

M

mujer



actual

Febrero 2024 | Año 16, Edición

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

**YOLANDA
MORALES**
Una periodista
"todo terreno"

TU PAREJA

**¿ES REAL
EL AMOR**
a primera vista?

**EJEMPLAR
GRATIS**
**2 REVISTAS
EN UNA**

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MONTSERRAT CABALLERO

LA MUJER QUE PAGÓ LA DEUDA DE TIJUANA



CENTRO CULTURAL TIJUANA

Amor, amor, amor...

**Marco Antonio Labastida
y Jorge Villalobos Jazz Trío**
Invitada especial: Dafne Labastida

Concierto para enamorados tristes y alegres con canciones de
Álvaro Curiel, Grever, Juan Gabriel, Lara, Manuel Alejandro,
Camilo Sesto entre otros.

Jueves 15 de febrero, 2024 • 19 h

Sala de Espectáculos • \$200.00 M.N.

Boletos en taquilla, tiendas Cecut
y en cecut.gob.mx



**Dance
to be Alive**

**SALÓN
TIJUANA**

Vuelve Salón Tijuana para revivir los grandes
éxitos musicales de la década de los **70**.
¡Caracterízate y baila con nosotros!
Viernes 23 de febrero, 2024 • 18 a 21 h
Vestíbulo de El Cubo • \$200 M.N.
Boletos en taquilla, tiendas Cecut y cecut.gob.mx • Evento 18 +



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

PLANES TELCEL PLUS

Cámbiate a Telcel y recibe

50% MÁS GIGAS

Durante todo tu contrato



ILIMITADAS

Minutos, Mensajes y  **SIN LÍMITE** en México, E.U.A. y Canadá

La mayor Cobertura y Velocidad

50% Más Gigas: Aplica en portabilidad para los Planes desde Telcel Plus 1 al 14, durante el plazo de 18, 24 y 36 meses, en versiones abiertas y consumo controlado, a partir del mes 19, 25 o 37 aplica la cantidad de datos original del plan. No aplica para cambios de Plan, no es acumulable con otras promociones de datos. El uso de WhatsApp, X (Twitter), Facebook, Messenger, Instagram, UBER y Snapchat ilimitados se encuentra sujeto a la Política de Uso de Redes Sociales incluidas disponible en www.telcel.com/redessociales. El uso de servicios de voz y SMS ilimitados está sujeto a la Política Antifraude en el Uso de Servicios Ilimitados disponible en www.telcel.com/politicaantifraude, así como de la Política de Uso de Servicios Sin Frontera disponible en www.telcel.com. Los Datos incluidos: Megabytes (MB) podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Agotados los MB incluidos en el plan, se aplicará el cobro por KiloByte (KB) adicional conforme a la tarifa aplicable. Planes Telcel Plus: Los GB incluidos pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. y Canadá. Aplica Política Sin Frontera: www.telcel.com/sinfrontera. El usuario podrá hacer uso de los datos incluidos a través de cualquiera de las tecnologías disponibles y ofrecidas por Telcel (2G, 3G y 4G), así como 5G conforme disponible y de acuerdo a las coberturas comunicadas en www.telcel.com/cobertura; siempre y cuando, el equipo terminal utilizado cuente con las capacidades técnicas necesarias, cuente con un Chip Inteligente (SIM Card), versión 6.3 o posterior y se encuentre dentro de la cobertura garantizada 5G. Minutos y Mensajes: aplican para llamar y recibir llamadas estando dentro de y hacia a México, Estados Unidos y Canadá. Aplica Política de Uso de Servicios Sin Frontera: www.telcel.com/sinfrontera y Política para Prevenir Prácticas Prohibidas: www.telcel.com/usoinadecuado. Válido en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centro de Atención a Clientes, en Centro de Atención Telefónica *111 y Distribuidores Autorizados Telcel. Más información en Centros de Atención a Clientes, en Centro de Atención Telefónica *111 y Distribuidores Autorizados Telcel. Los servicios de voz y datos se prestan conforme a los estándares establecidos en los lineamientos que fijan los índices y parámetros de calidad a que deberán sujetarse los prestadores del servicio móvil vigentes. Válido al 29 de febrero de 2024.

PRIMERA PERSONA

FEBRERO 2024

¡FELIZ DÍA DE LA CANDELARIA!

El maratón Guadalupe Reyes cierra con la tradicional rosca de reyes y esta da paso al Día de la Candelaria, fecha en la que los mexicanos acostumbra que, al que le salió el niño Dios en su pedazo de rosca, debe llevar tamales y alguien más prepara un rico chocolate caliente. Esta parte todos la sabemos, pero ¿conocen el origen de este día? El Día de la Candelaria en nuestro país viene de la antigua tradición prehispánica de ofrecer tamales en las fiestas que conmemoraban a los dioses de cada uno de los dieciocho meses del año náhuatl, tal como lo documentó Bernardino de Sahagún.

Otra fecha importante en México es el 14 de febrero, Día de San Valentín, por ello en esta edición el psic. David Sotelo Félix nos dice si es real que el amor a primera vista existe y cómo se siente quien cree lo está experimentando. En tanto, el psic. Gabriel Bello nos dice cómo saber si estamos en la relación correcta. De esta forma te decimos: ¡Feliz Día del Amor y de la Amistad!

En **MUJER DEL MES**, te compartimos a nuestra alcaldesa Montserrat Caballero, quien no solo se convirtió en la primera mujer elegida democráticamente para liderar la frontera más transitada del mundo sino que logró liquidar la deuda pública de Tijuana que gobiernos pasados habían dejado.

En **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, te presentamos a Yolanda Morales, una periodista "todo terreno" que disfruta salir a la calle y buscar la noticia, sobre todo si de migración y cruce transfronterizo se refiere.

También les traemos nuestro **ESPECIAL 12 MESES + 12 PROPÓSITOS = 365 días de éxitos** en el que empresarios nos comparten sus propósitos, los cuales sin duda serán parte del desarrollo social y económico de la entidad.

Esto y mucho más encontrarás en la edición de febrero 2024.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado

ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Gabriel Bello
David Sotelo
Becky Krinsky
Ana Laura Martínez
Karla Rentería
Mariana Sánchez
Maru Lozano
Sandi Lezama
Natalia Monroy
Lorena Flores

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

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.

2 | MUJER ACTUAL

CETYS
UNIVERSIDAD

EXPO CETYS

 **Tu futuro, tu elección.**

¡El evento vocacional más importante de la región!

Preparatoria + Universidad

Te invitamos a ser parte de esta experiencia donde alumnos de secundaria y preparatoria, así como padres de familia podrán conocer los programas e información valiosa sobre los procesos de admisión, opciones de becas y conocerán de cerca la vida estudiantil, que incluye actividades deportivas, culturales y mucho más.

Viernes 1 de marzo 2024 | 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

Sábado 2 de marzo 2024 | 9:00 a.m a 2:00 p.m.

Regístrate en:

www.cetys.mx/expocetys



CONTENIDO

FEBRERO 2024

| | |
|--|----|
| TUS HIJOS ¿Estás en la relación correcta? | 6 |
| TU PAREJA ¿Es real el amor a primera vista? | 8 |
| TU PERSONA Cómo evitar caer en la negatividad y la ira ajena | 10 |
| TU PERSONA Abrazos vs clics | 12 |
| FINANZAS El impacto del consumismo en las finanzas personales de los millennials | 14 |
| UNA VENTANA AL VALLE Storytelling del vino | 16 |
| RECETAS ACTUALES Galletas para San Valentín | 18 |
| GASTRONOMÍA Un viaje culinario con recetas emblemáticas | 20 |



| | |
|---|----|
| CASOS DE ÉXITO 25 años de mantener "Bien Informado" | 26 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| MUJERES INSPIRANDO MUJERES Una periodista "todo terreno" Yolanda Morales González | 28 |
| PERFIL Y OBRA Una Christiana su encuentro y resurgimiento gracias a la pintura | 30 |



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

Muestra tu grandeza con Chevrolet Traverse®

Amazon Alexa integration

Sonido Bose® con 10 bocinas

Hasta 8 pasajeros

Asientos en piel

Cámara 360°

OnStar® 4G LTE WiFi

Seguridad, asistencia y alertas para el conductor

| | | |
|--|--|--|
| Chevrolet Vía Rápida Vía Rápida Poniente #4902 | Chevrolet Salinas Blvd. General Gustavo Salinas #10724 | Chevrolet Ensenada Blvd. Costero #2797 |
| (664) 211-6500 | (664) 686-1060 | (646) 176-0208 |

Servicios Financieros

*Inventario limitado. Consulte términos y condiciones en www.chevrolettijuana.com.mx

¿ESTÁS EN LA RELACIÓN CORRECTA?

Este es uno de los mayores deseos de quienes están en búsqueda del amor y de la pareja ideal, sin embargo, no siempre es fácil saber si la relación que tienen es saludable, o si se trata de una relación insatisfactoria o tóxica.

¿CÓMO SABERLO? DÉJAME DARTE ALGUNOS

INDICADORES BÁSICOS:

1. COMUNICACIÓN ABIERTA

La comunicación es el primer indicio de que estás en una relación correcta. En una relación sana, ambos se sienten cómodos expresando sus sentimientos, pensamientos y necesidades. Se escuchan y se respetan mutuamente, y están dispuestos a trabajar juntos para encontrar soluciones a los problemas que puedan surgir. No hay temor a la confrontación, ya que saben que pueden expresarse sin temor a represalias o a ser ridiculizados, su sentir.

2. CONFIANZA CIEGA

Este es otro aspecto importantísimo de una relación correcta. Ambos confían al cien en su pareja; no hay lugar para los celos y la desconfianza; se sienten seguros en la relación y saben que pueden contar con el otro en todo momento.

La confianza también implica permitir que cada uno tenga su espacio y tiempo individual, sin sentirse amenazados o abandonados.

3. RECONOCIMIENTO O VALORACIÓN

Este es otro factor determinante en una relación de pareja ideal. Independientemente que a los hombres nos gusta ser reconocidos en todo; este factor implica que los dos se valoren por igual, y que estén dispuestos a reconocer en su pareja, los logros por más mínimos que es-

tos sean. Hacerse sentir importantes favorece el sentido de pertenencia a la relación.

4. FELICIDAD POR ESTAR JUNTOS

Felicidad en la compañía de la pareja es la resultante de tener una excelente relación; no hay un sentimiento de vacío o infelicidad, ambos se sienten amados, apreciados y felices, y su energía se suma cuando están juntos.

Se divierten y disfrutan de la compañía, esto le da lugar a una mayor satisfacción y abre el camino a una plenitud en la relación al mismo tiempo que aumenta el compromiso y la conexión emocional.

5. RESPETO MUTUO

El respeto es un valor fundamental que jamás debe faltar, por más tensión que exista en la relación, por más dificultad para llegar a acuerdos, incluso estando en crisis, la pareja jamás se falta el respeto.

El respeto implica establecer límites y no permitir ningún tipo de maltrato o abuso, ya sea físico, emocional o verbal. Se cuidan el uno al otro y se tratan con empatía y consideración.

