si nos vemos a nosotros mismos como personas emocionalmente inestables o incapaces de manejar nuestras emociones, es probable que tengamos dificultades para expresarlas de manera saludable.

● Te invito a analizar tu auto concepto desde la posición del observador, como si estuvieras viendo una película de tus reacciones emocionales y escríbelas. Intenta identificar el sentimiento de la vivencia.

● La autoestima emocional se refiere a la valoración que hacemos de nosotros mismos en función de nuestras emociones y cómo las manejamos. Si tenemos una autoestima emocional saludable, aceptamos y comprendemos nuestras emociones, y sabemos cómo expresarlas de manera efectiva sin sentir vergüenza o inseguridad. Son reacciones químicas que podemos aprender a observar y a gestionar. Esto nos ayuda a aceptar y comprender nuestras experiencias en lugar de resistirnos.



Aprovecha los paquetes de servicios para tu vehículo

Somos más que llantas



Paquete de alineación & balanceo

GRATIS Inspección de 25 puntos de seguridad

Incluye:

- Alineación (eje delantero)
- Rotación
- Balanceo 4 ruedas

A sólo

\$ 499 MXN IVA INCLUIDO



Paquete de cambio de aceite

GRATIS Inspección de 25 puntos de seguridad

Incluye:

- 4 Lts de motor Migthy®
- 1 litro de aceite S/G
- Mano de obra

A sólo

\$ 702 MXN IVA INCLUIDO

cotiza.tersallantas.com

(664) 293 4359

MANEJA RESPONSABLEMENTE. TERSA® Llantas & Car Service es una marca registrada de Grupo TERSA® 2023. Promoción válida del 1 de mayo al 31 de mayo del 2023. Términos y condiciones pueden variar, no aplica en otras promociones.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

EL TACO DE PESCADO,

UNA INSTITUCIÓN MEXICANA

“La tortilla se inflaría como si hubiera cobrado vida, como si quisiera volar, ascender; como si Ehécatl la hubiera insuflado. Era el momento de retirarla dulcemente del comalli; cuando ya tuviera, sobre la carne de nuestra carne, de nuestro sustento, una otra delicada epidermis. El momento de ponerlas una sobre otra, como otros tantos pétalos de una flor comestible, en el tanate”

SALVADOR NOVO

En un mundo estandarizado e industrializado, en donde hasta el pensamiento está globalizado hay que hacer verdaderos esfuerzos por hacer conciencia de las tradiciones que no debemos perder como sociedad y que nos insertan en nuestra propia y particular cultura como lo es el taco de pescado.

Sí, el taco es cultura en todos sus componentes, empezando por la tortilla y su proceso de nixtamalización, en sus rellenos como lo es el pescado rebozado y variedad de salsas por la infinita combinación de chiles con otros ingredientes y los complementos, como la col rebanada y los encurtidos.

CONQUISTANDO PALADARES

Fray Lorenzo de Magayón,

en 1653 dijo...

No hay pan, vino y aceite, carne ni otros alimentos semejantes con que se sustenta la vida humana en Europa, y a la que los dichos padres, como todos generalmente están acostumbrados y es necesario sustentarse con un poco de pan de maíz o de raíz de yuca

Ese pan de maíz del que hablaba el religioso era la tortilla o el tamal, que hasta el día de hoy perviven en nuestro México.

El maíz nos permite halagar y conquistar a los paladares más exigentes del mundo.

La experimentación y la imaginación desempeñan un gran papel en el arte culinario, y México es un ejemplo de cómo la creatividad ha enriquecido constantemente su gastronomía, en un proceso histórico caracterizado

por mantener la tradición y, al mismo tiempo, buscar nuevas opciones.

El tratamiento del maíz con cal o nixtamalización es un proceso fundamental para su consumo humano. En este proceso, se le quita el hollejo o pericarpio, que resulta indigesto y que interfiere con la digestión de otros alimentos. Además, la cal provoca cambios químicos en el grano, de modo que las proteínas resultan de mayor valor biológico. Es con maíz nixtamalizado que surgen las tortillas, el gran canvas para los tacos. **M**

TORTILLAS

Madre mía, cuando muera entiérrame en tu hogar y al hacer las tortillas podrás por mí llorar, pues si alguien te pregunta: “Señora, ¿por qué lloras?”, dirás: “La leña verde hace humo, hace llorar”.

Canción mestiza (Echeverría, María - Arroyo, Elena, 1983, p.89)

EL TACO ES CULTURA EN TODOS SUS COMPONENTES, EMPEZANDO POR LA TORTILLA y su proceso de nixtamalización, en sus rellenos como lo es el pescado rebozado y variedad de salsas por la infinita combinación de chiles con otros ingredientes y los complementos, como la col rebanada y los encurtidos



RED ROOM STEAKHOUSE

No es secreto que en Tijuana se encuentran múltiples espacios en los que se puede pasar un buen rato disfrutando de una amplia cocina y edificaciones muy particulares, pues la ciudad es sinónimo de turismo, gastronomía e innovación. Sin embargo, son muy pocos los lugares que ofrecen una experiencia única e increíble en todos los sentidos como lo es Red Room Steakhouse, un espacio que se encuentra en uno de los sitios tijuanaenses más emblemáticos que existen: el Estadio Caliente.

Aunque abrió sus puertas hace poco más de cinco años, actualmente se realizó un relanzamiento en el que se ofrece un tema más enfocado a cortes, carbón y fuego, con una esencia mexicana pero también una variedad de cocinas como la española, italiana y francesa, brindando al público un menú mucho más amplio y siempre con algo nuevo que conocer. En la cocina de Red Room Steakhouse se podrán descubrir muchos ingredientes característicos de la Baja como los mariscos, también productos de importación de primera calidad como carnes argentinas, pork belly kurobuta, verduras orgánicas y una selección premium de todos los insumos, además de una mixología exclusiva que presenta una mezcla de sabores impactante para el paladar del comensal.

Alejandro Serrano, propietario del lugar, asegura que en Red Room Steakhouse te encuentras un ambiente agradable, un



UN LUGAR
ÚNICO
EN TIJUANA
QUE TODOS
DEBEN
CONOCER

lugar diferente con una experiencia única que ofrece vista al estadio, acceso al mismo, estacionamiento, seguridad, comida de alto nivel y un extenso menú de bebidas y postres. Asimismo, la infraestructura y diseño con el que fue creado hace sentir a los visitantes en casa, con un toque que brinda comodidad y modernidad al mismo tiempo. Definitivamente se vuelve una experiencia que todos deberíamos vivir.

vamente se vuelve una experiencia que todos deberíamos vivir.

Algo que se debe resaltar es que no necesariamente debe haber algún partido o evento para tener acceso a Red Room Steakhouse, pues con este relanzamiento su principal reto es darle a conocer al público, tanto local como extranjero, que sus puertas están abiertas en todo momento de lunes a sábado de 2:00 pm a 10:00 pm. También se pueden realizar eventos privados desde desayunos hasta cenas, eventos empresariales, reuniones, ruedas de prensa, posadas, fiestas y cualquier tipo de evento adaptable al público, ya que es un espacio muy grande y versátil que cuenta con una capacidad de hasta 140 personas.

Si eres fanático de la cocina mexicana, pero también te gusta deleitar nuevos estilos de gastronomía, sin duda debes visitar Red Room Steakhouse y maravillarte con lo que tiene para ofrecerte.

REDES SOCIALES
FACEBOOK
Red Room
INSTAGRAM
redroom.steakhouse
PÁGINA WEB
redroom.com.mx

L. A. CETTO®

L. A. CETTO.
RESERVA PRIVADA
Chardonnay
VINO BLANCO
MEXICO
2019

EVITA EL EXCESO
223300201A2784

RESERVA PRIVADA

LA FASCINANTE FERMENTACIÓN

Los principales tipos de fermentación del vino y, para llevarlos a cabo, hay métodos y técnicas diferentes que dan lugar a multitud de variedades. Esta es una de las razones por las que el mundo del vino es tan amplio y apasionante

TE PRESENTO INTERESANTES CONOCIMIENTOS para tu próxima visita a nuestros valles, como son los tipos de fermentación que existen para convertir el mosto en los vinos que tanto nos gustan



Si conoces la historia de la alimentación, conoces la historia del hombre", Steinkraus

Cuando el ser humano se volvió sedentario, desarrolló el cultivo de plantas y el cuidado de animales para alimentarse y se vio en la necesidad de conservarlos; en algunos casos, los alimentos se transformaban y se volvían más agradables, más digeribles y no los enfermaban,

digamos que también se fueron domesticando los procesos al principio de manera empírica.

Así que podemos decir que, así como surgió la agricultura y la ganadería, procesos como la fermentación dio origen a la quesería, panadería y vinicultura, es decir, que de manera empírica se conocieron los diferentes tipos de fermentación, lo que es fundamental para comprender cómo se elabora el pan, el queso o el vino.

Además, nuestros antepasados aprendieron que el vino produce alegría, exaltación, que no sería posible sin la bendita fermentación. ■

TIPOS DE FERMENTACIÓN

Conozcamos en qué consiste este proceso químico indispensable que convierte el mosto en los vinos que tanto nos gustan.

1. FERMENTACIÓN ALCOHÓLICA

Es la primera fermentación a la que se somete el mosto y también se denomina fermentación etílica. Las levaduras se alimentan de los azúcares del mosto y mediante un proceso metabólico, los descomponen. Esta reacción se produce en un ambiente controlado y se realiza principalmente en grandes tanques de acero inoxidable. Dependiendo de las cepas de levaduras y del tiempo de fermentación, se consiguen vinos con perfiles distintos: a mayor tiempo de fermentación, menor contenido de azúcares y mayor grado alcohólico. El azúcar que no se consume en el proceso es el azúcar residual. Tanto la graduación alcohólica como el azúcar residual tienen fijadas unas cantidades límite por normativa para cada tipo de vino.

2. FERMENTACIÓN MALOLÁCTICA

Esta segunda fermentación se produce

mediante la acción de bacterias lácticas que transforman el ácido málico del vino en ácido láctico. Es un proceso opcional y no ocurre de forma natural en todos los vinos. Se trata de un tipo de fermentación que puede durar varias semanas o meses y siempre se lleva a cabo después de la fermentación alcohólica.

