



# Mujer actual



Diciembre 2023 | Año 16, Edición 194 | 76 páginas

## ESTHER SÁNCHEZ JIMÉNEZ

### Dejando huella en Jersey

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Una mujer sin límites

CLAUDIA LÓPEZ HERNÁNDEZ

TUS HIJOS

¡Adolescentes

SIN MANUAL!

¡FELICES FIESTAS!

**EJEMPLAR GRATIS**  
**2 REVISTAS EN UNA**  
 AL INTERIOR ENCONTRARÁS **SALUD** actual



**DESCARGA**

MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN







CENTRO CULTURAL TIJUANA



Festival decembrino

Hecho a mano y más

Expo venta, música y gastronomía.

Sábado 2 y domingo 3 de diciembre • 12 a 20 h

Explanada • Entrada libre

Exposición

ENTRE SUEÑOS Y VOLCANES

EL PAISAJE EN LA COLECCIÓN AYALA-MUÑIZ

Exposición colectiva que presenta la obra de artistas como Salvador Dalí, Gunther Gerszo, María Izquierdo, Francisco Goitia, Joy Laville, Luis Nishizawa, Juan Soriano, entre otros.

Martes a domingo, de 10 a 19 h

El Cubo, Sala 3 • Domingos entrada libre

Boletos disponibles en taquilla, tiendas Cecut y en [cecuto.gob.mx](http://cecuto.gob.mx)

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana  
[mexicoescultura.com](http://mexicoescultura.com)



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

Amigo



RENATÍZATE  
AHORA EN 5G

50%

más Gigas

en Recargas y Paquetes Sin Límite  
de \$200 \$300 y \$500

La mayor Cobertura y Velocidad



Válido únicamente en recargas del Esquema de Cobro Amigo Sin Límite y compra de Paquetes Amigo Sin Límite e Internet Amigo con valor de \$200 en adelante, en una sola exhibición. El beneficio se otorgará con cada recarga de saldo o compra de paquete acorde al monto recargado o precio del paquete adquirido. El usuario recibirá por promoción una cantidad adicional igual a la mitad de los datos incluidos en la recarga o paquete adquirido. Al término de la vigencia, los datos no utilizados se perderán. Válido a nivel nacional del 21 de Noviembre del 2023 al 26 de Diciembre del 2023. Información de Amigo Sin Límite y Paquetes Amigo en [www.telcel.com](http://www.telcel.com), Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los montos comunicados incluyen IVA del 16%.



## DESPIDIENDO EL 2023

Tijuana se empieza a vestir de luces navideñas, en los hogares la alegría de la Navidad se deja sentir, aunque también la nostalgia de dejar atrás otro año y con él aventuras, recuerdos, logros, tal vez amigos o familiares que se nos adelantaron.

También las familias mexicanas empiezan a prepararse para esa gran cena navideña, aunque es muy probable que en alguna surja la discusión de: ¿dónde pasaremos las festividades? ¿Con los tuyos, con los míos o con ninguno? Y como es un tema que sabemos es recurrente en las parejas o familias, en esta edición el psic. David Sotelo habla sobre esto y ofrece algunas recomendaciones para llegar a un acuerdo.

Siguiendo sobre la línea editorial navideña, también te compartimos en **MODA 10** tips para facilitarte la vida cuando tengas prisa para cambiarte, especialmente durante estas fiestas navideñas.

En **PORTADA** te presentamos a Esther Sánchez Jiménez, una mujer inteligente, práctica y analítica, que sabe ser firme para dar excelentes resultados como directora de Finanzas de Jersey.

En tanto, en **HOMBRES DESTACADOS** te compartimos la historia de Pepe Aguirre Lomelí, un empresario, amante de las artes plásticas y de la historia de Tijuana que durante 10 años ha logrado recopilar en un lienzo los rostros de mil personajes que han contribuido al desarrollo de la ciudad, siendo el único de su tipo en el mundo.

Mientras que en **MUJERES INSPIRANDO MUJERES** entrevistamos a Claudia López Hernández, conductora de noticias titular en TV Azteca y reina de belleza, que a pesar de las adversidades que desde niña pasó ha sabido salir adelante y ser inspiración para otras personas.

Esto y mucho más encontrarás en la edición de diciembre de Mujer Actual 2023.

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

**SAIDA** Muriel Hid



**CRÉDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Aurora Preciado

**ATENCIÓN A CLIENTES  
Y DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Becky Krinsky  
Gabriel Bello  
David Sotelo  
Estefany Maya  
Sara Leal  
Ana Laura Martínez  
Ana Patricia Valay

**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  
Estefany Maya [667] 336 8659

Andrés Ruiz ✚  
Rafael I. Ramírez ✚

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

Mujer 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 04-2016-080913593900-102. **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 189, inicio de impresión el 15/06/2023. 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.

# Balensi Spa

Depuis 2003

**EL  
REGALO  
PERFECTO  
ESTA  
Navidad**

Certificados disponibles  
en la tienda o en línea



● **Faciales** ● **Masajes**  
● **Rejuvenecimiento y relajación**

**280 Landis Avenue Chula Vista, California, 91910**

**619-476-0706**

**www.balensispa.com**







# ¡ADOLESCENTES SIN MANUAL!

**E**

ntro a su recámara y me dice: "¿qué quieres?"

- Le hablo y me contesta, pero sin dejar de ver su celular.

- Le llamo la atención por algo y me volteo los ojos en plan de enfado

- El otro día la vi con los ojos llorosos y me dijo: "qué, no tengo nada"

- ¿Qué pasa con mi adolescente? Hace unos meses era un niño hasta

enfadoso conmigo, me abrazaba, se me pegaba para todo, se acomodaba en los deberes de casa; hoy, no quiere saber de su familia.

Así es la adolescencia, una etapa donde todo cambia, y lo que más frustra a muchos padres es su nuevo comportamiento.

## ¡ADOLESCENTES SIN MANUAL!

¿Qué hacer para formar a un adolescente que viene sin manual de "operaciones"? ¿Cómo entenderlo para ayudarlo y no echarlo a perder?

### ● AJUSTA TUS EXPECTATIVAS.

- ten presente que estás formando a un adolescente con tres características fundamentales: inexperto, imperfecto e inmaduro; todo lo hará mal porque está en edad de aprender.

### ● EDÚCALO SIN TEMOR.

- es cierto que es una generación diferente a la tuya, pero necesita un líder que le lleve por la vida enseñándole a tomar decisiones, y ese líder eres tú, tienes autoridad, madurez, experiencia y ya fuiste adolescente.

● **NO TE ENGANCHES.** - se tolerante a la frustración, que lo último que pase cuando interactúes con él sea enojarte. No te enganches con sus actitudes ni comportamiento; no pierdas el control porque complicarás todo y no resolverás nada.

● **ESTABLECE ESTRUCTURA EN CASA.** - el orden y el cumplimiento de deberes no se da por arte de magia, ni porque tus hijos te salieron "buenos niños"; los adolescentes necesitan estructura y esta proviene de un modelo de disciplina diseñada para su edad. Tu hijo necesita disciplina para adolescentes.

Es cierto que vienen sin manual, pero no es pretexto para seguir cometiendo errores en su formación. **M**

### CONTACTO

FACEBOOK:

Psic. Gabriel Bello

INSTAGRAM:

psic.gabriel.bello

PAG WEB. nolosoporto.com

WHATS. 664-386-9773

**1. LE GUSTA ESTAR EN SU RECÁMARA.** - de hecho, le encanta pasar horas ahí haciendo sus cosas o haciendo nada. La recámara es su refugio, su bunker, su zona segura; la recámara es su espacio privado.

**2. NO SE COMUNICA.** - y esto frustra a sus padres porque no saben qué está pasando en su vida, por eso son sujetos a un interrogatorio -¿cómo te fue? -¿cómo la pasaste? -¿te dejaron tarea? -¿te divertiste?

**3. NO QUIERE HACER NADA EN CASA.** - y claro, su deseo es placentero; hacer solo las cosas que le gustan.

**4. TIENE UN MEJOR AMIGO.** - y es a quien le cuenta todo lo que pasa en su vida; su mejor amigo es la persona más cercana e influyente que tiene.

**5. NO LE GUSTA ESTUDIAR.** - no solo eso, tampoco le gusta hacer la tarea ni participar en clase; ser buen estudiante no está dentro de sus intereses.

**6. TIENE BAJONES.** - las bajas emocionales son típicas y asusta a sus padres; de repente llora, se le ve triste, se encierra en su mundo emocional.

**7. ES REBELDE.** - no le gusta obedecer, ni que le digan qué hacer ni cómo hacerlo; manifiesta su rebeldía con enfado, enojo o silencio.

**8. SU MUNDO ES SU CELULAR.** - nació en la era digital, entre el internet y los dispositivos electrónicos, algo que él no pidió que sucediera simplemente le tocó. En su celular encuentra diversión, entretenimiento, comunicación, información, cultura y hasta puede hacer negocio.

**9. SU PASATIEMPO PREFERIDO SON LOS VIDEOJUEGOS.** - una actividad de entretenimiento interactivo que los tiene atrapados, dedican muchas horas interactuando a distancia con jugadores que pueden ser sus compañeros de escuela o desconocidos.

“  
EN MUCHOS  
SENTIDOS, los hijos pilones  
tienen un perfil muy semejante  
al del hijo único, pues tienden  
a separarlos cinco o más años  
del hermano mayor inmediato.  
Los intereses, las diversiones,  
los amigos, incluso, los parientes  
con los que van a convivir  
tienden a ser diferentes a los de  
los hermanos mayores.”



# ¿NAVIDAD CON LOS MÍOS, LOS TUYOS O NINGUNO?

**P**asado Halloween y Día de Muertos y con la vista puesta en la época navideña, la tensión comienza a crecer en muchos hogares y parejas con respecto a cómo y con quién van a pasar las festividades. En particular, en los noviazgos y matrimonios jóvenes, cuando aún no se han establecido límites claros y todavía se están conociendo y acordando un nuevo estilo de vida, suele complicarse el llegar a soluciones que dejan a todos contentos y satisfechos. Para lograrlo, te recomiendo consideres seriamente los siguientes puntos:

**1. ¿CUÁL ES EL DÍA MÁS SIGNIFICATIVO PARA CADA FAMILIA?**  
En nuestro contexto binacional, el Día de Acción Gracias (Thanksgiving) debe ser tomado en cuenta en la ecuación. Para mucho norteamericano y/o mexicoamericano, el tercer jueves de noviembre es la fecha estelar de la época navideña. Esto podría ser aprovechado para decidir pasar el fin de semana o la noche de Acción de Gracias donde pesa más su celebración y la navidad con la otra familia. Incluso, la navidad difiere en cuanto a que para algunos es la Nochebuena, 24 de diciembre, el momento más importante de la festividad y para otros el día 25. Y no olvidemos el Día de Reyes, 6 de enero. Por lo tanto, hay opciones para negociar cuál y con quién pasan una y otras fechas. Además, estos acuerdos pueden ser flexibles y rotativos de año con año.

