

# M

ABRIL 2024 | Año 16, Edición 197 | 70 páginas

# Mujer



actual

JUAN  
CARLOS  
HANK  
“LEGADO  
EMPRESARIAL Y  
ESTRATEGIA PROPIA”



MUJERES INSPIRANDO  
MUJERES

VIVIANA MARTÍNEZ  
MORENO

La televisión y la radio,  
su mayor pasión

ESPECIAL

3 HISTORIA  
DE NIÑOS talentosos

DESCARGA

MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN





CENTRO CULTURAL TIJUANA

# Maestros del CARTEL POLACO

Exposición colectiva que recapitula la historia del diseño gráfico en Polonia.

**Martes a domingo, de 10 a 19 h**  
El Cubo, Sala 1  
Domingos entrada libre

En colaboración con la Embajada de la República de Polonia en México y la Bienal Internacional del Cartel en México.



La Unión de Librerías de Tijuana y el Centro Cultural Tijuana  
Invitan a la

# FLT XXXIX FERIA DEL LIBRO TIJUANA

Celebrando la vida y obra de Elena Poniatowska

Conferencias magistrales | Presentaciones editoriales | Música | Venta de libros

**Del 17 al 26 de mayo, 2024 • 9 a 21 h**  
Explanada • Entrada libre

Boletos disponibles en taquilla, tiendas Cecut y en [cecut.gob.mx](http://cecut.gob.mx)  
Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana | [mexicoescultura.com](http://mexicoescultura.com)



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

# Juega SIN LÍMITE 5G

# PLAN TELCEL PLUS 4

# CON 10GB



# ILIMITADAS

POR SOLO  
**\$499** AL MES

Equipo no incluido



MOTOROLA  
razr40 Ultra

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

La mayor Cobertura y Velocidad



1) Los GB incluidos pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. y Canadá. Aplica Política Sin Frontera: [www.telcel.com/sinfrontera](http://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](http://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 6.2 o posterior y se encuentre dentro de la cobertura garantizada 5G. 2) Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: [www.telcel.com/redessociales](http://www.telcel.com/redessociales) 3) 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](http://www.telcel.com/sinfrontera) y Política para Prevenir Prácticas Prohibidas: [www.telcel.com/usoadeacuado](http://www.telcel.com/usoadeacuado) Consulte términos, condiciones, políticas, folios de registro ITI y precio de equipos en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas. Equipo NO INCLUIDO. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Válido del 01 al 30 de abril de 2024.

## LA GRANDEZA DE TRASCENDER

**E**ste 9 de abril tendremos nuestro 13vo. foro La grandeza de trascender, en el que te compartiremos más de 17 historias de éxito e inspiración, 12 horas de conferencias, en la sala Federico Campbell del Centro Cultural Tijuana. Hecha la invitación, te comentamos que en nuestra edición de Abril 2024, te compartimos en portada Juan Carlos Hank Krauss, un hombre respetuoso, protector y solidario que poco a poco se ha ido diversificando en diferentes rubros.

Como ya sabemos, abril es el mes del niño, por ello el psic. Gabriel Bello, en la sección de **TUS HIJOS**, nos ofrece algunos consejos sobre regalos significativos que podemos realizarles para celebrar este acontecimiento. También te compartimos la historia de tres extraordinarios niños: Arturo Yandel Cárdenas, Luis Enrique García y Bianca Sánchez.

Siguiendo esa línea, Maru Lozano, experta de la sección de **TU PERSONA-RECOVECOS**, nos invita a sacar a nuestra niña interior como una manera de sanación, asegurando que cuando la contactes, podrás verla, entenderla, abrazarla e integrarla a ti.

En **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, entrevistamos a Viviana Martínez Moreno quien lleva 27 años en el mundo de la comunicación y es una orgullosa mamá que disfruta lo que más le apasiona: trabajar y servir a la comunidad a través de la radio y la televisión.

En **ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA**, Mariana Sánchez nos hace un recorrido por el Pasaje Rodríguez, un lugar icónico de la ciudad que alberga arte, gastronomía y música. Esto y mucho más encontrarán en Mujer Actual.

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

**SAIDA** *Muriel Hid*

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de 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.



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

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Aurora Preciado Balandrán

**ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Gabriel Bello  
Becky Krinsky  
Ana Laura Martínez  
Maru Lozano  
Lorena Flores  
Mariana Sánchez

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio  
[664] 225.04.00  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
David Vera [664] 628.82.79  
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †  
Rafael I. Ramírez †

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

**¿Más fría en vidrio?**

**500 ml RETORNABLE** #DestápalaEnVidrio

**HIDRÁTATE DIARIAMENTE. HOLA 800-704-4400** llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR  
COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2023.

**Coca-Cola**  
Magia de Verdad

# CONTENIDO

ABRIL 2024

**TUS HIJOS**  
Regalos con significado **6**



**TU PERSONA** RECOVECOS  
¡A jugar! **8**



**TU PERSONA** RECETAS PARA LA VIDA  
Cómo vivir con gente tóxica sin que te afecte **10**



**MUJERES INSPIRANDO MUJERES**  
Viviana Martínez Moreno  
La televisión, la radio, su mayor pasión **22**



## PORTADA DEL MES



**JUAN CARLOS HANK**  
"LEGADO EMPRESARIAL Y ESTRATEGIA PROPIA"  
**18**

## TEMAS ACTUALES

Alistan el IX Festival Gastronómico de la Almeja  
Chocolata Loreto 2024 **24**



# Excede tus expectativas

## con Chevrolet Tracker® 2024



- 1** Motor 1.2L Turbo eficiente
- 2** Sistema de infoentretenimiento Apple Carplay® y Android Auto®
- 3** Sensores y cámara de reversa
- 4** Techo panorámico
- 5** Interiores vinipiel con detalles deportivos
- 6** Asistencia y alertas de colisión y distancia
- 7** 6 bolsas de aire
- 8** OnStar® y WiFi



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

**Chevrolet Salinas**  
Blvd. General Gustavo Salinas #10724  
(664) 686-1060

**Chevrolet Ensenada**  
Blvd. Costero #2797  
(646) 176-0208

Escanea aquí para más información

\*Inventario limitado. Consulte términos y condiciones en <https://www.chevroletjuana.com.mx/>



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

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

# REGALOS CON SIGNIFICADO



“ PARA ESTE DÍA DEL NIÑO, más que demostrarles tu amor con cosas materiales, hazlo con 5 acciones que seguramente durarán para toda la vida ”

# L

os padres a m a n incondicionalmente a sus hijos y muchos creen que la mejor manera de demostrar ese amor por ellos es a través de regalos materiales, pero existen otras formas profundamente significativas y que pudiesen durar toda la vida.

Te voy a hablar de 5 acciones que denotan el amor por tus hijos, y que no son precisamente regalos materiales.

## 1. PASAR TIEMPO JUNTOS Y HACERLO MEMORABLE

Una de las formas más importantes de demostrar amor a tus hijos es pasando tiempo de calidad, esto significa dedicarles atención exclusiva sin distracciones y, juntos, realizar actividades del interés de tu hijo; puede ser jugar videojuegos, leerle un cuento antes de dormir, cocinar juntos, invitarlo a desayunar a su lugar favorito o simplemente conversar sobre lo que más le interesa.

Estos momentos compartidos que quizá para ti requieran ajustar tiempos o posponer algunas actividades personales, fortalecerán el vínculo emocional entre tú y tu hijo, y él se sentirá amado y valorado.

## 2. MUESTRA INTERÉS GENUINO EN LO QUE TE ESTÁ COMPARTIENDO

Escuchar activamente a tu hijo es otra forma de demostrarle tu amor incondicional. Prestar atención a sus palabras, emociones y necesidades muestra que te importa y que estás para él en todo momento.

Escucharlo sin juzgar, validar sus emociones y darle espacio para expresarse libremente, fortalece su autoestima y aumenta la confianza que te tiene.

Cuando te diga: “mamá, puedo hablar contigo”, deja de hacer lo que estás haciendo y préstale atención activa y genuina.

### CONTACTO

FACEBOOK:  
Psic. Gabriel Bello  
INSTAGRAM:  
psic.gabriel.bello  
WHATS. 664-386-9773  
CED. 6357192  
www.yacrecera.com

## 3. OFRÉCELE RESPALDO AFECTIVO

Durante la niñez, los hijos están en pleno proceso de desarrollo emocional y social. Es en esta etapa cuando se forman las bases de la confianza en sí mismos, las habilidades sociales y la capacidad para regular sus emociones. Una etapa fundamental para un desarrollo emocional óptimo.

Estas son algunas frases que puedes decirle a tu hijo:

“Siempre estaré aquí para ti, y para apoyarte en todo lo que necesites.”

“Tus emociones son válidas, no tengas miedo de expresar lo que sientes.”

“Eres único y especial, nunca dudes de tu valía y potencial.”

Los hijos que reciben apoyo emocional de sus padres tienen más probabilidades de desarrollar una autoestima sa-

ludable, establecer relaciones sanas con los demás y ser más resistentes ante situaciones adversas.

## 4. MODÉLALE VALORES PARA EL FUTURO

Si quieres que tu niño tenga una adolescencia sin tantas broncas, enséñale valores desde hoy; además, es una de las responsabilidades más importantes para tener un mejor desarrollo emocional, social y moral.

Los valores ayudan a desarrollar su carácter y les permite distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, a ser conscientes de sus acciones y a tener relaciones saludables con los demás.

¿Cuáles valores no deben faltar? Respeto, honestidad, solidaridad, colaboración, responsabilidad, compromiso, empatía y comunicación.

## 5. RECONOCE SUS LOGROS

Reconocer su trabajo, esfuerzo y dedicación en todas sus actividades les motiva a seguir adelante y les hace sentirse valorados y apreciados.

Cuando reconoces los logros de tu hijo, le brindas una sensación de satisfacción y orgullo, fortaleciendo su autoestima y motivándolo a seguir esforzándose y superándose; le haces sentirse valorado y amado, le animas a perseguir nuevos retos ya que se siente capaz y confiado en sus habilidades.

Reconocer los logros de tu hijo es una manera efectiva de estimular su crecimiento personal y fomentar su autoconfianza.

Cinco acciones que pueden ser regalos para tus niños, y que van a disfrutarlos toda la vida. 

# ¡A JUGAR!

**S**i pensamos en los niños que van a jugar, todo se involucra: la emoción, la participación, risas, negociación, de repente enojo, lágrimas, tantita soledad y, luego, de nuevo a tomarse de la mano y jugar otra vez.