6. SOLUCIÓN SALUDABLE A LOS CONFLICTOS Y DESACUERDOS DE PAREJA

No estar de acuerdo es normal en una relación de pareja, pero es importante buscar solución de manera racional y no permitir que las emociones entorpezcan la solución del conflicto.

Los desacuerdos en una relación de pareja son inevitables, ya que cada individuo tiene sus propias perspectivas y necesidades, sin embargo, es importante y necesario, resolverlos de manera constructiva para mantener una relación saludable.

Si estos seis elementos están presentes en tu relación de pareja, es muy probable que estés en la relación adecuada, sin embargo, es importante recordar que cada persona es única y que estos factores pueden variar, pero no olvides que tu relación te debe hacer sentir feliz, respetado, valorado y amado.

“
LA COMUNICACIÓN ES EL PRIMER INDICIO de que estás en una relación correcta. En una relación sana, ambos se sienten cómodos expresando sus sentimientos, pensamientos y necesidades. Se escuchan y se respetan mutuamente, y están dispuestos a trabajar juntos para encontrar soluciones a los problemas que puedan surgir
”



CONTACTO

FACEBOOK:

Psic. Gabriel Bello

INSTAGRAM:

psic.gabriel.bello

PAG WEB. nolosoporto.com

WHATS. 664-386-9773

¿ES REAL EL AMOR A PRIMERA VISTA?

CONTACTO

El autor es Psicólogo Clínico y atiende a adultos y parejas en su consulta privada.

CITAS: al 664 331 1070.

E

l "flechazo" de Cupido: las "mariposas" en el estómago, el impacto sensorial que lleva a una especie de "shock", aturdimiento y ligera desorientación, entre otros fenómenos psicofisiológicos. ¿Es eso "amor a primera vista"? Porque de que sucede, sucede.

Todos o casi todos hemos experimentado esto al menos una vez en nuestras vidas. Una persona que te impacta y atrae tan poderosamente al conocerla, que es fácil creer que están predestinados uno para el otro. Pero ¿podrá ser esto realmente cierto? ¿Qué exista una "alma gemela" mandada del cielo exclusivamente para nosotros? Independiente a creencias religiosas y esotéricas, abordemos este tema desde la pedestre y terrenal racionalidad, ¿Qué les parece?

“
ESTA PERSONA
A LA QUE
TE SIENTES
poderosamente
atraída es un perfecto
extraño, de cualquier
manera, sientes
una cercanía y
familiaridad extraña
y racionalmente
inexplicable, gracias
a que se liberan
dopamina y oxitocina

¿AMOR U HORMONAS?

Para empezar, reconozcamos que, en esos primeros momentos de atracción, se liberan en nosotros tanto la dopamina, neurotransmisor asociado a la experiencia del placer, entre otras funciones, y la oxitocina, hormona que fomenta el apego.

Curiosamente, aunque esta persona a la que te sientes poderosamente atraída es un perfecto extraño, de cualquier manera, sientes una cercanía y familiaridad extraña y racionalmente inexplicable, gracias al fenómeno bioquímico que en ese momento estas experimentando. En muchos sentidos es por esta situación doble de fuerte atracción con total desconocimiento de la persona, que la hace riesgosa a mediano y largo plazo.

RECONOCE LOS SÍNTOMAS

En el amor a primera vista sentirás un incremento del ritmo cardíaco, respiración ligeramente más agitada, aumento de temperatura corporal, sentimientos de ansiedad y "mariposas en el estómago", centrarte excesivamente en la persona que te atrajo, dificultad para dormir, cambios de dieta y rutina diaria. Pero, ¿es amor esto?

La verdad es que el "flechazo", el "amor" a primera vista realmente es atracción a primera vista. Como ya vimos arriba, tiene más que ver con hormonas que con amor. Porque ponte a pensarlo ¿realmente podrás amar a un perfecto extraño? No conoces sus cualidades, sus defectos, su pasado, su familia, ¿nada!

La secuencia natural es atracción, enamoramiento y, si todo resulta, verdadero amor. El amor viene de la convivencia, que el furor inicial ceda el paso a la admiración y aprecio profundo por lo que es, incluyendo sus imperfecciones. De hecho, el camino al amor profundo y duradero no necesariamente inicia por un tórrido romance. Así como no toda relación pasional termina en amor genuino.

Podríamos decir entonces que en la atracción te prendes del cuerpo, mientras que en el amor te prendes de la persona. Si se tienen las dos, mejor. Últimamente te quedarás con alguien a la larga por la persona que resulte ser y como te trate, que con el bello cuerpo que desvanece.

En caso que descubras que quieres vivir permanentemente prendido del enamoramiento y esa embriaguez del romance intenso, no es tanto que seas un idealista del amor. Muy probablemente eres adicto a la dopamina y oxitocina y te conviene hacer cita cuanto antes. **M**

CONTACTO

CORREO:
Recetasparalavida@gmail.com

La autora es life coach y fundadora de recetas para la vida.

CÓMO EVITAR CAER EN LA NEGATIVIDAD Y LA IRA AJENA

A

menudo, nos encontramos con la tentación de asumir las luchas de otros, especialmente cuando estamos lidiando con nuestras propias frustraciones. Es fundamental recordar que no todas las batallas merecen ser adoptadas, y debemos aprender a discernir cuándo vale la pena unirse a una causa.

Las amenazas de guerra no son las únicas luchas que debemos considerar; también debemos mirar de cerca las traiciones, el abuso familiar, la envidia y el dolor, ya que estas pueden justificar la participación en diálogos destructivos y acciones malintencionadas.

Es fácil buscar refugio en las luchas ajenas cuando no sabemos cómo enfrentar nuestros propios sentimientos de frustración, malestar o tristeza. A veces, la forma más cómoda de lidiar con estos sentimientos es desquitarnos con personas cercanas, culpar a causas más visibles o etiquetar a otros como tóxicos.

Cuando sentimos que la vida no ha sido justa con nosotros y no encontramos una forma constructiva de manejar nuestras emociones, proyectamos nuestro dolor y adoptamos el sufrimiento de otros como una vía para expresar nuestro propio malestar de manera más impactante.

Este fenómeno no es nuevo; mucho antes de la era de las redes sociales, la mercadotecnia y la propaganda, existían espectáculos como los gladiadores, las peleas de toros, los palenques con peleas de gallos, el boxeo y la lucha libre, entre otros ejemplos. Aunque estos eventos pueden ser violentos, podrían considerarse relativamente constructivos en comparación con el abuso de familiares, la agresión hacia la pareja, los mensajes llenos de odio y la demanda de ser tratado como único e intocable.

SER EMPÁTICO

Es tentador mostrar empatía hacia personas que comparten historias de dolor, injusticia o venganza, ya que sus relatos conmovedores y diálogos persuasivos pueden llegar al corazón de cualquier individuo con sensibilidad. Sin embargo, este comportamiento conlleva riesgos tanto a nivel personal como en nuestras relaciones. Nos arriesgamos a creer en las historias que hemos tejido en nuestra mente y podemos perjudicar a personas equivocadas al desquitarnos por situaciones ajenas que nos amenazan.

Lo más preocupante es que aquellos que disfrazan el dolor humano pueden dar lugar a conflictos a gran escala y movimientos destructivos que afectan a la humanidad en su conjunto. Por lo tanto, es esencial mantener una perspectiva crítica y ejercitar el discernimiento al elegir las batallas en las que nos involucramos, recordando que no todas merecen nuestra participación.

CÓMO EVITAR CAER EN BATALLAS EQUIVOCADAS

“

CUANDO SENTIMOS QUE LA VIDA no ha sido justa con nosotros y no encontramos una forma constructiva de manejar nuestras emociones, proyectamos nuestro dolor y adoptamos el sufrimiento de otros como una vía para expresar nuestro propio malestar de manera más impactante

”

- Antes de involucrarte en cualquier conflicto o batalla, tómate un momento para reflexionar sobre tus propios sentimientos y motivaciones. Asegúrate de comprender por qué te estás uniendo a esa causa.

- Define claramente tus metas y valores personales, no actúes o respondas por inercia y por la necesidad de volcar tus propios sentimientos.

- Si no puedes dialogar no caigas en el arrebató emocional, los hechos hablan más que los chantajes.

- Considera cómo tu

participación en la batalla puede tener un impacto positivo en la situación o en la vida de las personas involucradas.

- No dejes que las emociones negativas de los demás te arrastren a disputas improductivas. En su lugar, mantén la calma y busca soluciones constructivas.

LA RECETA

El arte de elegir tus batallas

INGREDIENTES:

- **Autoconocimiento** - Comprende tus valores, objetivos y emociones para discernir batallas reales.

- **Claridad de Objetivos** - Definir metas y objetivos para enfocarte en las batallas necesarias.

- **Resiliencia Emocional** - Desarrollar la capacidad de manejar el estrés y la frustración y mantener la calma.

- **Comunicación Constructiva:** Aprender a expresar tus opiniones y preocupaciones sin atacar.

- **Bienestar** - Elegir batallas que promuevan el desarrollo y promuevan un entorno saludable.

Afirmación personal para elegir las batallas necesarias

“Tengo el poder de discernir cuáles batallas abrazar y cuáles dejar ir, reconociendo que no es necesario pelear todas. Me comprometo a luchar con convicción en causas que resuenen con mi autenticidad y valores. Elijo responsabilizarme de mis emociones, procesarlas y buscar soluciones constructivas en lugar de prestar mis batallas emocionales a otros. Entiendo que es esencial tener precaución al empatizar con personas que puedan adoptar el papel de víctimas para obtener apoyo, especialmente de aquellos que pueden no estar completamente informados sobre la realidad. En esta elección, encuentro la fuerza y la claridad para impactar positivamente en mi vida y en las vidas de quienes me rodean.”

Este mes viene el amor y la amistad acompañado de emociones, pero también de decepciones. A todos nos acomoda dar un clic vistoso y producido ad hoc; si es posible mandarlo en montón copiando a todos, ¡qué mejor! Pero ¿qué sentimos si nos llega un "Feliz aniversario", un "te amo", un "eres increíble" de manera virtual y ya?

Es verdad que ahora ya tenemos más maneras de dar y recibir, pero reflexionemos un poco los conceptos:

AMOR

Es un sentimiento profundo de cariño, afecto y preocupación por otra persona. En una relación así, se busca la felicidad y que el ser que amamos esté bien. Hay intimidad emocional, confianza, complicidad en muchos aspectos y apoyo incondicional sí o sí. Es que el amor va unido con un lazo emocional comprometido por mucho tiempo.

En persona es apechugar, gozar, soportar, acompañar, etc. Pero en redes, el amor es verbal, se siente satisfacción inmediata porque con los clics se ilusiona, con las canciones que se envían y las fotos se emociona. ¡Vaya! hasta los regalos ya llegan por mensajería. Pero el abrazo al que ya pocos estamos acostumbrados, saca las lágrimas porque se acaricia el alma. Nada los puede suplir.

El amor no nada más es de parejas, es entre familiares; por favor, conservemos el contacto visual y físico lo más que podamos.