**2. ¿CON CUÁL FAMILIA PASAN MÁS TIEMPO?**  
Quizá viven en la ciudad donde se encuentra una de las familias y, por consecuencia lógica, conviven más tiempo con ella. Van a sus festejos, se reúnen con más frecuencia, etc. Con un sentido de reciprocidad y equidad, sería entonces adecuado pasar la navidad con la otra familia para darle la oportunidad de gozar a los suyos a quien los tiene lejos. Claro, después podrían ver la posibilidad de que esto no sea todas las navidades, pero no deben dejar de tomar en cuenta ambos que a lo largo del año solo uno convive con frecuencia con su familia. Hay que buscar compensar este desequilibrio.

**3. HABLEN CON AMBAS FAMILIAS**  
A veces nos hacemos dramas familiares en nuestras cabecitas que realmente no están sucediendo. A veces, las familias son más comprensivas y flexibles en cuanto a nuestra presencia o ausencia. No supongan, pregunten y propongan alternativas.

**4. EVITA LUCHAS DE PODER OCULTAS CON TU PAREJA**  
Que no se trate realmente y en el fondo de querer imponer (tú, tu pareja o sus respectivas familias). Podrás ganar a corto plazo, pero se te cobrará con prolongado resentimiento.

**5. CONSIDEREN LA POSIBILIDAD DE SER ANFITRIONES PARA AMBAS FAMILIAS**  
Si tu espacio y presupuesto lo permite, una manera de resolver dónde y con quién pasan la navidad es que sea en tu casa. ¡Claro!, eso trae sus propias complicaciones, pero también podrá darles una gran satisfacción recibirlos.

**6. HAGAN SU PROPIA CENA Y TRADICIÓN**  
Hay veces y por variados motivos, que llega el momento de hacer la propia reunión y comenzar a crear las propias tradiciones. A veces forzados por distancia, otras por diferencias familiares, otras por discrepar en cómo se llevan a cabo los eventos, etc. Es una realidad que podrá llegar el día que tú y tu pareja decidan hacer la navidad propia y esto no necesariamente tiene que ser algo triste o negativo. Muchas veces, lo que significa es que ya se llegó a una madurez emocional en la que pueden celebrar esta ocasión tan importante sin sentirse obligados a orbitar alrededor de sus familias de origen.

**7. FINALMENTE PODRÁN OPTAR POR NO ESTAR PRESENTES PARA NINGUNA DE SUS FAMILIAS DE ORIGEN AL DECIDIR MEJOR VIAJAR.**

Si, es cierto que Cancún o Vallarta no inspiran imágenes de Santa en el polo norte, pero para infinidad de familias alrededor del mundo la navidad es la ocasión perfecta para viajes familiares.

En fin, sea la que sea la conclusión a la que lleguen, es muy importante que tenga sentido para ambos. Que los dos la consideren una opción sensata y equitativa y que el fin último sea pasar una muy feliz navidad con las personas que más quieren. Deseo de corazón que sea el caso de cada persona que lea este escrito. ❄️

“  
SI TU ESPACIO Y PRESUPUESTO lo permite, una manera de resolver dónde y con quién pasan la navidad es que sea en tu casa. ¡Claro!, eso trae sus propias complicaciones, pero también podrá darles una gran satisfacción recibirlos.  
”

**CONTACTO**  
El autor es Psicólogo Clínico y atiende a adultos y parejas en su consulta privada.  
CITAS: al 664 331 1070.



# COLOR, ESTILO Y GLAMOUR EN ESTAS FIESTAS NAVIDEÑAS



**CONTACTO**

**DIRECCIÓN**  
Calle Brasil No. 183-2  
Col.Cacho  
"Plaza Villaromana"  
**FACEBOOK**  
babybluemodakids/  
**INSTAGRAM**  
babyblue.modainfantil  
**TELÉFONO**  
(664) 634.00.07



PARA QUE NIÑOS Y NIÑAS luzcan elegantes y expresen su personalidad y alegría en estas fiestas navideñas, BABY BLUE tiene prendas exclusivas para bebés, niños y teens, todas impregnadas de la magia navideña





# CIERRA ESTE 2023 CON 10 SENCILLOS TIPS

Estamos por concluir un año más y mi objetivo será ayudarte a que cierres este 2023 con herramientas para sentirte más segura al momento de planear tus outfits



## 1 VISTE DE UN SOLO TONO DE PIES A CABEZA

- Eso sí, es muy importante que utilices texturas para darle sofisticación a tu look y que elijas un color que realmente te favorezca.  
\*Los looks monocromáticos te ayudan a verte más alta y estilizada.



## 3 REPITE TU ROPA

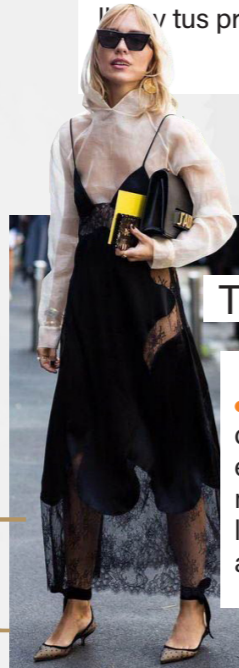
- Si eres de las que tiene "el vestido del bautizo", "el traje de mi cumple", etc. no estás usando todo tu clóset y realmente es importante que sepas que lo puedes volver a usar. Solo para no parecer retrato cambia los accesorios, peinado y maquillaje y tus prendas tendrán nueva vida.

*QUE PASEN FELICES FIESTAS EN COMPAÑÍA DE SUS SERES QUERIDOS Y QUE ESE MISMO ESMERO QUE PONEN EN PLANEAR SUS OUTFITS PARA POSADAS, NAVIDAD Y AÑO NUEVO LES DURÉ TODO EL AÑO.*



## 2 PREPÁRATE CON TIEMPO

- Cuando tengas un evento importante, pruébalo al menos 1 día antes lo que tienes pensado ponerte, de esta manera tienes tiempo para hacer cambios y no ponerte de malas si el look final no es lo que esperabas.



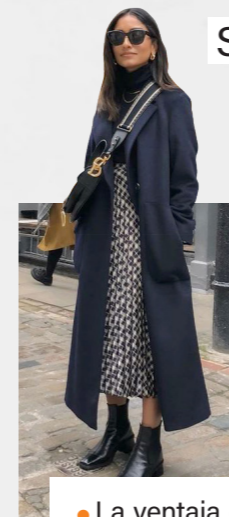
## 4 TU PROPIO ESTILO

- No te claves con las tendencias y mejor enfócate en usar prendas que realmente favorezcan a tu silueta y vayan de acuerdo a tu estilo.

## 5 COMBINA ESTAMPADOS



- Si te cuesta trabajo hacer combinaciones no te estreses, todo combina con todo! Si te gustaría arriesgarte y combinar estampados solo cuida que se repita al menos 1 tono en la parte de arriba y en la parte de abajo. Si quieres verte nivel pro añade animal print (este es neutro y combina con cualquier otro estampado).



## 6 SE PRÁCTICA

- La ventaja de estar en invierno es que si tienes prisa y no alcanzas a cambiarte para ir a algún evento solo ponte un abrigo largo, cambia tus aretes por unos de salir y pinta tus labios en un tono fuerte.

## 7 ACTUALIZA TU ESTILO

- Si aún no sales de los skinny jeans, esta es la señal para que pruebes otros cortes (rectos o amplios) y te veas más actualizada.



## 8 FORMAL E INFORMAL



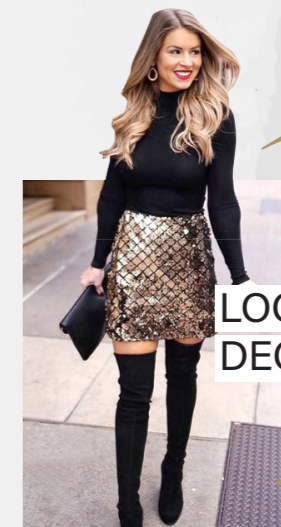
- Ten en tu closet varios vestidos midis. Estos dependiendo del zapato y accesorio con lo que lo complementes te los puedes poner en ocasiones formales o informales.

## 9 INVIERTE EN ACCESORIOS



- Es igual de importante invertir en accesorios (cintos, collares, aretes, bolsa) que en ropa. Así que no se te olvide hacer una lista de lo que necesitas en tu clóset para hacer nuevas combinaciones.

## 10 LOOKS DECEMBRINOS



- Los looks de salir decembrinos por lo general sugieren el uso de prendas metálicas o de lentejuelas. Estas generan volumen, por lo que es importante no llevarlas en zonas de nuestro cuerpo con las que no nos sentimos seguras o a donde no queremos llevar la atención.

### CONTACTO

La autora es Lic. en Ciencias de la Información y Comunicación y cuenta con una certificación en Asesoría de Imagen y Personal Shopper

**CORREO:**  
mayapadilla.stylist@gmail.com  
Ig: Styling by Maya Padilla





# 3 DELICIOSOS ATOLES PARA ESTA NAVIDAD

“Esta es una de las bebidas preferidas de los mexicanos y una excelente opción para disfrutar en familia durante esta época navideña”



A quién no se le antoja una bebida calentita en esta temporada de frío? El atole es una excelente y variada opción, ideal para disfrutarlo en esta época navideña en compañía de la familia. Debido a que esta es una de las bebidas favoritas de los mexicanos, aquí te presento tres recetas que seguramente te encantarán

## ATOLE DE GUAYABA

### INGREDIENTES:

- 500 gr de guayaba bien maduras
- 400 de piloncillo
- 1 rama de canela grande
- 1/4 cdta de bicarbonato de sodio (opcional)
- 400 gr. De masa de maíz nixtamalizado
- 3litros de agua (revisa la repartición del agua)
- 1 lata de leche evaporada de 360 gr (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Lava muy bien las guayabas, córtalas en dos partes y colócalas en una cazuela, junto con 1 litro de agua, el piloncillo y la canela. Cocina a fuego alto durante 15 minutos o hasta que el piloncillo se deshaga y las guayabas se ablanden. Una vez listo, espera 10-15 minutos, así se enfriará un poco la preparación.
2. Vierte la mezcla en la licuadora y licúa durante 3 minutos. Incorpora los trozos de guayaba y viértelos 1 taza del líquido de la cocción. Previamente, retira la canela y reserva.
3. Cuela la preparación sobre una cazuela y remueve muy bien. Usa un colador de malla fina y desecha

las semillas que van quedado. Después, para aprovechar la pulpa que queda en el vaso de la licuadora, viértelo las otras 3 tazas del líquido de la cocción y agita todo un poco. Finalmente, cuela de nuevo y remueve.

