

M

Mujer



MAYO 2024 | Año 16, Edición 199 | 62 páginas

MARI CARMEN FLORES

*SIEMPRE
AL LADO DE LA
COMUNIDAD*

**EDICIÓN ESPECIAL
MAMÁS QUE NOS
ENCANTAN**

**HOMBRES
DESTACADOS
HÉCTOR
BUSTAMANTE**
Origina un impacto
positivo en la región

**¡FELIZ DÍA
DE LAS MADRES!**



17 Años
contando historia
Mujer

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN





CENTRO CULTURAL TIJUANA

LA FRONTERA

Exposición colectiva que explora la construcción de las identidades en la frontera entre México y Estados Unidos, a través del trabajo de joyería contemporánea.

El Cubo • Sala 3
Martes a domingo, de 10 a 19 h

En colaboración con Secret Identity Projects, Museo Internacional Mingel, Centro Cultural de las Fronteras de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Stanlee & Gerald Rubin Center for the Visual Arts; y en el marco del World Capital Design 2024.



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



Celebrando
la vida y obra de
Elena
Poniatowska

FLT XXXIX FERIA DEL LIBRO TIJUANA

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
Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana | 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

PLAN TELCEL PLUS 4

con **10 GB**



+ ILIMITADAS



Equipo no incluido

Motorola
edge 50 Pro



POR SOLO

\$499 AL MES

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. 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 6.2 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. 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 y Política para Prevenir Prácticas Prohibidas: www.telcel.com/usoinsinfrontera. Consulte términos, condiciones, políticas, folios de registro IF y precio de equipos en 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 12 de abril al 13 de mayo de 2024.

¡FELICIDADES MAMÁS!

Este mes lo dedicamos a las mamás, una figura por demás importante en la cultura mexicana. Definitivamente, esta fecha más allá de los regalos y detalles que podamos darles es una ocasión para reflexionar y honrar sobre el rol tan fundamental que tienen en la vida de las familias. Hay mamás 4 x 4, como dice nuestra colaboradora Maru Lozano en su artículo de **TU PERSONA** de este mes, que son versátiles, organizadas y pueden adaptarse a situaciones cambiantes; son expertas en realizar miles de tareas a la vez sin perder los estribos, logrando el equilibrio entre su vida profesional y personal... A todas ellas les deseamos un **¡FELIZ DIA DE LAS MADRES!**

Después de esta felicitación, les comento que en **MUJER DEL MES** les compartimos la historia de una mujer de corazón altruista, con 41 años en el periodismo, distinguida por hacer un trabajo directo al lado de la comunidad, nos referimos a Mari Carmen Flores.

También, este año cumplimos una década de presentarles: Mamás que nos encantan, un especial realizado por Nissan BAJA y Mujer Actual, el cual cada mes de mayo ha reunido a extraordinarias mujeres que nos han compartido una de las facetas más especiales en sus vidas: la de ser madres.

Por otra parte, en la sección de **TUS HIJOS**, el psicólogo Gabriel Bello toca un tema de gran relevancia: el embarazo en adolescentes, sus consecuencias y el efecto que esto causa en los padres.

Además, en **HOMBRES DESTACADOS** presentamos al tijuanaense Héctor Gerardo Bustamante Mora, director de Bustamante Realty Group, quien ha contribuido en el impacto positivo a través de nuevos proyectos que se han desarrollado en la región.

Temas de migración, turismo, moda, sociales y mucho más encontrarás en tu edición de mayo.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez
Maru Lozano
Lorena Flores
Rocelia Ramos
Sandra Jiménez

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.

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 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

CONTENIDO

MAYO 2024

TUS HIJOS
¡Mamá, estoy embarazada!

6



TU PERSONA RECOVECOS
Mamás 4x4

8



TEMAS ACTUALES
Cómo vivir con gente
¿Por qué el Día de las Madres lo festejamos?

10



PORTADA DEL MES



MARI CARMEN FLORES
SIEMPRE AL LADO DE LA COMUNIDAD

24



CASOS DE ÉXITO
Junuen Navarrete
Ofrece una experiencia UNIKA®

20

HOMBRES DESTACADOS
Héctor Bustamante
Origina un impacto positivo en la región

22



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

SOY MAMÁ HÍBRIDA

Norma Nolasco
Directora Chirey Tijuana

Madre y directora con más de 25 años en la industria automotriz. Actualmente enfrenta el reto de posicionar una marca nueva en México pero reconocida a nivel mundial y con una gran propuesta comercial.

Su éxito ha sido un símbolo de perseverancia, compromiso y profesionalismo.

“Ser mamá híbrida es adaptarte a las nuevas formas de manejarse en la vida, es balancear el amor por mi familia y mi pasión por esta industria que me ha dado tanto. Hoy puedo decir, que ser directora de una marca tan joven me ha permitido ajustarme a nuevos caminos igual que lo hace un vehículo híbrido.”



CHIREY | TIGGO

LA SUV HÍBRIDA ENCHUFABLE CON MÁS DE 300 CABALLOS DE FUERZA

Techo panorámico
Pantalla dual de 24.6"

12 sistemas de seguridad ADAS
Sistema de audio Sony

NUEVA TIGGO 7 PRO e+ PLUG-IN NEW LIFE

GARANTÍA DE 10 AÑOS UN MILLÓN DE KM

GREATNESS IS THE WAY



Imágenes de referencia. Consulta términos y condiciones en chirey.mx

Ningún padre quiere escuchar esta noticia cuando su hija tiene menos de 18 años, una noticia que los deja mudos, desconcertados, preguntándose ¿en qué fallé?

El embarazo en la adolescencia tiene un impacto significativo en la vida de las jóvenes; se enfrentan a desafíos emocionales, sociales y económicos terribles. Cambia totalmente su dinámica de vida, se truncan los proyectos académicos, se altera la vida social, se descomponen las relaciones familiares.

También, en estas condiciones de salud, encerrarse en casa y estar bajo supervisión médica es la nueva rutina porque existe un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto en mujeres adolescentes. En cuanto al bebé, pueden experimentar consecuencias negativas. Los niños nacidos de madres adolescentes tienen un mayor riesgo de nacer prematuramente, tener bajo peso al nacer y enfrentar problemas de salud a largo plazo.

Existen varios factores que contribuyen al embarazo en la adolescencia, entre ellos se encuentran la falta de educación sexual adecuada y del acceso a métodos anticonceptivos, la presión social para iniciar relaciones sexuales a temprana edad y, en muchos casos, la falta de supervisión paterna.

LAS 5 CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO EN UNA ADOLESCENTE

El embarazo en la adolescencia es un tema de gran preocupación,

¡MAMÁ, ESTOY EMBARAZADA!

EDUCACIÓN SEXUAL

La adolescencia es una etapa de cambios y descubrimientos para los hijos. Como padres, es nuestro deber educarlos y guiarlos para que crezcan sanos y felices, y uno de los temas básicos es la educación sexual:

- Proporcióname información precisa y adecuada sobre la sexualidad.
- Enséñame sobre los cambios en su cuerpo, los anticonceptivos disponibles y los riesgos de tener relaciones sexuales a temprana edad, y sin protección.
- Edúcame sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual y los diferentes métodos anticonceptivos. Recuerda que educar a tu hija sobre la sexualidad y prevenir un embarazo en la adolescencia requiere de paciencia, comprensión y comunicación abierta.

ya que implica consecuencias tanto para la joven madre como para el bebé. A continuación, presentamos las cinco principales consecuencias que puede enfrentar una ado-

lescente al quedar embarazada.

1. Riesgos para la salud: el cuerpo de una adolescente aún se encuentra en desarrollo, lo que aumenta los riesgos durante el embarazo. Además, el parto prematuro y el bajo peso al nacer son situaciones que pueden poner en peligro la vida del bebé.

2. Abandono escolar: el embarazo en la adolescencia suele llevar al abandono de los estudios. La joven madre puede encontrar dificultades para continuar su educación debido a las responsabilidades de cuidar a su hijo.

3. Estigma social: las adolescentes embarazadas a menudo enfrentan el estigma y el rechazo social. La sociedad tiende a juzgarlas y estigmatizarlas, sin considerar los diversos factores que pueden haber llevado a esa situación.

4. Limitaciones económicas: ser madre adolescente puede generar dificultades económicas importantes si no recibe el apoyo económico de sus padres, como es en muchos casos.

5. Menor desarrollo personal: el embarazo en la adolescencia puede interrumpir el desarrollo personal y emocional de la joven madre, se ven obligadas a abandonar sus metas y aspiraciones personales para

“


EXISTEN VARIOS FACTORES que contribuyen al embarazo en la adolescencia, entre ellos se encuentran la falta de educación sexual adecuada y del acceso a métodos anticonceptivos, la presión social para iniciar relaciones sexuales a temprana edad y, en muchos casos, la falta de supervisión paterna

”

dedicarse de lleno al cuidado de su hijo.