Para nosotras como mujeres adultas que acumulamos experiencias, sacar a nuestra niña interior a jugar se volverá ¡sanador! Te invito a buscarla, ya que ella es la parte más sensible y vulnerable de tu "yo".

Hay tres ingredientes principales: Autoconfianza, autoestima y capacidad de vivir en el presente. Cuando la contactes, ten la confianza de que tú -ahora con la potencia de adulto que tienes- podrás verla, entenderla, abrazarla e integrarla a ti.

Para darle herramientas de autoestima a tu niña interior, dile que se trata de que ella haga las cosas, de que sea ella quien viva las experiencias, pero como ahora ya creció, tú le vas a dar ese espacio, tiempo y todo lo que requiere para llevar a cabo sus anhelos.

Recuérdale siempre que hay tiempos que ya pasaron, perso-

nas que ya se fueron, que aquí se trata de vivir el "aquí y ahora" para sanar aquellos asuntos inconclusos, para reintegrar las creencias que le inculcaron y que ya no encajan en su vida y que no piense tanto en el futuro; su futuro es "hoy".

## EL NIÑO INTERIOR

Quien originó el concepto de "niño interior" fue el psicólogo americano Carl Rogers, quien creía que cada individuo tiene un "yo auténtico", una parte de sí mismo que es sincera y auténtica. Sin embargo, a lo largo de la vida, este yo auténtico puede ser suprimido o distorsionado por las experiencias negativas y las relaciones tóxicas. El niño interior, por lo tanto, puede ser alegre, optimista y sensible, o por el contrario, irascible, malgeniado y temeroso.

Hay muchas ventajas al contactar a nuestra niña interior.

### •¡SANAS EMOCIONALMENTE!

Enfrentar esas heridas del pasado comprendiendo tanto ahora que ya creciste, te abre el espiral de desarrollo de una manera infinita.

### •¡TE CONOCES PROFUNDAMENTE!

Es que al conectar con tu niña, conoces aspectos de tu personalidad que quizá tenías olvidados. Dedica unos minutos al día a recordar edades, juegos, lugares, amigos, familia y todo lo que pue-

das que te haya sacado esa sonrisa, recuerda vívidamente ese juguete, esa galleta, ese álbum...

### •¡TE DA SEGURIDAD!

Es que al apapachar a tu niña interior, te das cuenta que vas segura a una visión positiva de tí misma.

### •¡TE VUELVES MÁS EMPÁTICA!

Primero, contigo misma y, por ende, con los demás. Esa conexión emocional repara todo y a todos.

### •¡AFRONTAS TRAUMAS PASADOS!

Como ya eres grande y solo vas a acompañar a tu niña interior, será facilísimo afrontar los traumas, liberar emociones reprimidas y así superar experiencias dolorosas.

### •¡SURGE TU CREATIVIDAD Y ESPONTANEIDAD!

Al sacar a tu niña a jugar, desbloqueas y te das permiso de hacer y ser lo que quieras.

### •¡TE VUELVES RESPONSABLE!

Es que sanar es responsabilidad tuya. Reflexiona con ella. Hay un adulto a cargo de cada niño y eres tú la que está a cargo de ella, recuérdalo diario.

### •¡TE VUELVES MÁS COMPASIVA!

Es que todo lo que somos hoy día, es un reflejo de ese trabajo hecho o no hecho aun con nuestra infancia. Esa niña siempre estará ahí esperando para ser sanada. Una vez contactada, también ¡sácala a jugar! Ser niña siendo

adulto es una recarga de energía increíble.

¿Sabes lo que obtienes al lograr cada día algo en tu interior? Obtienes la llave maestra ¡que te da acceso a todo!

## LA METÁFORA DE LA NIÑA INTERIOR

La metáfora de la niña interior se refiere a la parte de nosotros que alberga todos los traumas del apego, las necesidades emocionales insatisfechas. Cuando algunas de nuestras heridas se despiertan, nuestro niña interior se activa e intenta recuperar la sensación de seguridad perdida de cualquier forma posible.

Pero la niña que hay en nosotros también recoge muchas partes positivas, como la espontaneidad, el disfrute, el placer, el juego, la diversión. ¡Sácala a jugar! Te aseguro que no peligras ni tu autoridad, ni tu rol actual. **M**



“QUIEN ORIGINÓ EL CONCEPTO DE “NIÑO INTERIOR” fue el psicólogo americano Carl Rogers, quien creía que cada individuo tiene un “yo auténtico”, una parte de sí mismo que es sincera y auténtica.”

# CÓMO VIVIR CON GENTE TÓXICA SIN QUE TE AFECTE

**E**s complicado reconocer el impacto que otras personas tienen sobre los demás. Mientras algunas pueden estar conscientes de que su influencia puede ser perjudicial o tener efectos destructivos, otras pueden encontrar satisfacción en generar caos para sentirse poderosas y otras hieren y deshacen a los que les rodean sin darse cuenta, o al menos eso es lo que se dice.

Las personas tóxicas son peligrosas y el estrés que pueden causar en ciertas relaciones puede tener efectos irreparables. Independientemente de si este estrés se origina en la negatividad, la crueldad, la locura o simplemente en un mal momento, es importante evitar exponerse a la toxicidad de estas personas tanto como sea posible.

Una persona que sabe manipular (el arma preferida de las personas tóxicas) puede y sabe cómo destruir la autoestima de las personas que conoce al punto que puede hacer que uno dude hasta de su salud mental.

Una persona tóxica puede manipular y mentir tan bien cualquier situación que puede fácilmente hacer sentir a la otra persona, responsable, culpable

y hasta insistir que los eventos en juego nunca sucedieron.

## CÓMO DISTINGUIR A UNA PERSONA TÓXICA

1. Son personas que absorben la energía a donde llegan.
2. Son expertos en hacer sentir culpables a los demás, sin asumir responsabilidad de sus propias acciones.
3. Lo que dicen no se corresponde con lo que hacen; expresan deseo de cercanía para después, ignorar o hacer sentir incómoda a la persona.
4. Son impulsivos y descuidados con los pequeños detalles que son importantes para los demás.
5. Aunque asumen roles de ayuda, voluntariado y generosidad, luego se presentan como mártires porque creen que son los que más dan y nadie lo reconoce.
6. Son protagonistas en todas las ocasiones.
7. Conocen las debilidades de las personas que quieren y saben cómo utilizarlas para lastimarlas.
8. Son personas complicadas y difíciles cuando no te quieren cerca son capaces de cualquier cosa. Son un peligro

emocional.

Es crucial reconocer que con una persona tóxica, irracional y manipuladora no se puede negociar eficazmente. Si a ella no le interesa encontrar una solución mutuamente beneficiosa, no se puede llegar a un acuerdo satisfactorio. Este tipo de personas necesitan sentir que tienen el control y que saben más que los demás, lo que les lleva a disponer de las personas a su alrededor de manera desproporcionada. Dado que su comportamiento va en contra de la lógica, es difícil llegar a un entendimiento sano sin pasar antes por una batalla emocionalmente agotadora.

Para evitar enfrentamientos infructuosos, es recomendable recordar que las personas tóxicas son predecibles y reconocibles. Por lo tanto, uno tiene el poder de decidir si desea permitir que lo maltraten o si prefiere buscar una alternativa para resol-

ver sus problemas.

## LA RECETA

Manejando a los tóxicos  
**INGREDIENTES:**

- **Amor propio** - reconocer que ante todo uno se tiene que cuidar, querer y buscar su paz.
- **Límites** - distanciarse en cuanto los arrebatos y las manipulaciones surjan.
- **Control** - contener las emociones personales y cuidar de no desbordarse.
- **Valor** - fortaleza para no reaccionar por la negatividad de las emociones irracionales.
- **Compasión** - aprender a soltar el rencor y los resentimientos para cuidar el bienestar personal.

## AFIRMACIÓN PERSONAL PARA NO DEJARSE MANIPULAR

Tengo la firme convicción de proteger mi bienestar y de no permitir que otras personas me manipulen o intenten hacerme sentir mal. Reconozco que no es necesario librar una batalla que sé de antemano que está perdida. Mantengo compasión por aquellos que buscan manipular y controlar situaciones, reconociendo que probablemente están lidiando con sus propios problemas. No tengo por qué permitir que me lastimen o que me hagan responsable de cosas que no me corresponden. Me otorgo el poder de decidir cuándo y con quién interactuar, así como cuándo es mejor alejarme y buscar soluciones alternativas. Estoy capacitado para perdonar y soltar el malestar que las personas tóxicas puedan causarme, aunque siempre mantengo presente la necesidad de protegerme en el futuro. Cultivo mi amor propio y poseo la fortaleza necesaria para no permitir que personas tóxicas me dañen. "El poder de los tóxicos se desvanece cuando no permitimos su control." 📌

**CONTACTO**  
CORREO:  
Recetasparalavida@gmail.com

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



“  
LA GENTE TÓXICA RETA A LA CAPACIDAD EMOCIONAL de cualquiera, ya que sus técnicas de manipulación exceden toda bondad y el entendimiento de personas sanas y lógicas.  
”

# PAREJA Y FAMILIA POLÍTICA:

¿CRECIMIENTO ARMONIOSO  
DE LA FAMILIA O RIVAL Y DOLOR  
DE CABEZA PARA TODOS?



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, intereses 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 amistad, 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. 

### CONTACTO

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

## MODA

COLECCIÓN: ARTE PLUMARIO BY SINDASHY | MODELOS: KARLA GARDUZA | FOTOGRAFÍAS: EPPIE GOYTIA  
| MAQUILLAJE: ANABEL VICARIO | PEINADO: KARY | COORDINACIÓN: JESUS HERNANDEZ  
| PRODUCCIÓN ANGELA NASTA BY SINDASHY



● Vestido en lino pintado a mano con una inspiración en los atrapasueños, también llamados cazadores de sueños

L

a reconocida diseñadora internacional Ángela Nasta se inspira en esta bella colección en los atrapasueños, los cuales nos ayudan a mantener las buenas ideas y los sueños agradables, quedando atrapadas las malas energías y las pesadillas que se disipan cuando sale el sol.

Todas las piezas son fabricadas en materiales naturales como algodón y lino y son pintadas por 27 artistas y bordados a mano por 66 señoras de comunidades de Guanajuato.

● Colección arte plumario. Pantalón y quezquemtl pintado y bordado a mano con chaquira, canutillo checoslovaco y cristales.



● Pantalón y top pintados a mano con una inspiración en los atrapasueños.