Se realiza para suavizar la acidez y ofrecer una sensación más redonda en boca, pero también influye en los aromas: aparecen notas de mantequilla o panadería que resultan muy agradables al paladar. Además, ayuda a estabilizar el vino y evita fermentaciones indeseadas en botella. La fermentación maloláctica se hace, generalmente, en vinos tintos. En el caso de los blancos, en los que se busca una acidez más marcada, no suele realizarse, salvo en algunas excepciones como el chardonnay.

3. FERMENTACIÓN EN BOTELLA

Se utiliza para elaborar vinos espumosos.

SABIAS QUE...

- Las levaduras son microorganismos que están presentes en la uva y que, como hemos adelantado, también se añaden artificialmente en la bodega.

- Los azúcares, la glucosa y la fructosa son fundamentales para que las levaduras se alimenten y se pueda producir la fermentación, y que estos azúcares se conviertan en alcohol. El azúcar se encuentra naturalmente en la uva y, dependiendo de su concentración, el vino resultante tendrá mayor o menor graduación alcohólica.

- La temperatura es un factor que debe estar controlado para que las levaduras se activen. La ideal está en 25 °C para elaborar tintos, mientras que en blancos y rosados no debe superar los 20 °C. Aunque estos datos son generales, es importante destacar que cada bodega establece las temperaturas necesarias para obtener sus vinos. La temperatura adecuada permitirá una expresión óptima de los aromas y servirá para obtener un vino con la tipicidad propia de su denominación, terroir o zona de producción.

- **LA ACIDEZ:** ajustar el pH durante la fermentación impacta sobre la estabilidad de los vinos. Es un factor a tener en cuenta tanto en la fermentación alcohólica como en la maloláctica.

Tras la fermentación, el vino se envejece en barricas de roble o tanques de acero inoxidable para desarrollar su sabor y aroma característicos.

Es conocida como método champenoise, ya que toma su nombre de la región francesa de Champagne. Se realiza generalmente añadiendo un licor de tiraje compuesto por azúcares y levadura al vino.

En estos casos, se produce una fermentación alcohólica, pero en este caso dentro de la botella. Este proceso sirve para generar el dióxido de carbono que crea las distintivas burbujas de estos vinos. En la actualidad, estos procesos están cuidadosamente supervisados para crear variedades con una personalidad y características bien definidas.

En general, estos son los principales tipos de fermentación del vino y, para llevarlos a cabo, hay métodos y técnicas diferentes que dan lugar a multitud de variedades. Esta es una de las razones por las que el mundo del vino es tan amplio y apasionante, ¿no te parece?

DENIF & CARLOS CERVANTES

Padre e hija construyendo
juntos su legado

D

este proyecto, y hoy, le llena de orgullo darse cuenta que juntos pueden trazar y alcanzar metas. Una relación en la que padre e hija son el reflejo de una mancuerna perfecta dentro del ámbito profesional, pero que a su vez también muestra esa complicidad tan especial que solamente ellos dos entienden.

MI PAPÁ ES MI MÁS GRANDE HEROE

Cuando le preguntan cuál es la mejor cualidad de Denif, su padre responde que es la persona más dedicada que conoce. Ella dice que lo que más le admira es su persistencia, y aunque en el pasado cuando era mucho más joven y su papá pasaba bastante tiempo en la oficina, tuvieron algunas diferencias, ahora comprende que ese mismo trabajo es parte de la relación tan fuerte que tienen.

“ELLA ES LA QUE SE PREOCUPA, sabe todo, está al pendiente, yo sigo aquí porque quiero ayudarla a crecer la empresa y cumplir sus aspiraciones”

- CARLOS





“Esta compañía y el trabajo que hacemos a diario es el vínculo más grande que tengo con mi padre porque es donde nos entendemos, es nuestro lenguaje. Tal vez en el pasado faltó tiempo o momentos, pero ahora siempre estamos en comunicación, aunque sea de trabajo, es algo muy nuestro”, cuenta Denif.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ADMIRAS DE ÉL?

¡Todo! Porque si no fuera como él ha sido todos estos años no hubiera logrado nada de esto y hay que respetárselo y aplaudirle, así lo acepto y admiro.

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE TE HA ENSEÑADO?

A siempre pelear por los sueños que tenemos y también que ante cualquier adversidad siempre hay que sacar el lado bueno.

¿CÓMO LO DEFINIRÍAS EN UNA PALABRA?

Como un guerrero.

¿QUÉ CONSIDERAS ES LO MEJOR DE TRABAJAR EN EQUIPO CON ÉL?

Creo que he sumado estabilidad porque a veces mi papá es muy impulsivo y no piensa tanto las cosas, en cambio yo soy más de decir espera, en esa parte creo que nos ayudamos uno al otro para tener un poco más de planeación. Lo mejor es la satisfacción de saber que juntos podemos tener objetivos e ir alcanzando metas.

¿ALGO QUE QUIERAS DECIRLE A TU PAPÁ ESTE DÍA DEL PADRE?

Que lo amo, que es mi más grande orgullo y más grande héroe por siempre.

DENIF ES MUY PARECIDA A MÍ

El señor Carlos Cervantes Fenner fue el menor de nueve hermanos, creció junto a su madre y abuela, quienes dice, le dieron las bases para ser quien es. Su mamá se dedicaba a la venta de libros: “Era una excelente vendedora”, cuenta el señor Carlos entre risas. De ella aprendió la perseverancia

“Lo mejor es la satisfacción de saber que juntos podemos tener objetivos e ir alcanzando metas”

- DENIF

y pasión al hacer las cosas, y sin duda también, el gusto por las ventas. Por ello, a sus 23 años y luego de casarse, decidió dar el paso para iniciar lo que sería Fenner Foods. El legado que ha construido representa a su familia, la fortaleza y unión de las que son parte, pero también el trabajo arduo de tantos años, de situaciones complicadas pero más satisfacciones, está convencido que otorgarle el liderazgo a su hija ha sido una excelente decisión, profesional y personalmente.

¿CÓMO DEFINIRÍA EN TRES PALABRAS A DENIF SU HIJA?

Apasionada, dedicada y perfeccionista.

¿CÓMO ES LA RELACIÓN QUE TIENEN?

Es buena, además de trabajo, cuando salimos juntos la pasamos bien porque los dos somos vacilonos, nos llevamos muy bien.

¿POR QUÉ DECIDIÓ DEJARLA AL FRENTE DE LA EMPRESA?

Porque ella heredó todo mi ADN, volví a nacer con ella, es muy parecida a mí y hay cosas que yo ni siquiera le enseñé y ella lo aprendió sólo observando. Es una dedicación extraordinaria, una pasión inmensa la que le tiene a la empresa que me tiene sorprendido.

Aunque los últimos años la salud ha sido un reto como familia, pues el señor Carlos se enfrentó a un cáncer el cual afortunadamente logró vencer, y Denif por su parte, fue diagnosticada con una artritis reactiva que la tuvo varios meses en cama, estos hechos les mostraron su resiliencia y lograron salir adelante.

“Ella es la que ha movido todo”, dice su papá. “Ella es la que se preocupa, sabe todo, está al pendiente, yo sigo aquí porque quiero ayudarla a crecer la empresa y cumplir sus aspiraciones, me gustaría que la empresa familiar siguiera porque nos ha costado muchísimo trabajo”.

CUÉNTENOS UN MOMENTO QUE HAYAN PASADO JUNTOS QUE SIEMPRE TENGA PRESENTE

Sus 15 años, desde que tengo uso de razón siempre soñé con festejarle sus 15 años a mi hija, fue un momento que siempre tuve en mi cabeza. Ese día en la fiesta aproveché para enseñarle una carta que ella me dio cuando tenía ocho años y que desde entonces tengo guardada en mi cartera. **M**

*Imágenes con fines ilustrativos

HÉROE FAVORITO



La palabra padre encierra en sí misma, muchos atributos: amor, protección, guía, consejo, ejemplo. Hoy, 8 empresarios distinguidos de la Baja, nos comparten cómo honran el legado de su papá, y cómo a ellos les cambió la paternidad

EL OFICIO EMPRESARIAL SE BASA EN SER CAPAZ DE INSPIRAR A UN GRUPO DE PERSONAS PARA LO MEJOR DE SÍ y llegar a metas determinadas. Los roles de padre de familia y administrador de empresa tienen mucho en común, es fascinante ir evolucionando y descubriéndome en ambos roles con Fredy y Eli, y con mi equipo SmartCo. Coparmex ha sido la amalgama perfecta entre la vida de empresa y familia.

ALFREDO ORTIZ

GERENTE GENERAL DE SMARTCO DE MÉXICO Y CONSEJERO COPARMEX TIJUANA



SER PADRE ES LA OPORTUNIDAD QUE NOS DIO DIOS DE PROCREAR, traer almas a este mundo, para poder compartir, amar, enseñar con el ejemplo, y aprender todos los días. Ser empresario es adoptar a los colaboradores y crear una familia extensa, compartiendo el mismo propósito.

ISAAC ABADI
CEO GRUPO ABADI



SER PAPÁ HA SIDO UNA BENDICIÓN Y UN REGALO DE DIOS, mis tres hijos, Liliana, Luis Alejandro y Adrián junto con mi esposa, me han dado la felicidad y la base para desarrollarme como padre y ser un mejor hombre.

ARQ. LUIS LUTTEROTH DEL RIEGO
EMPRESARIO



**LA PROFESIÓN
TE PERMITE TOMAR
EL TIEMPO NECESARIO
PARA ATENDER A
TUS CLIENTES** de una
manera profesional y también
para atender a tu familia
brindándoles tiempo de
calidad, estar con ellos en
los momentos importantes,
además, a mis hijos les sirve
de ejemplo para emprender
su propio negocio y les ayuda
a identificar las diversas
formas que existen para
resolver cualquier situación.

**RAMÓN
ROSAS**
CONTADOR
PÚBLICO



**SER PADRE HA SIDO
UNA DE MIS MAYORES
SATISFACCIONES
EN LA VIDA,** el éxito
logrado en la familia
y la empresa ha sido
gracias a la sinergia
que mi hija y yo hemos
sabido desarrollar.
Admiro su
perseverancia
y amo verla cumplir
sus sueños.