4. Agrega 1 litro más de agua y la canela reservada. Cocina la preparación a fuego alto, durante 15 minutos. Remueve, de vez en cuando, para así evitar que se pegue.
5. Por otra parte, licúa la masa con ½ taza de agua durante 3 minutos o hasta que la mezcla quede sin grumos, y reserva.
6. Pasado el tiempo de cocción, retira la canela y añade el bicarbonato de sodio en la preparación que aún tenemos en el fuego. Intégralo muy bien y mueve durante 1 minuto. Pasado ese tiempo, baja el fuego.
7. Incorpora la masa licuada en la cazuela. Sin dejar de remover, añádela poco a poco. Para no desperdiciar nada, así como lo hiciste con las guayabas, agrega ½ taza de agua en el vaso de la licuadora, menea un poco y vacíalo todo en la olla.
8. Cocina durante 20 minutos o hasta que la preparación espese. Durante este tiempo, nunca dejes de mover.

Fuente: cocinadelirante.com

## ATOLE DE GALLETAS MARÍAS

### INGREDIENTES:

- 10 galletas Marías molidas
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 5 tazas de agua
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada

### PREPARACIÓN:

1. Licúa las galletas María con la esencia de vainilla, la fécula de maíz, el agua, la leche condensada y la leche evaporada. Lleva al fuego
2. Cocina por 9 minutos a fuego medio, moviendo constantemente o hasta que espese ligeramente.
3. Sirve y disfruta.



## ATOLE DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES:

- 1/2 tazas de agua tibia
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 4 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 1 1/2 tazas de Leche
- 1 taza de chocolate de mesa, en trozos

### PREPARACIÓN

1. Vierte el agua tibia y agrega la fécula de maíz en un bowl. Mezcla hasta integrar por completo y reserva hasta su uso.
2. Calienta el agua y agrega la raja de canela en una olla a fuego medio, deja hervir por 5 minutos. Posteriormente, añade la leche y cocina por 15 minutos o hasta que hierva. Finalmente, agrega el chocolate de mesa y mezcla hasta disolver por completo.
3. Agrega la fécula de maíz y mezcla muy bien. Cocina por 5 minutos más o hasta que el atole se espese. ¡Disfruta!



Fuente: Kiwilimon



Calle Brasil No. 183-2 Col. Cacho

“Plaza Villaromana”

Tel: 664 634 0007 /babybluemodakids

Aceptamos

Petit Lulu Kids  
boutique de accesorios



Ave. Marcelino Champagnat #5080-B (Frente al Instituto México)

Fraccionamiento Las Palmas

Tel: (664) -104-1979 /petitulukids

Aceptamos



**¡FELIZ  
NAVIDAD!**

Y UN PRÓSPERO

**AÑO NUEVO!**

QUE ESTA NAVIDAD SEA BRILLANTE Y MÁGICA,  
TRAIGA ALEGRÍA, PAZ Y AMOR Y QUE  
ENCIENDA UN AÑO NUEVO LLENO DE LUZ Y  
ESPERANZA, LES DESEA REVISTA MUJER ACTUAL.  
¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2024!

**Mujer**  
actual



**Los cambios son para los  
que quieren ir por más.**

**¡Cámbiate a CETYS!**

**Inicio de clases enero 2024**



**Cambias tú,  
cambia el mundo.**

#### PREPARATORIA

- Bachillerato General
- Bachillerato Internacional

#### PROFESIONAL

##### ADMINISTRACIÓN Y NEGOCIOS

- Lic. en Mercadotecnia Estratégica
- Lic. en Administración de Empresas
- Lic. en Negocios Internacionales
- Lic. en Contador Público Internacional y Finanzas
- Lic. en Logística Internacional
- Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación
- Lic. en Negocios Internacionales Global Program (100% en inglés)

##### INGENIERÍA

- Ing. Industrial
- Ing. en Cibernética Electrónica
- Ing. Mecánica
- Ing. en Ciencias Computacionales
- Ing. en Diseño Gráfico Digital
- Ing. Mecatrónica
- Ing. en Energías Renovables
- Ing. Industrial Global Program (100% en inglés)

##### CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

- Lic. en Derecho
- Lic. en Psicología Clínica | Organizacional | Infantil



**NUEVO MODELO  
EDUCATIVO CETYS**

#### Multiexperiencial

**Nos hemos adaptado a nuevos rumbos.**

Redireccionando nuestros esfuerzos por tu desarrollo en el futuro.



##### HUMANISTA:

Que reconoce los diferentes roles sociales del estudiante.



##### FLEXIBLE:

Donde el maestro es un facilitador y el estudiante construye su perfil profesional.



##### APRENDIZAJE EXPERIENCIAL:

Donde aprendes, practicas y reflexionas sobre tu impacto en el mundo.

**Escanea y  
regístrate**



**Pregunta por Becas, Apoyos Financieros,  
Doble Grado y experiencias internacionales.**

Tel. 664 903 1800 | [admisiones.nuevoingreso@cetys.mx](mailto:admisiones.nuevoingreso@cetys.mx) [WWW.CETYS.MX](http://WWW.CETYS.MX)



# ¿CÓMO ELEGIR UNA UNIVERSIDAD?

**E**legir la universidad en la que cursarás tu carrera universitaria y formarás tu futuro es una de las decisiones más importantes de tu vida, por lo que debes informarte muy bien para que hagas la elección correcta, ya sea en una pública o privada, debe cumplir tus expectativas profesionales.

“No eliges una carrera, eliges un estilo de vida; no lo decides en un momento, es un proceso y para ello tienes que prepararte muy bien; los jóvenes de hoy, tienen mucho más reto que hace 20 o 30 años, cuando solo había unas cuantas licenciaturas e ingenierías y pocas opciones de universidades”, aseguró la Lic. Jessica Ibarra, directora del Cety Universidad Campus Tijuana.

Las escuelas deben informar adecuadamente la oferta, el contenido de la carrera y llevar a los jóvenes a que se entrevisten con ese ingeniero, ese administrador o médico, puntualizó, es importante que vivan un día jugando a ser los profesionistas que están aspirando ser, así no llegan a la universidad tan indecisos.

## INVESTIGA MUY BIEN

Para que elijas correctamente la universidad, antes debes informarte e investigar algunos puntos importantes.

**1) DÓNDE ESTÁ UBICADA**  
Elegir una que esté cerca de tu casa, te permitirá ahorrar tiempo a la hora de desplazarte, recuerda que el tráfico de la ciudad cada vez está más complicado. Disponer de más tiempo, te permitirá realizar alguna actividad extra o tener un trabajo de medio tiempo, si así lo requieres.

**2) LOS COSTOS**  
Si la universidad es privada, debes investigar cuál es el costo de la inscripción, colegiatura y otras cuotas adicionales.

**3) TIEMPO DE LA CARRERA**  
Pregunta por la duración y la forma de los períodos: cuatrimestrales, semestrales u otras modalidades.

**4) CERCÍORATE QUE CUENTE COMO EL RVOE**

El Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios o RVOE es la validez de la carrera a nivel nacional.

Debes tener muy en cuenta que la carrera que vayas a estudiar tenga validez oficial, de lo contrario no podrás obtener una cédula profesional.

**5) LA OPCIÓN DE BECAS**  
Averigua si la universidad cuenta con una amplia

variedad de becas y apoyos financieros para ayudarte a alcanzar tus metas académicas. Investiga los requisitos que debes cubrir y sabrás si eres candidato para una.

**6) ALIANZAS INTERNACIONALES**  
Muchos alumnos sueñan con cruzar innumerables fronteras y conocer el gran mundo que existe en el extranjero; si este es tu caso, investiga si la institución educativa mantiene acuerdos de colaboración con diversas universidades, esta sería una gran oportunidad de participar en múltiples actividades que te ayudan a transformar el mundo.

**7) MODELO EDUCATIVO**  
La calidad en la educación es vital para tu desarrollo profesional y debe basarse en el proceso enseñanza-aprendizaje. Conoce cuál es la oferta académica que ofrece la universidad y analiza si responde a tus objetivos.

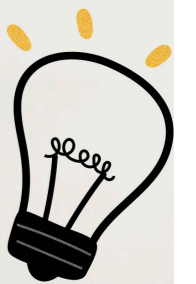
**8) PLANTILLA DOCENTE**  
El profesorado siempre será un factor fundamental a la hora de decidirte por una universidad, por ello es importante que conozcas el grado académico de los profesores (investigadores, doctores, especialistas), así como la experiencia laboral que tienen para transmitir, al alumnado, experiencias enriquecedoras que permitan vincular la educación con el trabajo.

**9) APOYO A ESTUDIANTES**  
La función de la universidad no acaba en el salón de clases. Fíjate en qué otros apoyos te ofrecen, como Bolsa de trabajo, Bolsa de prácticas, Apoyo para la realización del Servicio Social, entre otros.

**10) VISITA LAS INSTALACIONES**  
Visita las instalaciones de la universidad que sea de tu agrado y, de ser posible, pide un recorrido guiado, así podrás conocerlas bien y darte cuenta si cumple con tus expectativas. ■



“  
ESTA ES UNA DE  
LAS DECISIONES  
más importantes de  
tu vida, por ello debes  
informarte y tomar en  
cuenta 10 puntos que  
aquí te presentamos  
”





# KDL COMUNICACIÓN

## IMPULSANDO EMPRESAS, CAMBIANDO VIDAS

**H**ace 16 años, Karla Díaz, licenciada en Comunicación por la Universidad Iberoamericana y maestra en docencia, creó KDL Comunicación, una empresa que ha capacitado a más de 8500 personas y ha asesorado a más de 60 importantes empresas que han buscado obtener resultados efectivos en el ámbito laboral.

KDL Comunicación se especializa en ofrecer capacitación estratégica, vivencial, teoría y práctica para personas y empresas, basándose en 4 puntos claves para lograr objetivos: motivación, refuerzo, retención y transferencia, y con ello contribuir a medios más efectivos para asegurar la formación permanente en sus recursos humanos, respecto a las funciones laborales que deben desempeñar.

“Siempre me he planteado la idea de: primero, escucha a tus clientes, qué quieren, qué necesitan, de qué manera podemos trabajar y es en lo que me he enfocado en estos últimos 16 años, en donde KDL Comunicación está muy bien posicionada, ya no ha tenido grandes cambios, solo en lo que nosotros ofrecemos, en ver de qué manera aportamos más valor, en estar nosotros también capacitándonos y entrenando para poder ofrecer a las empresas mejores contenidos, dinámicas y herramientas”, puntualizó Karla, quien es originaria de la Ciudad de México, pero desde hace 26 años radica en esta ciudad.

### LA CLAVE DEL ÉXITO

De acuerdo con Karla, quien durante 13 años como docente en la Universidad Iberoamericana y más de 23 años impartiendo capacitaciones, la clave del éxito consiste en concentrarse en lo que el cliente quiere lograr, porque no son nuestros objetivos, sino los de ellos.


“Las personas y los clientes son los más importantes en esta ecuación y tienes que estar preparándote y capacitándote constante-

mente para ellos, porque hay muchas tendencias que marca el mercado y tienes que estar actualizado”.

Comentó que durante estos años, el mayor desafío que ha presentado KDL Comunicación ha sido el ver resultados más palpables, sobre todo en cambios en las personas. Mientras que el mayor logro ha sido el encontrarse en la calle o en un evento a alguna persona y que le diga “gracias”, o bien, que le manden un mensaje en agradecimiento por los logros obtenidos.