# ARTE PLUMARIO DE ÁNGELA NASTA

● Esta hermosa capa pintada sobre Lino, con una inspiración en el águila real que tienen un hermoso color dorado en las alas



“ La reconocida diseñadora internacional se inspira en esta colección en los atrapasueños, los cuales nos ayudan a mantener las buenas ideas y los sueños agradables ”



# PERDÓN MIGRATORIO, UNA VÍA PARA RECUPERAR LA VISA EN CASO DE REVOCACIÓN

**E**n esta ocasión exploraremos el proceso de solicitar el perdón migratorio en caso de que te hayan revocado la visa para ingresar a Estados Unidos. Antes de pedir o realizar cualquier tipo de solicitud, es necesario estar consciente de la razón por la cual se presentó la cancelación, ya sea por motivos legales o de

Lo consecuente es llenar un formulario cuidadosamente tomando en cuenta los resultados de la investigación en la primera etapa del proceso, además de una entrevista en tiempo y forma con el Cónsul de Visas, quien es el único que puede solicitar el perdón si lo considera viable, de acuerdo a los resultados de dicha entrevista.

Una vez que el cónsul envíe la solicitud de reconsideración o perdón se generan altas y muy buenas posibilidades de que te conviertas en un viajero confiable y te otorguen la visa de nueva cuenta, que puede ser condicionada de dos años de vigencia hasta que vuelvas a ser confiable para otorgarte la máxima vigencia que es de 10 años.

Finalmente, algo para tener en mente es que todas las infracciones tienen la opción de un perdón exceptuando los delitos capitales, tales como homicidio, trata de personas, terrorismo, entre otras. Existen despachos jurídicos con experiencia basados en las leyes y experiencias de sus mismos clientes para asesorar y representar debidamente los casos sensibles en este tema; asimismo, si tienes alguna duda sobre este tema, no dudes en contactarme. 

### CONTACTO

**TELÉFONOS:**  
Lorena Flores (619)451-2687  
Clarissa Strickland (619)  
207-3149

**CORREOS:**  
lorenafp@yahoo.com.mx  
consultor.law.firm@gmail.com

seguridad que son de los más comunes.

Recuperar una visa puede ser un procedimiento difícil, sin embargo, con la asesoría adecuada, así como una preparación apta, puede ser posible solicitar el perdón y resultar victorioso.

Como se mencionó, lo primero es estar al tanto de por qué se revocó el documento ya que cada caso es distinto y se requiere un seguimiento específico para cada uno. En la mayoría de las situaciones la primera etapa del proceso es solicitar un informe sobre tus incidentes ocurridos en las fronteras de Estados Unidos (entradas aéreas, marítimas y terrestres). Una vez ya con la certeza de lo que las autoridades americanas registran en su base de datos sobre ti se analiza la posibilidad de que agotes la opción de solicitar una visa nuevamente.



**ZANFER BOXING**

**04 MAY LAS VEGAS VS "CANELO" ÁLVAREZ**

**JAI ME MUNGUÍA**

**LUIS NERY**

**06 MAY TOKYO, JAPÓN VS NAOYA INOUE**

**ORGULLO TIJUANENSE**

**SOMOS CAMPEONES**

**DESDE 1993**

**ZANFER BOXING**



# JUAN CARLOS HANK

*“LEGADO EMPRESARIAL Y ESTRATEGIA PROPIA”*

**P**adre, esposo, empresario exitoso y servidor público, nos referimos a Juan Carlos Hank Krauss, un hombre respetuoso, protector y solidario que poco a poco se ha ido diversificando en diferentes rubros.

Oriundo de San Diego, California, Juan Carlos estudió Ciencias Computacionales en Marymount California University y también ingeniería industrial en CETYS Universidad en Tijuana.

Para conocerlo un poco más, Mujer Actual tuvo una charla.

## TU VIDA LABORAL CÓMO COMENZÓ ...

Pocos me creen, pero empecé mi vida laboral en un restaurante mexicano de Florida a los 18 años, era lavaplatos en mis tiempos libres. Lo hice para comprarme videojuegos, que siempre me han gustado.

Fue hasta el 2004 que me integré a Grupo Caliente, donde inicié como cajero, supervisor, administrador de book, vendedor, jefe de sala y gerente de casino hasta llegar al área de desarrollo de producto.



“EL MEJOR LEGADO que un padre puede dejar a sus hijos es el amor incondicional y el respeto a sí mismos. Enseñarles que nada ni nadie puede imponerles la forma de vivir su vida, ayudarlos a crecer libres de prejuicios y miedos limitantes...”



“  
**BAJA CALIFORNIA ES UN CRUCE DE CAMINOS** global y una de las economías más importantes del país y creo que ya es hora de que nos respeten como tal. Nuestra multiculturalidad y posición geográfica nos da la posibilidad de ser una potencia comercial.”

”

A los 30 años sentí la necesidad de independizarme y puse mi primera empresa. Con el tiempo, me diversifiqué al ramo de tecnología, seguridad y la última que abrí fue una promotora de box.

No me gusta encasillarme en un solo rubro, en materia de negocios; estoy convencido que el éxito es lograr conectar lo que aparentemente está desconectado.

### ¿CUÁL CREES QUE SEA EL SECRETO DEL ÉXITO?

Depende de lo que consideres éxito, para mí es una vida bien vivida, con todo lo que eso implica: triunfos y fracasos. El éxito laboral no creo que se mida en ganancias económicas, sino en hacer algo que te apasiona, logrando al mismo tiempo la seguridad de tu familia y todos aquellos que te rodean. En política, el éxito no es solo ganar una elección o un puesto, es lograr una transformación real en la comunidad,

crear instituciones sólidas que trasciendan las administraciones, es crear proyectos para beneficio de la mayoría. El secreto es el trabajo consciente, no hay atajos.

### ¿ESTÁS CASADO? ¿TIENES HIJOS?

Sí, soy papá de 2 niños y una niña, ellos son lo mejor que tengo en la vida. Mi mujer Giselle Perezblas es mi cómplice, mi mejor amiga, la admiro mucho como profesional, ella es estratega de comunicación. Y como pareja, qué te digo, es mi fortaleza y, al mismo tiempo, mi debilidad.

Hacemos un gran equipo.

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA FAMILIA?

La familia lo es todo. Ellos son mi bastión, mi centro, mi motivación, mi felicidad. Son mi lugar seguro.

### ¿QUÉ LEGADO TE GUSTARÍA DEJARLE A TUS HIJOS?

El mejor legado que un padre puede dejar a sus hijos es el amor incondicional y el respeto a sí mismos. Enseñarles que nada ni nadie puede imponerles la forma de vivir su vida, ayudarlos a crecer libres de prejuicios y miedos limitantes, valorando siempre la lealtad con la familia y los amigos y la importancia de aportar a la comunidad, saber servir y cuidar el mundo en el que vivimos...

#### EN BREVE

**LIBRO FAVORITO:** "Ready Player One" de Ernest Cline

**ARTÍCULO INDISPENSABLE:** la cruz de mi bautismo

**MAYOR FORTALEZA:** soy conciliador.

**MAYOR DEBILIDAD:** un poco desorganizado en mi vida cotidiana.

**UNA FRASE DE VIDA:** "El pueblo no debe temerle a su Gobierno, el Gobierno debe temerle a su pueblo"

### ¿ES MUY DIFERENTE EL MUNDO POLÍTICO AL EMPRESARIAL?

Si, completamente, en el empresarial eres dueño de tu tiempo, puedes correr más riesgos porque el impacto de tus decisiones no afecta a tantas personas, la lógica empresarial es de ganar-ganar con todos los involucrados.

En política, es mucho más complejo; el diagnóstico social no puede ser en blancos y negros. El impacto de tus acciones puede consolidar o destruir a una generación entera, tienes una responsabilidad que va más allá de tu círculo cercano y el juicio

social es muy duro, pero el poder de transformar vidas, comunidades enteras, es maravilloso.

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER SERVIDOR PÚBLICO?

Como regidor del H. XXIV Ayuntamiento de Tijuana me dediqué a ser un gestor para la gente. Creo firmemente que nos eligen para ser agentes de cambio, para abrir camino y facilitar el acceso a las oportunidades.

En solo 2 años como regidor logramos equipar el polígono escolar Agua Caliente con cámaras y equipo de seguridad, creamos el corredor seguro para estudiantes, reforestamos centros comunitarios, colaboramos con el programa de la policía juvenil y graduamos a mil cadetes, apoyamos a la

dirección de la prevención del delito en la creación de capacitaciones virtuales. También se puso en marcha el programa de vinculación del Hospital de Salud Mental de Tijuana con centros educativos para la detección y logramos más de 12 mil gestiones para la gente hechas con recursos y alianzas propios.

### ¿CUÁLES SON TUS PRINCIPALES VALORES?

La perseverancia y la empatía. Soy un hombre respetuoso, protector y solidario.

### ¿QUÉ SIGNIFICA TIJUANA PARA TI?

Tijuana es mi casa, es tierra de oportunidades e innovación.

### SI PUDIERAS CAMBIAR DOS COSAS DE LA CIUDAD ¿CUÁLES SERÍAN?

Habilitaría más áreas verdes y parques. Diseñaría un esquema de Movilidad segura acorde a las necesidades de los habitantes de Tijuana, entre muchas otras cosas.

### ¿QUÉ REPRESENTA PARA TI BAJA CALIFORNIA?

Baja California es un cruce de caminos global y una de las economías más importantes del país y creo que ya es hora de que nos respeten como tal.

Nuestra multiculturalidad y posición geográfica nos da la posibilidad de ser una potencia comercial. 



# VIVIANA MARTÍNEZ MORENO

LA TELEVISIÓN Y LA RADIO, SU MAYOR PASIÓN

“  
ME GUSTA HACER SENTIR A LA GENTE que todos tenemos una historia que contar que puede ser inspiración para alguien más ....”

2

7 años en el mundo de la comunicación, mujer fronteriza, tijuanaense y orgullosa mamá, nos referimos a Viviana Martínez Moreno, quien día a día disfruta lo que más le apasiona: trabajar y servir a la comunidad a través de la radio y la televisión.

Su carrera profesional empezó en Televisa Tijuana conduciendo el programa infantil TVO; durante su estancia en la Ciudad de México, formó parte de la producción, contenidos y reportajes especiales del programa: Hijas De la Madre Tierra. Se desempeñó como conductora del programa de espectáculos y entretenimiento PasilloTv, tuvo a su cargo la sección de Espectáculos del noticiero A las tres conducido por Paola Rojas en Foro Tv.