**CARLOS
CERVANTES**
CEO FENNER FOODS

35 AÑOS EN LA MISMA EMPRESA,
en la cual he recorrido 6 diferentes cargos
desde mesero/gerente/facilitador operación
hasta llegar a la posición de director
general, toda una historia de vida. Los mismos
principios se aplican tanto en la familia
como en la empresa; mucha comunicación,
tolerancia y hacer las cosas con amor.
El legado que quiero dejar es construir
una empresa ejemplar, donde los
colaboradores se sientan valorados
y con un crecimiento continuo, cuidar
de ellos, para que a su vez ellos
cuiden a la empresa.

**MANUEL
PRIETO**
DIRECTOR GENERAL
MAMAMIA PIZZA



**HE SIDO BENDECIDO CON TRES
HIJOS.** Pero la bendición de ser padre
viene con la responsabilidad de, no
solamente amarlos y protegerlos, pero
también de formarlos y prepararlos
para la vida. Mas allá de una educación
académica, es una formación para
convertirlos en seres humanos decentes,
extraordinarios y exitosos.
Es un reto lograr el equilibrio entre
papá y empresario, pero es cuestión
de prioridades. Ellos son los
primeros en mi vida y la razón
de todos mis esfuerzos.

**DR. SERGIO
DÍAZ**
CONSULTOR
EMPRESARIAL



**SER PAPÁ Y EMPRESARIO
ES UNO DE LOS
PRIVILEGIOS MÁS
GRANDES,** pero principalmente
una gran responsabilidad.
El amor por la familia
y contribuir socialmente
son los motores que me
mueven diariamente.

**GUSTAVO
FERNÁNDEZ
DE LEÓN**
DIRECTOR GENERAL
GRUPO FERDE



**Esto es Nissan Pathfinder
QUIEN TRAZA EL RUMBO**

Llega a donde te lo propongas
Creamos el SUV ideal para ti, moderno e imponente.

JAIMIE PONCE

CONSTRUYENDO SUEÑOS DESDE CERO

“

El secreto del éxito es atreverse a soñar y ser lo suficientemente astuto para hacerlo realidad

”



Aunque es Contador Público, ha desarrollado su vida profesional en el sector inmobiliario los últimos 15 años, cuando decidió dejar de lado la contaduría para buscar nuevos retos. Y no se equivocó.

“Emprendí un negocio y aunque no me iba ni de cerca de bien como en mi trabajo anterior, encontré en uno de mis clientes el mercado inmobiliario, empecé un acercamiento vendiéndoles publicidad y ahí descubrí la oportunidad que había de innovar y hacer las cosas distintas. Pensé en que si aplicaba la metodología que usaba en la contaduría en un ambiente que estaba tan poco regulado en ese tiempo,

podía llegar a hacer una diferencia. Así, comencé vendiendo casas, después a coordinar, luego una gerencia, ahora llevé 15 años aquí, los últimos cuatro y medio como Director Comercial en FRASA y me encanta”, cuenta.

¿CÓMO TE DEFINIRÍAS?

Creo que como persona tengo una dualidad porque soy alguien con carácter que lucha por lo que quiere, organizado, que se prepara, pero al mismo tiempo mi lado humano está muy desarrollado y considero que siempre trato de mantener los pies en la tierra intentando entender el entorno de las personas que me rodean.

¿QUÉ DIRÍAS ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI?

Lo más importante para mí es mi tranquilidad, creo que hacer las cosas de manera correcta para que las recompensas realmente se puedan saborear es algo primordial. Sin duda lo más importante es vivir en paz, vivir tranquilo y disfrutar lo que sucede.

¿CUÁL HA SIDO EL MOMENTO MÁS DIFÍCIL DE TU VIDA?

Definitivamente, fue hace siete años cuando a mi mamá le diagnostican cáncer, yo tenía una excelente relación con ella, éramos grandes amigos y fue un año muy complejo pero al final me dejó mucha paz y mucho aprendizaje, porque me quedé con la sensación de haberla disfrutado mucho en salud y cuando necesitó de mí ahí estuve hasta el último momento. Fue una etapa muy difícil pero también de aprender.

De ella descubrió esa inclinación al trabajo, constancia y fortaleza, pues su mamá logró abrirse camino en un ambiente laboral liderado por hombres y se convirtió en la primera jefa de Policía no sólo en Tijuana, sino en México. Siguiendo su ejemplo, Jaime Ponce es la mente maestra detrás de las estrategias comerciales, marketing, venta, titulación, entre otras cosas, de todos los desarrollos inmobiliarios de FRASA.

CUÉNTANOS UN POCO SOBRE LA HISTORIA DE FRASA, DE CONSTRUIR VIVIENDAS DE INTERÉS SOCIAL A LANZARSE A LA EDIFICACIÓN VERTICAL, ¿CÓMO FUE ESTE SALTO?

Me ha tocado ver ese cambio y ser parte también de los proyectos más gran-




des que se han hecho hasta este momento y definitivamente es un tema de muchísimo trabajo en equipo. Una de nuestras fortalezas es que somos un corporativo que está aquí en la ciudad, que la conoce muy bien y que entiende cuáles son las tendencias, tenemos la posibilidad de actuar de manera muy rápida a diferencia de otras empresas que están fuera o que no entienden la dinámica de Tijuana, además tenemos muy claro a donde queremos llegar.

Eso nos ha llevado a tener productos diferentes y adaptarnos a lo que se tiene que hacer, pues es una transformación totalmente distinta hacer vivienda unifamiliar del segmento social a hoy estar atendiendo estos departamentos con estas características específicas.

¿QUÉ ES LO QUE HACE DIFERENTE A FRASA DEL RESTO DE LAS INMOBILIARIAS?

La gran diferencia es que el cliente siempre está al centro de todas las decisiones, si como empresa podemos hacer algo que sea un adicional para que el cliente al final quede satisfecho no escatimamos en esto. Creo que eso da garantía y deja una excelente relación con nuestros clientes.

PERSONALMENTE, ¿CUÁL CREES QUE SEA EL SECRETO DEL ÉXITO?

Es atreverse a soñar lo que tú quieras y una vez que ya lo viste en tu cabeza sepas ser lo suficientemente astuto para dibujar ese camino y no tener miedo a trabajar para lograrlo. 

EN BREVE

LIBRO FAVORITO: Sapiens de Yuval Noah

MAYOR FORTALEZA:

Perseverancia

MAYOR DEBILIDAD:

Planear en exceso

ALGO QUE SIEMPRE LLEVES

CONTIGO: La foto favorita de mi mamá en mi protector de pantalla

FRASE FAVORITA: “Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si fueras a vivir siempre!”

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi

– Gandhi



CHRISTIAN SÁNCHEZ BARBOZA

CONQUISTANDO
EL ÁMBITO AEROESPACIAL

C

hristian Sánchez Barboza es una joven empresaria que durante más de una década se ha desempeñado exitosamente en el ámbito aeroespacial, cosechando logros, experiencias y reconocimientos.

La ingeniería aeroespacial es relativamente joven y ella es parte de las primeras genera-

ciones que egresaron de la UABC de Valle de las Palmas.

“Cuando empecé a participar en proyectos aeroespaciales en el 2012 todavía no existían los ingenieros aeroespaciales; en ese año, siendo estudiante de esta ingeniería, patrociné el lanzamiento de un satélite amateur que se lanzó desde el Cecut en el marco de Tijuana Innovadora. Donde varios empresarios mandamos nuestros nombres al espacio.

“En este lanzamiento, participé junto con el ingeniero Eduardo Guizar, colaborador de la NASA, así como el CETYS Universidad, UABC, Ibero, entre otras”, explicó.

De ahí le siguieron diversas colaboraciones con instituciones y empresas, entre ellos la Fuerza Aérea Expedicionaria y Fuerza Aérea Mexicana. “Uno de los trabajos más reconocidos que he tenido es la aportación de aeronaves a las universidades, ya que me tocó gestionar la donación de cuatro aeronaves: dos están en la UABC de Valle de las Palmas y los otros dos en la UTT, esto en vinculación con la Secretaría de la Defensa Nacional y la Fuerza Aérea Mexicana”.

Actualmente, Christian es directora de Asuntos Globales de Cluster Aeroespacial de Baja California, aunque también ha incursionado en el área de ciencia y tecnología, además de crear su propia empresa.

UNA PROFESIONISTA INDEPENDIENTE

Desde pequeña, Christian tuvo claro que llegado el momento sería una profesional independiente y esto lo consolidó en el 2016 cuando se convirtió en co-socia y fundadora de Grupo Aeroespacial Especializado.

“Esta empresa la fundamos derivada de la necesidad que yo veía de que la gente contrataba mis servicios profesionales. En Grupo Aeroespacial Especializado brindamos servicios para el sector aeroespacial: contratación de servicios de profesionistas, diseño, estudios de mercado, entre otros”, compartió.

APASIONADA DEL ESPACIO AÉREO

Si bien de niña su sueño era ser astronauta y explorar el firmamento, ahora que es una profesional y madre de familia su gusto por el espacio aéreo sigue latente, aunque se ha desempeñado más en el ámbito aeronáutico.

“En México, el camino para ser astronauta es muy complicado, ya que es un espacio muy cerrado; hasta el día de hoy, solo una mujer ha podido tener el orgullo de ir al espacio y nos ha representado muy bien a todas las mexicanas”.

“Algo que me motiva es impulsar a

“ALGO QUE ME MOTIVA ES IMPULSAR A NUEVAS GENERACIONES; considero que la segunda mujer mexicana que ira al espacio está en las aulas o se está educando, me motiva el hecho de que es un campo muy cerrado y desconocido, me enorgullece poder ser portadora de información”

nuevas generaciones; considero que la segunda mujer en ir al espacio se encuentra en las aulas o se está educando, me motiva el hecho de que es un campo muy cerrado y desconocido, me emociona ser portadora de información”, expuso orgullosa.

Dijo que la ingeniería aeroespacial es relativamente nueva y son muy

EN BREVE

MÚSICA FAVORITA: Hip hop
ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Mi mac

MAYOR DEBILIDAD: La comida, hijos, risas y buenos momentos

MAYOR FORTALEZA: El trabajo
LIBRO FAVORITO: La Inteligencia Emocional de Daniel Coleman

pocos los estudiantes que egresan de ella, aunque la demanda laboral es mucha. Cabe desatacar que se generan más de 39 mil empleos en el Estado.

“Las mujeres se pueden desempeñar en todos los ámbitos de la ingeniería porque son muy brillantes, multifacéticas, hábiles, tienen una capacidad de razonamiento y paciencia enormes. La mujer ya está destacando y puede presumir sus habilidades dentro de estas áreas”.