AMISTAD

Se basa en la fraternidad, respeto y confianza. Con una amistad se comparten los intereses, emociones, experiencias y que no necesariamente haya atracción o compromiso romántico. Ya sabemos que en redes se interactúa por clics de "me gusta" y "comentarios"; cuando alguien no reacciona a nuestras

publicaciones, la amistad comienza a desvanecerse porque las mismas redes no nos actualizan "posts" porque no interactuamos; ¿te puedes imaginar en la vida presencial esto? Ya no podemos decir real vs irreal, ambas interacciones -presencial y virtual- son reales pero ¿cuál prefieres? Me parece que hoy día, tenemos que educarnos para ambas interacciones.

Si es amistad presencial, llamar, acudir, frecuentarse, estar al día es importante, va enriquecida por las redes, pero no significa que por no dar "like" ya no hay amistad. El respeto en la publicación de imágenes y lugares con la gente, etiquetarla, etc. es algo que tendríamos que consultar primero. Sin embargo, una amistad virtual que se da solo por haber coincidido en trabajo, en conferencias, etc., es válida y se enriquece gracias a la tecnología. ¡Valor tienen ambas! Solo no hagamos virtual a esa amiga que sí queremos en nuestros eventos como boda, nacimientos, bautizos, fiestas, etc. y tratemos de alimentar como se merecen en el plano presencial y personal. Nada reemplaza la interacción cara a cara.

SEGUIDORES EN REDES

Todas las plataformas de redes sociales agrupan según tus gustos, in-

tereses y preferencias y es el tipo de cosas que te van a aparecer. Alguien que está en tus contactos es porque tú decidiste seguir su contenido sin que necesariamente se sostenga una amistad. Recuerda siempre que la relación de este tipo es siempre unilateral y que tú consumes. Ahora con los "canales de difusión" uno siente que el artista te eligió para sostener una relación personal, pero no, está atrayendo a sus consumidores. Por favor, que no te distraigan tanto que olvides a tus amistades y a tus amores de vida.

CONTACTOS EN REDES SOCIALES

Con estas personas tenemos algún tipo de conexión que puede ser académica, profesional. Las plataformas que nos unen a estos compañeros de camino productivo son buenísimos

porque pueden alimentarnos y permitir enriquecernos en este intercambio de colaboraciones. Para no confundir, quizá es prudente tener una red solamente para ello sin tener que exponer nuestra vida íntima y colgar las actividades familiares, personales, profesionales, etc. en un mismo lugar. Creo que ahora ya es importante saber cómo incluir a todos en nuestra vida virtual y presencial de manera ordenada y prudente.

Es vital saber que las relaciones

de amor y de amistad se construyen con el andamiaje de conexión emocional y confianza mutua. Tiene que haber aquí esfuerzo y movimiento. Sea tangible o intangible, ambas tocan nuestra alma y traspasan. Lo mismo pasa de ti hacia afuera. Que tu plataforma siempre sea esa que cultive relaciones saludables porque en el mundo de verdad, no hay clic de borrar, todo se queda en el corazón y eso en la energía del momento.

No ha cambiado la manera en la que se percibe el amor y la amis-

tad, solo se ha enriquecido. Pero ¡ojo! que si estás con alguien mano a mano, no puedes mezclar el mundo digital, podemos enseñar una foto, un meme, algo... pero que ese contacto visual, ese escuchar con todos los sentidos y ese estar para el otro, siempre permanezca porque esa es la verdadera comunidad, ¡cuídala!

No te dejes decepcionar cuando, por idealizar lo que los clics aportan, perdiste el tiempo y la oportunidad de observar de cerca el rostro de tus seres queridos. **M**



CONTACTO
CORREO:
lozanocarbonell@gmail.com
La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

“
SI ESTÁS CON ALGUIEN MANO A MANO, no puedes mezclar el mundo digital, podemos enseñar una foto, un meme, algo... pero que ese contacto visual, ese escuchar con todos los sentidos y ese estar para el otro, siempre permanezca porque esa es la verdadera comunidad, ¡cuídala!
”

EL IMPACTO DEL CONSUMISMO EN LAS FINANZAS PERSONALES DE LOS MILLENNIALS

La generación millennial ha sido testigo de una era de avances tecnológicos, cambios culturales y una transformación económica sin precedentes. Conocidos por su espíritu emprendedor, visión progresista y adaptabilidad, los millennials han abrazado la innovación en todas las esferas de la vida, pero a menudo se enfrentan a desafíos financieros considerables.

Una de las características más marcadas de esta generación es su exposición a un entorno consumista sin igual. El bombardeo constante de publicidad, la accesibilidad a una amplia gama de productos y servicios, y la presión social para mantener un cierto estilo de vida pueden llevar a decisiones financieras precipitadas. El consumo excesivo, aunque satisfaga necesidades inmediatas, puede tener consecuencias devastadoras a largo plazo.

Los millennials están más propensos a comprar bienes de alto valor, como tecnología de última generación, automóviles o viviendas, sin considerar plenamente las implica-

ciones financieras a largo plazo. Esto ha llevado a un endeudamiento excesivo, dificultades para establecer ahorros significativos y una planificación financiera inadecuada para el futuro.

FALTA DE EDUCACIÓN FINANCIERA

La falta de educación financiera es una preocupación vital que afecta a esta generación. A menudo, se enfrentan a la complejidad del sistema financiero sin una base sólida de conocimientos. La importancia de invertir tiempo en aprender sobre presupuestos, ahorros, inversión y planificación para el retiro es fundamental para romper el ciclo de deuda y alcanzar la estabilidad financiera.

Los estudios han demostrado de manera consistente que los individuos con educación financiera adecuada tienen más probabilidades de tomar decisiones financieras prudentes. Al entender conceptos como el interés compuesto, la diversificación de inversiones y la gestión del riesgo, los millennials pueden tomar el control de sus finanzas y establecer bases sólidas para su futuro económico.

Uno de los mayores riesgos que enfrentan los millennials es la falta de preparación para la jubilación.

A medida que esta generación avanza en sus carreras profesionales, es fundamental considerar la planificación para la vejez. Sin un enfoque consciente en el ahorro a largo plazo, existe un riesgo significativo de enfrentar dificultades financieras durante la jubilación.

Estudios han revelado que una parte considerable de los millennials no está ahorrando lo suficiente para su retiro. La dependencia excesiva en sistemas de seguridad social o fondos de pensiones puede no ser suficiente para mantener un nivel de vida deseado durante la vejez. La falta de ahorros puede llevar a una situación preocupante de pobreza en la jubilación si no se toman medidas desde ahora.

GARANTIZANDO EL FUTURO

Para garantizar un futuro financiero estable y evitar los riesgos asociados con el consumismo desmedido y la falta de ahorro, los millennials pueden adoptar estrategias efectivas:

1. EDUCACIÓN FINANCIERA CONTINUA: invertir tiempo en aprender sobre gestión financiera es esencial. Hay recursos en línea, cursos especializados y libros que pueden ayudar a mejorar la comprensión de conceptos financieros clave.

2. PRESUPUESTO Y AHORRO: establecer un presupuesto mensual y cumplirlo es fundamental. Priorizar el ahorro regularmente, incluso en cantidades pequeñas, puede generar grandes beneficios a largo plazo.

3. PLANIFICACIÓN PARA EL RETIRO: empezar temprano a ahorrar para la jubilación es crucial. Los planes de jubilación como las cuentas individuales de jubilación (AFORE) o planes personales de retiro (PPR) deben ser considerados y aprovechados al máximo.

4. INVERSIÓN INFORMADA: comprender los riesgos y las oportunidades de inversión es crucial. La diversificación de cartera y el asesoramiento profesional pueden ayudar a maximizar el rendimiento a largo plazo.

5. MODERACIÓN EN EL CONSUMO: practicar la moderación en el consumo y reflexionar sobre las compras antes de realizarlas puede ayudar a evitar endeudamientos innecesarios.

Los millennials tienen el potencial de alcanzar una estabilidad financiera significativa si priorizan la educación financiera, adoptan hábitos financieros prudentes y planifican para el futuro. Al tomar el control de sus finanzas y evitar el consumismo excesivo, esta generación puede garantizar un futuro económico más seguro y minimizar el riesgo de enfrentar dificultades financieras durante la jubilación. El momento de actuar es ahora, y la educación financiera es la clave para el éxito económico a largo plazo. ■

CONTACTO

La autora es especialista en finanzas personales, mejor conocida como La Chica Finanzas.

TELÉFONO:
664 547 1713

STORYTELLING DEL VINO

Es claro que en la última década el vino ha adquirido una enorme importancia y un gran significado cultural. Penetrar en este mundo significa embeberse de historia, colores, aromas, sabores y texturas; por lo que conocer acerca de este jugo divino y percibirlo a través de nuestros sentidos y las reflexiones acerca de su consumo, hoy es un ejercicio a realizar al comunicar el vino a los consumidores.

El vino es un tema complejo y apasionante y lo que pretendo compartir con ustedes es que en lo sucesivo, cuando se encuentren frente a una copa de vino -ojalá mexicano-, además del disfrute sensorial beban el trabajo, la historia y la cultura que en ella se encuentra, sacándole así el máximo partido.

HISTORIAS DE PASIÓN Y DEDICACIÓN

Encontrarán historias de pasión, de dedicación, de

tradición y más que se conectan con las emociones de quienes las escuchan.

Cada valle tiene su historia, cada casa, cada bodega también, distinguiéndose por lo que a la hora de hablar de vinos hay que despertar ese interés que genera esta bendita bebida.

Cito al barón Edmond Rothschild: "El vino proporciona las sensaciones más bellas cuando acompaña a la comida". Constituye un arte saber escoger el vino que mejor armoniza con aquello que se sirve en cada plato y la narrativa de la unión, hablando por separado y de la unión.

También el pintor Salvador Dalí ejerciendo dotes poéticas, comentó al respecto: "Que quien sabe degustar no bebe jamás el vino,


sino que degusta secretos". Así que cuando te los cuentan, la experiencia se enaltece.

EXPERIENCIAS IRREPETIBLES

En cada vino todo es diferente, incluso el entorno, el momento en el que se bebe, el cómo te lo presentan e, incluso, la compañía. Es, por lo tanto, una experiencia irrepetible.

Existen muchas variedades, ofertas, precios, publicidad y marketing, aunque también hay confusión, afortunadamente cada vez estamos aprendiendo a beber y a comunicar en México cada vez se bebe y se comunica un poco más de vino.

Saber cuáles son las cepas más importantes, tipos de vino, procesos de elaboración, prácticas sustentables, características y peculiaridades, como lo puede ser el cuidado al entorno natural, dónde comprar, cómo servir, cómo compaginar sus vinos y platillos, cómo guardarlo en la bodega, qué palabras emplear de forma adecuada cuando se habla de vino, las propiedades terapéuticas, su identidad y razón de ser es un saber que nos invita a acompañar con comida y con adecuadas narrativas al vino.

Es así como el storytelling del vino es tan importante como la cápsula o el corcho, las historias cautivan y hacen sentir a cada vino único. 



“

EN CADA VINO
TODO ES
DIFERENTE,
incluso el entorno, el
momento en el que
se bebe, el cómo te lo
presentan e, incluso,
la compañía. Es, por lo
tanto, una experiencia
irrepetible.