“El equipo que formamos en KDL es esencial para poder ver este punto, esto no lo hace Karla, esto lo hace un equipo en el cual tenemos una misma idea hacia dónde ir, hacia cumplir objetivos claros y medibles para dar resultados a las personas. El compromiso es lo que nos ha definido, somos muy responsables de nuestro trabajo, nunca he faltado a una capacitación en mi carrera”, puntualizó.

### ENTRENAMIENTOS Y CURSOS

Cabe destacar que en KDL Comunicación ofrecen entrenamientos y cursos, tales como El Arte de Hablar en Público, Comunicación Asertiva Laboral, El Poder de tu Imagen, metodología DISC, Teen Leader, Competencias de Coaching para Liderazgo, entre otros. 



“  
ESTA EMPRESA  
SE ESPECIALIZA  
en ofrecer capacitación  
estratégica, vivencial, teoría  
y práctica para personas y  
empresas, basándose en 4  
puntos claves para lograr  
objetivos: motivación,  
refuerzo, retención y  
transferencia.  
”

# IBERO

TIJUANA

ESTUDIA TU  
**LICENCIATURA  
EN IBERO  
Y SÉ MÁS  
PARA LOS DEMÁS**



Inicio de clases:  
**08 de enero 2024**

## Oferta Académica

IBERO TIJUANA 2024

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Arquitectura
- Comunicación
- Derecho
- Enfermería
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecatrónica Industrial
- Nutrición y Ciencias de los Alimentos
- Psicología

### Atención Preuniversitaria

WhatsApp: (664) 361.39.15 (664) 388.06.25

atencion.preuniversitaria@tijuana.ibero.mx

**IBERO TIJUANA:**  
**SOMOS MÁS** IBERO  
TIJUANA

tijuana.ibero.mx



# MÁS ALLÁ DEL VINO: EL TEPACHE

Los alimentos fermentados de elaboración casera son muy importantes dado que utilizan tecnologías sencillas que pueden ser manejadas por cualquier persona.

Por lo general, no requieren de utensilios especiales para su preparación, son de uso común y se consumen popularmente. Una de las ventajas de la fermentación es que impide la proliferación de organismos patógenos. En México, una de las bebidas obtenidas luego de la fermentación es el tepache.

La palabra tepache proviene del náhuatl "tepatli" que significa bebida de maíz, también tiene la influencia de la palabra "tepachoa", que significa prensado con una piedra o molino, así que podemos imaginar que para nuestros antepasados prehispánicos el tepache era la bebida de maíz martajado.

Si bien, aún existen muchas comunidades indígenas que la siguen preparando con esa reminiscencia precolombina, la realidad es que en las zonas más urbanas conocemos al tepache como bebida proveniente de la fermentación de la cáscara de la piña.

## CONTRIBUYE A LA SALUD

Sabemos que los probióticos son importantes para la salud de la microbiota por eso rescatar esta bebida es una forma simple de incorporar cultura y salud a nuestra dieta.

El tepache se prepara poniendo la cáscara de la piña en agua a que

arranque espontáneamente la fermentación, yo dejo este preparado por tres días o 72 horas y, entonces, le agrego el piloncillo. Hay quien desde un inicio le agrega el piloncillo, así que prueba como te gusta más. El tiempo es muy importante, pues si se pasa, lo que va a suceder es que se convierta en vinagre, pues finalmente es una fermentación acética.

Como buen fermentado, el tepache ayuda a mejorar el proceso digestivo, se convierte en una bebida probiótica muy activa, ya que los microorganismos realizan una predigestión, mejorando la flora intestinal.

La fermentación es un proceso catabólico de oxidación incompleta, totalmente anaeróbico, siendo el producto final un compuesto orgánico.

Fue descubierta la fermentación por Luis Pasteur que la definió como la vida sin el aire. La fermentación típica es llevada a cabo por levaduras. En el caso del tepache, actúan diferentes microorganismos como son bacterias (lácticas: *Lactobacillus lactis ssp*), acéticas (*Acetobacter* y *Enterobacteriaceae*) y levaduras (*Saccharomyces cerevisiae*), por lo que le confiere un interés biotecnológico. Un buen tepache debe tener un pH de 4-6, con un grado bajo en alcohol (menor al 1%), un olor dulce y, además, de un color café oscuro.

Si bien, tiene un bajo grado alcohólico, su característica más importante es que es muy refrescante y sabrosa, tiene el justo equilibrio entre dulce, amargo, ácido. Hay quien le agrega canela y clavo, personalmente lo prefiero sin especias.

## DIVERSAS REPARACIONES

En los estados ubicados en el Pacífico como Jalisco y Nayarit se elabora



“  
COMO BUEN FERMENTADO, el tepache ayuda a mejorar el proceso digestivo, se convierte en una bebida probiótica muy activa, ya que los microorganismos realizan una predigestión, mejorando la flora intestinal.  
”

un tepache al que agregan clavo, pimienta de Tabasco y canela. En algunas regiones de Hidalgo y Puebla se prepara con pulque blanco mezclado con miel de piloncillo y anís. En Comitán, Chiapas, se prepara para celebrar las fiestas de agosto. En el Estado de México se elabora con cáscaras de piña, clavo, pimienta y salvado; en Toluca se hace una bebida similar de sabor más suave, llamada garapiña. En Pátzcuaro, Michoacán, se prepara con cáscara de piña, tamarindos, cáscaras de plátano, hojas de maíz tostadas, maíz resquebrajado en metate, piña molida, cebada y piloncillo güero; después de fermentar se le añaden rebanadas de piña, canela y clavos molidos.

En Oaxaca existen muchos tipos de tepache: el básico se elabora con pulque o alguna fruta o, incluso, sustituyen la piña con diferentes frutas como manzana o cardón; en algunas poblaciones puede prepararse con maíz tostado y fermentarlo con fruta, y es común agregarle cebolla rebanada, chile verde, sal de gusano, pulque o alcohol de caña.

El tepache que se elabora en los Valles Centrales se

consume en bodas, mayordomías y otras festividades. Los cuicatecos preparan tres tipos de tepache: el más común tiene jugo de caña fermentado; otro contiene pulque, agua, piña y clavo, y el tercero contiene miel de abeja. A cualquiera de ellos se les pueden agregar otros condimentos como sal y la corteza o raíz del árbol palo de timbre, que se utiliza para potenciar la fermentación y conseguir una bebida con mayor graduación alcohólica.

Los chinantecos hacen el tepache de caña de maíz con corteza de mezquite, importante por sus efectos alucinógenos. En esta región, la receta original está hecha con pulque, en el cual se maceran las cáscaras de piña y la panela. Algunas versiones además utilizan manzanas, membrillo u otras frutas. En las costas de Oaxaca, el tepache se elabora con maíz colorado, agua, panela, hojas de tabaco y cenizas; la bebida se sirve en las mayordomías o fiestas del pueblo y es tradicional de Santa María Nutío.

Los mixes de Oaxaca lo preparan con piloncillo, pulque y agua y lo dejan reposar durante una semana dentro de una olla de barro. En San Isidro Huayapan el tepache se prepara con pulque, piloncillo y agua, se cubre con hojas de plátano y se deja fermentar; es una bebida de carácter ritual que antes de repartirse entre los invitados se ofrece a Dios y a la naturaleza; la bebida comienza a repartirse entre las personas mayores. En la región de Totontepec se elabora de caña de azúcar y azúcar adicional.

En Cuicatlán, en la región de La Cañada, se prepara con la pulpa del fruto del cardón diluida en agua, luego se cuece y se deja fermentar en olla de barro. En

## CONTACTO

La autora es fundadora y directora adjunta de Culinary Art School en Tijuana, sommelier y chef.  
CORREO: [analaura@culinaryartschool.edu.mx](mailto:analaura@culinaryartschool.edu.mx)

Veracruz, los indígenas nahuas del norte del estado acostumban preparar la bebida con cáscaras de piña que fermentan en agua con panela durante tres días, aproximadamente. Fortalecen el sabor adicionando carbonato. ■





FRASA



DAVID ALARCON FUEGO



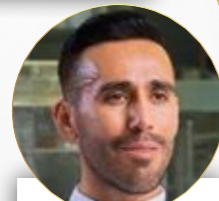
JAVIER CARO LA JUSTINA



MARTIN SAN ROMÁN EL ORIGINAL PASTEL DE CREPAS



GERMÁN MUENCH ROSMARINO



ERNESTO ZAMORA AMORA



MARIO MEDINA ÚRSULA

16 AÑOS  
6 CHEFS  
6 CAUSAS



FUNDACIÓN ALZHEIMER FACB Casa Belén s.c.



ESTANCIA PARA ADULTOS CON ALZHEIMER A.C.



CHEFS + FUNDACIONES + MUJER ACTUAL

UN OBJETIVO: COMPARTIR EN ESTA NAVIDAD

AMOR • SONRISAS • ESPERANZA

Mujer actual

YO CUMPLO 16 AÑOS



EXPLORA LA RUTA DEL VINO

4 DÍAS/3 NOCHES



DESDE

\$5,933 +IMP.

Por persona en ocupación doble. VÁLIDO HASTA 31/ENERO/2023 ENTRANDO DE DOMINGO A MARTES

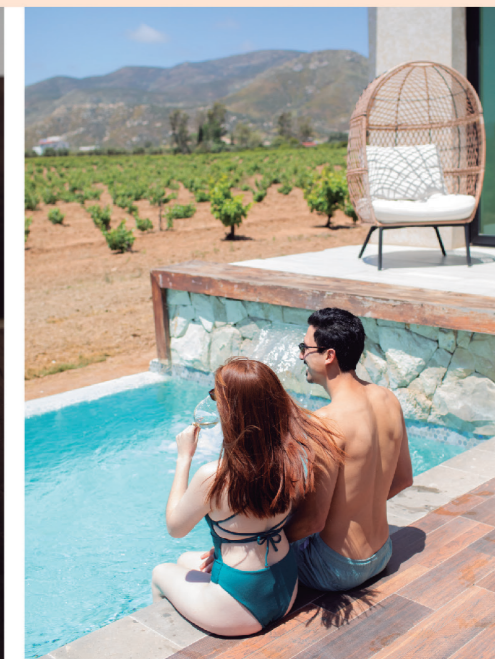
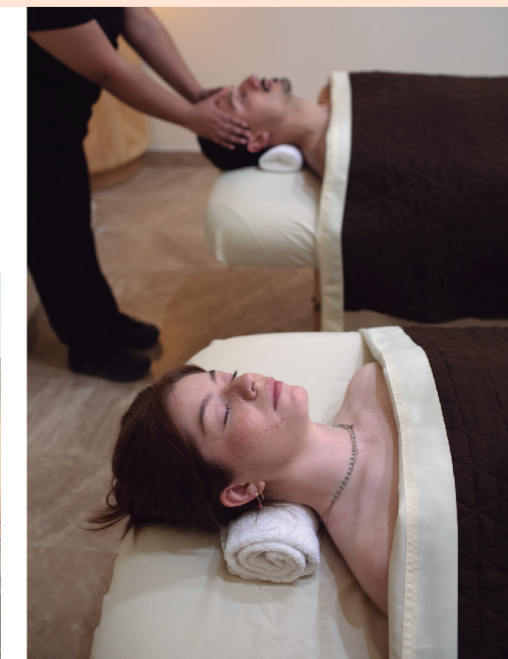
INCLUYE

- Pase Day Spa con sauna, baño vapor, jacuzzi, alberca infinita.
- Masaje relajante, 60 minutos.
- Paseo a caballo, 30 minutos.
- Cena romántica 4 tiempos con botella de vino Viña Crepúsculo.
- Desayunos completos



RESERVAR

800 01 VALLE 82553  
(646) 155 2164  
(646) 145 2967





# EL NOPAL

## SÍMBOLO DE GRANDEZA, IDENTIDAD Y ORGULLO MEXICANO

**E**l águila, la serpiente y el nopal están en la génesis de nuestra historia. Según cuenta la leyenda: 130 años después de la creación del quinto sol, los Mexicas salieron de Aztlán -lugar de las garzas- en busca de la tierra prometida. Su dios Huitzilopochtli predijo que estaría en una zona pantanosa donde encontrarían un águila devorando una serpiente sobre un nopal y fue ahí donde nació la gran Tenochtitlán. Los aztecas sucumbieron el 13 de agosto de 1521, pero la grandeza de su raza pervive y el águila, la serpiente y el nopal como un símbolo patrio integran hoy el escudo de nuestra Bandera Nacional.