“Las mujeres somos una necesidad en la industria aeroespacial, la demanda en la industria aeroespacial es gigante. La mujer está llena de cualidades, destrezas y sabe trabajar en equipo, por lo tanto, es 100% necesaria para la industria aeroespacial”, puntualizó.

11 AÑOS DE MUCHO TRABAJO

Christian se ha desempeñado alrededor de 11 años en el ámbito de la industria aeroespacial y ha sido una época de mucho trabajo, desafíos, logros y sueños realizados. “Considero como logro el poder apoyar y asesorar a las empresas, estudiantes, emprendedores y escuelas, así como desarrollar los proyectos”.

“Durante estos 11 años me tocó de todo: ser estudiante, madre y Pro-

fesionista simultáneamente; definitivamente, han sido años muy satisfactorios, aunque aún me falta mucho por recorrer y aprender, hay varios proyectos que traigo en la cabeza y empresas con las que me gustaría hacer equipo”, expresó.

DIFUNDIR ES SU PROYECTO

“Adicional a mi trabajo, empresa y familia, también estoy muy involucrada en proyectos de difusión y lo que estoy haciendo es que estoy agendando a personas muy interesantes en el tema de aeroespacial para invitarlos a dar conferencias dentro de las escuelas y puedan compartir su mensaje con las futuras generaciones de ingenieros, en esto estoy más concentrada”, concluyó. ■

MASHA ZEPEDA



*INMORTALIZA PAISAJES
Y ANIMALES A TRAVÉS
DE SUS OBRAS*

“A LOS CUATRO AÑOS YA DIBUJABA TODO EL TIEMPO, PONÍA MIS DIBUJOS EN LAS PAREDES DE MI CUARTO, mi abuelo Laco tenía una imprenta en Tuxtla Gutiérrez y en unas vacaciones que llegué me recibió con muchísimos cuadernos con buen papel para dibujar, estaban engargolados y en la portada decían “Masha Pintora”, todos los usé”

de padres mexicanos, en la prensa de Tuxtla Gutiérrez publicaron “Primera chiapanequita que nace en Moscú”, no tuve hermanos, pero sí fui muy amiga.

Pasaba las vacaciones en Chiapas, donde mis abuelos me dejaban hacer obras de teatro mientras que en mi escuela primaria fundé un periódico infantil “La Paloma Mensajera” y una vez cada 45 días del comedor de mi casa se volvía redacción con la paciencia de mis padres que nos apoyaban en todo.

De familia chiapaneca, Masha Zepeda nació en Moscú, Rusia, en 1964, desde 1985, ha participado en exposiciones en Argentina, España, Estados Unidos, Italia y, por supuesto, México.

Hija del finado escritor, poeta y político mexicano Eraclio Zepeda y la poeta, escritora y ensayista mexicana Elva Macías. Ha sido directora del Instituto de Artes Gráficas de Oaxaca, curadora del Museo Carri-illo Gil del INBA y artista del Museo Guggenheim de Nueva York.

Su obra figura en el Banco Internacional, el Centro Cultural San Ángel, el Consejo Estatal de Cultura de Chiapas, el Grupo Buenaventura, el Patronato Jaime Sabines, la Pinacoteca 2000 y otras colecciones privadas, dentro y fuera de México.

Desde 2007, vive en la región Tijuana-San Diego, al lado de su esposo e hija, donde es parte activa de la comunidad binacional artística.

¿CÓMO FUERON TUS AÑOS DE INFANCIA?

Tuve la fortuna de tener una niñez plena, muy divertida y muy arropada, durante nueve años fui hija, nieta y sobrina única, por lo que mis abuelos y tíos me procuraban y consentían muchísimo. Nací en Rusia

Siempre he amado a los animales, en especial los gatos, en casa tenía una perra, conejos, un gallo, canarios, una rana, hámsters, un pez, tortugas y una gata. Recorrí el país con mi padre, los dos amamos la geografía, por lo que los viajes y los mapas fueron parte fundamental de mi niñez.

Fuimos siempre una familia muy unida, compacta y portátil -como decía mi papá- disfrutábamos los fines de semana imos a una casita de campo frente a los volcanes Popocatepetl y e Iztaccíhuatl, ahí mi papá me regaló un caballo que se llamaba “Duraznito”, dábamos grandes recorridos; por la noche, prendíamos la fogata y escuchábamos relatos, la conversa siempre fue fundamental en mi infancia.

¿EN QUÉ MOMENTO DESCUBRES TU AFINIDAD POR EL ARTE?

Desde niña, a los cuatro años ya dibujaba todo el tiempo, ponía mis dibujos en las paredes de mi cuarto, mi abuelo Laco tenía una imprenta en Tuxtla Gutiérrez y en unas vacaciones que llegué me recibió con muchísimos cuadernos con buen papel para dibujar, estaban engargolados y en la portada decían “Masha Pintora”, todos los usé.

Ya en la CDMX mi mamá me permitió pintar en una pared de la cocina que era muy larga e iluminada; cada tanto, cuando el espacio ya estaba saturado, se pintaba de blanco y nuevamente comenzaba a trabajarlo, una figura determinante para mí fue el pintor chiapaneco Carlos Jurado, era el mejor amigo de mi padre y vivía con su familia en el mismo edificio que nosotros, él tenía su taller ahí y yo iba mucho a visitarlo, me encantaba verlo pintar y regresaba a casa aún más motivada para seguir trabajando. Así como no recuerdo una sola etapa de mi vida sin gatos, no recuerdo un día sin el arte, ya sea dibujando, pintando, haciendo objetos, o bien, estudiándolo.

¿CÓMO INICIAS TU FORMACIÓN ACADÉMICA EN EL ARTE?

Creo que fue fundamental que mi mamá me llevara a los museos de arte desde muy pequeña todas las semanas, aunque me considero autodidacta, estudié en la Escuela Nacional de Artes Plásticas (ENAP) de la UNAM, tuve tres maestros que me fueron reveladores: Gutiérrez Aceves de Historia del Arte, Luis Nishi-



zawa de técnica de materiales e Ignacio Salazar de pintura, creo que me sentaron las bases y luego decidí dejar la escuela, montar mi taller y trabajar.

Fui la segunda generación en ganar la Beca de Jóvenes Creadores del FONCA y tuve dos tutores espléndidos: Roberto Cortázar y Fernando Leal, ellos me dieron una perspectiva y formación del arte integral donde el tema, el formato, la técnica, la expresión, la composición, la paleta y el crear un mercado son partes inseparables del proceso creativo.

Después tomé varios cursos con Alberto Castro Leñero que me enseñaron muchas más posibilidades, creo que es actualmente el pintor mexicano vivo más interesante y vital que tenemos.

¿QUÉ TEMÁTICA Y TÉCNICA TE DEFINEN COMO ARTISTA?

Siempre me ha interesado la preservación del medio ambiente por lo que los paisajes y animales son fundamentales en mi obra, me impresiona mucho todo lo que voy viendo cuando viajo, cuando ca-mino, cuando voy de paseo, cuando recorro un museo y las imágenes te van dando tanto, pero también la vida cotidiana me llena de posibilidades, así

los “paisajes interiores” también me encantan: el interior de tu casa, la mesa del comedor, la cocina, las habitaciones, el patio, las plantas y mascotas son continua fuente de creación.

Me gusta mucho pintar al óleo, siento que es pintar de verdad, sentir su olor, depender de sus tiempos de secado, las texturas que puedes lograr, pero también me encanta dibujar y ahí uso de todo, desde lápices de colores, plumones, tinta, acuarela, acrílico, pasteles, carbón, gouache, tinta de nuez, café.

¿CÓMO FUE TU LLEGADA A ESTA FRONTERA?

La primera vez que vine a Tijuana fue en 1984 y me impresionó muchísimo todo, que fuera tan distinta a Chiapas y la CDMX, luego Nina Moreno me invitó a exponer en su galería que tenía frente al Parque Teniente Guerrero y la muestra resultó muy bien, por lo que ya cada año exponía con ella, lo que me permitió formar un mercado e ir haciendo muy buenos amigos, después me invitaron a participar en Art Walk en San Diego, eso me hizo venir dos veces al año con mi hija y mi esposo que también disfrutaban mucho de la región. ■

ERICK ESPINOSA

PADRE DE FAMILIA QUE INSPIRA

¿QUÉ LO
INSPIRA?

“AGRADECER
TODOS LOS DÍAS
QUE TENGO, porque
es un día más para
aprender, para tener
nuevos proyectos,
y balancear mi vida”

Sin duda, detrás de una exitosa marca siempre está una persona con sentimientos, emociones y sueños, que lucha día a día por su familia, siendo una fuente de inspiración, tal es el caso del Lic. Erick Espinosa García, director general de Credinspira, financiera que inició hace 13 años como Dinero Fácil y Rápido.

Originario de Guadalajara, Jalisco, el Lic. Espinosa llegó a esta ciudad hace 6 años en busca de una transformación, de crecimiento personal y profesional, y listo para un nuevo reto laboral propuesto por Isaac Abadi, director general de Grupo Abadi.

“Llevo más de 15 años en el ámbito y me he desenvuelto en financieras conocidas a nivel nacional como Servicios Financieros y en una empresa americana; estaba en Financiera Independencia cuando decidí venirme a Tijuana”, explicó el Lic. en Administración de Empresas.

Estos años han sido de inspiración y satisfacciones personales y profesionales, una muy particular e impor-

tante para él: lograr el balance entre el trabajo y la familia, aseguró, gracias a que en la empresa se preocupan por alimentar cuerpo, mente y alma y no solo se centra en lo laboral.

En el ámbito profesional, dijo que su mayor satisfacción es tener un constante crecimiento y poder aportar su granito de arena para ayudar a la sociedad con los proyectos, iniciativas y créditos con los que cuentan.

¿Qué inspira a Erick Espinosa? “Agradecer todos los días que tengo, porque es un día más para aprender, para tener nuevos proyectos y balancear mi vida”.

LA FAMILIA ES SU PILAR

Definitivamente, la familia se convierte en un pilar indispensable para luchar por cada uno de los sueños y en su caso sus hijos son ese pilar que lo impulsan e inspiran a seguir adelante.