”

CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

GALLETAS PARA SAN VALENTÍN

Si en esta ocasión tu presupuesto no es mucho para dar un regalo costoso a tu pareja, consiéntela horneando tú misma unas ricas galletas en forma de corazón rellenas de fresa. Aquí la receta

¡Feliz Día del amor y de la Amistad!



GALLETAS DE SAN VALENTÍN RELLENAS

Ingredientes:

- 200 g de harina
- 100 g de harina
- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 yemas de huevo
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- Mermelada de fresa
- Azúcar Glass para decorar
- Cortador para galletas en forma de corazón

Preparación:

En un bol, bate la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar, hasta que estén bien integradas. Añade las yemas y bate. Cierne las harinas con la levadura, incorpora a la masa y amasa hasta obtener una masa lisa y homogénea. No hay que amasar mucho, solo hasta que esté bien integrada. Envuelve con papel film y deja enfriar en el refrigerador como mínimo 30 minutos.

Luego, estiras la masa con un rodillo entre dos hojas de papel para hornear, a un grosor de 3 mm. Vuelve a poner en el refrigerador 30 minutos. Con los cortadores, corta las galletas, mitad sin agujero en el medio y la otra mitad con agujero. Hornea a 180°C durante unos 12 minutos. Saca y deja enfriar sobre una rejilla. Espolvorea las galletas con agujero con azúcar glass. Unta la tapa inferior de las galletas con mermelada, encaja la galleta con agujero encima y aprieta ligeramente y ¡listo!

Fuente: www.pequerecetas.com

Smart&Final®

Sin membresía

Llena tu **vida**
con nuestras
marcas



simply VALUE®



100%
GARANTIZADO
O LA DEVOLUCIÓN
DE TU DINERO



UN VIAJE CULINARIO

CON RECETAS EMBLEMÁTICAS

En toda la zona del mundo anglófono hacen grandes platos de carne con sus variantes, así como cocina de pescado, que varía mucho de un continente al otro en función de las especies autóctonas. Las salsas y condimentos son un apartado culinario importante. Más picantes en la zona americana, donde normalmente no se usan para cocinarlas combinadas con otros ingredientes, sino para acompa-

ñar los platos, como la barbacoa y el ketchup. En la zona europea, son más agrídulces y aciduladas, hechas a base de hierbas como la salsa de menta; o a base de crema, frutos del bosque o críticos las dulces. N



LEMON CURD SIGLO XIX

Salsa de origen inglés, utilizado para rellenar pasteles y también para untar sobre tostadas o piezas de repostería.



INGREDIENTES

- 4 limones
- 4 huevos
- 200 gramos de azúcar glass

ELABORACIÓN

Lavar bien los limones, secarlos y rallar su piel. Después exprimirlos para obtener unos 200 ml. de jugo. El azúcar glass puede ser sustituido por azúcar normal.

Poner en un cazo el jugo de limón, la piel rallada, el azúcar y los huevos, batir con un globo para que se mezcle y ponerlo al fuego a una temperatura media. Si dispone de un termómetro, tenerlo a la mano para ir controlando la temperatura.

Batir con el globo constantemente, cuando la mezcla adquiere unos 65-68° C cuajará rápidamente, este momento llegará en unos 10 minutos aproximadamente. Es preferible hacerlo poco a poco, es decir, calentando moderadamente, porque si se pone a fuego fuerte y cuaja ya no hay marcha atrás. Para hacer este tipo de cremas solo hace falta un poco de paciencia.

Cuando la crema de limón haya adquirido la consistencia de una crema, pasarla a otro recipiente a través de un colador por si se hubiera hecho algún grumo. A continuación añadir la mantequilla y mezclar bien para que se funda. Dejar enfriar. Servir sobre alguna preparación.

CREMA DE CACAHUATE SIGLO XVII

Su origen se remonta a los incas, los cuales ya la comían hace 5000 años. Fue en el continente norteamericano, unos siglos más tarde, donde evolucionó a la versión que conocemos hoy en día.

INGREDIENTES

- 500 gramos de cacahuates tostados sin sal
- 50 gramos de mantequilla
- Sal (opcional)
- Aceite de sésamo (opcional).

ELABORACIÓN

Pelar los cacahuates tostados y retirarles también la fina piel, disponerlos en el vaso de la batidora y añadir la mantequilla cortada en daditos, sal al gusto y si lo desea, unas gotas de aceite de sésamo tostado.

Triturar hasta obtener una crema o mantequilla con la textura deseada. Si utiliza una batidora potente obtendrá una mantequilla más fina.

Al triturar, la mezcla obtiene temperatura y quedará algo más blanda de lo habitual, pero cuando se vuelva a enfriar se endurecerá. Conservar la crema de cacahuete en un tarro con cierre hermético.



SALSA BBQ SIGLO XVIII

La idearon los primeros colonos americanos en el siglo XVII, una salsa inseparable de las carnes hechas a la barbacoa en los Estados Unidos e ideal para marinar las carnes antes de cocinarlas.

INGREDIENTES

- 200 gramos de ketchup
- 60 gramos de miel
- 40 gramos de vinagre de manzana
- 10 gramos de zumo de limón
- 10 gramos de salsa inglesa
- 10 gramos de salsa de soya
- 1 c/c de pimienta negra
- 1 c/c de mostaza en polvo
- 1 c/c de ajo en polvo.

ELABORACIÓN

La elaboración de esta salsa es muy sencilla y rápida, pesar todos los ingredientes y ponerlos en un recipiente, mezclando bien previamente.

Calentar lentamente hasta que empiece a hervir, entonces bajar la temperatura del fuego y dejar reducir unos 10-15 minutos, hasta que la salsa haya tomado cuerpo.

Pasarla a otro recipiente y dejarla enfriar.

SALSA KETCHUP SIGLO XIX

Siendo una de las salsas más famosas y universales, su origen es controvertido, pero parece ser que proviene de Indonesia. Esta receta en particular la encontramos escrita en una receta americana del 1801, con el nombre de Tomato Ketchup.

INGREDIENTES

- 1kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 50gr azúcar morena
- 70ml vinagre blanco
- ½ cucharadita paprika
- ½ cucharadita mostaza en polvo
- Pizca de canela molida
- Pizca de pimienta molida
- Pizca de clavo molido

ELABORACIÓN

Lavar los tomates y el pimiento. Cortar en trozos grandes los tomates y colocarlos en una olla. Añadir los pimientos en trozos, sin semillas, además de la cebolla y el ajo. Cocinar a fuego lento durante unos 40 minutos. Triturar la mezcla en la licuadora, tiene que quedar bien molido. Añadir las especias, el azúcar y vinagre. Cocinar durante otros 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Una vez llegada a la consistencia, dejar enfriar y reservar en frascos herméticos. **M**



CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

AHORRAMOS Y TRANSFORMAMOS



“PORQUE EL DINERO SÍ ALCANZA CUANDO NO SE ROBA”

Montserrat Caballero Ramírez

”

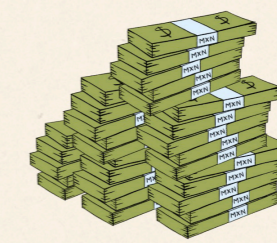
MONTSERRAT CABALLERO

UNA MUJER LOGRA LIQUIDAR LA DEUDA PÚBLICA MILLONARIA DE TIJUANA

Tijuana, ubicada en la esquina de Latinoamérica y donde inicia la patria, dejó de ser la ciudad con mayor deuda pública en el país gracias a la determinación y liderazgo de la alcaldesa Montserrat Caballero Ramírez “porque el dinero sí alcanza cuando no se roba”.

Todas y todos sabemos que cargar con una deuda impide el crecimiento y buen desarrollo de las finanzas personales, del hogar o algún negocio; y en una ciudad tan importante como Tijuana, arrastrar con este adeudo se había convertido en el talón de Aquiles de anteriores gobiernos que no se animaban a enfrentarlo... hasta que llegó la hoy alcaldesa.

“Estamos dando un ejemplo de lo que siempre se pudo hacer. Yo no sé si soy una experta en finanzas o soy una experta en no robar, pero hoy estamos devolviéndole al pueblo de Tijuana su libertad financiera y eso es un gran paso en la política de la ciudad, de Baja California y nos coloca a nivel nacional como el único municipio que ha pagado su deuda”, expresó la primera edil tijuanaense.



ASÍ CRECIÓ LA DEUDA DE TIJUANA A TRAVÉS DE LOS AÑOS

Desde 2001, el municipio de Tijuana empezó a incrementar la deuda pública, alcanzado su punto más alto en 2008, cuando acumuló 2 mil 085 millones de pesos en deuda heredada a las y los tijuanaenses.

El XXIV Ayuntamiento recibió la ciudad con un adeudo de **2 mil 572 millones de pesos** que ahora, gracias al buen manejo de las finanzas, una administración eficiente y la voluntad política de la alcaldesa Montserrat Caballero, queda saldada.

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Jesús González Reyes | XVII Ayuntamiento (2001 - 2004) | +100% ↑ |
| Jorge Hank Rhon | XVIII Ayuntamiento (2004 - 2007) | +55% ↑ |
| Jorge Ramos Hernández | XIX Ayuntamiento (2007 - 2010) | +278% ↑ |
| Carlos Bustamante Anchondo | XX Ayuntamiento (2010 - 2013) | +23% ↑ |
| Jorge Astiazarán Orcí | XXI Ayuntamiento (2013 - 2016) | +6% ↑ |
| Juan Manuel Gastélum | XXII Ayuntamiento (2016 - 2019) | -3% ↓ |
| Arturo González Cruz | XXIII Ayuntamiento (2019 - 2021) | -2% ↓ |
| Montserrat Caballero Ramírez | XXIV Ayuntamiento (2021 - 2024) | DEUDA TOTAL PAGADA |

Fuente: Tesorería XXIV Ayuntamiento de Tijuana

La historia de Montserrat Caballero está marcada por muchas "primeras veces". No solo se convirtió en la primera mujer elegida democráticamente para liderar la frontera más transitada del mundo, abriendo paso a todas las mujeres trabajadoras, demostrando que sí se puede llegar a la silla más importante de Tijuana.

Nacida en Oaxaca, indígena, migrante, madre, esposa, con un grado de maestría en Políticas Públicas y una excelente administradora, la alcaldesa de Tijuana anunció la liquidación de la deuda pública de 2 mil 290 millones de pesos, contraída desde el 2001.

Decía Coco Chanel que "el único modo de ser irremplazable siempre es ser diferente", y la alcaldesa tijuana le apostó a lo que nadie se había atrevido a solucionar.

El pasado 10 de enero de 2024, en un evento solemne en la Casa de la Cultura Tijuana, vestida de blanco y negro con perfecta armonía, la alcaldesa de la cuarta economía más importante del país pasó a la historia con una decisión sin precedentes.

HACIENDO HISTORIA

Gracias a una buena administración de los recursos, los ahorros sustanciales por un principio de austeridad republicana y la transparencia del ejercicio público, Montserrat Caballero logrará la liquidación total de una deuda adquirida en créditos bancarios por un monto de 2 mil 290 millones de pesos, heredada por gobiernos anteriores que hoy quieren regresar al poder.