En su trayectoria en radio, estuvo 3 años conduciendo uno de los programas más exitosos a nivel nacional: el show matutino Despierta Exa con Yordi Rosado, Roxanna Castellanos y Dailah Polanco.

Además, ha compartido la conducción con personalidades como Jacobo Zabłudovsky y Gloria Calzada.

Para conocer sobre sus inicios, logros, desafíos y proyectos, Mujer Actual platicó con ella.

## ¿CÓMO INICIAS EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN?

Soy comunicóloga, empecé en la televisión por una invitación que me hicieron en la Ibero, estaba yo en la tienda y me dijeron: 'quieres estar en el canal 12?..' y por inquietud y curiosidad dije que sí. Según yo iba a ser directora de cine... Finalmente, estudié Ciencias de la Comunicación con especialidad en Cinematografía, pero la televisión y el radio son mi pasión.

## ¿QUÉ TE MOTIVA A INVOLUCRARTÉ EN EL MUNDO DEL PERIODISMO?

Me gusta mucho contar historias y escuchar a la gente, hacerlos sentir que todos tenemos algo muy bonito que ofrecer, que todos podemos ser inspiración para otros... Me gusta mucho comunicar, entretener, escuchar y hablar.

## EN BREVE

### ARTÍCULO INDISPENSABLE:

bloqueador solar y pasaporte  
**MÚSICA FAVORITA:** de todo un poco, menos el rock pesado, me estresa.

**MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy impaciente.

**LIBRO FAVORITO:** Batallas en el Desierto de José Emilio Pacheco.

### FRASE FAVORITA:

"Entre más claras sean tus prioridades, más fáciles serán tus decisiones".



## ¿HA HABIDO ALGUNA NOTICIA QUE HAYA IMPACTADO TU VIDA?

La muerte de Colosio. Yo empezaba en la tele y estaba justo ese día grabando programa infantil cuando llegaron a arrebataros la cámara y Televisa Tijuana se volteó de cabeza ese día. Otra cosa que me impactó y me marcó fue el temblor del 2017, yo estaba en Televisa Chapultepec. En ese momento, estaba editando una nota porque me habían invitado a hacer un show especial. Editando esa nota picante, tembló y después de eso entendí que todos podemos comunicar y servir a la comunidad en el momento en el que estemos. Así que me tocó como dos semanas realizar cosas relacionadas con el temblor, hasta llegué a meterme a juntas de padres de familia del colegio que se cayó, eso fue tremendo, además ver el dolor de la gente, el olor de la ciudad, oír los gritos, terrible e inenarrable.

Ha sido uno de los acontecimientos que más me ha marcado y que me ha enseñado que la vida entera, tengas la profesión que tengas, es de contrastes y que en cualquier trabajo podemos servir a la comunidad.

## DESDE TU PERSPECTIVA, ¿CÓMO ES HACER PERIODISMO EN MÉXICO?

A mí siempre me ha tocado la nota bonita, inspiradora, de turismo, con artistas. También por gusto, porque uno debe conocer sus debilidades y fortalezas, siempre he sabido que no podría dar una nota triste, de muertos, ni de política sin dar mi punto de vista o eno-

jarme al aire, eso no lo sé hacer ni me interesa hacerlo.

Las cifras nos lo dicen, México es uno de los lugares más peligrosos para ejercer el periodismo, pero a mí me ha tocado la nota amable.

## ¿QUÉ DESAFÍOS HAS TENIDO QUE ENFRENTAR EN TU PROFESIÓN?

El primer desafío que tienes que brincar es el tener la seguridad y confianza en ti para ir a tocar una puerta, porque en los medios de comunicación siempre hay gente inteligente, bonita, amable, aventurera, extrovertida... por eso, lo primero que debes hacer es reconcerte, conocerte y creerte suficiente y auténtica.

## ¿QUÉ DISFRUTAS MÁS: EL PERIODISMO O LA CONDUCCIÓN?

Me fascina todo. La conducción en radio y televisión me encanta; la producción también. Me tocó ser productora para Televisa Deportes y viajar a Europa y a Asia y ahí le di rienda suelta a la creatividad.

## ¿QUÉ RECOMPENSAS HAS TENIDO A LO LARGO DE TU TRAYECTORIA PROFESIONAL?

Las vivencias... Todo lo que he vivido ha sido un regalo, aunque también en muchas ocasiones, un desafío. La recompensa es esa: todo lo vivido, todo lo experimentado y las personas que he conocido a lo largo de mi carrera. Definitivamente, el poder tener la oportunidad de ayudar y servir es lo mejor. Dicen por ahí que si no vives para servir, no sirves para vivir. Todos podemos servir, es un compromiso. 

“  
RESTAURANTES Y  
POBLADORES DE  
LORETO se alistan  
para recibir a cientos de  
personas que deseen  
probar las deliciosas  
y ancestrales almejas  
chocolatas  
”

# ALISTAN EL IX FESTIVAL GASTRONÓMICO DE LA ALMEJA CHOCOLATA LORETO 2024



**CONTACTO  
PARA PRENSA**  
Zeehorse Smart Agency  
Erick Bordon  
Director de Relaciones  
Públicas  
**TELÉFONOS:**  
+52 55 2106 5360

**S**i te gusta disfrutar de las delicias del mar, entonces asiste el próximo sábado 3 de junio al IX Festival Gastronómico de la Almeja Chocolate Loreto 2024 que, además de ofrecer exquisitas propuestas, enfocará en impulsar el consumo sustentable de este molusco imperdible en Baja California Sur.

La Dársena del malecón se convertirá en el punto de encuentro de 25 restaurantes provenientes de 5 municipios del estado, que se convertirán en anfitriones de una experiencia colmada de sabores excepcionales.

El Golfo de California es el único lugar en el mundo donde es posible encontrar almejas chocolatas, distinguidas por su color, textura sedosa de la concha y sabor. “A través de este festival, Loreto quiere poner los reflectores en el consumo sustentable y respeto de las vedas de la almeja chocolate, un recurso pesquero importante en la región”, expresó Norma García, directora general del Fideicomiso de Turismo de Loreto.

## ESPERAN A MÁS DE 700 PERSONAS

Este molusco único en su tipo es parte de la dieta básica de las familias loretanas, y su conservación es clave para resguardar el legado gastronómico de este pueblo mágico que durante la nueva edición del festival espera recibir a más de 700 personas.

“Al ser parte de la dieta local, la almeja chocolate se ha cocinado por siglos con el estilo de tatemala sobre gravilla fina y ahumada con hierbas locales. Cocinarla es todo un ritual y queremos compartirlo con todas las personas que nos visiten”, comentó Jesús Ordóñez, director general del Fideicomiso de Turismo



Estatal.

Como parte del IX Festival Gastronómico de la Almeja Chocolate Loreto 2024, los asistentes también degustarán platillos con mariscos, pescados, carnes y vegetales de la región, así como vino y extraordinarios cocteles, todo ambientado por la excelente presentación del grupo California Brass.

El costo por persona, para disfrutar de un día lleno de sabor inspirado en la deliciosa almeja chocolate, es de 700 pesos, e incluye una copa de vino para brindar por la importancia de esta exquisita joya, tan apreciada por la cultura loreтана y por la industria gastronómica.

¡Loreto es el sueño que no sabías que tenías!

# ME PUEDES ¿RECOMENDAR UN BUEN VINO?

“  
LA ÉPOCA  
DEL AÑO ES  
IMPORTANTE  
A TOMAREN  
CUENTA, en primavera  
son bienvenidos los vinos  
rosados; en verano, se  
apetecen vinos ligeros y  
refrescantes, mientras que  
en invierno se agradecen  
los robustos, así como  
los espumosos en  
celebraciones.

”



# M

e puedes recomendar un buen vino? Esta es la clásica pregunta que hacemos cuando vamos a una tienda de vinos o cuando visitamos una bodega, en donde queremos llevarnos algo que valga la pena y haya sido recomendado ya sea para regalar o para acompañar un evento en puerta o, mejor aún, regalárnoslo a nosotros mismos por el gusto de celebrar algo como la llegada de la primavera.

Cuando decidimos, por ejemplo, que es un regalo para un amigo, es porque sabemos que él o ella disfruta de esta bebida, aunque nos ayudaría conocer sus gustos culinarios, por ejemplo, si es más de comida mediterránea, asiática, tradicional mexicana, carnes, pescados o mariscos, o bien, si es apasionado/a de experiencias y novedades e, incluso, coleccionista de botellas, siempre habrá algún vino con el que lo podemos sorprender. Contestando a lo anterior, te estarás acordando de las innumerables posibilidades de elección.

Si son veganos, hay vinos veganos; si les encanta el postre, hay vinos para paladares de dulces y chocolates.

## Y LAS ETIQUETAS, ¿SON DE FIAR?

Si bien, las etiquetas bonitas nos llaman la atención a los que nos gusta el diseño y el arte, hay veces que las apariencias engañan, por lo que además de un lindo diseño ya sea moderno o clásico, hay que preocuparse por leer la información de la etiqueta y la contraetiqueta, que nos darán datos relevantes que sumará a la hora de tomar la decisión de qué vino comprar.

La época del año es importante a tomar en cuenta, en primavera son bienvenidos los vinos rosados; en verano, se apetecen vinos ligeros y refrescantes, mientras que en invierno se agradecen los robustos, así como los espumosos en celebraciones.

## EL MATCH

Un consejo que me gusta brindar es dar la personalidad al vino y que haga "match", es decir, un vino con gran personalidad -por ejemplo ediciones limitadas- es para alguien

## GAZPACHO DE SANDÍA Y TOMATE

### INGREDIENTES:

- 300 gr de sandía
- 300 gr de tomate
- 1 pimiento rojo o verde
- 20 ml de vinagre de vino
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- 100 gr de pan duro

### PROCEDIMIENTO:

La misma cantidad de tomate y sandía, se licúan con un pimiento rojo o verde, el vinagre de vino, el aceite de oliva extra virgen y el pan duro, se condimenta, cuele, refrigera y vualá.



igualmente fuera de serie; un vino dinámico, experimental, para alguien que también es así.

Finalmente, el presupuesto según la ocasión. No es lo mismo llevar un vino a una carne asada que llevar un vino a una celebración de cumpleaños de un 75 aniversario. Escoge un rango de precio que te haga sentir cómodo, hay vinos de alta gama a precios accesibles, así como vinos sobrevaluados, que no valen la pena. No siempre más es mejor.