De acuerdo con Flannery (1985, citado por Anaya, 2013), el cultivo del nopal tal vez empezó entre los 7,500 y 5,000 años antes de Cristo, aunque desde siglos atrás los nómadas de las zonas desérticas o semidesérticas del centro y norte del país ya lo consumían.

### UN ALIMENTO IMPORTANTE

Antes de la llegada de los españoles, junto con el maguey, el nopal fue un alimento importante para la población mexicana, tanto para los cazadores nómadas recolectores del norte (los chichimecas), como para los pueblos sedentarios agrícolas del sur y centro de México.

Entre los autores que describen los nopales y las tunas al momento de la conquista, Fray Bernardino de Sahagún refiere que "hay unos árboles en esta tierra que llaman nopalli, quiere decir tunal, o árbol que lleva tunas... las hojas son anchas y gruesas, tienen mucho zumo y son viscosas; tienen espinas las mismas hojas. La fruta que en estos árboles se hace, se llaman tuna (y) son de buen comer; es fruta preciada y las buenas de ellas son como camuesas. Las hojas de este árbol, cómelas crudas y cocidas".

El mismo autor menciona que había distintos tipos de estos árboles, que daban 13 tipos de tunas, entre otras: amarillas, coloradas o rosadas por dentro (que eran de muy buen comer); coloradas por fuera y moradas por dentro (grandes con hollejo grueso); coloradas por fuera y por



### NOPALES CON GRANOS DE MAÍZ

Receta de Evelia Rodríguez de Milpa Alta en Ciudad de México

#### INGREDIENTES:

- Nopales 15 piezas
- Elotes 5 piezas
- Champiñones ½ kilogramo
- Chile de árbol 4 piezas
- Cebolla ½ pieza
- Epazote 2 ramas
- Aceite Cantidad suficiente
- Sal Cantidad suficiente

#### PROCEDIMIENTO

- Se fríen los granos y el elote con la cebolla fileteada y el chile de árbol, posteriormente se agregan los nopales previamente hervidos y cortados en juliana, los champiñones y el epazote.
- Se deja en el fuego hasta que se tenga la cocción deseada.



dentro (gruesas y largas); moradas oscuras (redondas como tzapotes); blancas (con hollejo grueso y ácido, pero con pulpa dulce); los que daban tunas agrias, blancas y con hollejos ácidos y gruesos se comían crudas y cocidas, la pulpa era poca pero dulce.

### SUS BONDADES

El Nopal "Opuntia" es un género de plantas de la familia de las cactáceas, que consta de más de 300 especies y es uno de los alimentos con más alto contenido de calcio; al ser una planta desértica, está adaptada para retener la mayor cantidad de agua, por lo tanto es excelente para evitar la deshidratación y como posee fibra soluble e in-

soluble, ambas facilitan la digestión y ayudan a la correcta metabolización de minerales y nutrientes.

El nopal (*Opuntia* spp.), se encuentra presente en zonas áridas y semiáridas, de amplia distribución geográfica en México. Por su composición nutricional, se considera un buen producto alimenticio. Se han descrito también muchas propiedades funcionales, incluyendo el contenido de fibra dietética y de pectina, que sugiere su uso como alimento funcional. Además, se han descrito propiedades medicinales, en el control de la diabetes, como antioxidante, antiviral, anticancerígeno y como anticolesterolémico, por lo que es utilizado en la medicina tradicional. Estas propiedades requieren de un estudio a mayor profundidad, ya que mucho de estos atributos es de la tradición oral.

De las más de 300 especies que mencionamos del género *Opuntia*, únicamente de 10 a 12 de ellas han sido aprovechadas por el hombre. Su uso es principalmente para alimentación, tanto su fruto (tuna) como cladodio entero (penca) y cladodio picado en pequeños trozos (nopalitos); otras aplicaciones son como forraje (ganado vacuno y ovino) e industrialmente en la obtención de alcohol, colorantes (Cochinilla), jabón, pectinas y aceites. Estudios más recientes le han atribuido propiedades medicinales, ya que posee efecto hipoglucemiante (Sáenz et al., 2006; Aguilar et al., 2008).

### PRESENTE EN LA ALIMENTACIÓN MEXICANA

La historia de México continúa íntimamente ligada al nopal; se encuentra presente en la alimentación del mexicano como el frijol y el maíz, y es tan simbólico como el tequila o el pulque.

En el mundo en que actualmente vivimos, con las capacidades de comunicación y la interacción entre las diferentes culturas, conocer las potencialidades de productos mexicanos como el nopal, podría hacer una diferencia en la posición del país a nivel mundial. Aunque por la casa se debe empezar.

Habrá que pensar qué se requiere para que en la mesa de muchos mexicanos haya una continuidad cultural y que sea pilar de la sana alimentación que requiere nuestro país. ■

“ SU USO ES PRINCIPALMENTE para alimentación, tanto su fruto (tuna) como cladodio entero (penca) y cladodio picado en pequeños trozos (nopalitos); otras aplicaciones son como forraje e industrialmente en la obtención de alcohol, colorantes, jabón, pectinas y aceites ”

#### CONTACTO

La autora es fundadora y directora adjunta de Culinary Art School en Tijuana, sommelier y chef.

CORREO: [analaura@culinaryartschool.edu.mx](mailto:analaura@culinaryartschool.edu.mx)





# ESTHER SÁNCHEZ JIMÉNEZ

## DEJANDO HUELLA EN JERSEY

**C**arismática, alegre, sencilla, cálida y gran conversadora, así es como pudiera describir a Esther Sánchez Jiménez, una mujer inteligente, práctica y analítica, que sabe ser firme para dar resultados en un área que en el ámbito empresarial está predominantemente liderada por hombres, sin que ello le impida abrazar su esencia femenina.

“**ME ENCANTA SER UNA MUJER** empresaria porque puedo ser lo que yo quiero ser y al mismo tiempo, tener flores en mi oficina, regalar dulces en Halloween, corretear las canastas de navidad y ayudar a organizaciones civiles

Y es que para la directora de finanzas de Jersey, empresa precursora de la industria lechera en la región, ser mujer a plenitud no está peleado con las características que le exige su puesto, ni con su capacidad para dar resultados.

“Para mí ha sido muy importante ser mujer en un entorno de hombres y lo único que les digo es miren, me queda claro que soy diferente, pero yo solo quiero piso parejo. No me tengo que convertir en un hombre para que me acepten. Tú puedes seguir siendo una mujer con el encanto que ello significa.”

Para ella, “encajar en un grupo de hombres no requiere que dejes de ser tú. Qué triste, si te tuviste que volver un chico. A mí me encanta ser una mujer empresaria porque puedo ser lo que yo quiero ser y al mismo tiempo, tener flores en mi oficina, regalar dulces en Halloween, corretear las canastas de navidad y ayudar a organizaciones civiles.”

### EXITOSA, PRIMERO LEJOS DE CASA

Esther forma parte de la cuarta generación de la familia Jiménez, linaje del fundador de la compañía, Don Cesáreo Jiménez, un hombre visionario indiscutible y forjador de Baja California.

Estudió la licenciatura en Economía en la Universidad Autónoma de Baja California, pero al concluir la carrera y voltear hacia la empresa familiar, no encontró cabida en ese momento, simple y sencillamente porque eran otros tiempos y había la misma apertura hacia el liderazgo femenino.

Posó entonces su mirada en otro lado y ¡se le abrieron las puertas! La empresa Deloitte la contrató. “Trabajé 20 años ahí. Estaba en el área de impuestos internacionales, y me tocaba todo lo relativo a impuestos de las maquilas y yo encantada, feliz por todo el norte y en todos los lugares donde había una maquiladora. Mi trabajo lo realicé tanto en empresas pequeñas como en emporios enormes en varios continentes.”

En ese inter, estudió la maestría en Finanzas, haciendo gala en su trabajo, de sus conocimientos en finanzas y economía, aplicando estrategias fiscales y legales, lo que le permitió convertirse en la primera mujer directora



### DATO CURIOSO:

En esta etapa de su vida, decidió hacer cosas que jamás había hecho como recorrer el Camino de Santiago de Compostela y aprender cocina. En estos momentos está aprendiendo a hacer volteado de piña.

**ALGUNOS DE SUS HOBBIES:** Leer y jugar tenis.

quiere al área de finanzas. Te vuelves un poco el malo de la película porque estás tratando de administrar correctamente.”

Su liderazgo, sin duda, ha sido fundamental para llevar a la empresa a buen puerto, junto con los otros líderes de la compañía, y nos compartió cuáles han sido sus estrategias clave.

### ESTRATEGIAS DE UNA BUENA LÍDER

- Saber bien a bien qué es lo que estás haciendo. “Investígalo y súper apréndetelo, porque una mala decisión dejará sin sueldo a alguien, o fuera a algún proyecto prioritario.”
- Tener asesores necesarios a un lado. “Pide ayuda a la persona adecuada, a personas que sean especialistas en su área y confiables.”
- No tomar decisiones intempestivas o presionadas por alguien. “Aunque surja algo urgente, darse el tiempo de analizarlo y tocar base con los asesores o miembros del consejo es importante porque el riesgo es muy grande.”
- Conformar un buen equipo de trabajo que sea la parte medular. “Un equipo que te permita estar tranquilo. Que puedas delegar y confiar.”

de la compañía, lo que no fue fácil, y cuando por fin aceptó la sociedad que tanto anhelaba, le hicieron una invitación que no pudo rechazar: convertirse en la directora de finanzas de la empresa familiar, dando su vida dio un giro radical.