“
NO ROBAR, NO
MENTIR, NO
TRAICIONAR Y NO
ENDEUDARNOS.
En Tijuana ahorramos y
transformamos

”

Es decir, que Tijuana ya no será el municipio más endeudado de todo el país por encima de Hermosillo, Monterrey, Guadalajara y Zapopan.

En concreto, se tenían dos créditos hipotecarios con BBVA equivalentes a mil 600 millones de pesos, otro crédito con Banorte por 750 millones de pesos y uno más con Banobras por 260 millones de pesos.

La cronología de la deuda fue la siguiente. En 2001 se heredó una deuda por 350 millones de pesos que fue avanzando hasta llegar al XIX Ayuntamiento, período del 2007 al 2010, donde repuntó de forma estratosférica hasta llegar a los más de mil 500 millones de pesos.

Esta mega deuda, que creció por años hasta llegar a los 2 mil 570 millones de pesos, la alcaldesa Montserrat Caballero recibió tal cual cuando tomó el cargo, sin recovecos pero con la convicción de que tenía que hacer algo y lo hizo.

En el pasado, el pretexto para no hacer más por Tijuana era que la ciudad estaba endeudada. Por eso, la alcaldesa primero logró bajar el monto del pasivo, hasta quedar en 2 mil 290 millones de pesos.

Esta cantidad, este 2024 se liquidará en su totalidad, con el apoyo y la destreza del tesorero municipal, Raymundo Vega Andrade, y de la administración maestra del oficial mayor del XXIV Ayuntamiento, Marcelo de Jesús Machain Servín.

La alcaldesa Montserrat Caballero explicó que para lograr esta cobertura, se hizo una bolsa con recursos propios que se ahorraron con el presupuesto no ejercido, con el Derecho sobre Alumbrado Público y con inversiones bancarias.



“
LA ALCALDESA DE LA CUARTA ECONOMÍA más importante de
México pasó a la historia con una decisión sin precedentes

”

Todo esto, armonizado y sustentado por la Ley de Disciplina Financiera de las Entidades Federativas y los Municipios.

Entre 2021 y 2021, se ahorraron mil 561 millones de pesos, más 629 millones obtenidos por el derecho sobre alumbrado público y otros 160 millones, producto del saldo de inversión bancaria en 2023, se logró obtener el recurso para pagar las líneas de crédito.

“Con esto, atrás dejaremos aquel viernes negro de un 25 de julio del 2008, cuando Jorge Ramos Hernández endeudó al municipio por más de 2 mil 290 millones de pesos que existe en este momento y que se estaría finiquitando hasta el año 2040”, recalcó la alcaldesa.

De no haber tomado esta decisión, entre el capital y los intereses generados, el municipio hubiera pagado un total de 5 mil millones de pesos del dinero de los tijuanaenses.

Montserrat Caballero agradeció a las y los tijuanaenses que pagaron el predial y el Impuesto de Adquisiciones de Inmuebles (ISAI), ya que ellos también contribuyeron a este resultado.



AHORRAMOS Y TRANSFORMAMOS

Los logros de gran magnitud comenzaron desde que Montserrat Caballero inició como alcaldesa en Tijuana y con el pago de la deuda pública, la alcaldesa

desa marca la pauta a seguir en su tercer año de gobierno.

“La historia de Tijuana la escribimos juntos, y si de historias hablamos, está la del presidente con su lucha social a favor de los más pobres, o la de Claudia Sheinbaum, próxima presidenta de México”, subrayó la primera edil.

Caballero Ramírez que el proyecto de nación de López Obrador es replicado aquí con principios sólidos como el de no robar, no mentir, no traicionar y no endeudarnos, porque en Tijuana ahorramos y transformamos.

Ahora la ciudad tendrá más recursos para infraestructura, bienestar y seguridad pública.

Esto se verá reflejado en bacheo, pavimentación, mejoras comunitarias, mantenimiento de pluviales, apoyos sociales, adquisición de patrullas, drones, armamento y equipo de seguridad.

La mujer que gobierna Tijuana recordó que desde el primero de octubre del 2021, trabaja en base a un proyecto de nación republicano y austero.

Porque si la corrupción es la peor enfermedad dentro de un gobierno, entonces la transparencia es una parte medular de su tratamiento y la alcaldesa Montserrat Caballero está comprometida con ello, siguiendo el ejemplo de trabajo, lucha y esfuerzo que le dio su querida madre.

“Este logro depende de una buena administración, de utilizar buenas políticas públicas, de estudiar, de arrastrar el lápiz y sobre todo no mentir, no robar y no traicionar; por eso, yo dejo la deuda totalmente pagada y a Tijuana la dejo en saldo blanco, dando un ejemplo de lo que se puede hacer en todo el estado y en todo el país”, finalizó Montserrat Caballero. **M**

“
YO NO SÉ SI SOY UNA EXPERTA EN
FINANZAS o soy una experta en no robar, pero
hoy le devolvemos a Tijuana su libertad financiera

”



“
LA CLAVE HA SIDO EL
PRESENTAR INFORMACIÓN con
un enfoque muy claro, orientada al sector
productivo y al sector público. Además de
generar información propia y única, que no
se encuentra en otros medios

”

25 AÑOS DE MANTENER “BIEN INFORMADO”

En marzo de 1998 salió a circulación la primera edición de la revista Bien Informado, cumpliendo así 25 años de informar y vincular con éxito a los principales líderes del noroeste sobre los acontecimientos de negocios de Sinaloa, Baja California y Sonora.

Don José Abraham Lichter Salido, empresario sinaloense y Alonso Carrillo Arredondo, economista, columnista y editor, también de origen sinaloense, se unieron en 1977 para dar forma a Bien Informado y un año más tarde, lanzaron la primera edición en Sinaloa, siendo un resumen semanal de información ejecutiva en un formato de fascículo coleccionable.

Posteriormente, en el 2002, Bien Informado se convirtió en revista con impresión en offset y se empezó a publicar de forma quincenal. Dos años más tarde, su buen posicionamiento y aceptación les permitió crecer en publicidad y

páginas, y su circulación fue mensual. En el 2010, lanzan Bien Informado Sonora y en el 2011, en Baja California.

Para conocer más sobre los desafíos, logros y clave para llegar a estos 25 años, Mujer Actual platicó con su director Alonso Carrillo, quien trabajó para el periódico Noroeste, de Sinaloa, como editor y columnista.

¿CÓMO HAN SIDO ESTOS 25 AÑOS DE BIEN INFORMADO, QUÉ DESAFÍOS HAN TENIDO QUE ENFRENTAR?

Han sido muchos desafíos, entre ellos las diferentes crisis económicas y financieras en el mundo. Recuerdo el efecto dragón y el efecto samba a finales de los 90. La caída de las torres gemelas en 2001 y todas sus consecuencias mundiales, así como la crisis financiero-inmobiliaria de 2008-2009, entre otras.

También hemos pasado por el reto provocado por la transformación digital, desde la penetración inusitada y creciente del internet a partir de la segunda mitad de los

90 y todas sus repercusiones en los medios y las formas de transmitir la información, hasta la inteligencia artificial, de la cual apenas empezamos a experimentar sus alcances.

El hecho de enfocarnos en hablar solo de lo bueno, es decir, de la gente y las causas buenas, valiosas y productivas de nuestra sociedad, y no del escándalo, el morbo y el golpeo político, también nos ha limitado a un crecimiento más lento, pero al mismo tiempo más firme y sostenido. Y tenemos por supuesto nuestros propios paradigmas y limitaciones naturales, que tratamos de vencer con disciplina, dedicación y una mentalidad humilde y abierta a todo lo que nos pueda sumar conocimiento y experiencia, asumiendo a la par los riesgos que implica la toma de decisiones orientadas al crecimiento de la empresa.

CONTACTO

CORREOS:
ac@yobieninformado.com
alonsocarrilloa@gmail.com
TELÉFONO:
667 502 4765

¿CUÁLES SON LOS MAYORES LOGROS QUE SE HAN TENIDO CON ESTE MEDIO DE COMUNICACIÓN?

El mayor logro es, sin duda, el haber contribuido durante estos 25 años al crecimiento y desarrollo de nuestra región a través de brindar información interesante, positiva, útil y propositiva a los líderes del noroeste de México.

¿CUÁL HA SIDO LA CLAVE PARA PERMANECER EN EL GUSTO DE LOS LECTORES DURANTE ESTAS MÁS DE DOS DÉCADAS?

La clave ha sido el presentar información con un enfoque muy claro, orientada al sector productivo y al sector público. Además de generar información propia y única, que no se encuentra en otros medios.

SI PUDIERA DAR UN CONSEJO PARA TENER ÉXITO EN UN PROYECTO, ¿CUÁL SERÍA?

Trabajo, disciplina, constancia, enfoque y calidad son elementos clave. Y principalmente que ese proyecto genere valor a un mercado, para que este mercado esté dispuesto a pagar por él.

¿QUÉ PROYECTOS VIENEN PARA ESTE 2024?

Seguir fortaleciendo nuestra presencia y posicionamiento en esta región conformada por los estados colindantes al Mar de Cortés, bendecida por su naturaleza, pero también por la calidad de sus habitantes y el empuje de sus empresarios. **M**



UNA PERIODISTA “TODO TERRENO”

YOLANDA MORALES GONZÁLEZ

“
ME FALTA
MUCHO POR
DESCUBRIR y hay
temas que prefiero
como migración, me
interesa mucho la vida
transfronteriza, las
130 mil personas que
cruzan a diario, que
trabajan muchísimo,
eso es muy interesante

”



C

onocida por muchos por su personaje de Señorita Lechuga, la periodista, escritora y promotora de la lectura Yolanda Morales González es una tijuanaense con 18 años en el andar periodístico que disfruta su profesión y que desea visibilizar el tema migratorio y del cruce transfronterizo.

Yolanda es egresada de la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad de las Américas Puebla. Su primer trabajo fue como asistente de Carolina Aubanel en TV Azteca y Síntesis; posteriormente, estuvo como asistente de producción de Hola Californias, donde después de 22 años continúa, pero como productora.

Desde el 2020, la tijuanaense también labora como corresponsal de Imagen Televisión en BC, donde como ella bien lo dice se desempeña como “periodista todo terreno”; asimismo, trabaja en KSDY 50 en San Diego y escribe para Opinión 51 y Nexos.

SU GUSTO POR LA COMUNICACIÓN

El gusto por el mundo de la comunicación, Yolanda siempre lo tuvo, no fue algo que surgió de la noche a la mañana. Hace 18 años inició su carrera periodística cubriendo cultura: entrevistando escritores, presentaciones de libros y ferias de cultura, pero hace cuatro años se empezó a involucrar en temas generales.

“Todo fue porque la señora Carolina hace como unos 5 años vendió el canal, entonces se acabó el trabajo en Síntesis como su asistente. Yo ya hacía notas de periodismo cultural, luego mi compañero con el que empecé a hacer notas se fue a vivir a Australia y me dijo que si me quería quedar con todo lo que estábamos haciendo de periodismo y le dije que sí, por fin después de casi 18 años puedo ser periodista todos los días.