Respetar los ritmos de la naturaleza, en donde recalcamos que es sabia, nos invita a que en esta primavera combinemos, por ejemplo, una sopa fría como el gazpacho ya sea de tomate o de alguna fruta como la sandía, con un buen rosado. 

### CONTACTO

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

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

# DATOS CURIOSOS SOBRE LOS SÁNDWICHES

“  
EL NOMBRE  
DEL  
EMPAREDADO  
PROVIENE  
DEL CUARTO  
CONDE DE  
SANDWICH,  
el inglés John  
Montagu, quien  
era muy aficionado  
al juego y para no  
tener que levantarse  
de la mesa de  
juego, pedía a sus  
sirvientes que le  
pusieran la carne  
entre dos rebanadas  
de pan y así comer  
sin mancharse y sin  
dejar de jugar.

”

## SABÍAS QUE...

**1** El nombre del emparedado proviene del cuarto conde de Sandwich, el inglés John Montagu (1718-1792). Según algunas fuentes, el conde era muy aficionado al juego y para no tener que levantarse de la mesa de juego, pedía a sus sirvientes que le pusieran la carne entre dos rebanadas de pan y así comer sin mancharse y sin dejar de jugar.

**2** La ciudad de Sandwich es una de las ciudades medievales mejor conservadas de Gran Bretaña y como es natural está acostumbrada a que se le vincule con el conde y el emparedado.

**3** El "Tuna melt" literalmente es un sándwich de atún fundido, aunque en realidad lo que se funde es el queso que lleva el delicioso y famoso sándwich.

Para ciertas personas es una aberración mezclar pescados con queso; sin embargo, así como se mezcla la miel con el tocino, nos indica que en gustos se rompen géneros y que esta mezcla por algo es tan popular.

Como muchos de los platos que se crearon por accidente o por error, se dice que esta creación sucedió cuando un cocinero preparaba un sándwich de queso y accidentalmente se le cayó el atún de una ensalada y cuando lo probó se dio cuenta que era una combinación exquisita.

Es una preparación ideal de merienda, puedes prepararla con atún en conserva, cebolla morada, pepinillos, mayonesa, mostaza y queso cheddar sobre un buen pan de molde.



**4** Los "tea sándwich", conocidos también como "finger sándwich", es un sándwich pequeño que se come de dos o tres bocados, de origen inglés y que acompaña al té.

Sabemos que la hora del té es tradicionalmente inglesa y data de una costumbre de la aristocracia por allá del siglo XVIII, a las cinco de la tarde.

Normalmente se hacen de pan de molde blanco, aunque la tendencia ha incorporado otro tipo de panes de semillas o integrales.

**5** El sándwich de pepino es el que se considera el "tea sándwich" por excelencia, se elabora con láminas muy finas de pepino, y el pan se unta de mantequilla.

Otro que se ha popularizado es el sándwich de salmón ahumado con queso crema; otro, el de ensaladilla con huevo.

**6** El club sándwich, el favorito de los hoteles en prácticamente todo el mundo en su servicio de room service, fue creado

en el clubhouse de Saratoga Springs, en el estado de Nueva York, un lugar muy exclusivo que visitaba la alta sociedad neoyorquina a finales del siglo XIX.

También se dice que Eduardo VII, después de abdicar al trono de Inglaterra para casarse con la norteamericana Wallis Simpson, visitaba clubes y salones de alta sociedad solicitando le prepararan este sándwich que lleva tocino, jamón, queso, lechuga, jitomate y mayonesa, cortado en cuatro y servido con papas a la francesa.

## VINOS & SÁNDWICHES

- Vino tinto, Malbec, Cabernet Sauvignon que son vinos intensos, acompañan muy bien sándwiches de carne asada como las tortas del "Wash", o el famoso choripán argentino con chimichurri que intensificará sus aromas.

- Vino tinto, Pinot Noir, que suele ser más fresco, es una buena opción para un sándwich de cerdo a la parrilla con tomate.

- Vino blanco, Chardonnay o Sauvignon Blanc aromáticos, acompañan muy bien a un sándwich de pollo con aguacate y aceite de oliva.

Y las posibilidades de seguir experimentado crecen, así como la versatilidad de sándwiches, te invito a ensayar tus propios maridajes, solo necesitas estar dispuesto a disfrutar. ¡Buen provecho! 

### 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)



# 3 HISTORIAS DE TALENTO INFANTIL

“

Arturo Yandel Cárdenas, desarrollador de videojuegos; Luis Enrique García, beisbolista destacado, y Bianca Sánchez, la niña artista, nos comparten los logros obtenidos a su corta edad y nos dicen qué quieren ser de grandes y por qué

”

# LUIS ENRIQUE GARCÍA

DEDICADO  
EN LOS ESTUDIOS  
Y EL BEISBOL

**L**uis Enrique García Bejarano, de 11 años, es un niño talentoso para el beisbol y, al mismo tiempo, dedicado con sus estudios, sueña con un día llegar a ser un gran marino para contribuir a que su ciudad sea más segura.

“Luis Enrique es un niño muy alegre, es el que le pone la chispa en la familia, es muy aferrado y logra lo que se propone aunque las cosas estén en contra. Siempre ve por su familia y hermanos y siempre nos dice que lo que él logre en la vida va a ser para todos; es muy servicial y empático”, compartió Kenia Bejarano, mamá del menor.

Actualmente, cursa el quinto grado de primaria en el Centro Pedagógico Torres Quintero, donde gracias a su gran desempeño académico goza de una beca y del apoyo de sus compañeros, quienes lo postularon para participar en el Concurso del Parlamento Infantil 2024, donde representó muy bien a la escuela con su discurso.

#### APASIONADO DEL BEISBOL

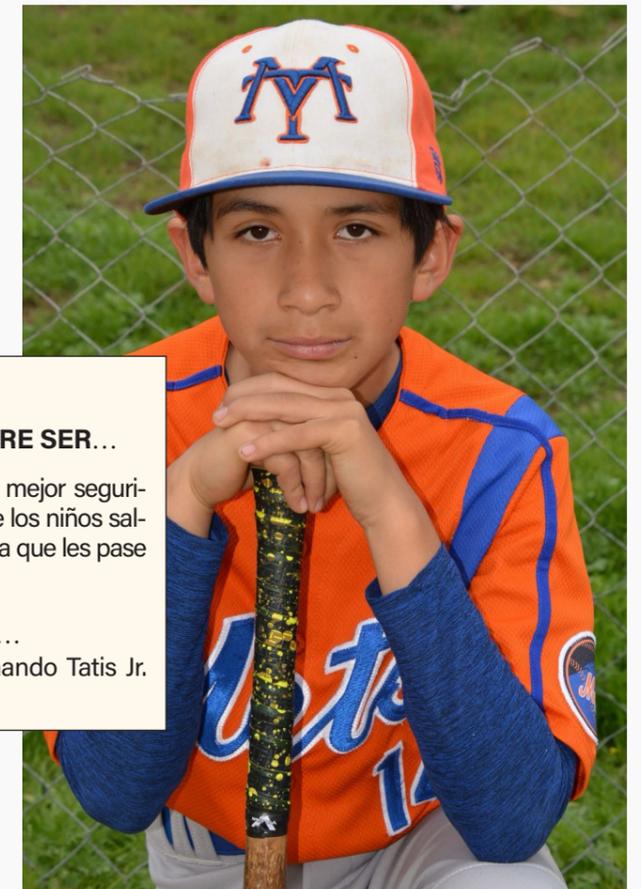
Luis Enrique se podría decir que nació con el bat en la mano, pues desde bebé lo llevaban a ver los partidos de beisbol de su hermano Salvador, así que desde muy pequeño tuvo cercanía con este deporte. Fue a los 5 años cuando

#### EN BREVE DE GRANDE QUIERE SER...

Un marino para tener mejor seguridad en las calles y que los niños salgan a jugar sin miedo a que les pase algo.

#### A QUIÉN ADMIRA...

Mani Machado, Fernando Tatis Jr. y Randy Arozarena



ingresó a su primer equipo y poco a poco fue escalando hasta formar parte de la Liga de Beisbol Infantil Tijuana.

Recientemente, su equipo participó en el Campeonato Estatal de Ligas categoría infantil 2012-2013, desarrollado en Mexicali.

“A otros niños les diría que crean en ellos, que todo pueden hacer sin importar quiénes son o de dónde viven, lo importante es que pongan su mayor esfuerzo”, compartió.

ESPECIAL DÍA DEL NIÑO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

# BIANCA VALENTINA SÁNCHEZ, LA NIÑA ARTISTA



**EN BREVE DE GRANDE QUIERE SER...**  
Actriz  
**A QUIÉN ADMIRA...**  
Van Gogh



forme ha pasado el tiempo, poco a poco se ha ido especializando, aunque nunca ha tomado clases de arte. La metimos al CEART y duró solo dos semanas, porque se aburría porque ella estaba muy adelantada".

"Ella se pone en youtube a ver tutoriales y aplica las técnicas que ve. A sus 8 años, ha ido mejorando muchísimo. Bianca ha hecho dibujos en acuarela, óleo, lápiz y pastel", platicó Lizbeth.

"Bianca no se está quieta y siempre quiere estar pintando, aunque tiene que estar inspirada para poder dibujar", compartió, "a veces, son las 10 de la noche y ella está entrada dibujando, se apasiona y no se quiere dormir hasta terminarlo".

"Bianca no se está quieta y siempre quiere estar pintando, aunque tiene que estar inspirada para poder dibujar", compartió, "a veces, son las 10 de la noche y ella está entrada dibujando, se apasiona y no se quiere dormir hasta terminarlo".

"Bianca no se está quieta y siempre quiere estar pintando, aunque tiene que estar inspirada para poder dibujar", compartió, "a veces, son las 10 de la noche y ella está entrada dibujando, se apasiona y no se quiere dormir hasta terminarlo".

### QUIERE TENER SU PROPIA GALERÍA

Sin duda, Bianca es una gran dibujante, ella sueña con un día tener su propia galería de arte para poder exhibir todos sus trabajos; además, de grande quiere ser actriz.

"Me gusta hacer cosas con acuarela que sean animados o realistas; la verdad, no podría decidirme por un estilo, pero siento que todos me salen bien", dijo Bianca, quien realiza sus estudios de primaria en línea en Global Schooling Club Lía.

### POR UNA CIUDAD SEGURA

Al preguntarle cómo le gustaría que fuera su ciudad, Bianca comentó que a veces siente miedo de que le pueda ocurrir algo, por eso le gustaría que Tijuana fuera una ciudad más segura.