### SU LLEGADA A JERSEY

La invitación para incorporarse a Jersey, una de las empresas más icónicas y exitosas de la región, se la hizo quien se había convertido en su primera directora, su tía Gloria Berumen de Jiménez. Cuando Esther aceptó hacerse cargo del área financiera de la compañía que está a cuatro años de llegar al centenario de vida, le toca ser parte importante de la reestructuración.

Y lo cierto es que, aunque Esther es encantadora, ella sabe que no es fácil liderar ese departamento: “Nadie

### POTENCIALIZA SUS ALCANCES

Esther tiene la gran fortuna de amar lo que hace y valora lo que significa no sólo mantener vivo el sueño de su bisabuelo, sino de potenciar sus alcances. “Volteo hacia atrás y digo ¡qué padre tener el privilegio de formar parte de una idea que tuvo mi bisabuelo hace 97 años y poderla materializar, concretar y hacer todavía más grande! ¡Me encanta!”



# SIGUE CRECIENDO CON LA FAMILIA **SUV CHEVROLET**



CHEVROLET CAPTIVA®



CHEVROLET TRACKER®



CHEVROLET GROOVE®




**FAMILIA  
SUV**  
SIGUE CRECIENDO



CHEVROLET  **Motores  
VAMOS**


[WWW.CHEVROLETTIJUANA.COM](http://WWW.CHEVROLETTIJUANA.COM)

## CHEVROLET VÍA RÁPIDA

 Av. Vía Rápida Poniente #4902  
 (664) 211-6500

## CHEVROLET SALINAS

 Av. Vía Rápida Poniente #4902  
 (664) 686-1060

 (664) 437-2912

 ¡ESCANEA  
Y ESTRENA!



\*Inventario sujeto a disponibilidad. Precios y ofertas sujetos a cambio sin previo aviso. Aplican términos y condiciones.



# UNA MUJER SIN LÍMITES CLAUDIA LÓPEZ HERNÁNDEZ

**E**n el mundo de la comunicación hay muchas historias de éxito dignas de compartir y una de ellas es la de Claudia López Hernández, conductora de noticias titular en TV Azteca y reina de belleza, una mujer de 53 años que, a pesar de las adversidades que desde niña pasó, ha sabido salir adelante y ser inspiración para otras personas.

Ella se define como una mujer honesta, leal, transparente y congruente con lo que dice y hace, amorosa y responsable con sus tres hijos: Fernanda, de 28 años; Paulina de 24 y David de 18 años, así como sus 3 nietos.

Su historia de vida ha sido de lucha y esfuerzo desde muy pequeña, ya que a los 6 años Claudia y su mamá dejaron su natal Sinaloa para trasladarse a esta ciudad en busca de mejores oportunidades. Aquí cursó hasta la secundaria, pero debido a las carencias que había en su familia tuvo que dejar la escuela para trabajar y ayudarle a su mamá económicamente.

"Soy una mujer totalmente bendecida por la vida, porque derivado de las circunstancias que viví en mi familia en la que mi madre era lastimada físicamente, llego aquí y solo pude estudiar hasta la secundaria, no tuve la oportunidad de tener una carrera académica; posteriormente, me enfrasco en la rutina y en la vida diaria, pasan los años y la vida me lleva por un camino que jamás pensé, un camino insospechado que es los concursos de



belleza."

"A los 15 años, trabajé en una maquiladora y ahí empecé una carrera en los concursos de belleza y me fue muy bien, pero ya no hice escolaridad; era

proveedora de mi casa junto con mi madre y me casé muy joven. La preparatoria abierta la terminé en el 2017", compartió.

## SUS INICIOS EN LA COMUNICACIÓN

Comentó que a los 15 años se dio cuenta que le gustaban los reflectores, ser el centro de atención y que la gente la escuchara, derivado de ello cuando pudo se involucró en el mundo de la comunicación. Si bien, la vida no le favoreció mucho para poder cursar la universidad, Claudia siempre ha tenido esas ganas de aprender y de estar en constante mejora continua.

"A muy temprana edad descubrí que me gustaba la comunicación, descubrí que Claudia López Hernández no era un accidente de la naturaleza, que de alguna manera, a pesar de las circunstancias en las que nací, siempre tuve muy claro que tenía metas, sueños y objetivos, y que quería prepararme y sobresalir. No soy licenciada en Comunicación, toda mi preparación la he hecho a través de certificaciones, cursos y diplomados."

"Cuando tú tienes un sueño dentro de ti, yo le llamo poder, si lo percibes, como sea lo vas a lograr, y la prueba fehaciente de eso soy yo, porque a mis 50 años logré ser parte de la televisora TV Azteca".

## AMA SU PROFESIÓN

"Amo todo, amo comunicar, amo poder llevar la noticia; cuando entro al set de noticias y me empiezo a conectar con el chícharo y el audio y de repente me cuentan el 3,2 1... entro a una dimensión tan hermosa donde agradezco el poder ser representante de TV Azteca, de poder compartir cosas buenas y no tan buenas, todo lo disfruto al 1000%", expresó emocionada.

Lo mejor que le ha brindado su profesión es el poder relacionarse con personas importantes o destacadas de la región, lo que le permite explicar su potencial y vivir su propósito de vida. "Si el día de hoy mi vida se terminara, me voy feliz y agradecida y como dice la frase: "vida nada te debo, nada me debes, estamos en paz".

Dijo que como en toda profesión también ha tenido desafíos y el principal ha sido el no tener una carrera universitaria y el tener que abrirse paso entre piedras y espinas con mujeres muy preparadas, aunque esto a su vez



“

AMO TODO, amo comunicar, amo poder llevar la noticia; cuando entro al set de noticias y me empiezo a conectar con el chícharo y el audio y de repente me cuentan el 3,2 1... entro a una dimensión tan hermosa donde agradezco el poder ser representante de TV Azteca, de poder compartir cosas buenas y no tan buenas, todo lo disfruto al 1000%

”

## EN BREVE

**LIBRO FAVORITO:** Los cinco lenguajes del amor de Gary Chapman

**MÚSICA FAVORITA:** cumbias y norteñas

**MAYOR DEBILIDAD:** la empatía con el dolor ajeno

**MAYOR FORTALEZA:** mi creencia en un todopoderoso, creer en Dios

**FRASE FAVORITA:** "Lo que no te mata, te fortalece"

nuestros mejores aliados o nuestros peores enemigos".

## SU INSPIRACIÓN

Claudia siempre ha sido una buscadora incansable, aseguró, y aplica muy bien la frase que ella misma creó: "el arte de vivir en el presente", pues vive día a día el preciso momento, el presente, el aquí y el ahora.

"Lo que me motiva diariamente es el irme construyendo cada momento sin saber cuál es el último, pero yo lo disfruté".

"La vida es una, no demos nada por sentado, no nos limitemos en nuestras metas; es importante que te conozcas perfectamente porque a veces queremos conocer a los demás, pero si no nos conocemos en primera persona, nadie va a dar lo que no tiene. Conóctete, valórate, cuídate y cuida tu dignidad y amor propio y, en base en ello, da lo mejor de ti", concluyó.

se ha convertido en un área de oportunidad porque se ha preparado para competir con los mejores y posicionarse aun sin tener un título profesional.

De igual manera, ha tenido logros importantes, como el ser titular de un noticiero importante y poder compartir con la gente y con sus hijos que no hay imposibles, "los límites los ponemos nosotros de manera mental, somos



**P**epe Aguirre Lomelí es un empresario, amante de las artes plásticas y de la historia de Tijuana que durante 10 años ha logrado recopilar en un lienzo los rostros de mil personajes que han contribuido al desarrollo de la ciudad, siendo el único de su tipo en el mundo.

El empresario y publicirrelacionista ha visto crecer a la ciudad de Tijuana desde que llegó por primera vez en 1963; señaló, “me enamoré de Tijuana, de su orografía, de su gente, de lo cosmopolita, de la vocación que tenía de la cultura del esfuerzo, del trabajo y me enamoré de que la gente viniera a mejorar la calidad de vida de sus familias”.

De ahí nació la idea, hace cerca de 40 años, de hacer algo que fuera un referente para las nuevas generaciones e inspirándose en el mural del maestro Diego Rivera “Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central”, donde convergen personas de todos los rincones de México al igual que en Tijuana.

El Lic. Aguirre Lomelí explicó que primero se pensó en hacer el salón de la fama de los Empresarios, pero decidieron hacer un proyecto artístico sobre “la vida de Tijuana” referida especialmente por los historiadores Gabriel Rivera Delgado y el Mtro. David Piñeira Ramírez.

#### “LA VIDA DE TIJUANA”

En el año 2013, el Lic. Aguirre contrató al maestro Joel González Navarro para que plasmar a los 25 personajes más representativos de la ciudad y los historiadores le comentaron que tenía que ser incluyente, que tenía que plasmar la historia de Tijuana, entonces se dieron a la tarea de buscar a empresarios destacados que han generado empleos, inversiones, etc. Así como a los personajes que han contribuido a esta ciudad desde el punto de vista académico, intelectuales, escritores, artistas, músicos y pintores.

# JOSÉ AGUIRRE LOMELÍ

## PLASMA LA VIDA DE TIJUANA EN UN MURAL HISTÓRICO



Incluimos a deportistas del boxeo, beisbol, futbol, tenis y dijimos que sea plural, que no sea de una ideología porque la historia la componemos todos los que hemos vivido y trabajado en esta frontera.

También incorporamos a personajes de los medios de comunicación, a los alcaldes de Tijuana, a los

#### EN BREVE

- Lic. Administración de Empresas.
- Empresario.
- Miembro y ex Presidente de la Asociación de Ejecutivos de Ventas y Mercadotecnia de Baja California A.C.
- Ex Consejero de la Cruz Roja Tijuana.
- Miembro y ex consejero de CANACO Tijuana.
- Ex Consejero CANACINTRA Tijuana.
- Ex Presidente de la Asociación de Comerciantes de Plaza Río Tijuana A.C.

gobernadores del estado y al primer fotógrafo que estudió la ciudad Genaro Kingo Nonato de origen japonés. Se buscó plasmar a mujeres líderes, aquellas que le han producido prestigio a la ciudad.

Hasta el momento, el mural sobre “La vida de Tijuana” cuenta con 1,000 retratos de hombres y mujeres, más lugares emblemáticos, monumentos y platillos como la ensalada César.

El maestro González Navarro tenía 80 años de edad cuando inició el proyecto y a sus 90 años sigue pintando con su estilo propio y muy detallado los rostros que se van añadiendo al mural.

Este año se creó la Fundación del mural la Vida de Tijuana, encabezada por el empresario Antonio Valladolid Rodríguez, con el objetivo difundir en la niñez y juventud la historia de Tijuana, para que conozcan a los hombres y mujeres que han hecho de esta ciudad fronteriza la gran metrópoli del norte de México. Además de fomentar en los estudiantes, el amor a las artes y la cultura.