“Yo fui un papá muy joven, a los 18 años; me considero un papá muy abierto a muchos temas, y aunque mis hijos viven en Guadalajara, siempre estoy pendiente de ellos, nunca me pierdo sus cumpleaños. Nos gusta hacer dos viajes al año, uno con todos los integrantes y otro con mi pareja”, comentó.

El legado que desea dejarle a su familia es trascender y dejar huella en este mundo, añadió, aportando su granito de arena y transmitiéndole valores, dijo Espinosa García, quien de niño soñaba con ser piloto aviador y hoy toma clases de aviación en San Diego.

“Uno de los valores que a mí me inculcaron desde casa y yo se lo transmito a mis hijos es el ser honesto y congruente con lo que uno dice y hace. Mi madre me dice: tú sabes quién eres y mientras no pierdas eso, dale para adelante”, compartió.

“Definitivamente, la familia se convierte en un pilar indispensable para luchar por cada uno de los sueños y en su caso sus hijos son ese pilar que lo impulsan e inspiran a seguir adelante”

6 AÑOS DE ARDUO TRABAJO

Dijo que con la idea de seguir creciendo en el ámbito laboral, Erick Espinosa se integró al equipo de la empresa financiera en el 2017 luego de verlo como una excelente oportunidad de transformar y tomar decisiones apoyadas por Isaac Abadi y al grupo al que pertenecía.

“Esto fue lo que me permitió tomar la decisión y decir: “va a ser como mi maestría como director general estar en una empresa con estos mentores y ya han transcurrido 6 años de esta correcta decisión”, compartió.

“Estos 6 años en Credinspira han sido gratificantes, de muchos retos, de altas y bajas, como fue la pandemia, el poder hacer estrategia tanto ofensivas como defensivas para que la empresa no tuviera que cerrar, ese fue un reto muy grande que tuvimos durante el 2020”.

Credinspira es una línea de negocio en la que se dedican a dar créditos a trabajadores de gobierno, “estamos hablando desde el policía o el de la basura, que a veces es muy discriminado por la banca tradicional y lo que nosotros vinimos a hacer es cubrir esa necesidad con ciertas características del producto, lo que me llevó a buscar nuevas líneas de negocio, ya contamos con cinco, entre ellas el pyme, apoyando a esa pequeña industria a desarrollarse y a quitar paradigmas de que el crédito es malo”.

“En el sector de nómina somos de las más bajas, queremos ser el número uno en poder ajustar nuestras tasas; hoy en día, sí competimos y



“PASE LO
QUE PASE,
jamás
dejen de sonreír”

estamos por debajo de la mayoría de todas las financieras”, puntualizó.

Para finalizar, el director de Credinspira dijo que una de las claves que lo ha llevado al éxito es hacer que las cosas sucedan. “Pase lo que pase, jamás dejen de sonreír”.

EN BREVE ARTÍCULO INDISPENSABLE:

una pluma y una carpeta
MAYOR SATISFACCIÓN:

Estar sano
MAYOR FORTALEZA:

Su resiliencia
MÚSICA FAVORITA:

La electrónica
LIBRO FAVORITO:

El Cuadrante del Flujo de Dinero de Robert Kiyosaki

FRASE FAVORITA: “Es mejor aproximadamente correcto que totalmente equivocado”



FINANZAS PERSONALES

PARA LA MUJER ACTUAL

Se recomienda no solo hacer un presupuesto quincenal o mensual de gastos, también es importante realizar una planificación anual, la cual permitirá tener un mapeo de todos los gastos

Las mujeres lideran el tema del control de gasto en los hogares mexicanos (ENIF) 2021. Sin embargo, tienen menos participación en instrumentos formales de finanzas, solo el 24.1% de las mujeres tiene una cuenta bancaria contra el 41.3 % de los hombres. Estas cifras resaltan el hecho de que enfrentan una brecha en cuanto, a la inclusión financiera y acceso a productos financieros, tales como una cuenta bancaria, ahorros, pensiones, trabajo formal, entre otros.

En la actualidad, no contar con educación financiera es un grave problema al que se enfrenta la mayoría de los mexicanos, es por eso que en este artículo hablaré de los principales consejos para la inclusión financiera de la mujer actual.

LOS TRES PLANOS

Es muy común escuchar que las personas quieren ganar más dinero, pero siguen realizando lo mismo durante años, esto es porque no establecen metas claras y no toman acción. Vivi-

REALIDADES FINANCIERAS

La mayoría de las mujeres nos enfrentamos a 3 realidades financieras que deberían saber:

- 1.- LA PAREJA** que elegimos es una de las decisiones más importante que haremos en toda nuestra vida. Una buena pareja puede potenciar nuestro desarrollo personal y nuestras finanzas.
- 2.- LOS HIJOS** son un gasto importante en nuestras vidas, debemos considerar todos los gastos extras para que esa decisión no destruya nuestras finanzas.
- 3.- HACER UN PRESUPUESTO:** se recomienda no solo hacer un presupuesto quincenal o mensual de gastos, también es importante realizar una planificación anual, la cual permitirá tener un mapeo de todos los gastos, sobre todo de los que requieren de una cantidad más fuerte, como pueden ser las vacaciones, los regalos de cumpleaños, la Navidad, las colegiaturas, anualidades o seguros.

mos en tres planos; espiritual, intelectual y físico, si lo aterrizamos a finanzas lo "espiritual" sería: ¿para qué quiero



ganar más? El "intelectual": ¿Qué estoy haciendo para lograr mis metas y el "físico" es: el resultado monetario?

Identifica ¿para qué quieres subir de puesto?, ¿para qué quieres la gerencia? ¿Para qué quieres tener otro hijo? ¿Para qué quieres independizarte? y ponte en acción. Recuerda que los objetivos deben ser a corto (menos de 5 años), mediano (5 a 10 años) y largo plazo (10 años más).

Ten paciencia con ver resultados, nada es de la noche a la mañana y ve midiendo tus avances periódicamente, no siempre estarás motivada, tienes que ser disciplinada.

Blvd. Agua Caliente #10470, Local 7, Col. Revolución

SIÉNTETE LIBRE

EQUITARIUS CLUB ECUESTRE



Ubicado en plena ruta del vino y como parte del exclusivo y encantador hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe se encuentra Equitarius Club Ecuestre, un hípico en el que sus visitantes pueden realizar cabalgatas o tomar clases de equitación mientras respiran calma, paz y bienestar.

"Su nombre Equitarius proviene de la palabra equitación. Equitación es el deporte en el que aprendes a montar a caballo de forma apropiada ya sea un jinete (hombre) o una amazona (mujer)", explicó Roxana Lyle, directora del Equitarius Club Ecuestre.

Entre los paisajes más impresionantes de la región vitivinícola del Valle de Guadalupe, el jinete o la amazona puede disfrutar desde una cabalgata relajante hasta una clase de equitación a cargo del instructor ecuestre Yael Gómez, quien transmite todas las herramientas necesarias para aprender a montar, o bien, cursar en el deporte de salto.

Cabe destacar que aun quienes no cuentan con la membresía pueden tomar clases, previa reservación.

La directora de Equitarius dijo que están enfocados en el deporte de la equitación de salto basado en el método inglés y pueden asistir adultos y niños mayores de 5 años, de martes a domingo de 7:00 am a 6:00 pm, teniendo la libertad de elegir, sujeto a disponibilidad, la hora y el día de la clase.

UN DEPORTE ELEGANTE

"La equitación es un deporte muy elegante, de mucha constancia y disciplina. Es un deporte muy bonito que cuando uno salta, te hace sentir libertad total y que estás volando en un pegaso; en un sentimiento único y hasta cierto punto adictivo porque quieres volver a hacerlo!"

"Practicar equitación tiene muchos beneficios: meditación profunda, calma, relajación, paz, bienestar, además de ser un deporte cardiovascular que nos beneficia al sistema linfático. Se ha comprobado que el convivir y montar a caballo es terapéutico", puntualizó.

"Invito a todo el sector turístico que visita el Valle de Guadalupe a disfrutar y a sentir el valle a caballo, a salir de la rutina de visitar vinícolas y disfrutar también de las actividades naturales de aventura", concluyó Roxana Lyle.

MEMBRESÍA ANUAL

"Nuestro club cuenta con una membresía anual que cuesta mil pesos y es ideal para residentes de Ensenada y sus alrededores; al ser parte de esta, tienes las bondades que ofrecemos, que es que gozas de un precio más accesible porque eres un estudiante frecuente", explicó.

Los miembros tienen prioridad de tomar clases uno a uno con el instructor, garantizando así el crecimiento, agregó, el costo de la clase individual es de 700 pesos e incluye casco de estudiante y equipo para el caballo.



APAPACHAN LADYS A MAMÁS

Con la finalidad de dar a conocer productos y servicios de mujeres emprendedoras, miembros de Lady Multitask Tijuana llevaron a cabo el evento Lady Market Mother's Day Edition en el salón Casino Hipódromo Caliente, donde los asistentes pudieron disfrutar de un desfile de moda, entre muchas otras actividades. Como invitadas especiales en el corte de listón estuvieron Liliana Real, Alejandra Phelts, Thania Quiroz y Diana Mendiolea de Tip Top.





EXITOSA GALA DE 100 EMPRENDEDORAS POR TIJUANA

Con gran éxito se realizó la gala de 100 Emprendedoras por Tijuana, siendo la segunda generación del programa integral de emprendimiento femenino que reunió a 150 alumnas, quienes apuestan por crear negocios exitosos.



PRESENTAN CÉNTRICO BY FRASA

Medios de comunicación, socios, influencers, clientes y amigos se dieron cita en la presentación oficial de Céntrico by Frasa, uno desarrollo vertical ubicado entre calle Sexta y Mutualismo. El evento estuvo encabezado por el Lic. Raymundo Arniz, director general de Frasa; Jaime Ponce, director comercial, y el Arq. Gustavo Gualajara, encargado del proyecto.





INAUGURAN UL BAJA LA TORRE CENTRAL TOREO

Cientes, socios, directivos y medios de comunicación se dieron cita para ser testigos de la inauguración oficial de la torre Central Toreo, la cual se encuentra en Plaza Toreo City Complex, donde los asistentes disfrutaron cocteles y canapés en medio de un excelente ambiente. [N](#)



THE PARK

TOREO — RESIDENCIAL

Verano de enganche "0"



AMENIDADES PREMIUM

- Gimnasio • Spa con vapor y sauna
- Game room • Cine • Garden pool
- Alberca techada • Lounge Bar
- Área de Coworking • Ludoteca
- Sala de yoga y mucho más.