EL EFECTO EN LOS PADRES

Además de la sorpresa por la noticia inesperada, los padres también sufren esta situación:

- Pueden experimentar tristeza, preocupación y decepción. La noticia puede resultar abrumadora y generar incertidumbre sobre el futuro de su hija y del bebé.
- Es posible que deban asumir la responsabilidad de los gastos médicos y los cuidados necesarios para el bienestar de su hija y del bebé en camino. Esto puede generar tensiones económicas y preocupaciones para la familia.
- Se modifica la dinámica familiar. Hay una presión adicional al tener que ajustar su rutina diaria para brindar apoyo emocional y físico a su hija.
- Experimentan ansiedad y preocupación por el futuro de su hija y del bebé. Se preguntan cómo su hija manejará la maternidad, siendo todavía adolescente. 

CONTACTO

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

MAMÁS 4X4

La madre todo terreno es aquella decidida a afrontar todos los retos que se le presenten.

- Las madres todo terreno son versátiles, organizadas y pueden adaptarse a situaciones cambiantes.

- Son expertas en realizar miles de tareas a la vez sin perder los estribos. Su determinación

y dedicación son inquebrantables, lo que les permite afrontar cada desafío con valentía y determinación.

- Uno de los mayores logros de las madres 4x4 es lograr el equilibrio entre la vida familiar y profesional.

- Equilibrar el tiempo entre el trabajo, los hijos, las responsabilidades familiares y el cuidado personal puede ser un desafío, pero estas mujeres lo hacen con gracia y determinación.

- Tienen alta capacidad de identificar prioridades y organizarse

PERO...

- Confía a otros las tareas, es decir, delega tanto en casa como en el trabajo para que se te facilite la carga.

- Practica tu cuidado personal.

- Es importante encontrar tiempo para descansar, hacer ejercicio y participar en actividades que disfrutes. Nunca te olvides de tí.

- Establece límites y aprende a decir "no". Esto es importante para prevenir el agotamiento y mantener la salud mental y emocional.

- Date cuenta del valor de las madres juntas, la sororidad hace maravillas, así que mantén un círculo de amigas importante.

MAMÁS TODO TERRENO, GENERACIÓN Z, NACIDAS ENTRE 1994 Y 2010

La tecnología está teniendo un impacto significativo en las relaciones entre las madres de la Generación Z y sus hijos. Las madres de la generación Z enfrentan desafíos únicos al criar a sus hijos en la era digital, donde la tecnología juega un papel importante en la vida diaria.

La necesidad de establecer límites claros al uso de la tecnología, fomentar un equilibrio saludable entre el mundo digital y el real, y estar atentos a la actividad online de los niños son aspectos clave que afectan a las relaciones entre las madres de la generación Z y sus hijos.

¡Ojo! Estas mamis jovencitas necesitan comprender las características y necesidades de esta generación y promover el uso consciente y responsable de la tecnología es esencial.



Mamás todo terreno, generación millennial o "Y", nacidas entre 1981 y 1993

Las madres de la generación Y tienen nuevas formas de sentir, aprender y consumir. Se trata de mamás independientes, trabajadoras, creativas y extrovertidas, a menudo de mente abierta. Además, las madres "Y" son curiosas, se sienten atraídas por las nuevas tendencias y formas de pensar, y tienden a ser independientes, proactivas y productivas, desempeñando múltiples roles a la vez.

Estas madres toman decisiones de compra, conocen las recomendaciones online y comparten sus opiniones sobre productos y servicios. Destacan por su adaptabilidad, apertura y capacidad para afrontar los desafíos de la maternidad en la era digital.

¡Ojo mamis "millennials"! Tu hijo es tuyo, no de los abuelos, vecinos, amigas, ni horario extendido.

MAMÁS TODO TERRENO, GENERACIÓN "X", NACIDAS ENTRE 1969 Y 1980

Son expertas en el uso de nuevas tecnologías para adaptarlas a sus estilos de crianza, desde comprar hasta compartir información sobre educación a través de aplicaciones y redes sociales.

Asumen muchos roles a la vez: madres, trabajadoras y amas de casa, y muchas de ellas, incluso, son emprendedoras que dirigen negocios desde casa.

Son proactivas, eficientes, flexibles y tienen un enfoque de "no preocuparse, pero tener cuidado" ante los problemas que encuentran.

Se trata de madres de mente abierta, curiosas y atraídas por las nuevas tendencias y formas de pensar, que buscan opciones que les hagan la vida más fácil y fomenten la independencia y la responsabilidad con los hijos.

Rompen paradigmas al compartir abiertamente su vida personal y profesional en el mundo virtual, exudando confianza y afrontando críticas y reprimendas con determinación.

¡Ojo mamis "X"! Deberían acercarse a las recomenda-

“
LAS MADRES
TODO
TERRENO son
versátiles, organizadas
y pueden adaptarse
a situaciones
cambiantes, son
expertas en realizar
miles de tareas a la vez
sin perder los estribos,
entre muchas otras
cosas más

”

ciones de personas y familiares y no buscar doctores en la red con base en el número de seguidores, por ejemplo.

MAMÁS TODO TERRENO, GENERACIÓN BABY BOOM, NACIDAS ENTRE 1949 Y 1968

Las madres baby boomers se caracterizan por crecer en épocas de prosperidad económica y cambios sociales significativos, como el movimiento de derechos civiles.

Aunque han sido testigos de la transformación tecnológica, no son de la era digital. Valoran la seguridad laboral, tienen una excelente ética en el trabajo y cuestionan las normas de los padres, redefiniendo así la paternidad.

Contrariamente a la percepción de "mentalidad abierta", se sabe que las baby boomers están abiertas a situaciones complejas y preocupadas por la seguridad laboral.

¡Ojo mamis baby boomers! Hay novedades y actualizaciones en productos y alimentos al momento de criar a un recién nacido, no todo lo que hiciste tú, aplica ahora.

Mamás todo terreno, generación silent generation, las niñas de la postguerra, nacidas entre 1930 y 1948

Su infancia estuvo marcada por circunstancias históricas difíciles. Estas mamás vivieron experiencias infantiles duras, luchando con limitaciones y deficiencias básicas.

Actualmente, muchas de ellas están en situaciones complicadas, especialmente en los últimos años de vida, cuando se enfrentan a problemas como la soledad y la sensibilidad ante la amenaza de enfermedades. Es muy importante proteger y apoyar a estas mamás mayores en la comprensión y el apego, dándose cuenta del coraje y la lucha contra la adversidad que encuentran a lo largo de sus vidas.

Acérquenle a los bebés y niños, aman ser productivos. ¡Se les aprende tanto!

Todas las mamás 4x4 demuestran fortaleza, resiliencia y amor incondicional y merecen el reconocimiento y apoyo. Estas madres integrales son pilares esenciales de la sociedad y desempeñan muchos roles con gracia y determinación. ¡Mamás, gracias por existir! 📌

CONTACTO

CORREO:
lozanicarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

¿POR QUÉ EL DÍA DE LAS MADRES LO FESTEJAMOS?

Recuerdo cuando era niña, que mis hermanas y yo íbamos a una tiendita a apartarle el regalo a mi mamá para dárselo en el Día de las Madres, 10 de mayo, no teníamos tanto dinero, pero abonábamos poco a poco hasta poder sacarlo ¿a ti te tocó hacer esto también? Eran momentos que la fidelidad como hijas era reconocerla, hacer un festejo más grande con mucho amor por su esfuerzo, y dedicación al criarnos.

¿Te has preguntado de dónde viene el festejar el 10 de mayo? Lo hacemos por tradición, al igual que muchas otras fechas que celebramos, pero ¿cuál es la raíz de esta celebración?"

El Día de las Madres es una celebración que se ha arraigado en diferentes culturas alrededor del mundo, pero sus orígenes varían según la región. En muchos países, la fecha se estableció para honrar y reconocer el papel fundamental de las madres en la familia y la sociedad en general.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DE FESTEJAR EL 10 DE MAYO?

En el caso de México, el Día de las Madres se celebra el 10 de mayo y tiene una historia interesante y emotiva. La iniciativa de conmemorar este día proviene de la ferviente admiración y devoción hacia la

“**ESTA ES UNA CELEBRACIÓN** que se ha arraigado en diferentes culturas alrededor del mundo, pero sus orígenes varían según la región. En muchos países, la fecha se estableció para honrar y reconocer el papel fundamental de las madres en la familia y la sociedad en general.”