#### LOS INVERSIONISTAS SIGUEN CREYENDO EN LA CIUDAD

Pepe Aguirre narró cómo cada día vemos los desarrollos verticales porque hay gente que sigue viniendo a



“

HASTA EL MOMENTO, el mural cuenta con 1,000 retratos de hombres y mujeres, más lugares emblemáticos, monumentos y platillos como la ensalada César

”

la ciudad en busca de un mejor nivel de vida; también están llegando americanos y mexicoamericanos porque les gusta la calidad de los servicios médicos.

Hay oportunidad de crecimiento para los inversionistas; siguen llegando corporativos de México, Estados Unidos, Japón, China, entre otros países. Eso nos debe hacer sentir orgullosos porque la belleza de una ciudad fortalece la identidad y el sentido de pertenencia de los tijuanaenses.

“A pesar de que Jaime Bonilla Valdez en su bienio como Gobernador acusó sistemáticamente a los empresarios de todo, los tenía amedrentados de que el que hablara se atentaría a las consecuencias con el agua y auditorías, la ciudad siguió creciendo”, enfatizó.

#### MENSAJE PARA LAS MUJERES EMPRENDEDORAS, TRABAJADORAS

José Aguirre aseguró que en sus negocios siempre tuvo un gerente femenino porque las mujeres son garantía de bienestar.

Actualmente, está surgiendo el emprendimiento de una manera muy vigorosa donde se están viendo a las mujeres con liderazgo. “Son Juanas de Arco que están saliendo adelante a tambor batiente”, señaló.

Agregó que se están haciendo notar como mujeres profesionistas, luchan por superarse, es importante que infundan a sus hijas la importancia de ser mujer, hay mucha materia gris para salir adelante. ■



“

“EN ESTE PROCESO DE QUIMIOS y radiaciones, pinté varias obras, y de ahí surgió la exposición “Floreciendo en el otoño” en la que mis obras transmitían todo este proceso de dolor, angustia y finalmente el renacimiento que viví durante mi enfermedad”

”

# GABY MARTÍNEZ

USA EL ARTE  
COMO MEDICINA  
PARA EL ALMA

Desde pequeña mostró su interés por las artes plásticas y poco a poco la vida la fue llevando hacia este camino, hasta enfrentarse a un episodio difícil que le sirvió de punta de lanza y de inspiración para tomar el pincel y plasmar en el lienzo sus emociones, siendo así para ella el arte como una medicina para el alma. Nos referimos a la artista plástica Gabriela Martínez Montes.

A Gaby, como muchos la llaman de cariño, el arte le ha coqueteado desde muy joven, a los 12 años mientras cursaba la secundaria llevó el taller de estampado en el que debía pintar sobre una tela, después continuó con una inducción a las artes que la enamoraría aún más de los trazos y las pinturas.



“Siempre tuve el gusanito de involucrarme más en el mundo de las artes y la vida me ha dado la oportunidad de realizarlo”.

## SU PRIMERA EXPOSICIÓN

A finales del 99, inició con un proceso creativo-expresivo, motivada por la separación con su esposo, empezó a dibujar y a usar el arte como terapia, la cual jamás se imaginó que se convertiría en una parte esencial de su vida, comentó Gaby, quien también cuenta con una licenciatura en Psicología, una maestría en Psicoterapia Familiar, un doctorado en Psicología Clínica y una maestría en Psicología y Consejería Cristiana.

“Siempre soñé con exponer y cuando sucede lo de mi separación, algo pasa en mí que empiezo a pintar; era como una forma de desahogarme. Mi hijo Gabriel fue quien me regaló mi primer caballete”, recordó.

Finalmente, tras la invitación de Carmen García, en el 2002 presentó su primera exposición titulada “Analogías entre la terapia y el arte”, precisó, la cual estuvo compuesta por 82 piezas de formato chico-mediano, divididas en 5 series, en las cuales trabajó con naturaleza muerta.

Dijo que todo este proceso la motivó a interesarse en la intervención a través de la terapia de arte, hasta llegar a formarse como psicoterapeuta de arte, ya que por experiencia propia y por las personas que han asistido a terapia y talleres, se corrobora que el arte y la expresión artística es un medio para ayudar a la gente a explorar sus pensamientos, sentimientos y emociones, así como sus conductas de una manera única, que favorece el cambio de actitud, influyendo en la salud mental de las personas.

Dos años más tarde, inauguró la galería metáfora con la finalidad de ofrecer un espacio a artistas emergentes y algunos de trayectoria en la comunidad. En el 2008, recibió la invitación para participar en Entijuanarte y posteriormente en 2009 hasta la fecha, se unió al Tour de Artistas organizado por Enrique Chiu.

## FLORECIENDO EN EL OTOÑO

Cuando todo parecía perfecto, Gaby recibió una noticia que la haría aún más fuerte, pero que sería una gran prueba para ella: fue diagnosticada con cáncer de mama, proceso que dio origen a su gran exposición Floreciendo en el Otoño.

“En este proceso de quimios y radiaciones, pinté varias obras, y de ahí surgió la exposición “Floreciendo en el otoño” en la que mis obras transmitían todo este proceso de dolor, angustia y finalmente el renacimiento que viví durante mi enfermedad”, explicó.

Sin duda, este padecimiento la involucró directamente en la terapia de arte, tanto fue el impacto que tuvo en ella que estructuró el diplomado en Intervención Clínica, Educativa y Social a través del arte, el cual impartió en el ICBC, en el 2022 -2023.

“He encontrado que la terapia llega a todo, a la vez que



estás creando tu obra, estás sintiendo y te conectas con tu pensamiento. El arte, seas espectador o hacedor, algo modifica en ti porque el arte es como medicina para el alma”.

## EL PROCESO CREATIVO


Sobre su proceso creativo, la artista comentó que es muy espontánea. “Son pocas las obras en las que tengo un proceso creativo en específico, solo en aquellas en las que me piden algo en particular”.

“Me inspiran muchas cosas, sin embargo mis propias emociones y sentimientos, así como mis pensamientos sobre las experiencias vividas, el enamoramiento a la vida, la nostalgia, el amor, la fe, la esperanza y la naturaleza son estímulos importantes para mi quehacer.

“Los árboles representan para mí la vida misma, es la simbología del propio desarrollo humano; de la persona con raíces y frutos, mientras que la luna es MI femineidad, brilla aunque haya bruma. La luna es algo que admiro y me da paz y tranquilidad. Me conecta con mis propios cambios, con la luz, la oscuridad y los contrastes con mi propia sombra.

Sobre las técnicas y materiales que utiliza son variadas, como base la pintura acrílica, acuarela, pastel seco y de aceite, carbones, grafitos, mis técnicas favoritas son el esgrafiado y el collage, utilizando también técnicas mixtas. Van Gogh, Monet, Matisse, Gauguin, en sí, la escuela impresionista y expresionista son artistas que admira y que considera han influido en sus obras.

## SUS PROYECTOS

Sin duda, este 2024 será un gran año para la artista plástica, ya que prepara una exposición con obras que realizó del 2021 al 2023, cerrando círculos importantes y significativos en su vida, como fue la ausencia física de su madre. Además, continuará con su taller de arte para el adulto mayor, seguirá exponiendo junto a artistas independientes y abrirá el nuevo grupo del diplomado en Intervención Clínica, Educativa y Social a través del Arte. 





ESPECIAL

DEPORTE ACTUAL

# NACE LA NUEVA GUARIDA XOLOITZCUINTLE

EN EL HIPÓDROMO Y REGRESA  
LA MEJOR ESCUELA DE FUTBOL  
PARA NIÑOS DE TIJUANA

# E

l Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente anunció el regreso de su escuela

oficial para niños, así como de sus nuevas canchas de futbol en las renovadas instalaciones de la zona Hipódromo.

Del esfuerzo e inversión del club nace la Guarida Xoloitzcuintle, la cual abarcará desde la formación de los más pequeños que sueñan con ser profesionales, los torneos empresariales y de convivencia entre aficionados, hasta el día a día de las fuerzas básicas de los Xolos.

La escuela infantil, así como las canchas de fútbol 7 y 11 de Xolos se convertirán en las más modernas de Tijuana y una parada obligatoria para todos los amantes del futbol en la frontera.

Las inscripciones para la escuela oficial de futbol de Xolos arrancan este 4 de diciembre y contarán con precios especiales hasta el día 15, para mayor información de costos, categorías y horarios se puede mandar un Whats-



App al número 664-1070270. Para conocer más de los torneos de futbol 7 y empresariales, se puede es-

cribir al 664-1070268. ¡Súmate a la RevoluXión de Xolos y vive la experiencia como los profesionales en la nueva Guarida Xoloitzcuintle!



# GUARIDA XOLOITZCUINTLE

## INSCRIPCIONES ABIERTAS A PARTIR DEL LUNES 4 DE DICIEMBRE

**CIX**  
ACADEMIA DE FUTBOL

**FB**  
FUERZAS BÁSICAS

**FUT7**  
FUTBOL SIETE

**FUT11**  
FUTBOL ONCE

## PRECIOS ESPECIALES ANTES DEL 15 DE DICIEMBRE

INFO: [XOLOS.COM.MX](http://XOLOS.COM.MX)  
f i GUARIDAXOLOITZCUINTLE

Bld. Agua Caliente No. 12027, Colonia Hipódromo C.P 22020  
CIX (664) 885-0026 ext 2040 FUT7 (664) 885-0026 ext 2039

CIX 664.107.0270 | FUT 7 664.107.0268  
laguarida@xolos.com.mx



# LA AVENIDA REVOLUCIÓN, EL CORAZÓN DE TIJUANA

Tengo la creencia que los tijuanaenses evitamos la Zona Centro a toda costa, especialmente los fines de semana para evitar pasar tiempo en el tráfico; sin embargo, la Avenida Revolución está más viva que nunca, y ahora es el momento perfecto para turistas en nuestra ciudad. La avenida principal, el corazón de Tijuana en mi opinión, obtuvo su nombre actual el 20 de noviembre de 1932, anteriormente fue llamada calle Olvera, Libertad, A. y Obregón. Llamada por los locales como "La Revu", fue una de las primeras vialidades que contó con servicios públicos como electricidad y pavimentación, y ha presenciado la evolución de esta ciudad desde el primer día.

## LAS RELIQUIAS DE "LA REVU"

Aquí y allá se pueden observar rastros de cómo creció la ciudad desde el Centro hacia las afueras, y encontramos reliquias de lo que un día fue como en la fachada del Soriana antes el Hotel Comercial, el banco HSBC antes la Comercializadora de Baja California, y The Beer Garden antes el Foreigner Club.



“

LA AVENIDA PRINCIPAL obtuvo su nombre actual el 20 de noviembre de 1932, anteriormente fue llamada calle Olvera, Libertad, A. y Obregón. Llamada por los locales como "La Revu", fue una de las primeras vialidades que contó con servicios públicos y ha presenciado la evolución de esta ciudad desde el primer día.