DEPARTAMENTOS DESDE **\$220,400 DóLARS**

1 Recámara | Terraza de 20 m² | 78 m² totales | Desde \$266,500* dólars
2 Recámaras | Terraza de 20 m² | 98 m² totales | Desde \$343,700* dólars

**Pago de contado. Aplican restricciones. Sujeto a cambios sin previo aviso. *Vigencia promoción "ENGANCHE 0" 15 Mayo - 15 agosto, 2023. Precios en esquema de construcción (30 Meses).

ACÉRCATE Y CONOCE NUESTRO DEPARTAMENTO MUESTRA
Pregunta por nuestros múltiples esquemas de pago.

SÍGUENOS EN:

[f](#) theparktoreo
[@](#) theparktoreo

SHOWROOM UL BAJA:

Bvd. Aguacaliente # 9955 Fracc. Calette,
C.P. 2204, Tijuana, B.C.

CONTACTO:

664 215 5050
repciontoreo@ulbaja.com

Un proyecto más de:

UL BAJA

www.ulbaja.com

SOCIALES

POR DAVID VERA

RINDEN PROTESTA EN AFEET BC

En especial desayuno organizado en el Grand Hotel Tijuana, se llevó a cabo la toma de protesta de la nueva mesa directiva de la Asociación Femenil de Empresas Turísticas (AFEET Baja California), siendo Patricia San Román la nueva presidenta. La ceremonia estuvo presidida por el Lic. Miguel Aguiñiga, secretario de Turismo, y Karin Baldamus, presidente nacional de AFEET. 



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



SALUD

JUNIO 2023

AÑO 11, EDICIÓN 130 | 14 PÁGINAS

actual

QUE LA
GOTA
no te ataque

¿Cómo anda
TU SALUD
EMOCIONAL?

SUSTITUYE
la sal sin
sacrificar
el sabor

YA VIENE EL VERANO
**¡PROTEGE
TU PIEL!**

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



DONA SANGRE, SALVA VIDAS

Alguna vez has donado sangre? Sin duda, este es un acto de generosidad y solidaridad que ayuda a salvar vidas y, al mismo tiempo, beneficia también al donante, ya que la sangre fluye de manera menos perjudicial para el revestimiento de los vasos sanguíneos, contribuyendo así a un menor riesgo de sufrir un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares. **SI DESEAS DONAR SANGRE o PLAQÜETAS, puedes acudir al BANCO DE SANGRE DEL HOSPITAL GENERAL DE TIJUANA, haz un acto de amor y**

salva vidas.

Entrando en materia de la revista Salud actual, en esta EDICIÓN te presentamos EN PORTADA los cuidados básicos que debes tener para PROTEGER TU PIEL en esta época de VERANO que está por iniciar. Además, en la sección de Nutrición, la DRA. LIZA MARÍA POMPA nos habla sobre la OBESIDAD Y LA DISLIPIDEMIA: sus causas, síntomas y tratamientos disponibles.

En otro tema, te ofrecemos algunos consejos sobre cómo sustituir la sal sin sacrificar el sabor, aportándole de esta manera salud a tu cuerpo. También, te compartimos importante información sobre LA GOTA, una enfermedad que afecta las articulaciones y produce severo dolor y enrojecimiento. Aquí te decimos cómo puedes prevenirla.

En tanto, nuestra colaboradora ADRIANA REID profundiza sobre los "AUTOS EMOCIONALES", herramientas que nos ayudan a entender y regular el sistema de mensajería como parte integral de nuestro bienestar.

En CONSEJOS DE SALUD, te brindamos algunas recomendaciones que para los niños y las niñas tengan una buena higiene de sueño y, por lo tanto, un sueño reparador.

Esto y otros temas más encontrarás en la edición de JUNIO 2023 de Salud actual.

¡GRACIAS!

POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de CV, 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 CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 130, inicio de impresión el 15/05/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saidamuriel@gmail.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
loresoriaruiz@gmail.com

EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN

Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES

Dra. Liza María Pompa González
Psic. Ana María Reynoso

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

NUTRICIÓN

POR DRA. LIZA MARÍA POMPA GONZÁLEZ



OBESIDAD Y DISLIPIDEMIA

SÍNTOMAS DE DISLIPIDEMIA

No existen síntomas evidentes de dislipidemia y se requieren análisis de sangre para determinar si una persona tiene esta afección. Si la dislipidemia no se diagnostica ni se trata, puede provocar complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, que pueden ser sintomáticas.

FACTORES DE RIESGO

Si bien la dislipidemia primaria se hereda, existen varios factores de riesgo o comportamientos que pueden aumentar las posibilidades de que una persona desarrolle esta afección. Entre los más prevalentes tenemos el tabaquismo, la obesidad, el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans, así como el alto consumo de alcohol.

de vida activo. Para este artículo, analizaremos más de cerca y más profundamente la dislipidemia, sus causas, síntomas y tratamientos disponibles.

DISLIPIDEMIA: ¿QUÉ ES?

Como mencionamos brevemente en la introducción de este artículo, ser diagnosticado con dislipidemia significa tener niveles no saludables de uno o más tipos de lípidos en la sangre. Para tener una mejor comprensión, es importante proporcionar más información sobre lo que implica esta condición. La dislipidemia es el desequilibrio

La obesidad es una enfermedad compleja que no es causada por un solo problema. Muchos factores influyen en la ecuación que lleva a una persona a aumentar de peso hasta el punto de amenazar su salud, como el entorno en el que creció, las condiciones médicas subyacentes que le impiden mantener un peso saludable o estilos de vida sedentarios. Cualesquiera que sean los factores de riesgo, la obesidad se ha convertido en un problema global que afecta a millones de personas de diferentes edades.

La obesidad afecta a todos en todo el mundo con datos que sugieren que "la cantidad de personas obesas en el mundo se ha triplicado desde 1975 a aproximadamente el 30% de la población total, y esta cifra sigue aumentando. La obesidad pone a las personas en mayor riesgo de padecer varias enfermedades o dolencias, como: diabetes, dislipidemia, enfermedades cardíacas, osteoartritis, apnea del sueño, accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta.

La dislipidemia se refiere a los niveles no saludables de uno o más tipos de lípidos (grasas) en la sangre. La dislipidemia puede ser causada por varios factores que van más allá de la falta de una dieta saludable o un estilo

de lípidos como el colesterol, el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), los triglicéridos y las lipoproteínas de alta densidad (HDL].

También es importante saber qué son los lípidos para comprender mejor cómo su desequilibrio, ya sea orgánico o inorgánico, puede causar dislipidemia. Los lípidos, como el colesterol o los triglicéridos, se absorben en los intestinos y se transportan por todo el cuerpo a través de las lipoproteínas para obtener energía, producir esteroides o formar ácidos biliares. Si a una persona se le diagnostica dislipidemia, puede deberse a niveles altos de LDL, también puede significar que sus niveles de HDL están por debajo del promedio.

El colesterol LDL se considera el tipo de colesterol "malo" porque puede acumularse y formar placas en las paredes de las arterias. Esto puede conducir a demasiada placa en las arterias del corazón y puede causar un ataque al corazón. Por otro lado, el HDL es el colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el LDL de la sangre.

Los triglicéridos se almacenan en las células grasas y provienen de las calorías que no se queman de inmediato. Si una persona ingiere más calorías de las que quema, es posible que sus niveles de triglicéridos aumenten. Los niveles altos de LDL y triglicéridos aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, mientras que los niveles bajos de colesterol HDL están relacionados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. **N**

*La autora es cirujano bariátrica y directora de LIMARF, Centro de Excelencia Internacional para la Obesidad, que cuenta con programas de nutrición, manejo de la dislipidemia y cirugía de pérdida de peso para todo tipo de pacientes.

SUSTITUYE LA SAL SIN SACRIFICAR EL SABOR

El ingerir sal puede ser perjudicial, está comprobado que el exceso de sodio afecta a la salud, pero, seamos sinceros, muchos pensábamos que sin la sal, la comida iba a ser insípida pero por suerte, aquí te diremos cómo sustituir la sal de las comidas sin que pierdan sabor...

¿Eres de las personas que les gusta tener el salero en la mesa cuando van a comer? ¿Le echas sal a la comida aun sin saber si realmente la necesita? Consumir más sal de la recomendada tiene efectos dañinos en la salud, la buena noticia es que puedes sustituir-la sin sacrificar el sabor.

Si bien la sal es vital para el correcto funcionamiento del organismo, siempre y cuando consumamos las cantidades recomendadas, excederse es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca e infartos, accidente cerebrovascular (hemorragia), daño en riñones que lleva a insuficiencia renal e incluso la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal, entre otros.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo recomendado para los adultos es consumir menos de 5 gramos, que equivale a un poco menos que una cuchara de té, de sal al día, aunque según estudios, la mayoría de las personas consumen de 9 a 12 gramos por día en promedio.

La recomendación de la OMS es consumir sal yodada, es decir, enriquecida con yodo, lo cual es esencial para un desarrollo sano del cerebro del feto y del niño pequeño, así como para optimizar las funciones mentales en general. ■

PRODUCTOS CON GRAN CANTIDAD DE SODIO

Entre los productos que contienen gran cantidad de sodio encontramos:

- Conservas de pescado (una lata pequeña de atún puede contener hasta 750 mg de sodio)
 - Aperitivos
 - y papas chips
 - Embutidos
 - Quesos
 - Salsas
 - Pizzas y lasañas
 - Croquetas
- Por otra parte, una vez hayamos limitado el consumo de estos productos, hay que limitar el consumo de sal de mesa.

LO QUE DEBES SABER...

- El exceso de sal puede perjudicar nuestra salud, sobre todo si padecemos hipertensión arterial, problemas renales o riesgo de osteoporosis.
- Existen diferentes formas de aderezar nuestros platos que no conlleven el uso de la sal, como las especias.
- No se recomienda consumir productos que contengan más de 140 mg de sodio por porción.