Virgen María, considerada como un símbolo de la maternidad y el amor maternal. La influencia de la religión católica, predominante en México, jugó un papel crucial en la elección de esta fecha.

Hay muchos argumentos diferentes, pero también se dice que en México se elige la fecha del 10 de mayo, y esta decena coincide con la costumbre en tiempos anteriores de recibir el pago cada 10 días, y no cada quincena, como hoy en día, por lo que había presupuesto suficiente para hacer la celebración en grande.

Otra versión que encontré en una investigación del origen del Día de las Madres nos remonta al 10 de mayo de 1949, cuando el expresidente Miguel Alemán Valdez inauguró el "Monumento a la Madre", ubicado en Avenida Insurgentes, donde aún se preserva. Antes de ser un homenaje a la mujer, su propósito era ser un recordatorio de que la obligación de las féminas era cumplir con el traba-

jo de dar a luz, cumpliendo así el papel de madre católica y conservadora. En fin, hay mucha información de donde surgió.

¿CÓMO MADRES DAMOS TODO?

En este día, es inevitable reflexionar sobre el regalo más preciado que una madre nos ofrece: su tiempo y dedicación incondicionales. Desde el momento en que nos llevan en su vientre, nuestras madres sacrifican su comodidad, su sueño y, a menudo, sus propios sueños para asegurarse de que tengamos todo lo que nece-

sitamos para prosperar. No hay palabras suficientes para expresar la magnitud de su generosidad y amor.

Es en los momentos de adversidad donde la verdadera esencia del espíritu maternal brilla con mayor intensidad. Cuando enfrentamos desafíos en la vida, nuestras madres están ahí, listas para brindarnos consuelo, apoyo y orientación. Su fuerza inquebrantable nos inspira a seguir adelante, incluso, cuando todo parece oscuro. Son el faro que ilumina nuestro camino en los momentos más difíciles, recordándonos que nunca estamos solos mientras tengamos su amor.

Es crucial reconocer el papel fundamental que las madres desempeñan en la formación de nuestras vidas y en la construcción del

tejido mismo de la sociedad. Son ellas las que nos inculcan valores fundamentales como la bondad, la compasión y la perseverancia. A través de su ejemplo, aprendemos a ser personas de bien y a enfrentar los desafíos de la vida con coraje y determinación.

¿DETRÁS DE CADA ÉXITO, ESTÁ UNA MADRE?

Detrás de cada logro, cada éxito y cada momento de felicidad, se encuentra el amor incondicional de una madre. Son las arquitectas silenciosas de nuestros sueños, trabajando incansablemente detrás de escena para asegurarse de

que tengamos las herramientas y el apoyo que necesitamos para alcanzar nuestras metas. Sus sacrificios a menudo pasan desapercibidos, pero su impacto perdura para siempre en nuestras vidas.

En este Día de las Madres, es momento de detenernos y expresar nuestra más sincera gratitud hacia esas mujeres extraordinarias que nos han dado tanto sin pedir nada a cambio. Aunque una sola vida no sería suficiente para devolverles todo lo que han hecho por nosotros, podemos comenzar honrando su legado viviendo nuestras vidas con integridad, empatía y amor, tal como ellas nos enseñaron.

Recordemos siempre el inmenso poder del amor maternal para transformar vidas y moldear el mundo que nos rodea. Cada madre es un tesoro invaluable, una fuente inagotable de inspiración y un recordatorio constante de la belleza y la bondad que existen en el mundo. En este día y todos los días, celebremos el regalo inestimable que son nuestras madres y comprometámonos a honrar su legado con cada paso que damos. Porque, después de todo, el amor de una madre es el verdadero motor que impulsa el universo.

Te invito a seguirme como "Rocelia Ramos" y ver reflexiones en Instagram, TikTok, Facebook y You Tube. Ahora en podcast con "Atrévete."

CONTACTO

La autora es coach y autora de la firma "Punto de Equilibrio" y autora del best seller "Cómo transformar tu vida y profesión con éxito".





PRESENTA EN COLABORACIÓN CON



Edición especial:

MAMÁS QUE NOS ENCANTAN

IDEA ORIGINAL Y CONCEPTO NIVEL GLOBAL / FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



En **Nissan BAJA** cumplimos una década de haber creado un especial que nos llena de orgullo: **Mamás que Nos Encantan**, que junto a **Revista Mujer Actual**, cada mes de mayo ha reunido a más de 100 extraordinarias mamás, que nos han compartido su historia, invitándonos a la intimidad de su faceta más especial en sus vidas: la de ser madres.

“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Ser mamá es abrir el corazón a un amor que transforma por completo la vida. Es descubrir en cada sonrisa, en cada abrazo, en cada desafío, una nueva versión de ti misma. Ser mamá es aprender a ser fuerte y delicada a la vez, a ser guía y compañera, a ser ejemplo y apoyo incondicional.

Este año Claudia Horta WinmeMaker de Casta de Vinos, nos ha dedicado su vino Dómina para conmemorar esta edición especial, un vino inspirado en las mujeres de nuestra región que celebra la vida y trayectoria de cada una de ellas.”

CLAUDIA HORTA



“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Plena y maravillosa. ¿Qué es lo que amas de ser mamá?

Acompañar y disfrutar con ellos cada etapa de sus vidas, de sus sueños y de sus éxitos.”

MARÍA EUGENIA ACEVEDO

“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Ser mamá es el regalo más preciado que Dios me ha dado, amarlos y prepararlos para la vida es la esencia de todos mis días.

¿Qué es lo que más amas de ser mamá?

Como madre y mujer empresaria los impulsó a realizar sus sueños, siempre dirigiéndose por los valores que en familia les hemos transmitido.”

ALMA CABANILLAS



“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Ser mamá es, una realización de vida, es mi empresa más importante y mi más dulce misión.”

MARICARMEN MONTERO



“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Más ajetreada y llena de oportunidades para aprender y crecer. Mi vida está colmada de emociones y momentos muy padres.

¿Qué es lo que amas de ser mamá?

Amo ver a mis hijas realizándose, echándole ganas a su vida y verlas felices.”

MARICARMEN CASTELLANOS



“ **¿Qué es lo que amas de ser mamá?** Verlos crecer como personas, respetarlos en sus decisiones y tener el privilegio de orientarlos cuando así lo pidan.”

EDITH TORNERO



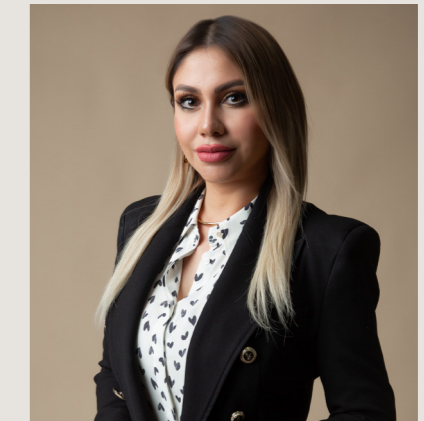
“ Ser mamá hace que mi vida sea...

Para mí, ser mamá es dar un apoyo inquebrantable y ha sido lo más maravilloso en mi vida ver a mis hijos crecer.

¿Qué es lo que más amas de ser mamá?

Ser mamá ha sido mi fuente de inspiración para lograr el éxito, tanto personal como profesional.”

VERÓNICA SIERRA



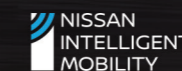
“ Ser mamá hace que tu vida sea más.. Trascendente.

¿Qué es lo que amas de ser mamá ? El ver cómo cada uno de tus hijos tiene su propia personalidad y su manera de ver el mundo, cómo van creciendo y van enfrentado a su manera las problemáticas propias de su edad; verlos convertirse en buenos seres humanos. “

MELISSA RUIZ



ESTO ES NISSAN X-TRAIL
PODER PARA CADA HOY



www.nissantijuana.com





¿TRAMITAR LA RESIDENCIA? ESTO ES LO QUE DEBES SABER

En esta ocasión les voy a hablar sobre el proceso para la obtención de la residencia en Estados Unidos, un trámite que suele ser muy común, sobre todo en nuestra región. Primeramente, debemos saber que la residencia permanente es diferente a la ciudadanía porque, de cierta forma, se está limitado a ciertos derechos en el país vecino, por ejemplo, si eres residente no puedes ejercer el voto.

Más del 60% de los procesos para la residencia que se aplican son por peticiones familiares, y son dos las maneras de llevarlo a cabo:

en territorio mexicano o dentro de Estados Unidos, esta última opción es más práctica debido a que estando ahí el trámite suele ser más fluido. ¿Quién puede aplicar para un proceso? Un esposo, esposa o un hijo mayor a 21 años por mencionar algunos.