"A otros niños les diría que tener inspiración es muy importante y practicar. Cuando era chiquita no me salían los dibujos y me sentía frustrada y ya no quería dibujar, por eso deben ser pacientes y practicar mucho hasta que les salga el dibujo", concluyó.

sus escasos 8 años, la pequeña Bianca Valentina Sánchez Moreno ha realizado verdaderas obras de arte, una habilidad que empezó a mostrar desde que tenía 3 años, siempre apoyada por sus padres Lizbeth Moreno y Abel Iván Sánchez.

"Desde pequeña, le ha llamado la atención todo lo relacionado con el arte; a los 2 o 3 años empezó a hacer sus pininos y con-

CELEBRAMOS  
MARZO 2007- MARZO 2024

# 17 Años

contando historias  
**Mujer** actual



AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA

**Lady Market**  
Mother's Day Edition  
7 y 8 de mayo  
10 am a 8 pm  
Club Campestre Tijuana

Tijuana - San Diego  
**Lady**  
MULTITASK



# ARTURO YANDEL CÁRDENAS

DISFRUTA SER PROGRAMADOR  
DE VIDEOJUEGOS

Entre los niños, lo de hoy son los videojuegos y Arturo Yandel Cárdenas lo sabe muy bien, por ello a sus escasos 13 años tiene muy claro que lo suyo es ser programador de videojuegos, además de un excelente alumno de segundo de secundaria.

Desde hace dos años, Arturo se involucró en el mundo de la programación gracias a que su papá Gaudencio Solano vio en él el gusto por todo lo relacionado con tecnología y softwares.

Estudiante del Instituto Defensores de Baja California y de la plataforma de Club Lía, Arturo dijo que en la plataforma gratuita Scratch, hay dos videojuegos de su creación: La batalla Naruto contra Sasuke y Money Clicker, el cual consiste en que el jugador invierta en monedas y vaya aumentando el valor hasta completar un bitcoin.

## AYUDARÍA A LA CIUDAD

Este jovencito de secundaria tiene muy claro qué quiere ser de grande: ingeniero en Software, profesión con la cual puede ayudar a su ciudad, pues considera que le hace falta organización, por ello se deberían generar más aplicaciones que puedan mejorar este aspecto en diferentes áreas.

A Arturo, un niño estudioso y enfocado en el gusto por los sistemas, le gustaría que Tijuana tuviera mejores avances tecnológicos y que fuera una ciudad más armónica.

## SIEMPRE APOYADO POR SU FAMILIA

El gusto por la tecnología siempre lo ha tenido y su familia, compuesta por su mamá Véronica Cárdenas y



### EN BREVE DE GRANDE QUIERE SER...

Ingeniero en Software

### A QUIÉN ADMIRA...

A mi mamá por ser una gran emprendedora

su papá Gaudencio Solano, siempre lo ha tenido claro. "Ellos no me dejan que me desvíe de mis gustos, siempre me mantienen motivado", dijo Arturo, quien compartió que una de sus materias favoritas es matemáticas.

"Para otros niños que quieren involucrarse en el mundo de la programación de videojuegos les diría que se enfoquen en lo que quieren realizar y que pongan siempre en primer lugar sus estudios", finalizó.

# 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.ibero.mx

IBERO TIJUANA: **SOMOS MÁS** IBERO  
TIJUANA

tijuana.ibero.mx



# VALLE BIBB FUNDACIÓN A.C.

PASIÓN POR AYUDAR

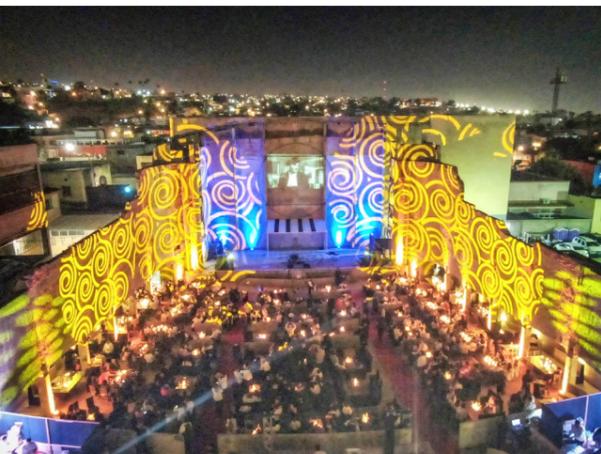
“

SU VISIÓN ES SER UNA FUNDACIÓN líder en apoyar a personas e instituciones. Reconocida por contribuir a resolver las necesidades sociales más apremiantes de educación, salud y orientación social de nuestra comunidad, coadyuvando a tener una mejor calidad de vida para todos

”

Con el objetivo de contribuir a resolver las necesidades sociales más apremiantes de educación, salud y orientación social de nuestra comunidad, en el 2013 se constituyó Valle Bibb Fundación A.C., una asociación sin fines de lucro fundada por Rodrigo Valle Hernández (+).

“Rodrigo siempre estuvo en pro de la educación, el educar era como un logo en la casa. De recién casados, lo invitaron al consejo de Cetys y todo lo que fuera educación le interesaba. Participaba en muchas causas, pero nunca nos decía nada, no lo anunciaba”, recordó la sra. Denisse Carolina Bibb, presidenta de la fundación.



“El sentía que la contribución hacia la sociedad era una responsabilidad y esta se la quiso traspasar a sus 5 hijos, por lo que desde el 2011 empezamos con juntas y dos años más tarde, se constituyó la fundación”.

El primer evento que realizaron para recaudar fondos fue “México a todo color”, un desfile de trajes regionales de todo el país, el cual reunió a más de 500 personas en el Grand Hotel y unió corazones, pues fueron familias tijuaneñas quienes modelaron los atuendos.

El nombre de esta asociación viene de los apellidos de la familia conformada por los sres. Rodrigo y Denisse. “En su momento, Rodrigo dijo: “quiero comprometer a mis hijos (Denisse, Carolina, Stephania, Rodrigo y Andrea), porque así queda el compromiso y el legado de la fundación”. Ahora te digo que sí sembró la semillita en ellos”, recordó la presidenta.

### LOS TRES PROGRAMAS

En Valle Bibb Fundación A.C. suman esfuerzos con los de otras instituciones para juntos, lograr algo mejor. Enfocan sus esfuerzos por medio de tres programas: educación, salud y orientación social.

El objetivo del programa de educación consiste en apoyar a jóvenes estudiantes talentosos de escasos recursos que por su situación económica no pudieran continuar sus estudios tanto de nivel secundaria, nivel medio superior y de

posgrado.

En tanto, el objetivo del programa de salud es apoyar a toda persona con necesidad de recursos para atender y cuidar su salud mejorando su calidad de vida, dándole prioridad a quienes tienen condición de vulnerabilidad social con padecimientos crónicos degenerativos.

Mientras que el de orientación social consiste en apoyar a mujeres y hombres que han sido víctimas de agresión física, violencia doméstica o social que requieren rehacer su plan de vida en sociedad y con calidad.

### LA RESPUESTA DE LA SOCIEDAD

De acuerdo con la presidenta de la fundación, la respuesta de la sociedad ha sido muy positiva gracias a la transparencia con la que se ha manejado desde sus inicios.

“No hay evento que hagamos que no traiga nombre y destino, todo es transparente y si alguien tiene dudas, tiene todo el derecho de preguntar”, expuso.



### CONTACTO

**PÁGINA WEB:**  
web: [www.vallebibbfundacion.org](http://www.vallebibbfundacion.org)  
**CORREO:**  
[vallebibbfundacionac@grupotersa.com.mx](mailto:vallebibbfundacionac@grupotersa.com.mx)  
**TELÉFONO:** (664) 622-7400 Ext.7406

Recientemente, crearon Manos Solidarias, un nuevo programa donde las personas pueden realizar aportaciones ya sea en especie o en efectivo. “Pueden ser cosas que ya no necesitamos y le damos una segunda oportunidad con alguien que sí lo requiere, pero destinamos todo basado en las necesidades de nuestras casas hogares, asilos, etc”.

“Es una manera en la que nos hemos acercado a empresas y este tipo de artículos los mandamos a donde más se necesita. Manos Solidarias es un programa en donde se ha acercado la sociedad que quiere ayudar, los invitamos a que vivan esta experiencia de dar, para ser más haciendo más”, expuso Denisse Valle, directora de Valle Bibb Fundación A.C.

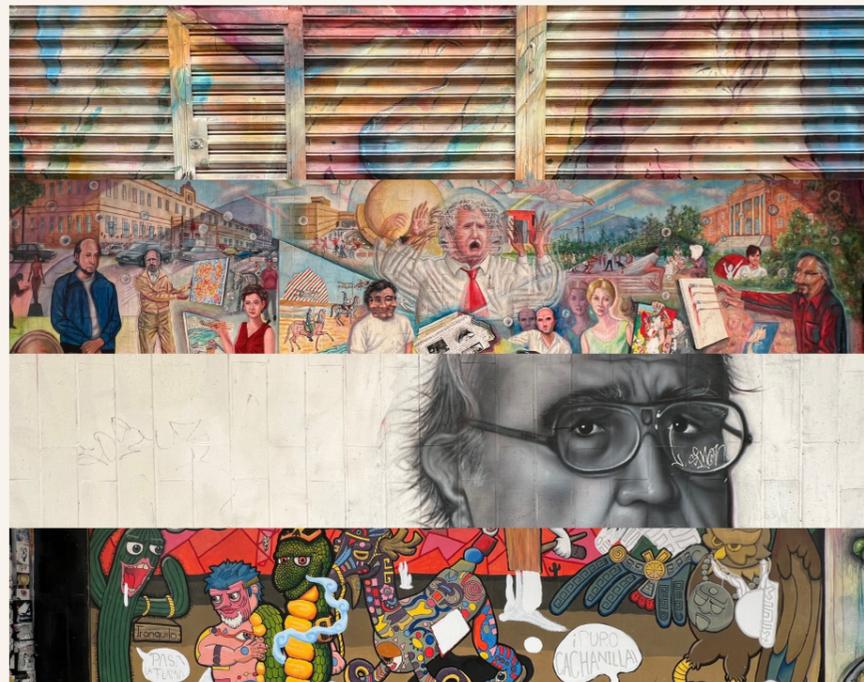
### SUS PROYECTOS

Con la convicción de apoyar en la atención de los niños, niñas y adolescentes con cáncer, la Fundación Valle Bibb llevará a cabo su evento “Soñando Juntos” el 17 de mayo junto con la Fundación Castro Limón.