“Agradezco mucho lo que hice anteriormente, pero ahorita estoy muy contenta reportando... Andar en la calle es lo mejor, conocer gente... Me falta mucho por descubrir y hay temas que prefiero como migración, me interesa mucho la vida transfronteriza, las 130 mil gentes que cruzan a diario, que trabajan muchísimo, eso es muy interesante”, platicó la reportera, quien cuenta con un diplomado en Periodismo y en Derecho Humanos.

El tema del cruce transfronterizo le interesa debido a que siempre ha visto esta situación con amigas y vecinos que cruzan diariamente a trabajar, compartió. “La garita es un

personaje, tú vas por un tema y te das cuentas que hay otros subtemas que están sucediendo; yo todos los días me asombro con lo que está pasando”.

Consideró que se tiene que contar más de lo que está pasando en el tema migratorio, pues hemos normalizado muchas de las cosas que pasan y es importante poner foco en ello.

AMA SU PROFESIÓN

Yolanda Morales, becaria de la Fundación Nuevo Periodismo de García Márquez en Chile, dijo que lo mejor de su profesión es que todos los días se levanta con ganas de trabajar, porque le gusta mucho lo que hace. “En el día a día, estoy contenta”.

Aunque ser periodista en Tijuana resulta peligroso, consideró, “pues hay ocasiones en que estás buscando a un grupo migratorio y no sabes si está siendo parte de un grupo de tráfico de personas”.

“Tijuana es una ciudad complicada, nosotros no nos hemos dado cuenta de lo importante que es la ciudad, pues hay gente de 121 países que habla diferentes idiomas. Tijuana es muy

benévola en muchos aspectos, pero está creciendo de forma inconmesurada y creo que nosotros mismos no nos damos cuenta de toda la gente que está llegando y de la capacidad de la ciudad de convertirse en una gran metrópoli”, expuso.

Aun así, esto no la limita a levantarse todos los días con las mismas ganas de buscar la noticia y lograr la entrevista planeada y la no planeada. Le enorgullece haber podido entrevistar a uno de los escritores que más admira: Carlos Fuentes, así como a Shakira.



EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

labjal rojo

MÚSICA FAVORITA: de los 80’s

LIBRO FAVORITO: Zona de Obras de Leila Guerriero

MAYOR DEBILIDAD: soy muy obstinada

MAYOR FORTALEZA: persistente y disciplinada

FRASE FAVORITA: “Caer es una forma de volar”.

CAMINAR JUNTAS

Otra de las pasiones de Yolanda es escribir y prueba de ello es su libro Caminar Juntas de editorial Planeta, el cual salió a la venta este 18 de enero.

“Caminar Juntas es un libro que hice con mi amiga y hermana Andrea Chavarín, una artista tijuanaense e ilustradora, sobre un personaje que se llama Señorita Lechuga y habla del amor. Es una chava que se cuestiona sobre diversos temas: el amor propio, el amor de pareja, el amor a los demás y a su entorno. El libro son palabras para acompañar a otra amiga en cualquier momento”, explicó.

Hace 10 años, Yolanda aún no tenía en mente escribir un libro, la vida le fue poniendo los medios para que esto sucediera. Un día conoce a Andrea, se hacen amigas y le pide que le ponga rostro a su personaje de la Señorita Lechuga. Suben ilustraciones y les va tan bien que El País les hizo una nota de “la mexicana que todavía cree en el amor” y posteriormente

Editorial Planeta les envió un mensaje invitándolas a hacer un libro y es como inician en este viaje de Caminar Juntas.

Sin duda, Yolanda Morales es una mujer que seguramente inspirará a muchas mujeres más. ■

UNA CHRISTIANA SU ENCUENTRO Y RESURGIMIENTO GRACIAS A LA PINTURA

Si alguien le hubiera asegurado a Christian Hernández que iba a dedicar su vida al arte, no lo hubiera creído. Fue maestra por decisión, pero hoy es artista por vocación. Es Una Christiana, artista fronteriza que encontró en la pintura la paz.

Como estudiante, le costaba seguir las reglas, lo que provocó que rompiera algunas y eso mismo sería lo que en un futuro, la haría identificarse con sus alumnos, especialmente con aquellos que se metían en problemas. Durante su tiempo dedicado a la educación, siempre fue una maestra que creyó en las segundas oportunidades y buscaba ayudar a sus alumnos, empatizando con ellos. Ahora sabe que esa preocupación era un reflejo de su yo adolescente, ese mismo que también se metía en problemas en busca de emociones y hacer "lo que no se debía hacer".

Y es que parte de eso sigue latente en ella, pues Una Christiana es prueba de que nunca es tarde para empezar de cero, para transformarse y resurgir, para dejar de lado lo convencional y elegir aquello que realmente nos llena.



Tiene 47 años y una carrera en las artes plásticas que cada vez va tomando más fuerza. Su obra ha sido expuesta en distintos puntos de la ciudad que la vio nacer, Tijuana. Pero también va dirigiéndose a otros estados y países con diversas exposiciones que vienen en camino.

Sin embargo, en el pasado estaba segura que la enseñanza sería a lo único que se dedicaría, pero un día de 2015 todo cambió debido a un accidente que casi le cuesta la vida. Pasó un año y medio en recuperación y no fue un proceso fácil, se sumergió en una depresión que le hizo perder las ganas de seguir con todo lo que hasta ese momento conocía. Fue en el hospital donde comenzó a pintar, al volver a casa continuó haciéndolo hasta que era lo único de lo que tenía ganas: lo único que le daba tranquilidad.



¿POR QUÉ DEJAR LA DOCENCIA Y DEDICARTE AL ARTE?

Mucho tiempo busqué la paz, estar tranquila, hasta que la pintura a causa de mi accidente me lleva a estar en silencio. Fue un año y medio de una depresión crónica donde la pintura era lo único que me mantenía viviendo mi día a día. Sin darme cuenta, la pintura me iba salvando, me estaba dando la paz y tranquilidad que había anhelado mucho tiempo. Después, mi hijo me convenció de seguir pintando, pero de una manera más formal y sin querer la vida me ha dado las oportunidades de estar aquí e ir sobresaliendo.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI PINTAR?

Para mí es simplemente la única forma de vida en paz que conozco, el arte fue mi salvación, fue la gran terapia que tuve, pintaba todo el día y no entendía que lo que



CONTACTO
FACEBOOK:
Una Christiana
INSTAGRAM:
una_christiana



“
EMPECÉ EN ALGO TOTALMENTE DESCONOCIDO, creemos que no tenemos tiempo y que ya no podemos volver a empezar, pero yo hice algo increíble
”

la pintura estaba haciendo era ir sanando poco a poco mis emociones y que se sintiera bien. Hoy sé que me salvó la vida.

¿QUÉ TRANSMITES CON TUS OBRAS?

Trabajo mucho con el dolor, con el duelo porque yo inicié en la pintura por un proceso de duelo a causa de mi pérdida de salud. Hago referencia siempre al dolor no porque esté presente ahorita, pero sí porque es mi punto de comienzo, es de donde vengo, en todas mis obras regresó a cómo empecé todo. Mis obras reflejan todas las experiencias que he vivido y todo lo que ha pasado, es algo que me acompaña.

¿QUÉ ES LO QUE TE INSPIRA?

Me inspira dejar un legado, poder comunicar con mis obras quién soy, me inspira poder dar voz a otras mu-

jes. Me inspira saber que voy a llegar a más lugares, que mi obra va a llegar a más sitios, que en otras partes van a saber cómo vive una mujer fronteriza. Y pues, me inspiran todos estos sueños que tengo.

RECIENTEMENTE, QUEDÓ UNA OBRA TUYA EN EL CONGRESO DE LA UNIÓN, ¿PLATÍCANOS AL RESPETO?

Mi obra se expone de forma permanente en la sala de juntas de la Comisión Frontera Norte y es el cuadro principal de una colección de 15 en la que se representan diferentes formas y colores de las vivencias de las mujeres fronterizas.

Decidí obsequiarla porque puede haber niñas que se inspiren y que el día de mañana quieran convertirse en artistas y trascender para hacer los cambios que requiere el país.

REGRESÓ LA MEJOR ESCUELA DE FUTBOL PARA NIÑOS DE TIJUANA EN LA NUEVA GUARIDA XOLOITZCUINTLE DEL HIPÓDROMO

La escuela oficial de futbol para niños del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente está de regreso en las nuevas y renovadas instalaciones de Xolos en la zona Hipódromo, las cuales tras su remodelación se convirtieron en las mejores canchas de Tijuana.

La Guarida Xoloitzcuintle 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 son 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 siguen vigentes y aún hay lugares disponibles. Para mayor información de costos, categorías y horarios se puede mandar un WhatsApp al número 664-1070270. Para conocer más de los torneos de futbol 7 y empresariales, se puede escribir al 664-1070268.

¡Súmate a la RevoluXión de Xolos y vive la experiencia como los profesionales en la nueva Guarida Xoloitzcuintle!



12 + 12 = 365
MESES + PROPÓSITOS = DÍAS DE ÉXITO

Te presentamos 12 empresarios y los propósitos que marcarán el desarrollo social y económico de la entidad

PRESENTANDO POR



“ Este es un año de muchos cambios. Empezaremos una clínica de cirugía plástica y dermatología con mi esposa, lo cual es un reto que me ilusiona mucho.”

SALVADOR MEDINA SÁNCHEZ
Cirujano plástico.
Kálon Center.



“ En lo profesional, este año tomaré el compromiso de terminar y vender el proyecto de casas en Sueños del Mar. También, consolidar la estrategia para el siguiente proyecto inmobiliario.”

ARQ. RICARDO LÓPEZ FONCERRADA
R. Foncerrada arquitectos



“ El compromiso personal será el darle más tiempo a mi salud y a mi familia. En cuanto a mi actividad laboral, el compromiso será seguir promocionando y posicionando la gastronomía de Baja California y, en particular, la de Playas de Rosarito como de las mejores del país.”

ALAN BAUTISTA PLASCENCIA
La Casa de la Langosta y
Presidente Canirac Rosarito



“ El 2024 es inmenso. Posterior a sobrevivir y forjar un negocio post pandemia. He descubierto que no hay un límite o una barrera sin poder vencerla. El seguimiento a ello hace que uno sea creativo y persistente. Este año será diferente en el sentido de compartir las experiencias, para tratar de fomentar esos valores.”

JUAN CABRERA BARRÓN
Casa Tijuana Restaurante



“ Este 2024 será un año mucho mejor que el pasado, ya que el compromiso de nuestro equipo ha marcado un récord en el 2023 con expansión en todo el estado. Los retos por llegar: diversificación de nuestra empresa, pero sobre todo la mentalidad de los que nos acompañan a poder hacer esto posible.”

CARLOS PADILLA
Grupo CAPAKY



“ Mis compromisos para el 2024 son, primero, el ser mejor padre de familia; desde el punto de vista profesional, es el crecimiento con nuevos proyectos tanto a nivel de la geriatría ambulatoria como a nivel hospitalario. Llevar al Hospital New City a ofrecer una atención de primer nivel a la comunidad tijuanaense.”

DR. CLEMENTE HUMBERTO ZÚÑIGA GIL
Director Médico New City Hospital



“ En 2024, nos comprometemos a mejorar continuamente nuestro servicio al cliente, ampliar nuestras operaciones y fortalecer el desarrollo profesional de nuestro equipo; viene un rebranding importante para Lion Fish con un menú enriquecido con nuevos platillos y presentaciones que les van a encantar.”