CONTACTO
TELÉFONOS:
Lorena Flores (619)451-2687
Clarissa Strickland (619) 207-3149
CORREOS:
lorena@p@yahoo.com.mx
consultor.law.firm@gmail.com

Al iniciar el proceso el primer paso es llenar el Formulario i-130 que es un requisito clave, ya que es el documento que establece la relación familiar entre el peticionario y el beneficiario. Otros formularios que también se deberán llenar es el de ajuste de estatutos, así como los formularios de empleo y el médico. Si todo el proceso va en orden te llegará un permiso de trabajo, seguro social provisional y se te otorgará una cita para la captación de huellas. Uno de los principales motivos para que el trámite sea negado es si se tuvo un mal récord infringiendo una ley migratoria o aduanera, sin embargo, una vez concluido el tiempo de castigo se puede intentar otra vez o calificar a presentar un perdón.

Solicitar la residencia en un país como Estados Unidos puede ser desafiante y tardado, pero teniendo la asesoría adecuada el proceso es más seguro y llevadero. Lo más recomendable siempre será consultar a un abogado de inmigración o acudir con las autoridades pertinentes para obtener la información actualizada sobre este proceso tan deseado.



cetys.mx



**Cambias tú,
cambia el mundo.**

ROMPE FRONTERAS

Egresas con DOBLE GRADO

¡Descubre más sobre el Doble Grado de CETYS!
Obtén un grado universitario en CETYS y en City University of Seattle al mismo tiempo, cursando materias en modo semipresencial y participando en viajes de estudio en EUA o Europa. Al egresar, obtienes dos títulos universitarios.



Datos de contacto:
Tel. 664 903 1800
admisiones.nuevoingreso@cetys.mx
 www.cetys.mx

CityUniversity
of Seattle

LAS CLAVES PARA TENER UNA IMAGEN DE IMPACTO

“

SI INTEGRAS A TU ESTILO el autoconocimiento, un cambio real de imagen y la autenticidad, nuevas oportunidades llegarán a tu vida, porque has hecho un cambio interno, y eso se refleja a través de tu imagen y amor propio

”



CONTACTO

CORREO:
fgdgdgdgdgd

La autora es msdfsfs
Obusquemnon vitanda ctuspici
cae deortil te nihinte linature,

Recientes estudios han demostrado el poder que tiene la ropa en los seres humanos, a través de las emociones que nos hace sentir y el poder que transmiten como somos a través de ella, así como también tu estilo e imagen son la forma de decir quién eres sin tener que hablar.

A veces solemos pensar que la imagen y el estilo son solo cómo te vistes, pero es todo lo contrario, la imagen es la expresión de quién tú eres hacia el mundo entero.

La primera impresión dura tan solo 5 segundos, en ese tiempo las personas ya forman un juicio sobre tu persona, con tan solo ver tu apariencia. con esto podemos empezar a dimensionar la importancia que tiene tu imagen.

Los elementos que la conforman son tu forma de vestir, lenguaje verbal, lenguaje no verbal, tu sello personal, estilo, higiene y tu postura. Por eso es importante trabajar en ella, darle brillo para impactar de manera positiva y llegar a donde tú quieras, junto con un claro objetivo de imagen.

Por eso, hoy quiero compartir contigo tres claves para lograr tener una imagen de impacto, que a mí como asesora de imagen me han funcionado perfectamente y sé que a ti también te ayudarán a construir una imagen de impacto.

1) EL AUTO CONOCIMIENTO

Es el primer elemento clave para lograr una imagen de impacto, desarrollando una buena autoestima, definiendo tu personalidad y sabiendo qué es lo que quieres transmitir a través de tu imagen, pero sobre todo tener claro cómo quieres que te vean los demás, transmitiendo una gran seguridad.



2) EL CAMBIO REAL DE IMAGEN

Esto exige saber de cortes en prendas, texturas, colores, la psicología del color, qué es lo que quieres

proyectar, conocer tu tipo de cuerpo, tipo de rostro y estilo, para saber qué prendas te favorecen, y cuáles colores te quedan mejor.



3) SER AUTÉNTICA

Esto quiere decir que no intentes ser quien no eres, en todo momento proyecta 100% tu personalidad y esencia a través de tu imagen, para lograr impactar a tu alrededor.

A mí, en lo personal, me pasaba mucho que no transmitía mi personalidad a través de mi propia ropa, no me gustaba cómo me hacía sentir, no conocía mi estilo y me sentía bastante incómoda. No entendía el porqué, hasta que implementé estas tres claves que han revolucionado a ver mi imagen como una gran herramienta de comunicación, en la cual expreso quién soy y a dónde quiero llegar.

Por lo tanto, si tu integras a tu estilo estos 3 elementos clave, tales como el autoconocimiento, un cambio real de imagen y buscar la autenticidad, yo te garantizo que nuevas oportunidades llegarán a tu vida, porque has hecho un cambio interno, y eso se refleja a través de tu imagen y amor propio.

Por eso hoy quiero que reflexiones con la siguiente frase:

¿Si fuera tu último día, cómo te vestirías: para el éxito o el fracaso?



“ESTE ES UN ESPACIO en el que dan talleres de “paint & drink” y acercan a la gente a las artes de una manera inclusiva, es decir, buscan que no sea un lugar exclusivo para gente con habilidades artísticas, sino llevar esa expresión a más personas de una manera relajada y divertida.”

JUNUEN NAVARRETE OFRECE UNA EXPERIENCIA UNIKA®

El arte es la expresión del corazón, es un medio que nos ayuda a liberar tensiones, a sanar heridas, a expresar emociones, por ello la artista visual Junuen Navarrete creó Unika Painting, justo ese espacio ideal para dar pinceladas sin ser un experto.

Arquitecta, artista visual, empresaria y creadora de la marca Paint your Pet®, Karla Junuen Navarrete Chávez inició con este proyecto en el 2018, con muchas expectativas y planes de crecimiento que poco a poco ha ido haciendo realidad.

Su camino por las artes plásticas lo emprendió hace

15 años, debido a que ganó un concurso estatal de artes plásticas y de mini robótica, además de obtener becas en el ICBC de talentos artísticos. Posteriormente, tomó algunas clases de arte e inició con exposiciones individuales y colectivas en Tijuana y en Estados Unidos.

“Mi primera exposición individual se llamó Introspección y la expuse en la galería Distrito 10; después de eso seguí tomando talleres de arte y clases de óleo en el CEART, pero puse un poco de pausa porque empecé a estudiar arquitectura”

UNIKA PAINTING, SU CREACIÓN

Con tan solo 23 años, fundó Unika Painting en Mexicali y posteriormente en el 2022, en Tijuana. Cabe destacar que este es un espacio en el que dan talleres de “paint & drink” y acercan a la gente a las artes de una manera inclusiva, es decir, buscan que no sea un lugar exclusivo para gente con habilidades artísticas, sino llevar esa expresión a más personas.

“Somos el primer painting bar en Baja California, no existía el concepto, cuando tramitamos el permiso, fuimos los pioneros”, compartió orgullosa.

Dijo que ofrecen los siguientes talleres: Paint & Drink® Neón, Paint & Drink® lienzo o taza y Ceramic & Drink, así como talleres de cerámica guiada como haz tu taza y de pintura neón en lienzo, los cuales no duran más de tres horas y son impartidos por artistas plásticos que ofrecen técnicas muy básicas de una forma sencilla.

“Mientras pintas con nosotros, puedes disfrutar de una bebida. Nuestro objetivo es hacer que te diviertas en compañía de tus amigos o familia para que puedan descansar y demostrar su lado creativo, aunque son solo para mayores de edad”

“Estamos especializados en parejas, la mayoría de nuestros clientes son parejas que van a divertirse, a relajarse, a tener una cita diferente y no solo ir a comer o al cine. Nosotros queremos ofrecer una opción cultural de una manera divertida y amena. No es para que aprendan a pintar, es para que se relajen y diviertan”, compartió.

Por otra parte, también se especializan en talleres corporativos para desestres e integración laboral, donde pueden atender hasta 200 personas. “Nos gusta mucho ver esa interacción entre los mismos colaboradores, porque son empresas tan grandes que no tienen oportunidad de conocerse”

“Llevamos el arte a sectores de industria donde crees que a lo mejor el lado creativo no está a flor de piel, pero te das cuenta que en todos lados está la creatividad”, puntualizó

En su página web www.unikapainting.com cuentan con un calendario, como si se tratara de una cartelera de cine; ahí, existen más de 30 pinturas al mes que se pueden rea-

lizar, la persona elige cuál quiere hacer, qué taller es el que desea tomar y paga su boleto en línea.