”



En este último, en esquina de la calle 3era y Revolución se fundó en 1924 como casino, restaurante y cabaret, y mi parte favorita es a un costado, el Pasaje Rodríguez. Su función era conectar como vía alterna a otras calles, los diversos establecimientos del Foreigner Clubs para los clientes y huéspedes, por ello dentro de este pasaje se puede encontrar el emblema de color dorado con las iniciales "FC", rindiendo honor a dicho lugar de entretenimiento. Ahora es un corredor cultural y comercial en el cual puedes disfrutar el arte de sus murales, diversos negocios de cerveza, comida y café, tiendas de ropa y accesorios, librerías, incluso, una obra en Teatro Valentina.

## CONTACTO

La autora es Lic. en Negocios Internacionales y creadora de Nana en Tijuana.

CORREO: @nanaentijuana

de gran comida y bebidas, y apoyar a pequeños comerciantes, además de que nos brindan la oportunidad de conocer a artistas emergentes y emprendedores que están reviviendo estos espacios con tanta historia para nuestra comunidad. ¿Qué pasaje te vas animar a descubrir (o redescubrir) próximamente? 📍

## LOS PASAJES

Al terminar la Primera Guerra Mundial y comenzando la década de los 20's, las ciudades fronterizas de México comenzaron a recibir mayor inversión económica, lo cual cimentó su crecimiento.

Una de las principales razones fue la prohibición de producción y venta de alcohol en los Estados Unidos de América, conocida como la Ley Volstead, Tijuana floreció con restaurantes, cantinas y centros de espectáculos, y los pasajes (se dice que llegaron a ser hasta 12) proporcionaron opciones de comercio y entretenimiento para los visitantes.

Hoy en día, los pasajes son espacios populares para disfrutar





## SOCIALES

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS



### VIVEN LA FIESTA DE LA FÓRMULA 1

El Autódromo Hermanos Rodríguez abrió sus puertas para recibir la décimo novena carrera de la temporada 2023 de la Fórmula 1, el Gran Premio de la Ciudad de México que recibió a más de 300 mil aficionados a la máxima categoría del automovilismo durante tres días de competencia.



**amigo paguitos**

# Estrena un smartphone en paguitos semanales

Desde **\$50**



Equipos nuevos  
**12 meses de garantía**



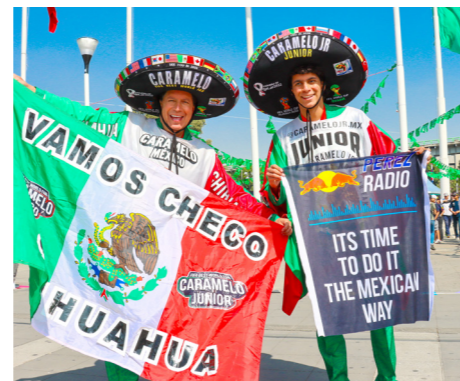
Visita nuestros Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel

La mayor Cobertura y Velocidad

**telcel**

1) Otorgamiento de financiamiento sujeto a aprobación y validación de historial crediticio y capacidad de pago. Consulte plazos de pago disponibles en punto de venta. 2) Garantía Telcel: Telcel garantiza que la garantía otorgada por el fabricante del equipo terminal es de al menos 12 meses. Garantía sujeta a los términos y condiciones previstos en la póliza de garantía del equipo. 3) Monto comunicado calculado considerando un equipo con precio de \$1,499 pagando 30% de enganche y remanente diferido en 39 pagos semanales; el cual podrá variar conforme al precio del equipo, enganche solicitado y plazo elegido. Consulte equipos terminales smartphone participantes en punto de venta. Términos y condiciones de Amigo Paguitos en [www.amigopaguitos.com](http://www.amigopaguitos.com). Válido al 31 de Diciembre de 2023.





ACCESO CONTROLADO



CASA CLUB



PASILLO LATERAL Y PATIO TRASERO



BLVD. MAR DE CORTÉS  
LLEGAR Y SALIR DE CASA EN MENOS TIEMPO

# TOSSÁ

residencial

— A TU —  
ALCANCE

Escanea aquí para información



(664) 478 8100

rubaresidencialtijuana  
tossaresidencial.ruba.com.mx

Grupo Musa

RUBA  
residencial

\*Imágenes con fines ilustrativos, pueden variar sin previo aviso. Para más detalles consulta términos y condiciones en ruba.com.mx/yc



SOCIALES

FOTOGRAFÍA ANA VALERIA VARGAS



CELEBRAN XX EDICIÓN DE PASEO DE LA FAMA

En especial ceremonia, se celebró la vigésima edición del Paseo de la Fama de Tijuana Innovadora, una iniciativa que busca atraer las miradas del mundo sobre lo mejor de Tijuana y su gente, fortaleciendo el sentido de pertenencia y orgullo de la ciudad por medio exposiciones itinerantes que presentan a personajes que han destacado a nivel nacional e internacional en el ámbito profesional. En esta ocasión, se reconocieron a 10 personajes de la ciudad: Pavlo Getman, María Eugenia Acevedo, Jorge Ojeda, Adela Navarro, Sofía Márquez, Nora Vargas, Jeff Light, Raúl Arvizu y Roberto Hurtado. 



ORGULLO QUE DA IDENTIDAD





SOCIALES

FOTOGRAFÍA ANA VALERIA VARGAS



PRESENTA FRASA **NUEVOS PROYECTOS**

Directivos, medios de comunicación e invitados especiales al evento Let's Brunch, Frasa presentó sus nuevos proyectos que le darán nuevas opciones de inversión a Tijuana.



# FRASA

## Tu nuevo hogar te espera en Tijuana

Proyectos con garantía FRASA



**SOLE**  
BY FRASA

Casas de 2 y 3 recámaras  
En venta desde **\$4,975,462 MXN**  
Ubicación en El Soler



**MUTUO**  
BY FRASA

Condominios de 1 recámara  
En venta desde **\$2,882,383 MXN**  
Ubicación en el Centro



**MONTEBELLO**  
PRIVADA PALADIO

Casas de 2 recámaras  
En venta desde **\$2,500,000 MXN**  
Ubicación en Colinas de La Presa



**MONTEBELLO**  
PRIVADA COBALTO

Depas de 2 recámaras  
En venta desde **\$2,200,000 MXN**  
Ubicación en Colinas de La Presa

**CÉNTRICO**  
BY FRASA



Depas de 1 recámara  
En venta desde **\$3,762,000 MXN**  
Ubicación en el Centro

(664) 634 1122 | [frasa.com.mx](http://frasa.com.mx) | [frasamx](https://www.instagram.com/frasamx)





## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### "DESENTRAÑAN" EL FUTURO FISCALISTAS

Empresarios, medios de comunicación e invitados especiales se dieron cita en el desayuno "Desentrañando el futuro" presentado por Grupo de Fiscalistas S.C. y organizado por Mujer PYME. En el evento, contaron con una cápsula informativa por Cruz Roja y mediante un panel, expertos y aliados compartieron las tendencias de mercado para este 2024. <#>



FOTO BY LUIS VALENZUELA

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



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



## SOCIALES

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS Y DAVID VERA



### SE UNEN A IDEA MX, SUMMIT TECH, INNOVATION & BUSINESS

Con la finalidad de atraer a personas apasionadas por el emprendimiento, la innovación, la tecnología y la expansión de negocios, se llevó a cabo Idea MX, Summit Tech, Innovation & Business, en las instalaciones del hotel Quartz. <#>






## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### PARTICIPAN EN COCTEL CONFERENCIA

Momentos muy amenos se vivieron durante el coctel conferencia titulado Conciencia Financiera e Inversiones rumbo al 2024, el cual estuvo a cargo de Armando Ríos Peter, director de relaciones institucionales Actinver, en el salón Cava de Casa Baloyán. 



CENTRO DE TRATAMIENTO Y SPA



SALA DE INTRAVENOSAS



SALA DE TERAPIAS



ALBERCA Y JACUZZI

Montevelle   
Health & Wellness Resort

Montevelle cuenta con un centro de tratamientos y spa de clase mundial, desde protocolos holísticos hasta masajes relajantes, es un santuario lleno de serenidad y relajación. En nuestra alberca y jacuzzi el suave abrazo de las aguas calientes te envuelve, derritiendo el estrés del mundo exterior y dejándote renovado, revitalizado y radiante.


“ ESTAMOS UBICADOS EN EL CORAZÓN DEL VALLE DE GUADALUPE. ”


Para reservaciones por favor visítanos en:  
[www.montevelle.com](http://www.montevelle.com)

llamar al  
(619) 870 0717 de USA  
/ (646) 311 0000 de MX.




La mejor plaza de Tijuana





Todo en el mejor lugar

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



BANORTE

AB SOLUT

(664) 681-1469

totalwhite

evolutivofit

Dr. José Luis Tapia ODOLTOLOGO

BLUQUINTA

D. SANTIAGO

D'Valeda

MUJER

SUPER COLCHONES

Pet Center

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

PELUQUERIA Jorge Gonzalez

LABORATORIO RAYOS X Dr. César Delgado

ESCUELA DE JUDO



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



## SOCIALES

FOTOGRAFÍA MIKEH MONROY PHOTOGRAPHY



### DISFRUTAN LADY MERRY CHRISTMAS MARKET

En medio de una magia navideña, decenas de personas disfrutaron del evento Lady Merry Christmas Market, de Tijuana Lady Multitask, donde vivieron experiencias increíbles mientras exploraron una variedad de productos perfectos para esta época navideña.



Applebee's  
GRILL + BAR

# ¡CELEBRA TU Posada

EN APPLEBEE'S!

CONOCE NUESTRO

# MENÚ



FAJITAS DE ARRACHERA

f i t | [www.applemex.com](http://www.applemex.com)



# Comex®

## Un Regalón para ti, un Regaladro para tus sueños.

Cubeta regala galón.  
Galón regala litro.

Ardiente  
090-07

Libertad  
N1-08



comex.com.mx  
f t p i s y in

Promoción válida en tiendas Comex participantes\* del 23 de octubre al 28 diciembre de 2023. Compra una cubeta y llévate gratis un galón del mismo producto. Compra un galón y llévate gratis un litro del mismo producto; participa Vinimex® TOTAL Antiviral y Antibacterial, Vinimex® Antibacterial, Pro 1000 Plus®, Comex 100® Total y Agua 100® Total. Aplica en blanco y colores. Promoción válida por cada ticket de compra. No aplica con otras promociones, ni en productos de especialidad. Consulta otros descuentos y capacidades en promoción, en tu tienda Comex participante. Productos sujetos a disponibilidad en Tienda. Promoción válida en cualquier forma de pago que la tienda acepte. \*Consulta Tiendas Comex participantes en: [www.comex.com.mx](http://www.comex.com.mx) Los colores en esta publicación son representaciones aproximadas a los colores reales reproducidos en cada línea de productos, dependiendo de su nivel de brillo y composición provocando una diferencia visual. Verificar color real en tu tienda Comex.



Hasta 12 meses  
sin intereses



Entrega  
a domicilio



Compra  
en línea