FORMAS DE SUSTITUIR LA SAL

Existen diferentes maneras de aderezar nuestros platillos sin necesidad de usar sal. Aquí te damos algunas opciones:

1. EL AJO Y LA CEBOLLA

Frescos, cocidos o molidos en seco, las especias son excelentes aliados para aderezar desde un huevo, verduras o ensalada hasta un gran trozo de carne. Por ejemplo, el ajo y la cebolla los puedes utilizar en seco para sazonar carnes, pescados y mariscos, siendo un excelente comodín para reducir el consumo de sal.

2. ORÉGANO Y TOMILLO

El orégano y el tomillo los puedes añadir a salsas de tomate y luego utilizarlas en pastas o platillos mexicanos, como tostadas o flautas.

3. EL CILANTRO

Si bien, el cilantro regularmente se consume fresco en preparaciones como ensaladas o mariscos, también se puede añadir en caldos y sopas, dándole ese toque particular.

4. EL ZUMO DE LOS CÍTRICOS

El zumo de limón, lima o naranja es ideal para aderezar ciertos platillos, como ensaladas, ceviches, mariscos, sopas, caldos, entre otros.

En definitiva, si lo que deseamos es disminuir el consumo de sal, podemos optar por añadirla en cantidad moderada a nuestras cociones y atrevernos a utilizar esta amplia gama de opciones que lejos de originar platillos insípidos, seguramente resaltarán los sabores, solo es cuestión de atreverse.

YA VIENE EL VERANO

Ya sea que estés cenando al aire libre, nadando, sudando en un paseo en bicicleta o simplemente pasando unos momentos tomando el sol, es importante asegurarte de cuidar tu cuerpo para que puedas disfrutar de esos rayos durante toda la temporada

¡PROTEGE TU PIEL!

El verano trae sol y muchas oportunidades emocionantes para salir al aire libre y divertirse con la familia y los amigos. Si bien esos momentos alegres hacen que la temporada sea especial, toda esa exposición al sol puede causar estragos en la piel si no se toman las precauciones adecuadas. Ya sea que estés cenando al aire libre, nadando, sudando en un paseo en bicicleta o simplemente pasando unos momentos tomando el sol, es importante asegurarte de cuidar tu cuerpo para que puedas disfrutar de esos rayos durante toda la temporada.

CUIDADO SUTIL PARA PIELES SENSIBLES

Para muchas, el cuidado de la piel puede ser tan simple como seguir una rutina básica. Sin embargo, aquellos con piel más sensible pueden requerir atención adicional.

MASCARILLA DE SANDÍA Y PLÁTANO

- 1 cucharada de jugo de sandía
- 2 cucharadas de puré de plátano maduro

PROCEDIMIENTO:

En un tazón, mezcla jugo de sandía (para hidratación) y puré (para aliviar la inflamación). Aplica la mascarilla en la cara y deja reposar de 10 a 15 minutos antes de enjuagar con agua tibia.

TÓNICO DE SANDÍA:

- 1/3 taza de jugo de sandía
- 1 cucharada con avellana
- 1 cucharadita de agua destilada

PROCEDIMIENTO:

En un tazón pequeño, combina el jugo de sandía con avellana y agua. Aplica el tónico sobre el rostro limpio y déjalo reposar de 2 a 3 minutos antes de enjuagar con agua tibia. Almacena en el refrigerador en un contenedor hermético hasta por 5 días.

REFRESCA TU ROSTRO

Como una de las partes del cuerpo que sufre la mayor exposición al sol, tu cara es quizás el área más importante para cuidar durante los meses más soleados. Un tratamiento facial casero totalmente natural que puedes hacer tú mismo ofrece una forma iluminadora e hidratante de darte un capricho.

Para un verdadero resplandor desde la comodidad de tu propia casa, prueba esta solución rápida:

- Mezcla 2 cucharadas de yogur griego (para ayudar a exfoliar y purificar)
- 1 cucharada de jugo de sandía (para la hidratación).

PROCEDIMIENTO:

Mezcla y aplica la mascarilla en rostro y cuello durante 10 minutos, luego enjuaga y seca la piel.

CÓMO EXFOLIAR Y PULIR SU PIEL

Mezcla los siguientes ingredientes:

- 1 1/2 tazas de azúcar blanca
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 taza de jugo de sandía.

Si lo deseas, agrega 1 cucharadita de ralladura de cáscara de sandía micro planeada y 1 cucharada de aceite de oliva.

Guarda el exfoliante en un recipiente hermético hasta por 1 semana y, cuando te bañes, frota suavemente un puñado de exfoliante sobre la piel y enjuaga.

Otra forma deliciosa de evitar la deshidratación -que conduce a la pérdida de energía, en casos leves- es comer frutas y verduras con alto contenido de agua. Un ejemplo es la sandía, que tiene un 92% de agua y ayuda a reponer líquidos.

PRIORIZAR LA PROTECCIÓN DE LA PIEL

Ya sea que estés al sol durante unos minutos o unas pocas horas, es primordial proteger la piel aplicando protector solar. En los días en que el índice UV es de 3 o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan aplicar protector solar de espectro exterior SPF 15 o más.

Otra opción es usar ropa ligera y holgada que cubra la mayor parte posible del esolizón mientras te mantienes cómodo en el calor.

TEN TODO TU CUERPO EN MENTE

Si bien es probable que tu cara vea mucho sol, eso no debería significar descuidar el resto del cuerpo. Este exfoliante corporal suave puede brindarte ese brillo que estás buscando con un aroma dulce y afrutado. 🍉

FUENTE: National Watermelon Promotion Board.

DULCES SUEÑOS

= BUENA SALUD

Está comprobado científicamente que los niños que duermen bien durante la noche tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y salud mental, de ahí la importancia de que tengan una buena higiene del sueño.

La higiene del sueño consiste en todas aquellas acciones, hábitos y medidas necesarias para que la niña o niño duerma el número de horas que le corresponde de acuerdo a sus diferentes edades, y que ese sueño sea de calidad, informó Angélica María Aguilar Ceniceros, médico pediatra del Hospital General de Mexicali.

Las horas del sueño varían de acuerdo a la edad; por ejemplo, los recién nacidos y hasta los 3 meses de edad duermen de 16 a 17 horas por día. Conforme van creciendo, las horas del sueño van disminuyendo, pero promedian entre 10 a 12 horas nocturnas, llegando a dormir toda la noche después del año de edad.

UN AMBIENTE ADECUADO

La pediatra Aguilar enfatizó que para una adecuada higiene del sueño se recomienda crear en las niñas y los ni-

Los especialistas recomiendan que los niños no tengan contacto con un dispositivo electrónico por lo menos dos horas antes de irse a dormir

ños prácticas que les permitan irse a la cama a dormir en un ambiente adecuado. Dentro de las rutinas recomendadas está generar un ambiente de tranquilidad y sin ruido para el sueño nocturno, sobre todo en los primeros meses de edad, con una habitación que tenga luz cálida, no luces blancas ni azules.


"Para crear hábitos de sueño, en la noche media hora o una hora antes de dormir, decirles a las y los niños que les vas a contar un cuento, poner música agradable, platicar con ellos y cenar. Así, empezarán a asociar ese momento con que después que pase eso, él o ella tiene que dormir. Posteriormente de contar el cuento, los cambias de pañal, les pones su pijama, los llevas a cepillar sus dientes y el niño va aprendiendo por asociación que es la hora de dormir", explicó.

Otras formas de generar buena higiene del sueño es dormir a los niños limpios, (la hora del baño es variable), dormirlos con ropa cómoda, sin zapatos, ni pantalones de mezclilla, se deben cambiar con ropa apropiada para ello, de tela suave, no ajustada, comento, evitando tener contacto con un dispositivo electrónico como celular, tableta o televisión, por lo menos dos horas antes de su hora de sueño.

FUNCIÓN REPARADORA

Cuando no dormimos bien, nos levantamos sin energía, a veces de mal humor, cansados, distraídos, ¿a qué se debe esto? El sueño tiene la función de reparación del organismo de un ser humano, por eso los infantes al tener un crecimiento continuo, necesitan tener un sueño que repare todo lo que han gastado durante el día.

Definitivamente, si el niño no descansó adecuadamente puede que al día siguiente esté irritable, inquieto y llorón, mientras que el niño en etapa escolar puede no tener un adecuado rendimiento y esto repercutir en su aprendizaje.

"Es importante que los niños y las niñas cumplan con sus horas de sueño con calidad, las horas más recomendadas para ir a dormir siempre son el inicio de la noche entre 8, 9 o 10 a más tardar, es lo que se recomienda para que tengan un sueño saludable", finalizó. 

“

Es importante que los niños y las niñas cumplan con sus horas de sueño con calidad, las horas más recomendadas para ir a dormir siempre son el inicio de la noche entre 8, 9 o 10 a más tardar, es lo que se recomienda para que tengan un sueño saludable

”

PARA CONSIDERAR

A continuación algunas recomendaciones que ayudarán a que tu hijo tenga un sueño reparador.

UNA HORA ANTES DE DORMIR, dale a tu hijo un baño caliente y relajante.

ACUESTA a tus hijos con ropa cómoda y apropiada para dormir.

NO PERMITAS que vean TV o usen el celular al menos dos horas antes de irse a la cama.

PROCURA QUE EL AMBIENTE sea tranquilo y sin ruido.

MANTÉN una rutina diaria, es decir, procura que se acueste y se levante a la misma hora.

NO LLENES LA CAMA con juguetes, esta se hizo para dormir y no para jugar.

BAJA LA INTENSIDAD de las luces antes de ir a dormir y, en lo posible, controla la temperatura en el hogar.



PARA CREAR HÁBITOS DE SUEÑO, EN LA NOCHE MEDIA HORA O UNA HORA ANTES DE DORMIR, decirles a las y los niños que les vas a contar un cuento, poner música agradable, platicar con ellos y cenar. Así, empezarán a asociar ese momento con que después que pase eso, él o ella tiene que dormir

¿CÓMO ANDA TU SALUD EMOCIONAL?

“

Saber vivir es hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos en el momento en que estamos

ALEJANDRO JODOWROSKY

”


LAS PERSONAS QUE GOZAN DE UNA BUENA SALUD EMOCIONAL TIENEN EL CONTROL sobre sus emociones y comportamiento, son capaces de manejar los desafíos de la vida, construyen relaciones fuertes, y logran recuperarse de las pérdidas y de la adversidad, ya que todos en algún momento atravesamos por esas situaciones


L

a salud emocional es una de las bases para lograr una vida equilibrada, feliz y plena. Es importante destacar que la salud emocional no es equivalente a sentirse feliz constantemente, ese podría ser un trastorno psicológico, ya que en la vida cotidiana siempre se presentarán dificultades y problemas, la salud emocional nos permitirá afrontarlos adecuadamente.