LIVE WEDDING PAINTING

Definitivamente, Junuen es una artista visual a la que le gustan los retos, por ello hace 6 meses arrancó con un proyecto que con tan poco tiempo ha sido todo un éxito, se trata de Live Wedding Painting, una tendencia europea que inició hace alrededor de 3 años.

“Soy pionera en Baja California realizando este tipo de proyecto, el cual se trata de ilustraciones en acuarelas en bodas. Durante la fiesta, me encargo de retratar a los invitados y, al final, se van a casa con una ilustración.

“Tardo alrededor de 5 a 8 minutos por persona, pero cuando son bodas grandes llevo a dos artistas que trabajan conmigo. Estoy ofreciendo este servicio a toda la República Mexicana y hasta el momento ya tengo fechas reservadas para bodas en Oaxaca, México y San Miguel de Allende. En Tijuana, tengo la agenda bastante ocupada para lo que resta del año”, compartió orgullosa.

LO QUE VIENE

Actualmente, Junuen exhibe su exposición activa en el Club de Empresarios de Baja California y como parte de sus proyectos, el 18 de mayo tendrán el taller Conociéndome con arte terapia, el cual será impartido por la psicóloga Jessica Berrelleza, de Mente Sana en colaboración con UNIKA® arte terapia. También en mayo llevarán a cabo el taller de arreglos florales.

“Los invito a que crean en su talento y en su don, pues muchas veces no sabemos de lo que podemos ser capaces”, finalizó.



CONTACTO
PÁGINA WEB: www.tijuana.unikapainting.com



C

on más de 20 años de experiencia en la industria

inmobiliaria, el tijuaneño Gerardo Bustamante Mora, director de Bustamante Realty Group, ha contribuido en el impacto positivo a través de nuevos proyectos que se han desarrollado en la región.

Para conocer más sobre su trabajo, desafíos y proyectos, Mujer Actual sostuvo una charla con él.

¿QUÉ LO MOTIVA A INVOLUCRARSE EN LA INDUSTRIA INMOBILIARIA?

Hace tiempo me di cuenta que bienes raíces es una industria en la que uno puede hacer un cambio positivo para la transformación de la ciudad. Nosotros, de alguna manera, nos consideramos influyentes en las decisiones que se hacen en los proyectos nuevos que llegan a Tijuana, como centros comerciales, edificios... un poco el tema de la regeneración de las colonias, lo que está pasando con la vida peatonal de la ciudad.

Bustamante Realty Group participa mucho en la colocación de locales comerciales, en el diseño de plazas comerciales y edificios; de alguna manera, a través de nuestro trabajo podemos impactar de forma positiva en nuestra región.

¿CUÁNDO ABRIÓ SUS PUERTAS BUSTAMANTE REALTY GROUP?

La empresa tiene 20 años, somos actualmente más de 100 integrantes, comercializamos aproximadamente

HÉCTOR BUSTAMANTE

ORIGINA UN IMPACTO POSITIVO EN LA REGIÓN

15 desarrollos en forma exclusiva de 100 que hemos vendido en nuestra historia.

¿CÓMO NACE ESTA EMPRESA?

Nace en el 2005, cuando había un boom inmobiliario en Tijuana; en ese entonces, se desarrollaba vivienda horizontal y apenas detonaba el tema del desarrollo vertical en el corredor Playas a Ensenada y en la zona dorada de Tijuana. Desde entonces, hemos estado muy involucrados en buscar desarrolladores que hagan proyectos de calidad para subirle el nivel a todo lo que se hace en la ciudad.

HASTA EL MOMENTO, ¿QUÉ DESAFÍOS LE HA IMPLICADO SU PROFESIÓN?

Nosotros estamos en una industria donde el desarrollo inmobiliario lleva una mayor velocidad que el desarrollo urbano y el gran reto que tenemos como industria es contar con infraestructura para poder recibir el desarrollo urbano, es decir, no vamos a poder seguir construyendo

edificios si no resolvemos el tema del agua, luz, drenaje... ese es uno de los grandes desafíos que debemos trabajar juntos tanto nuestra industria como gobierno y la misma ciudadanía porque Tijuana tiene un desarrollo increíble, es una ciudad imán para la migración y esto no se puede frenar.

¿QUÉ LES OFRECEN A SUS CLIENTES PARA SER LA ELECCIÓN?

Toda nuestra metodología tiene que ver con entregar un producto de calidad y en tiempo, cumplir con nuestra promesa. Después de 20 años, podemos decir que contamos con una gran cartera de clientes que recompran con nosotros, que nos tienen la confianza porque sabemos asesorarlos, somos el intermediario entre el propietario y el comprador, y entendemos bien las necesidades del cliente, perfilamos correctamente para ofrecerle una buena recomendación.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTA DE SU PROFESIÓN?



“ NOSOTROS ESTAMOS EN UNA INDUSTRIA donde el desarrollo inmobiliario lleva una mayor velocidad que el desarrollo urbano y el gran reto que tenemos como industria es contar con infraestructura para poder recibir el desarrollo urbano, es decir, no vamos a poder seguir construyendo edificios si no resolvemos el tema del agua, luz, drenaje...”

A mí me gusta mucho tratar con la gente, y esta es un área en donde todo el tiempo estoy en relaciones públicas con nuevos clientes, gobierno, desarrolladores, con mi equipo, creo que es la parte que más me gusta convivir con ellos porque son 100 súper estrellas que están dentro de nuestra trinchera, que tienen características de líderes sobresalientes, y eso me tiene muy feliz porque prácticamente tengo un club privado de motivación, de pura gente que siempre está vibrando en alto.

¿QUÉ VALORES CONSIDERA QUE LO DEFINEN?

Los valores que me definen son la lealtad, la ética, la tenacidad y la resiliencia.

¿QUÉ ES LO QUE SIGUE PARA USTED TRAS 20 AÑOS EN LA INDUSTRIA INMOBILIARIA?

Nosotros estamos en una persecución constante de

mejorar, siempre buscamos mejorar todo lo que hacemos. Una meta específica o un lugar a donde queramos llegar no tenemos, más bien lo que queremos hacer mejor es nuestro trabajo: ser excelentes asesores, ayudar a que la ciudad tenga proyectos de calidad... Estoy por iniciar con una fundación de BRG para la promoción del arte y la cultura, ese es mi proyecto personal de este 2024.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES LA RECOMPENSA QUE LE BRINDA SU TRABAJO?

Poder contar con más amigos y más conocidos a largo plazo, tener un cliente que después se convierte en un amigo es para mí la satisfacción total.

EN BREVE
MÚSICA FAVORITA: la música alternativa
ARTÍCULO INDISPENSABLE: el celular
LIBRO FAVORITO: El líder que no tenía cargo de Robin S. Sharma
MAYOR DEBILIDAD: mi exceso de confianza
MAYOR FORTALEZA: mi exceso de confianza
FRASE FAVORITA: “Sí se puede.”



“
EL PERIODISMO ME HA DEJADO
sonrisas, agradecimientos y bendiciones
porque cuando actúas para servir a la
comunidad a través de este, siempre vas a
hallar quién rece por ti

”
**MARI
CARMEN
FLORES**
*SIEMPRE AL
LADO DE LA
COMUNIDAD*

D

e voz inconfundible, nacida en la Ciudad de México pero adoptada como tijuanaense, de corazón altruista, con 41 años en el periodismo; se le distingue por hacer un trabajo directo, siempre del lado de la comunidad, nos referimos a María del Carmen Flores Ávila, mejor conocida como Mari Carmeeeeen Flores.

Mari Carmen creció en una familia muy feliz de un obrero fuerte pero recio y un ama de casa alegre y cantadora; fue la tercera de seis hermanos, que con el tiempo se convirtieron en 7 porque sus papás José Antonio Flores (+) y Juliana Ávila (+) adoptaron a Leticia. En casa todos le decían Reina, porque definitivamente fue la consentida de su papá.

“Con mi papá aprendí a boxear, a jugar futbol; él era mi entrenador y masajista. Gané dos veces como goleadora de futbol de barrio. Aprendí a jugar trompo y balero. Era como su tercer niño porque antes de mí nacieron mis dos hermanos Luis Antonio y Francisco, después del 1957 al 1961 no hubo hijos y cuando llego yo: niña y sietemesina, ¡imagínate! Después nacieron mis hermanas Clara, Adriana y Ana Lidia”, compartió.

TODO QUERÍA ESTUDIAR

Su carrera como periodista inició hace 41 años, aunque lo cierto es que antes de que Mari Carmen eligiera esta profesión, primero quiso ser bailarina, pero ese sueño quedó en el aire; después, bibliotecaria y física-química matemática. “Todo quería estudiar, mi papá me decía: “solo te falta ser bombera”, recordó.