“Se necesita apoyo y puede ser lo que se pueda dar; es un compromiso y una responsabilidad que nos toca a nosotros, hay mucha necesidad en nuestro estado. Los invito a que se unan, seamos más haciendo más”, concluyó la sra. Bibb Miranda.



# UN ESPACIO MULTICULTURAL PASAJE RODRÍGUEZ,



“ DENTRO DE ESTE ESPACIO ENCONTRARÁS INCREÍBLES MURALES de artistas locales, bazares y festivales los fines de semana, obras y talleres en Teatro Valentina, cerveza artesanal en Mamut Brewery y The Beer Garden, café de especialidad en Aether, así como librerías

”  
L a Avenida Revolución es el atractivo principal de la Zona Centro, ahí se encuentran también los famosos “pasajes” que más que fungir como vías alternas son espacios llenos de arte, gastronomía y sorpresas.



La Ley Seca, también conocida como la Era de la Prohibición, en los EE.UU. detonó para los poblados fronterizos una oportunidad turística y un sustancial crecimiento económico, al construirse negocios en torno al entretenimiento, como bares, restaurantes, pistas de baile, cabarets y casinos. Por ejemplo, donde se ubica ahora La Revu y calle 3era, se construyó el Foreign Club (1917-1936), uno de los centros nocturnos más importantes de su época, y a un costado se abrió el Callejón

Rodríguez como un espacio de comerciantes que ofrecían variedad de productos y servicios destinados a los visitantes.

#### CONTACTO

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

CORREO: @nanaentijuana

Mejor conocido como Pasaje Rodríguez, se dice que obtuvo su nombre tras uno de los inversionistas del Foreign Club y, sin duda, es uno de los sitios que no te puedes perder cuando visites Tijuana. A comienzos del siglo se retoman los “pasajes”, estos rincones escondidos, algunos casi abandonados y se trans-

forman en corredores comerciales y culturales.

#### GRAN VARIEDAD

Dentro de este encontrarás increíbles murales de artistas locales, bazares y festivales los fines de semana, obras y talleres en Teatro Valentina, cerveza artesanal en Mamut Brewery y The Beer Garden, café de especialidad en Aether, así como librerías como El Grafógrafo, tiendas de ropa y calzado, discos de vinilo, dentistas, y por supuesto souvenirs para mantener la tradición. 📍

# MUJERES QUE INSPIRAN

Mujer Actual y Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana reconocen la gran labor que realizan las mujeres de las diferentes áreas de esta benemérita institución



“ Mi sueño es que las mujeres cirujanas tengan el mismo prestigio que cualquiera que desempeñe el mismo cargo, lamentablemente existen prejuicios en la población o los mismos cirujanos que ponen en duda sus capacidades solo por su género.”

“Me encantaría impulsar el que haya espacios como este que muestren, promuevan y expongan a esas mujeres que tal vez con un bajo perfil sacan adelante su profesión, dando lo mejor de ellas, obteniendo excelentes resultados.”

**Dra. Edith Moncada Moreno**  
Cirujano General | Hospital de Urgencias de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



“ En el área donde me desarrollo me gustaría impulsar la autonomía y liderazgo y tener más entrenamiento para lograr entendimiento laboral y cordialidad en la relación meramente laboral.”

“Es importante tener una vida con satisfacciones personales y metas cumplidas tanto personales como profesionales, para poder tener una buena actitud y mantenernos al margen de todas estas situaciones ante los demás y así ser una mejor persona.”

**Enfra. Lidia González**  
Jefa de Enseñanza de Enfermería | Hospital de Urgencias de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



“ Estoy convencida de la labor que realizo, lograr metas y objetivos es un gran reto, más porque me nace desde el corazón ayudar y saber que con mi esfuerzo ayudo a quienes necesitan o están pasando por un mal momento, eso es una gran satisfacción, y saber que en uno está la gran responsabilidad que me lleva a dar lo mejor de mí.”

“Solo agradecer a Dios por la oportunidad que me ha dado: ser madre, hija, hermana, amiga, compañera y ser parte de esta noble causa, para compartir y transmitir en más mujeres la pasión que me mueve a seguir adelante, es parte de la felicidad que tengo y vivo cada día.”

**Lic. Flor Ruíz González**  
Coordinadora de Captación de fondos y comunicación en Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



“ Como mujer, mi sueño es que cada vez seamos más mujeres las que participemos como voluntarias en esta noble institución; a través de las redes, dar información de qué es en lo que pueden participar.”

“Considero que las oportunidades las hay, es cuestión de decidirse a hacer lo que deseamos y aunque es más difícil para la mujer sí se puede, somos las protagonistas de nuestras vidas.”

“Me encantaría impulsar el que haya espacios como este que muestren, promuevan y expongan a esas mujeres que tal vez con un bajo perfil sacan adelante su profesión, dando lo mejor de ellas, obteniendo excelentes resultados.”

**TUM. Yunuen Morin Flores**  
Coordinadora de Voluntariado y veterana de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana.



“ Para mí, significa una gran responsabilidad el poder atender a pacientes y compañeros cada día, y lo hago con mucho amor.”

“Impulsaría el trabajar con amor y respeto, porque lo que uno da se multiplica con bendiciones y amor.”

**Guadalupe Ruvalcaba**  
Departamento de Cocina en Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



“ Mi sueño ya lo cumplí: trabajar en Cruz Roja, poder servir a la humanidad sin esperar nada a cambio; impulsaría a más gente a realizar servicios altruistas, ya que alimentan el alma.”

“Ser tú misma, original, sencilla y sin apariencias, dando tu mejor esfuerzo al realizar tus actividades, sin conformarte, siempre pensando ser y hacer lo mejor.”

“Ser tú misma, original, sencilla y sin apariencias, dando tu mejor esfuerzo al realizar tus actividades, sin conformarte, siempre pensando ser y hacer lo mejor.”

**Olga Sánchez Merlín**  
Coordinadora de compras y almacén en Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



Mayores espacios para el desarrollo de ideas e intervenciones comunitarias; la importante necesidad de la colaboración interdisciplinaria y mantener un espacio abierto para quienes inician en el ámbito de la comunicación o en la institución."

"Hacerme consciente y recordar cuantas veces sea necesario que soy parte de algo mayor, de una gran red de ayuda humanitaria, y que todo mi esfuerzo y el de mis compañeros, desde cualquiera de sus áreas, puede ser alivio y consuelo para alguien que se encuentra en vulnerabilidad".

**Lic. Miriam Meza**  
Coordinación de Comunicación e Imagen en Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



En el campo médico, me gustaría seguir impulsando el dar la oportunidad de colocar en puestos de liderazgo a las doctoras. Es muy común ver en estos puestos a doctores mayores, pero hasta en estudios ya se ha demostrado que las mujeres destacamos también en áreas que antes se consideraban solo para hombres, como los campos quirúrgicos."

"En mi opinión, para transformar el área médica y académica en un entorno que vaya más encaminado a la felicidad del trabajador, hay que seguir buscando formar médicos empáticos que se distinguen por un trato más noble con su paciente y solidario con sus compañeros".

**Dra. Aimé Illescas Sepulveda.**  
Jefa de Enseñanza e Investigación | Hospital de Urgencias de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



Que el entorno laboral tenga presente la importancia del respeto y el reconocimiento que las habilidades de las mujeres merecen".

"Ayudar a las demás personas no solo es un trabajo, sino también una oportunidad, por eso me parece sumamente necesario mantener nuestro interior con tranquilidad y paz, ya que si nos mantenemos de esta manera,

el trabajo será más valioso, veremos la transformación no solo en nuestro interior sino también en el entorno y disfrutaremos mucho más todo lo que hagamos cuando tengamos el alma en armonía".

**Enfra. Gabriela Vargas**  
Jefa de Enfermería | Hospital de Urgencias de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana



Me gustaría impulsar un entorno donde el trabajo intelectual y estratégico sea reconocido y recompensado de forma congruente e

igualitaria hacia todos, romper estereotipos y lograr ver a todos como seres que pueden ser tan exitosos como se lo propongan, poder ser referencia de fuerza y seguridad para el género femenino, e influir de forma positiva a quienes están iniciando o pensando en unirse a esta labor humanitaria".

"Tener siempre la humildad para reconocer mis errores y contar con la capacidad de reinventarme y evolucionar a una mejor versión de mí cada que sea necesario, ser fiel a mí misma, sin olvidar que justo eso es lo que me ha llevado a los lugares donde he tenido la oportunidad de estar".

**Lic. Valeria de la Torre Beaven**  
Coordinadora de Socorros



Afortunadamente, mi área laboral cuenta con muchísimas mujeres representantes de la psicología; sin embargo, me gustaría que la psicología tuviera más visibilidad en diversas áreas (empresas, escuelas, hospitales), esto es algo que ha ido en aumento, pero todavía hace mucho trayecto para que se le dé la importancia que requiere".

"Equidad de oportunidades, creo que esta es una situación de suma importancia, ya que todavía existen muchas brechas que deben de irse cerrando en búsqueda de la equidad de oportunidades. Es importante también crear un balance entre nuestras actividades laborales, sociales y recreativas, ya que es necesario podernos desenvolver y desarrollar en diferentes ámbitos con libertad. Tener metas y aspiraciones constantes, pasiones que perseguir y que nos mantengan constantemente buscando alcanzarlas.