Las personas que gozan de una

buena salud emocional tienen el control sobre sus emociones y comportamiento, son capaces de manejar los desafíos de la vida, construyen relaciones fuertes, y logran recuperarse de las pérdidas y de la adversidad, ya que todos en algún momento atravesamos por esas situaciones.

Mejorar la salud emocional puede ser una experiencia gratificante y muy beneficiosa, en todos los aspectos de la vida. Esta se refiere a la presencia de características positivas, como son una alta autoestima, la capacidad para lidiar con el estrés, el amor a la vida, capacidad para reír y divertirse, flexibilidad para adaptarse a los cambios. 

Mejorar la salud emocional puede ser una experiencia gratificante y muy beneficiosa, en todos los aspectos de la vida. Esta se refiere a la presencia de características positivas, como son una alta autoestima, la capacidad para lidiar con el estrés, el amor a la vida, capacidad para reír y divertirse, flexibilidad para adaptarse a los cambios. 

PON ATENCIÓN

Hay que tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. SER CONSCIENTE DE TUS EMOCIONES Y REACCIONES

Observa lo que te pone triste, frustrado o enojado.

2. EXPRESA TUS SENTIMIENTOS DE MANERA APROPIADA

Informa a las personas cercanas a ti cuando algo te molesta. Mantener ocultos los sentimientos de tristeza o enojo aumenta el estrés.

3. PIENSA ANTES DE ACTUAR

Date tiempo para pensar y estar tranquilo antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte.

4. MANEJA EL ESTRÉS

Aprende métodos de relajación para lidiar con

el estrés, estos podrían incluir respiración profunda, meditación y ejercicio.

5. QUE TU META SEA LOGRAR EL EQUILIBRIO

Encuentra un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, entre la actividad y el descanso. Tómame tiempo para hacer las cosas que disfrutas. Concéntrate en las cosas positivas en tu vida.

6. CUIDA TU SALUD FÍSICA

Haz ejercicio regularmente, come comidas saludables y duerme lo suficiente. No abuses del alcohol. Evita que la salud física afecte tu salud emocional.

7. RELACIÓNAME CON OTROS

Haz una cita para desayunar o comer fuera con alguna amistad. Necesitamos conexiones positivas con otras personas.

8. ENCUENTRA PROPÓSITO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA

Descubre qué es importante para ti en la vida. Podría tratarse del trabajo, la familia, una acción de voluntariado. Dedica tiempo a hacer lo que le parezca significativo.

9. MANTÉNTE POSITIVO

Concéntrate en las cosas buenas de la vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás. Pasa tiempo con personas sanas y positivas.



**BAJA
HOSPITAL**
& MEDICAL CENTER



PSICOLOGA CARMEN PAYAN
DIRECTORA GENERAL



DR. MARIO ALMANZA
MÉDICO BARIÁTRA



DR. FRANCISCO CONTRERAS
MÉDICO BARIÁTRA



DR. ERICK CASTELAN
MÉDICO BARIÁTRA



DR. RICARDO BLASS
MÉDICO BARIÁTRA



DR. JORGE MAYTORENA
MÉDICO BARIÁTRA

CIRUGÍA BARIÁTRICA

CIRUJANOS CERTIFICADOS Y MONITOREO DE 1 AÑO.
ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y NUTRICIÓN A NUESTROS PACIENTES.

bajahospital

bajahospitalmedicalcenter

CONTÁCTANOS

+1 619 948 2753
+52 664 681 0000
bajahospital.mx

CAMBIANDO VIDAS



A SOLO 5 MIN DE LA FRANJA FRONTERISA CON CALIFORNIA.
SERVICIO DE TRASLADOS AEROPUERTO DE SAN DIEGO - TIJUANA.
ATENCIÓN PERSONALIZADA.

HAZ TU CITA



PRESENTA

NOCHE Blanca

7ª EDICIÓN • 2023

VIERNES

04 AGOSTO

Save the date

CASTILLOS DEL MAR

En ROSARITO, BAJA CALIFORNIA
Km 29.5 Carretera escénica Tijuana - Ensenada
*Paquetes de hospedaje y transportación disponibles

Este año apoyamos a:

#REGRESAMOSALPLAYA

WWW.NOCHEBLANCA.COM

verynice

BEAUTY STUDIO BY KN

CONOCE NUESTROS SERVICIOS DE SPA:



MASAJES:
Masaje relajante
Masaje descontracturante
Masaje de tejido profundo



FACIALES:
Facial hidratante
Facial para caballero
Facial control de acné
Facial despigmentante
Facial limpieza profunda
Facial de rejuvenecimiento



FACIALES PREMIUM:
Hifu
Coolifting
Dermapen
Hydrafacial
Hollywood Peel

MOLDEADO CORPORAL:
Lipo láser
Cavitación
Criolipólisis
Radiofrecuencia

CABINA DE BRONCEADO

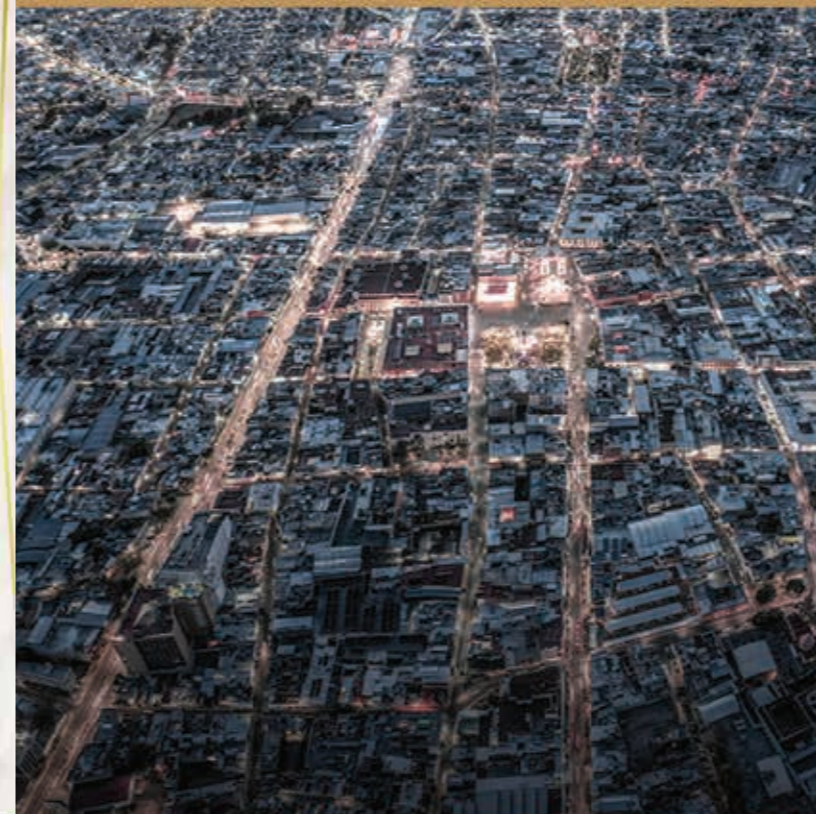
REMOCIÓN DE TATUAJES

verynice Spa

Agenda tu cita via whatsapp: (664) 603 0080
Agenda tu cita via Teléfono: (664) 448 3510
@verynicestudio
Ave. Sonora 101-2 Chapultepec Tijuana 22020, B.C.



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
10:00 a 19:00 h

En colaboración con Fomento Cultural Fundación BBVA y Comex.

CELEBREMOS AL Rey DE LA CASA, CON LOS MEJORES PRODUCTOS



siguenos en redes sociales.

FENNER FOODS



TEL: 6 22 36 08

direccionfennerfoods@gmail.com

Sucursal Sierra

Interchilán 205, Lohims, 22634 Tijuana, B.C. Tijuana, Baja California. Tel: 664-449-8033

Sucursal Blvd. 2000

Carretera 2000, Las Flores 22001, Mexicali 22403 Tijuana, B.C. 664 650 5082

Sucursal Cacho

Av. Guadalupe 2733-B, Col. Mariano Matamoros, 22045 (entre España y Divisadero) Tijuana, Baja California. Tel: (664) 378 30 78

Sucursal Abastos

Bld. Patricia Benítez, No. 6420-58 Col. Yumbilla, 22403 Tijuana, B.C. 664 660 7045

Sucursal 20 de Nov.

Av. 20 de Noviembre No. 22442-B, Col. 20 de Noviembre, Tijuana B.C. Tel: 423-2299

Sucursal Mexicali

Bld. Lázaro Cárdenas No. 2493, Independencia, 22250 Mexicali, B.C. 666 248 6675

Sucursal Mariano

Pablo Mariano Matamoros No. 22092, Col. Mariano Matamoros, Tijuana B.C. Tel: 462-2262 (a un minuto de salida)

Sucursal Ensenada

Av. Reforma No. 174 Int. 4, Col. Nueva Ensenada, C.R. 22080, Ensenada B.C. Tel: 646 172 9287



BUSCA EL SELLO.



Campamento de verano del Cecut ¡UN CAMPAMENTO DE ARTE DIVERTIDO!

Teatro, danza, pintura, ajedrez, entre otros talleres más.

Además de actividades como cuentacuentos, recorridos por las exposiciones de arte, el Acuario, películas en el Domo IMAX y espectáculos.

Dirigido a niñas y niños entre 6 y 12 años, ¡inscríbete ya! Cupo limitado.

**Del 17 de julio
al 11 de agosto, 2023**
Lunes a viernes, de 9:00 a 13:30 h

Informes e inscripciones en la Gerencia de Promoción Escolar:
664 687-9645 al 48 y escolares@cecut.gob.mx

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



cecult.gob.mx



¡CELEBRA A PAPÁ!

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
- 1PD. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 1PD. 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
- 2PD. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 2PD. VASOS #10 C/25PZAS.
- 1PD. SERVILLETAS C/200PZAS.

\$1049



SERVICIO A DOMICILIO

WHATSAPP O LLAMADA

664 724 3369
664 386 9475

DESCARGA
NUESTRA APP



PRECIOS PUEDEN VARIAR **VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DE 2023**