Un día llegó a sus manos el periódico, el cual aprendió a leer con su papá; ahí encontró una convocatoria para la carrera de reportero gráfico y sin pensarlo dos veces aplicó para el examen de la Escuela de Periodismo Carlos Septien García, la primera escuela de periodismo del país, prosiguió, ahí estudió y, al mismo tiempo, fue la aprendiz del periódico La Prensa. La primera nota que cubrió fue una policiaca.

SU LLEGADA A TIJUANA

Cuando terminó de estudiar, el director de la escuela Alejandro Avilés le comentó sobre una oportunidad de trabajo en Tijuana, fue así como sin pensarlo se vino a esta ciudad y se unió a las filas del periódico El Mexicano el 18 de julio de 1984.

Dijo que con tan solo 23 años, un neceser de cosméticos, libros y 500 pesos en la bolsa llegó a Tijuana a ocupar el puesto de secretaria de redacción de dicho medio impreso. Al poco tiempo, la invitaron a ser parte de la edición matutina de 1984 a 1987.

“El periodismo me ha dejado sonrisas, agradecimientos y bendiciones porque cuando actúas para servir a la comunidad a través de este, siempre vas a hallar quién rece por ti”.

ENAMORADA DE ESTA CIUDAD

Definitivamente, Mari Carmen es una mujer que ama esta ciudad que la adoptó como suya y que a través de su trabajo, acciones e iniciativas quiere regresarle un poco de lo mucho que le ha dado.

“Cuando llegué a esta ciudad me involucré, gracias a Aída Anchondo de la revista Juventudes, con la comu-

nidad de Tijuana; empecé a conocer los grandes retos de hombres y mujeres que llegaron a darle vida a esta ciudad, como don Alfonso Bustamante, los Fimbres, el Dr. Aubanel... Empecé a ver las historias de hombres recios que aquí no se doblaron, personas que llegaron a servir a la comunidad. Se fue dando una cadena de servicio”.

“Lo más maravilloso es la cadena de la buena voluntad; cuando llegué a Tijuana, llegué con vivienda por tres meses y cuando tuve que dejarla, llegó Malena Valdez y me dio una cobija, ese gesto y el de la persona que te dice cómo tomar el taxi, esa persona que te dice “no estás sola”, es la parte que más me atrapó... Tijuana es una ciudad que te da la mano, que te recibe, te dan, pero al momento que da vuelta la vida tú tienes la oportunidad de dar. Tijuana es una ciudad de buenas personas, de migrantes con sueños”, compartió emocionada.

CON CORAZÓN ALTRUISTA

Fundadora de la Asociación Salvavidas de BC., aliada de la Ciudad de los Niños y el Hospital Infantil de las Californias, así como de la Cruz Roja Tijuana y del Patronato de los bomberos de Tijuana. Desde el 2010 ha participado de forma altruista con Tijuana Innovadora; desde su trinchera, impulsó el trabajo de ciudadanos para la construcción del Museo El Trompo y así la lista continúa y nos refleja a una mujer que el altruismo es parte de su vida.

“Mi madre salía a lavar ropa ajena y lo hizo hasta que yo estaba en secundaria. Se quitaba el pan de la boca para dárselo a alguien más, que tal vez tenía menos posibilidades”.


Sus padres le enseñaron a luchar contra la injusticia, el saber dar y a conducirse con honestidad, valores que son parte de su vida, comentó Mari Carmen, quien tiene diplomados en migración, lenguaje inclusivo y psicología reconstructiva. Además, es coautora de 4 ediciones de “Grandes Mujeres”, editado por la Alianza de Mujeres por Mujeres.

EN BREVE
ARTÍCULO INDISPENSABLE: una pluma
MÚSICA FAVORITA: todo tipo de música
LIBRO FAVORITO: Amor en los Tiempos de Cólera de Gabriel García Márquez
MAYOR DEBILIDAD: Tijuana
MAYOR FORTALEZA: la pasión con la que hace las cosas
FRASE FAVORITA: “Nada que no te conste, nada que no puedas probar”.



LEGADO PARA SU FAMILIA

Parte elemental en la vida de la periodista es su familia, la cual está compuesta por su esposo el periodista Enrique Sánchez y sus hijas Mariel, Mariana y Natalia, a quien tomó en adopción y se ha dedicado a educarla y darle amor sin distinción.

“Mis hijas ya tienen el legado de honestidad, justicia, ver por los demás, ser solidarias, trabajar mucho, eso ha trascendido de la familia; el legado es que sepan que su madre jamás agachó la vista para quedar bien con nadie, que jamás en este oficio estiró la mano por una nota, que estén orgullosas de su madre”, finalizó. 

“
ES IMPORTANTE QUE SE ENFOQUEN EN LA EXPERIENCIA, por eso 7 invitados es lo aconsejable para evitar que empiecen a hacerse conversaciones y se divida el grupo
”

UNA CATA DE VINOS EN CASA

El reunirse con amigos para catar vinos es una muy buena manera de aprender más de este fascinante mundo, pasándolo bien y lejos de la formalidad de una cata técnica que involucra a los profesionales de este mundo.

Son siete pasos que, si los sigues, estoy segura que tendrás una cata inolvidable y por qué no, también divertida.

1. PRIMER PASO: LOS INVITADOS

Alrededor de 7 personas, para que la cata no se desordene; si bien, la idea es divertirse, también hay que hacer que no pierda su objetivo, que es aprender en un ambiente relajado e íntimo. Es importante que se enfoquen en la experiencia, por eso un número mayor de invitados no es aconsejable porque empiezan a hacerse conversaciones y se divide el grupo.

En este caso, el que invita jugará de sommelier al elegir los vinos y el resto de la dinámica de la reunión.

2. LA SELECCIÓN DE VINOS

En el mundo del vino, las etiquetas de vino son prácticamente infinitas, por lo que la temática ayuda a alinear la cata. Por ejemplo:

- **Una cepa y una región**
Chardonnay del valle de Guadalupe
- **Una cepa y una región**
Cabernet Sauvignon del valle de

Santo Tomás

• Un estilo de vino y añada

Merlot sin paso por barrica
Sauvignon Blanc del 2023
Vinos de alta gama entre tal y tal valor de... y de la cepa...

La cata puede ser a ciegas o no, eso depende de quién esté organizando el evento. En caso que sea a ciegas solo el organizador sabrá el origen de la botella y debe resguardarla ya sea en bolsas de papel, de tela, incluso, papel aluminio para evitar dar alguna pista.

El rango de precio es importante que sea consensuado por los participantes para evitar sorpresas.

3. ESPACIO

De preferencia bien iluminado, con manteles y/o servilletas blancas de ser posible, cómodo para que quepan bien los invitados, las copas y los alimentos. Que no haya aromas preferentemente.

4. LAS COPAS

Así como el vino es importante, las copas también juegan un papel primordial. Estas deben de ser idealmente de buena calidad y un modelo y tamaño universal, de esta manera se usa la misma copa para vinos blancos, rosados, tintos y espumosos.

Deben estar limpias, sin olores, bien trapeadas, es decir, sin gotas de sarro o alguna mancha.

5. ACCESORIOS

Listas las copas, hay que tener los sacacorchos a la

mano, el pulltaps y uno de varillas en caso que el corcho lo requiera. Cubiteras para enfriar el vino, vasos o copas para agua y jarras, ya que por cada copa de vino hay que servir una copa de agua, al menos. Las bolsas que ya mencioné para cubrir las botellas y escupiteras para quienes no quieran beber todo el vino

6. LOS ALIMENTOS

Aquí vamos a hacer la distinción, los que se requieren para limpiar el paladar que son por lo general galletas tipo cracker, manzana. Sin embargo, también el jugar a la asociación con comida es un buen ejercicio y aquí se recomienda tablas de queso acordes con los vinos, siempre con frutas frescas y secas, por ejemplo uvas y orejones por mencionar unas, así como frutos secos como almendras, nueces, pan, etc... ¡Uy! el de masa madre se me antojó.

Si la cata fuera por denominación de origen y estuviéramos, por ejemplo, frente a la región de Querétaro, usaríamos comida típica de allá, por qué no.

7. FINALMENTE, INTENCIÓN

Sí, intención de pasarla bien, seleccionar una buena playlist que haga armonía con la cata, así será sensorialmente deliciosa. Y recordar que más allá que adivinen los vinos o les parezcan de tal o cual manera, la idea principal y la intención es disfrutar de los vinos, los alimentos, la música y, por supuesto, los amigos. 🍷

CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

EXPLORA EL PARAÍSO DE BCS:

LORETO

Descubrir Loreto, el secreto mejor guardado de Baja California Sur, es posible este verano. Aprovecha las vacaciones para recorrerlo y disfrutarlo a través de actividades que transmiten cultura, aventura e historia, enmarcadas por asombrosos paisajes dignos de atesorar en la memoria.