JOVANY ANGULO ROBLES
Grupo Lion Fish

12
MESES
+ 12
PROPÓSITOS
= 365
DÍAS DE ÉXITO

PRESENTANDO POR



“ Mi compromiso es seguir creciendo como fotógrafo para ofrecerles la mejor calidad y servicio, establecer una conexión genuina con las personas, brindándoles un espacio cómodo donde puedan sentirse a gusto. Mi objetivo es mostrarles su belleza única en las fotografías, resaltando su esencia y permitiéndoles expresarse como artistas y humanos a través de la captura de momentos especiales.”

CÉSAR SÁMANO
César Sámano photography



“ Este 2024, el compromiso es buscar y estudiar las mejores estrategias financieras para apoyar a mis clientes con su crecimiento. Mi reto este año es leer al menos un libro por mes relacionado con la economía y las finanzas, generar ahorros para mis clientes por al menos 100 millones de pesos.”

RAMÓN ROSAS VILLA
Contador público



“ Mi compromiso este 2024 es honrar el legado de mi padre: conservaré sus valores y enseñanzas, llevando su positivismo y pasión a cada aspecto de mi vida y trabajo. Desarrollaré habilidades de liderazgo, fomentaré relaciones sólidas y estableceré conexiones duraderas con proveedores, colegas y clientes, cultivando relaciones basadas en la transparencia, confianza y colaboración.”

RODRIGO VALLE BIBB
Grupo Tersa



“ Este 2024, el compromiso es Ser 1% mejor al día como persona con sentido humano, cuidar de mi salud y la de mi familia y ayudar con el alcance de nuestras plataformas a más personas, porque el privilegio es una responsabilidad. Seguir generando empleos y apoyar en el crecimiento de mi ciudad. En lo empresarial, pondremos una taquería que representará el taco de Tijuana.”

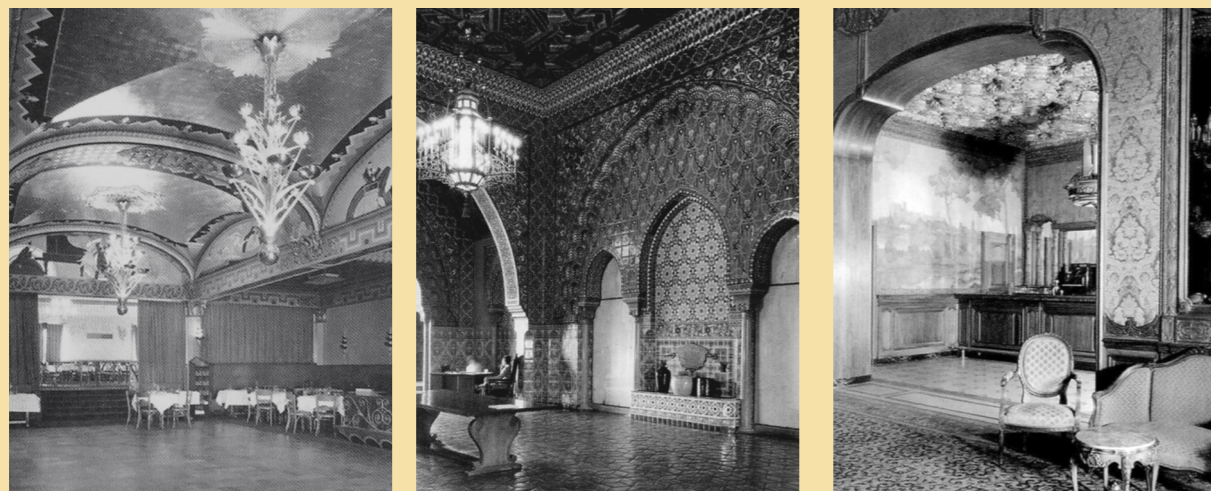
TONY HERNÁNDEZ
Café Ojos Claros



“ Empezaremos consolidando el posicionamiento de la marca a nivel nacional, es por eso que el mayor compromiso laboral para este 2024 es ampliar nuestros horizontes. En mi vida personal el compromiso principal es seguir haciendo un gran equipo con mi esposa, ya que juntos luchamos para tener una dinámica familiar lo más armoniosa y funcional.”

OSKAR ESCALANTE AINSLIE
Oskar Escalante Event Designer

EL COMPLEJO AGUA CALIENTE, UN ÍCONO DE TIJUANA



El Boulevard Agua Caliente es una de las vialidades más importantes de Tijuana, conectado desde la Zona Centro con sus icónicos taxis rojos y negro (actualmente en transición con nuevos autobuses y una nueva ruta de transporte), el Gran Hotel mejor conocido como Las Torres, Club Campestre, y uno de los accesos a la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas. Y desde el plano catastral de 1929 para el pueblo de Zaragoza, se puede identificar como el "Camino al Agua Caliente", haciendo referencia a unos de los sitios históricos de mayor relevancia para nuestra ciudad.

EL IMPULSO AL CRECIMIENTO POBLACIONAL

Para inicios de los 1900's se estima que había menos de 300 personas viviendo en lo que ahora es Tijuana. Una de las actividades que impulsaron el crecimiento



Estadounidenses, especialmente del Sur de California, fueron los principales clientes en espacios de entretenimiento como los casinos Montecarlo, Molino Rojo, Foreign Club, Rosarito Beach, asimismo El Tecolote en Mexicali, Hotel Riviera del Pacífico en Ensenada y el Club de Yates en las Islas Coronados.

En 1927, un grupo de accionistas estadounidenses conocidos como "Los Barones de la Frontera", conformado por Wirt G. Bowman, Baron Long y James N. Crofton, aliados con el gobernador del Distrito Norte de Baja California, Abelardo L. Rodríguez, compraron 491 acres a uno de los herederos de la familia Argüello (los herederos del Rancho Tía Juana), y comenzó la construcción del complejo Agua Caliente, el cual se inauguró en 1928, y por todos sus atributos pronto se convirtió en la empresa que más generó empleos en la ciudad.

Bajo supervisión el arquitecto Wayne McAllister, quien coordinó desde el diseño hasta la selección de pintura, con un estilo colonial californiano, ubicado sobre manantiales de aguas termales, contaba así mismo con salones de juego de pisos de mármol, lámparas, checoslovacas, alfombras persas, 500 habitaciones, además de una estación de radio, un campanario, un aeródromo, jardines y un campo de golf.

Fue visitado por diplomáticos, elementos de la realeza y grandes estrellas de cine, y fueron así atraídos turistas de todo el mundo, incluso con la popularidad de este casino se implementó una carretera pavimentada de 3 millas para unir el Centro con el complejo turístico.

Esto duró hasta 1935 cuando se emitió un decreto por el presidente Lázaro Cárdenas que ordenaba la suspensión de los juegos de azar a nivel nacional y todos los casinos fueron clausurados; tan

En 1927, un grupo de accionistas estadounidenses conocidos como "Los Barones de la Frontera", conformado por Wirt G. Bowman, Baron Long y James N. Crofton, aliados con el gobernador del Distrito Norte de Baja California, Abelardo L. Rodríguez, compraron 491 acres a uno de los herederos de la familia Argüello (los herederos del Rancho Tía Juana), y comenzó la construcción del complejo Agua Caliente, el cual se inauguró en 1928, y por todos sus atributos pronto se convirtió en la empresa que más generó empleos en la ciudad.

LA CONSTRUCCIÓN DEL COMPLEJO AGUA CALIENTE

Bajo supervisión el arquitecto Wayne McAllister, quien coordinó desde el diseño hasta la selección de pintura, con un estilo colonial californiano, ubicado sobre manantiales de aguas termales, contaba así mismo con salones de juego de pisos de mármol, lámparas, checoslovacas, alfombras persas, 500 habitaciones, además de una estación de radio, un campanario, un aeródromo, jardines y un campo de golf.

Fue visitado por diplomáticos, elementos de la realeza y grandes estrellas de cine, y fueron así atraídos turistas de todo el mundo, incluso con la popularidad de este casino se implementó una carretera pavimentada de 3 millas para unir el Centro con el complejo turístico.

Esto duró hasta 1935 cuando se emitió un decreto por el presidente Lázaro Cárdenas que ordenaba la suspensión de los juegos de azar a nivel nacional y todos los casinos fueron clausurados; tan

tan solo 2 años después, el gobierno federal entregó las instalaciones a la Secretaría de Educación Pública; lamentablemente el complejo Agua Caliente por su belleza fue sometido a saqueos, sus edificios sufrieron deterioros y eventualmente se ordenó su demolición, y lo poco que sobrevivió fue convertido en una escuela técnica.