**Psic. Illia Díaz**  
Coordinadora de Psicología | Hospital de Urgencias de Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana

Más de 17 historias poderosas para compartir

# La grandeza de trascender

13<sup>vo.</sup> FORO  
Mujer actual

Martes  
9 de abril

Sala Federico  
Campbell CECUT

De 8:00 am  
a 8:00 pm

17 Años  
contando historias  
Mujer actual

EDICIÓN  
PRESENCIAL

ENTRADA  
GRATUITA



EL PODER DE  
HACER QUE SUCEDA

8:30 am  
Inauguración

8:45 am  
Entrega de AWARDS  
TRAYECTORIA  
EJEMPLAR

## PROGRAMA

**10:00 am** Acciones pequeñas, impacto gigantesco  
**ALEKZA ÁLVAREZ, CEO de ECUMENIC**



**11:15 am** Una vida fortaleciendo lo mejor de dos mundos.  
**LORENA FLORES, Abogada migratoria**



**1:05 pm** Special Breakout: Última oportunidad. El ADN de tu marca eres tú. Crea experiencias únicas y triunfa  
**LORENIA MANRIQUEZ, Socia fundadora de Nivel Global**



**LUIS GARCÍA MANRIQUEZ, Socio fundador de Nivel Estratégico**

**1:25 pm** El nuevo modelo de Recovery y la seguridad del paciente  
**ATZIMBA VILLEGAS, Directora de AV Relaciones Públicas**



**DRA. ILIANA CASTAÑEDA HERNÁNDEZ, Director Médico IOM recovery health and center**

**1:40 pm** Sé una mujer de resultados  
**KARLA DÍAZ, Fundadora y Directora Kdl comunicación**



**TALKS**  
**2:05 pm** Las tres claves para tener una imagen de impacto  
**SANDRA JIMÉNEZ, Consultora de imagen profesional y fashion stylist**



**2:25 pm** El Mercado de Arte en Tijuana  
**ARTURO RODRÍGUEZ, Director de la Caja Galería**



**2:15 pm** Una década procurando bienestar  
**MERCEDES OSUNA SOLANO, Directora de Lodos Spa Tijuana y Fundadora de Conexión Belleza**



**2:35 pm** Persistir para emprender  
**LIZETH ÁLVAREZ, Creadora repostería especializada ZEN Cookies**



**2:50 pm** Del "Celuloide al prompt"  
**FERNÁNDA CABALLERÓ, Productora Stellory Films & Media**



**HÉCTOR TORRES, Director Stellory Films & Media**

**4:25 pm** Educando con amor y valores  
**CELIA RUIZ, Fundadora de estancia fantasías y travesuras y colegio bilingüe Howard Gardner**



**5:35 pm** Impulsando Mujeres al Éxito  
**ADRIANA SÁNCHEZ CÁRDENAS, Lady Multitask**

**LILY GÓMEZ, Escencias Vibracionales**  
**ANDRÓMEDA SÁNCHEZ, Beauty Now Belleza a domicilio**



**6:20 pm** Metas, networking y ventas  
**FANNY MILLER, Directora de El Latino San Diego, Celebrando Latinas y ChulaVistaToday.com**



**6:35 pm** Mujeres impactando nuestro mundo  
**GABRIELA VILLANUEVA CÓRDOVA, Director comercial de GNP Frontera**



**PANEL**  
**7:15 pm** Los jóvenes de Tijuana eligen votar  
**CARLOS JARAMILLO, Presidente del Consejo Coordinador Empresarial**



**ALFREDO ORTIZ, Presidente Nacional de Jóvenes Empresarios Coparmex**

**DIEGO GONZÁLEZ, Presidente de la comisión de jóvenes de Canirac**

**SERGIO FUENTE, Presidente de la Comisión de jóvenes de Canacindra**



**9:00 am** Desafíos en la transformación positiva de nuestra región  
**HÉCTOR BUSTAMANTE, Director General Bustamante Realty Group**



**10:20 am** Cómo potenciar el liderazgo en las nuevas generaciones  
**ERIKA ROBLES, Directora de Recursos Humanos de Calimax**



**10:45 am** Cómo cambió mi Vida con la Cirugía Bariátrica  
**CARMEN PAYÁN, Psicoterapeuta**  
**MARINA PAVÓN, Caso de éxito - Testimonio**



**TALKS**  
**11:40 am** Cómo crear a partir de una idea  
**UNA CHRISTIANA, Artista Visual**



**12:00 pm** Soñar y crear para poder crear  
**EMMANUEL MONTOYA, Director de Tijuana Conecta**



**11:50 am** Toma el control de tus finanzas  
**SANDI LEZAMA, Asesora Financiera, fundadora de Soy la chica finanzas**



**12:15 pm** El color como vehículo de transformación  
**DANIELA LILIAN GARCÍA, Gerente de especificación ingeniería y proyectos Comex**



**3:15 pm** Sin riesgos no hay crecimiento: Mindset de un líder  
**ALMA CABANILLAS, Directora General de Nissan Baja**



**6:00 pm** Cómo despuntar siendo mujer, en cada etapa de tu vida  
**ODETTE VALLE HERNÁNDEZ, Asesora Inmobiliaria en Bustamante Realty Group**



**9:30 am** Innovación en tecnología de trasplante  
**DR. ISMAEL GONZÁLEZ, Cirujano de Trasplantes**



**12:40 pm** Cómo accionar por mi comunidad  
**ROBERTO QUIJANO SOSA, Presidente del Consejo Ciudadano de Seguridad Pública de Baja California (CCSPBC)**



**ROBERTO QUIJANO LUNA, Abogado y autor**

**3:40 pm** Innovación en Constante Movimiento  
**ALEJANDRA SANTOS, Vice-presidenta de Tijuana Innovadora - Modera**



**3:40 pm**  
**SOFÍA RODRÍGUEZ MÁRQUEZ, Conocida como Sofía on fire y creadora de "We r women on fire"**



**4:00 pm**  
**YOLANDA SELENE WALTHER-MEADE, Co-fundadora de This is aboutHhumanity**



**4:45 pm** El poder de tu miedo  
**JACKIE NAVA, Ex boxeadora profesional**



**5:10 pm** El impulso para brillar y trascender  
**ANA VELIA GÚZMAN, Periodista y Catedrática Universitaria**



**DR. SAÚL CASTAÑEDA HERNÁNDEZ, Doctor en Ciencias e Investigador**

**6:50 pm** "Avanzando juntas: mujeres en la manufactura"  
**MARIANA MONTALVO, Directora de Operaciones en Galvanizadora Tijuana**



**ADRIANNA CAMARENA, Chief Operations Officer de Maclin**

EL PROPÓSITO COMO  
PUNTO DE PARTIDA

LA FORTALEZA DETRÁS  
DE LA CONQUISTA

## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### CELEBRAN GALARDÓN GASTRONÓMICO 2024

Miembros del Consejo Directivo de Canirac Rosarito premiaron a 16 restaurantes en distintas categorías durante el Galardón Gastronómico 2024, un reconocimiento a la excelencia culinaria. El evento, además de celebrar la calidad y diversidad de la gastronomía de Rosarito, reafirmó el compromiso de Canirac con el impulso del arte culinario y el desarrollo económico de la región.



## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### DESAYUNO EN PRO DE NIÑOS CON CÁNCER

La Fundación Castro Limón en apoyo a la niñez con cáncer organizó un concurrido desayuno empresarial en el centro de usos múltiples de dicha asociación, donde los asistentes pasaron excelentes momentos y, al mismo tiempo, contribuyeron a esta noble causa.



## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### REALIZAN CONFERENCIA EN PRO DE LA EDUCACIÓN

Valle Bibb Fundación A.C. y Cety's Universidad unieron esfuerzos para realizar la conferencia "Primero vas tú" a cargo de Valeria Stoopen Barois, la persona detrás de L'Amargeitor, una voz mordaz y sin tapujos que llevó en un viaje hacia el autocuidado y la atención plena. El evento se realizó en el auditorio Rodrigo Valle Hernández.



cetys.mx

# CETYS Universidad

Educación centrada en ti para ampliar tu visión y transformar el mundo.

Inicio de clases: Agosto 2024



Cambias tú, cambia el mundo.

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

## SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### REALIZAN DESAYUNO CON MUJERES INSPIRADORAS

Con la finalidad de conmemorar el Día Internacional de la Mujer, se llevó a cabo el desayuno con mujeres inspiradoras organizado por Mujer Inmobiliaria AMPI en el restaurante Cien Años. En esta ocasión, participaron como expositoras nuestra directora de la Revista Mujer Actual, Saida Muriel Hid, y Rosalina Alvarado, consultora de imagen.



## SOCIALES

POR JULIE RMZ, LUIS VALENZUELA Y ANA VALERIA



### DISFRUTAN CENA ANUAL ALTRUISTA

Todo un éxito fue la cena anual Con el Brillo de la Primavera, organizada por Maru Riqué de Vargas y Yolanda S. Walther-Meade, de la Fundación Tijuana Sin Hambre, con el objetivo de reunir fondos para su cocina con This is About Humanity donde se preparan 3100 platillos diarios. El evento se realizó en la residencia de la familia Carrillo Fregoso.



## SOCIALES

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS



### REALIZAN FESTIVAL DE CINE LATINO

Con gran éxito se llevó a cabo el San Diego Latino Film Festival 2024 en su edición número 31 realizado en los AMC Mission Valley 20, donde estuvieron presentes la actriz Adriana Barraza, la directora peruana Carla Gutiérrez y el fundador del festival, Ethan Van Thillo, entre otros. En el evento se dieron cita invitados especiales, público en general y medios de comunicación de la región Tijuana-San Diego.



## SOCIALES

POR FOTOGRAFÍA DAVID VERA



### FESTEJAN CORTE DE LISTÓN

En especial ceremonia se llevó a cabo el tradicional corte de listón en Better Than Ever al inaugurar el nuevo espacio, donde los clientes recibirán la atención que merecen para su bienestar.



**Delia Barraza**® Laboratorio Clínico **30 años**

**30**

Quando quiero, Delia Barraza viene a donde estoy.

Servicio a domicilio.

Laboratorios de análisis clínicos y de imagen con **+40** sucursales en Sinaloa y Baja California. Call center (664) 676.65.24

**BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

Aplicación de **EXAMENES PISCOMETRICOS**

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

**Evaluación de Competencias**

- » Competencias sobresalientes
- » Competencias a reforzar
- » Competencias a desarrollar
- » Recomendaciones

**Reporte Integral-Psicometría**

- » Inteligencia
- » Personalidad
- » Comportamiento
- » Honestidad y valores

Pregunta por el precio **PREFERENCIAL** para Socios Coparmex

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

# SOCIALES

FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS



## DISFRUTAN CONVENCIÓN NAMM

Cientos de personas se dieron cita en el NAMM (National Association of Music Merchants), una de las convenciones más grandes de música en Estados Unidos, donde se exhibió lo último en productos musicales. Ahí se dieron cita productores, artistas, compositores, comerciantes, inversionistas, entre otros.



La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

**BANORTE**

**AB SOLUT**

Fitness Gym

(664) 681-1469

**totalwhite**

621-12-78

<p>LCAME</p> <p>evolución</p> <p>Dr. José Luis Tapia</p> <p>ODONTÓLOGO</p>	<p>D'Volega</p> <p>MUJER</p> <p>LABORATORIO RAYOS X</p> <p>Dr. César Delgado</p>	<p>COMIDA CHINA</p> <p>XIN GONG</p> <p>681-3291</p> <p>PELUQUERIA</p> <p>ESCUELA DE JUDO</p>
<p>BLICORIN</p> <p>SUPER COLCHONES</p> <p>Pet Center</p> <p>acuario • mascotas • alimentos y +</p>		

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