Ubicado en el corazón de Baja California Sur, Loreto es parte de los 177 Pueblos Mágicos de México, una de las tantas razones por las cuales los viajeros deben incluir en su lista a este paraíso entre el mar y el desierto, que ofrece opciones infinitas a personas de todas las edades. En tus próximas vacaciones, visita Loreto, quien te recibirá con el corazón abierto.

IMPERDIBLES PARA HACER EN VERANO EN LORETO

1) Descubrir el mundo submarino a través del buceo, aunque nunca lo hayas hecho

Las empresas de buceo locales ofrecen el servicio de "Try Scuba" o "Discover Scuba", en donde puedes ir a bucear al Parque Nacional Bahía de Loreto, incluso si no estás certificado, esto es una probadita de lo que el mundo de buceo tiene para ti, a una profundidad súper segura y con buzos expertos siempre a tu lado. Esta actividad es ideal para toda la familia.

2) Un viaje en catamarán por las islas de Loreto

ABT Sailings ofrece servicios desde 3 horas hasta pasar la noche, disfrutando de la calma del mar y el brillo de las estrellas a bor-

do del famoso Bel Gato. ¿Sabías que todas las playas de Loreto son aptas para nadar? Prácticamente son una alberca natural gigante, pero si lo tuyo es la alberca, la mayoría de los hoteles cuentan con ellas para pasar todo el día refrescándote.

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

3) Practica la pesca deportiva

El verano es ideal para practicar pesca deportiva y buscar a los grandes pelágicos del Golfo de California

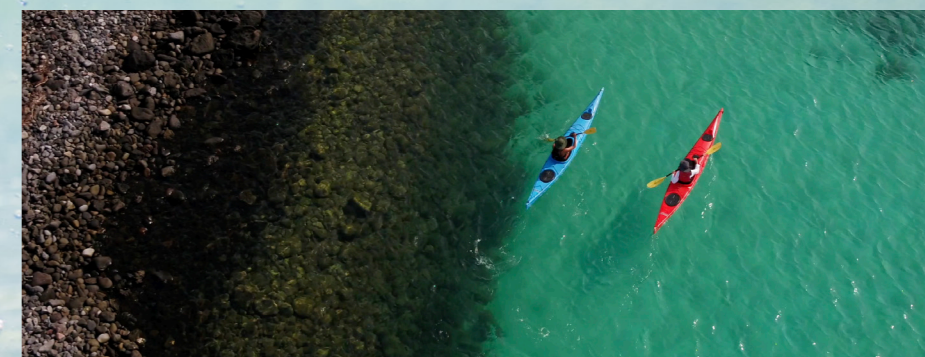
IMPERDIBLES PARA HACER EN VERANO EN MULEGÉ

A) Santa Rosalía
No te puedes perder el recién nombrado Pueblo Mágico, Santa Rosalía, donde podrás recorrer sus calles y admirar la arquitectura estilo francés, comer el mejor pan dulce de tu vida en El Boleo y disfrutar de la fantástica gastronomía local.

B) Aventura en kayak
• Súbete al kayak y explora el misterioso oasis de Heroica Mulegé.

C) Cerveza artesanal
• Mulegé cuenta con su propia cerveza artesanal, atrévete a probar todos los sabores de Mulegé Brewing

D) La foto ideal
• Saca la foto ideal para instagram al atardecer en la misión de Mulegé.



IMPERDIBLES EN CONSTITUCIÓN

1) Desafía la segunda ola más larga del mundo en San Juanico

2) Cacha y cocina tu propia cena, practicando pesca deportiva en Bahía Magdalena, si tienes suerte, hasta unas almejititas salen para la comida. ¿Sabías que además hay un campeonato espectacular?



FUNDACIÓN PAAT

POR AMOR AL TRASPLANTE

Con la finalidad de ayudar a los pacientes con enfermedades terminales del riñón, hígado y córnea a alcanzar el tratamiento final que es el trasplante, a través de Información directa, gestión social ante instituciones o sector privado, asesoría jurídica y financiera, nació la Fundación

PAAT (Por Amor Al Trasplante).

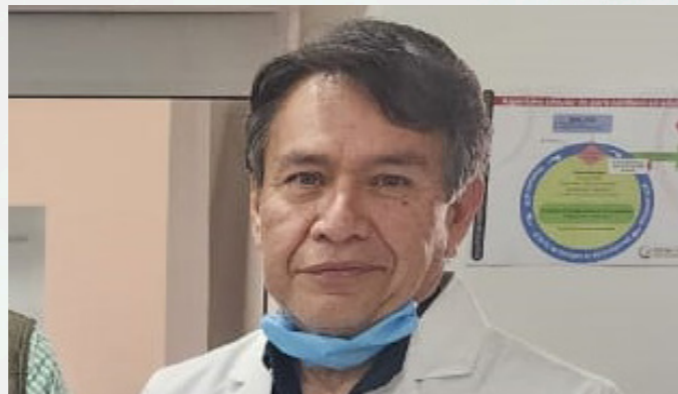
En diciembre de 2023 nació esta fundación y en marzo de 2024 se constituyó formalmente, luego que pacientes trasplantados, empresarios y profesionistas que están sensibilizados del dolor y la dificultad de la enfermedad y el acceso a los tratamientos definitivos, unieran sus esfuerzos, comentó el lic. Ignacio Castro, presidente de la fundación PAAT y paciente trasplantado de hígado hace 10 años.



“Nos motiva a su creación, nuestra experiencia de vida de la enfermedad, haber vivido el proceso con todas las dificultades para llegar al trasplante y ver la gran necesidad de información y tratamientos óptimos para los pacientes”, expresó.

MÁS HACEMOS MÁS

Indudablemente, más hacemos más, por ello la sociedad puede ayudar de muchas maneras a esta asociación, la primera es asistiendo a los eventos de difusión e informativos y la segunda es visitando sus páginas y redes



sociales y replicando la información que ahí se ofrece, expresó.

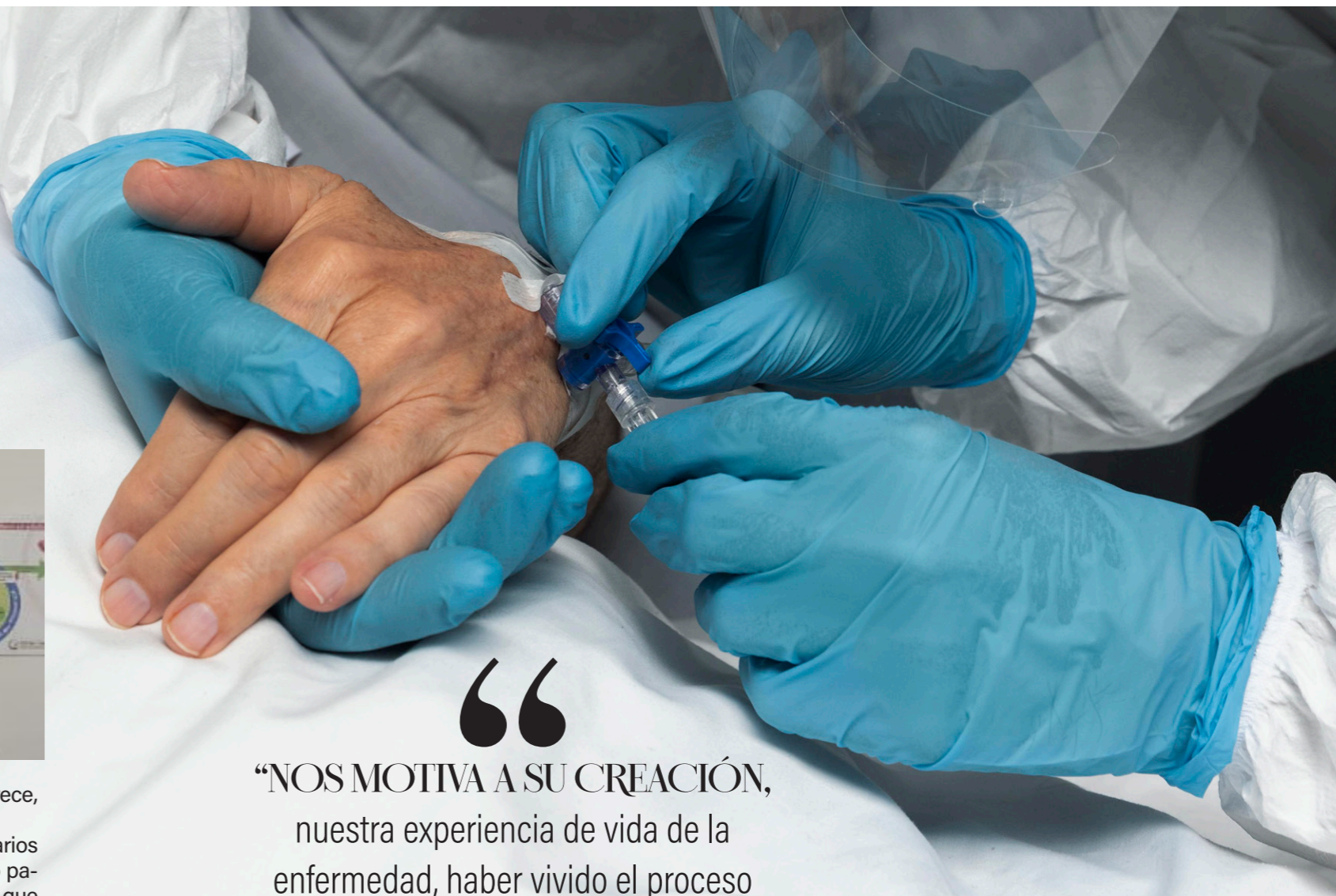
Otra forma de apoyar es uniéndose como voluntarios para la realización de eventos, agregó, y canalizando pacientes con enfermedades renales o del hígado para que los apoyen y orienten.