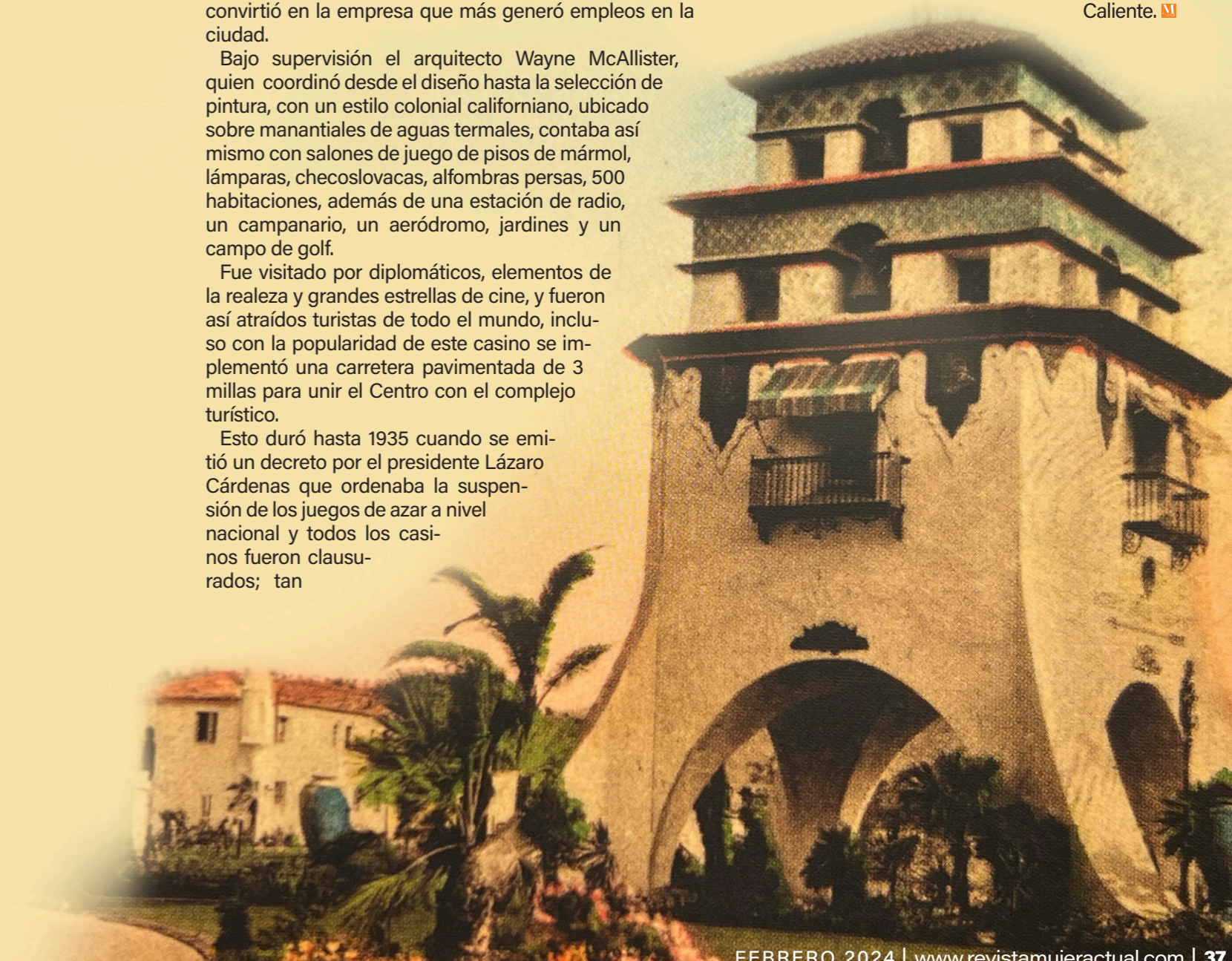
CONTACTO

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

CORREO: @nanaentijuana

ALGUNOS ELEMENTOS

Aunque ya no exista el complejo Agua Caliente, aún podemos apreciar elementos del mismo como la torre Minarete ahora dentro de la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, el campanario ahora la réplica de la Torre Agua Caliente, el aeródromo ahora el Boulevard Aviación, los campos de golf ahora parte del Club Campestre, el hotel y los bungalows ahora detrás de la Secundaria Técnica 1, y por supuesto la carretera que unió al Centro con el complejo ahora el Boulevard Agua Caliente.



Mery es una enamorada de su profesión, una luchadora social y una digna embajadora de la región fronteriza, egresada de la escuela de comunicación San Diego School of Broadcasting, a lo largo de su vida ha vivido, estudiado y trabajado entre Tijuana y San Diego como una auténtica fronteriza.

Previo a trabajar para Radio Fórmula Californias y Univisión Radio, logró ser la primera mujer en presidir un comité de turismo en Baja California; su labor al frente del COTUCO Rosarito aún es recordada por la excelencia de su función, al ser la principal responsable de la apertura de la primera oficina de ese organismo en la entonces Delegación y de la construcción de la primera caseta de información turística, como también por su labor encabezando la logística de decenas de eventos, incluidos aquellos memorables paseos ciclistas Rosarito-Ensenada que llegaban a reunir a más de 17,000 participantes.

A lo largo de su carrera siempre ha estado muy involucrada con las comunidades de la mega región Cali-Baja.

Mery está especialmente orgullosa de su nominación dentro de la Cancillería mexicana para fungir como Consejera del Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME), un puesto honorario donde se desempeñó como Directora de la Comisión de Difusión y Medios, esta asignatura le permitió trabajar con el antiguo IFE, hoy Instituto Nacional Electoral (INE) para promover el voto de los mexicanos desde el exterior y colaborar con la redacción de varios artículos y ensayos publicados en periódicos nacionales, como en el libro de la Secretaría de relaciones Exteriores "Mexicanos en el Exterior, Trayectoria y Perspectivas".

MERY LÓPEZ-GALLO

LA VOZ QUE MODULA LA FRONTERA

“ROMPER BARRERAS Y ARMONIZAR las bondades de dos ciudades fronterizas ha sido la labor que, durante 25 años, la comunicadora ha realizado desde la radio

UNA GRAN TRAYECTORIA

Actualmente es Directora de Empoderamiento para la División Radio de grupo Televisa-Univisión San Diego, donde además de sus muchas responsabilidades, produce y conduce el programa de radio De Viva Voz, que se transmite por las emisoras de la cadena.

Cada emisión de su programa se convierte en una plataforma desde la cual se discuten temas de interés con líderes hispanos de ambos lados de la frontera.

Entre sus entrevistados más memorables se encuentran el Embajador Jeffrey Davidow, el ex gobernador Ernes-



to Ruffo, el ex secretario del Ejército de los EE. UU. Louis Caldera y Rosario Marín, la primera mexicana en ser nombrada tesorera de los EE. UU.

Sus programas de radio han ayudado a cientos de organizaciones sin fines de lucro a difundir sus mensajes a la comunidad ya sea para dar a conocer programas de ayuda, campañas de recaudación y otras actividades que impactan positivamente a la comunidad y a grupos vulnerables.



IMPULSANDO CAMPAÑAS CÍVICAS Y SOCIALES

A lo largo de sus 25 años de trayectoria, Mery ha destacado por su activa participación en impulsar campañas cívicas y sociales que brindan información a la comunidad.

Algunas de estas actividades son memorables como la realización, hace 20 años, del primer Radioton nacional de habla hispana en la unión americana "Promesa y Esperanza", para el Hospital y Centro de Investigación de Cáncer Pediátrico St. Jude. Desde ese primer Radioton, bajo el liderazgo de Univision Radio, ha recaudado más de \$2.9 millones de dólares para esta excelente institución.

Mery además ha formado parte de diversas Juntas Directivas ONG's como la Fundación para los Niños de California, YALLA San Diego, la Asociación de Alzheimer y The Southwestern Co-

llege Foundation.

En los últimos años, apoyó decididamente a Ángeles del Desierto, ayudando a recaudar miles de dólares para sostener los gastos de sus búsquedas de rescate al ser un grupo que ayuda a las personas extraviadas en su intento por internarse en territorio estadounidense. Muchas vidas se han salvado gracias a los esfuerzos de este grupo de heroicos voluntarios.

Mery también colabora estrechamente con el Consulado de México en San Diego para apoyar a connacionales, transmitiendo valiosa información de protección y derechos humanos. Además, forma parte de un grupo élite de ejecutivas de Univision, al haberse graduado del curso de liderazgo ofrecido en Smith College, la universidad de mujeres más antigua en los Estados Unidos.

MERECEDORA DE DIVERSOS PREMIOS

Su trabajo no ha pasado desapercibido para otros en la industria. A lo largo de su increíble carrera ha recibido numerosos premios y reconocimientos como el Local Hero Award de KPBS por su compromiso con el activismo comunitario.

Ha ganado varios premios Logros en la Radio, de la Asociación de Locutores de Radio de San Diego y recibió el premio nacional MADD Media.

Así mismo, el San Diego Ad Club la honró con el San Diego Hispanic Mar-

keting Lifetime Achievement Award. Recientemente, Father Joe's Villages la eligió para ser la cara de la comunidad latina en la campaña Cree que Puedes Crear Milagros; en 2019, los Padres de San Diego la reconocieron con el prestigioso Premio Comunidad. Durante la pandemia el periódico The San Diego Union Tribune la invitó a ser colaboradora del Community Voices Project en donde publicó varios artículos.

La Licenciada Lopez-Gallo ha prestado su voz a diversas campañas, recientemente la agencia CBP de Aduanas y Protección Fronteriza, la seleccionó para ser la voz oficial de una de ellas y el Canal 11, de México, la invitó a formar parte del primer programa a nivel nacional Acá los Paisanos, en donde Mery habló des-



de su perspectiva de comunicadora fronteriza.

En el ámbito personal se considera una hija muy amada, sus padres fueron el Lic. Raúl López Gallo, quien fuera presidente de la asociación de Desarrolladores Turísticos en la zona costa y Cónsul Honorario, hombre ejemplar, quien le enseñó el amor a las Bellas Artes y a las lenguas al haber sido políglota; y Angelita Zamora de Lopez-Gallo una mujer bellísima por fuera y por dentro de quien aprendió valores y el amor a la familia, a los viajes y a la vida en su totalidad.

Mery está casada con el renombrado arquitecto y urbanista Eugenio Velázquez Bustamante, creador de importantes obras como la galería internacional El Cubo, el Centro Estatal de las Artes y la Catedral Metropolitana en Tijuana y son padres de Natalia y Valeria. www.revistamujeractual.com

SOCIALES



OFRECE CASTRO LIMÓN DESAYUNO

Para iniciar las actividades del año y, a su vez, agradecer a los medios de comunicación su apoyo durante el 2023, miembros de la Fundación Castro Limón ofrecieron especial desayuno en el que estrecharon lazos de amistad 🍷



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

ESTUDIO ó LOCACION . TIJUANA ó SAN DIEGO



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



www.garagephotostudio.com



garagephotostudio@hotmail.com



UNIQUE

“Style speaks by itself.”
- MARCELA CERVANTES
Learn more about our experiences
- MARCELA CERVANTES

IMAGE & MARKETING AGENCY

- Brand Management
- Imagen Corporativa Integral
- Uniformes a la medida
- Programas de mejora continúa y psicología organizacional
- Estilismo y dirección creativa para marcas

INFO@UNIQUEBYMARCELA.COM
www.uniquebymarcela.com

IBERO

TIJUANA

ESTUDIA TU LICENCIATURA EN IBERO Y SÉ MÁS PARA LOS DEMÁS

Inicio de clases:
12 de agosto 2024



NUEVOS PLANES DE ESTUDIOS EN LICENCIATURAS

IBERO TIJUANA 2024

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Arquitectura
- Comunicación
- Derecho

- Enfermería*
- Ingeniería Industrial en Manufactura Inteligente*
- Ingeniería Mecatrónica*
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos
- Psicología

*Nuevos planes de estudio

Atención Preuniversitaria

WhatsApp: (664) 361.39.15 (664) 388.06.25

atencion.preuniversitaria@tijuana.iberomx

IBERO TIJUANA: **SOMOS MÁS** IBERO
TIJUANA

tijuana.iberomx

SOCIALES

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS



DESPIDEN A CÓNsul CARLOS GONZÁLEZ

Especiales momentos se vivieron durante la recepción celebrada en el campus Park & Market de UC San Diego, donde se llevó a cabo una ceremonia de despedida para Carlos González Gutiérrez, cónsul general del Consulado de México en San Diego. 📸



SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



REALIZA CETYS ENCUENTRO CON MEDIOS

Con la finalidad de compartir con los medios de comunicación los más recientes logros y planes para este 2024, CetyS Universidad tuvo un encuentro, el cual estuvo encabezado por el rector, el Dr. Fernando León; la directora de campus, la Mtra. Yanina Rubio, y el director académico, el Mtro. Heberto Peterson. 📸



Tu momento es hoy. ¡Estrena ya!

TOSSÁ
residencial

MEDITERRÁNEO | 135 m²

Escanea para info por WhatsApp

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



(664) 478 8100


📍 rubaresidencialtijuana
🌐 tossaresidencial.ruba.com.mx



SOCIALES



EXPANDE OPERACIONES ESSILORLUSOTTICA

Con tradicional corte de listón, la empresa EssilorLuxottica abrió oficialmente las puertas de sus nuevas instalaciones de fabricación de última generación en Tijuana, donde decidió expandir sus operaciones, con la aplicación de técnicas avanzadas en la manufactura de lentes. 



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



Gusher PHARMACIES

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