“Quien requiera apoyo, lo primero que debe hacer es contactarnos para brindarle información, orientarlo y canalizarlo a instituciones o profesionales de la salud especialistas. Nuestra fundación apenas inicia y aún no cuenta con grandes recursos financieros para cubrir los costos de los tratamientos a todos los pacientes, por lo que se estudia y apoya a todos, pero hacemos énfasis en personas más vulnerables, como niños y personas de muy escasos recursos”, enfatizó.

PROYECTOS PARA ESTE 2024

El presidente de la Fundación PAAT dijo que el próximo 6 de junio se celebra el Día Mundial del Paciente Trasplantado y 26 de septiembre, el Día Nacional del Trasplante, por los que se realizará una semana de actividades con carreras, conferencias y ferias de salud.

“El segundo proyecto es generar este año alianzas estratégicas con fundaciones americanas para generación de experiencia y captación de fondos, campañas de financiamientos específicos para casos vulnerables, alianzas estratégicas con instituciones de salud para la atención de pacientes y alianza con instituciones educativas para iniciar un programa piloto en Baja California de cultura de trasplante y donación de órganos juvenil”, puntualizó.



“NOS MOTIVA A SU CREACIÓN, nuestra experiencia de vida de la enfermedad, haber vivido el proceso con todas las dificultades para llegar al trasplante y ver la gran necesidad de información y tratamientos óptimos para los pacientes”

SU MISIÓN EN SALVAR VIDAS

El Dr. Ismael González Contreras, cirujano de trasplante de órganos, es miembro de la fundación PAAT y funge como asesor. Él es originario de Mérida, Yucatán y forma parte de las primeras generaciones de cirujanos de trasplante de órganos, egresado del Centro Médico 20 de Noviembre.

“Cuando llegué a Baja California se hacían trasplantes con muy buena intención pero no estudiados, porque no había un protocolo, y yo venía con una formación de la especialidad de protocolos, como traía el entrenamiento español

hice cosas que no se hacían antes, primero generé protocolos estandarizados para trasplante normal, el segundo escalón que generé fue el de trasplante en niños en Baja California, el tercer escalón que subimos fue arrancar el trasplante de donador cadavérico, y yo he sido pionero en todos esto”.

“Cuando regresé de Alemania, empecé a realizar trasplantes en personas mayores y nos fue muy bien, después seguimos con el trasplante de hígado en el hospital Ángeles y posteriormente por cirugía laparoscópica. Este año, arranqué el programa de trasplante por cirugía robótica”, compartió.

En el inter, se dieron cuenta de muchas necesidades que tenía la gente, explicó, como falta de información y de recursos, y la iniciativa privada no tenía las herramientas para generarlas.

“Hace 20 años, generamos la Fundación Pro-trasplantes de Baja California con señoras entusiastas, la mayoría esposas o mamás de pacientes trasplantados, que a pequeña escala pero ha tenido grandes logros”.

Los miembros de la fundación hicieron un llamado a la sociedad para que se sume y brinde la oportunidad de vida a más y más personas. ■

KOOL RESTAURANTE

INSPIRADO EN LA COCINA MEXICANA TRADICIONAL

Inspirado en la cocina mexicana tradicional en la que la calidad de sus ingredientes enriquecen la experiencia de sus comensales, Kool Restaurante es una excelente experiencia gastronómica para visitar con los amigos, la pareja o la familia.

Kool Restaurante abrió sus puertas el 7 de junio de 2017, siendo los fundadores Claudia Fabiola Quintero, Felicia Moreno, Cristian Solorio y Oswaldo Flores, quien decidió separarse del grupo un tiempo después.

“Al ser una palabra en maya que significa milpa le encontramos un significado muy profundo ya que es la base de la alimentación de los americanos y nos gustó el juego del significado en inglés, ya que representa mucho del fenómeno que vivimos en esta frontera, el ni de aquí ni de allá”, comentó Claudia Fabiola respecto al nombre del restaurante.

CONTACTO

PÁGINA WEB: www.koolrestaurante.mx
 INSTAGRAM: Kool Restaurante/Bar

SU PROPUESTA GASTRONÓMICA

“Nuestra propuesta busca crear una experiencia donde el comensal disfrute un momento divertido, en un ambiente internacional; nuestros recursos: el vino mexicano e internacional, cócteles creativos con ingredientes de nuestro



rancho en Sinaloa y la comida principalmente inspirada en sabores, componentes y técnica mexicana en donde siempre se busca proponer un factor sorpresa que invite al comensal a ver la comida como un medio para disfrutar”, explicó Felicia Moreno.

“Estamos convencidos de que todo lo que hacemos es buscar el beneficio de todos, por lo tanto seleccionamos lo que consideramos es de la mejor calidad”, agregó. “Contamos con la cava más amplia de la región y con trabajo de curaduría con el personal capacitado para el servicio de vino”.

LA ESTRELLA DEL MENÚ

Uno de los platillos con más éxito en el menú son las flautas de papa que se sirven con ceviche de pescado, salsa fría de tomate y quark, que es un queso fresco de oveja, precisó Cristian Solorio.

“Los invitamos a experimentar en Kool desde la atmósfera del restaurante muy colorida y llena de arte local, nuestra cava con vinos de muchas regiones del mundo y vinificación orgánica como enfoque, cócteles divertidos y comida que busca restaurar. El equipo está convencido de buscar algún recurso que los pueda sorprender

“
 NUESTRA
 PROPUESTA busca
 crear una experiencia donde
 el comensal disfrute un
 momento divertido, en un
 ambiente internacional;
 nuestros recursos: el vino
 mexicano e internacional,
 cócteles creativos con
 ingredientes de nuestro
 rancho en Sinaloa y la comida
 principalmente inspirada
 en sabores, componentes y
 técnica mexicana
 ”

y crearles algún momento significativo de su día”, finalizó. **M**



¿Más fría en vidrio?

#DestápalaEnVidrio

500 ml
 RETORNABLE

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

KSDY NOTICIAS CELEBRA 2 AÑOS DE SERVIR Y CONVIVIR CON LA COMUNIDAD BINACIONAL

“
ESTE LUNES 15 DE ABRIL celebramos 2 años
de estar y ser la voz para la comunidad
”

KSDY Noticias agradece a todos nuestros televidentes y a nuestros seguidores de todas sus plataformas digitales, el compartirnos sus historias que enriquecen e inspiran día con día.



única en su dinámica binacional San Diego - Tijuana.

Durante estos dos años el equipo de KSDY Canal 50 se ha enfrentado a grandes retos, e historia de gran impacto en toda la región.

Cambios en las políticas migratorias, cierres y cruces por la frontera sur, inundaciones históricas, denuncias ciudadanas, marchas, manifestaciones sobre los derechos laborales, nuevas ordenanzas y estrategias para reducir la crisis de personas sin hogar.

Historias de la comunidad, historias que escriben el legado de una frontera única en su género, el legado de una cultura binacional.

Así también durante estos dos años, KSDY noticias creció de la mano con la necesidad de informar a lo largo del día con dos nuevos espacios informativos; KSDY Noticias 8 AM y KSDY Noticias 11 PM.

Una vez más reiteramos nuestro compromiso de seguir informado a la comunidad y de compartir sus historias

KSDY Noticias agradece la confianza brindada para poder entrar

a sus hogares y poder informar el acontecer diario en esta frontera

¡Gracias por estos dos años!

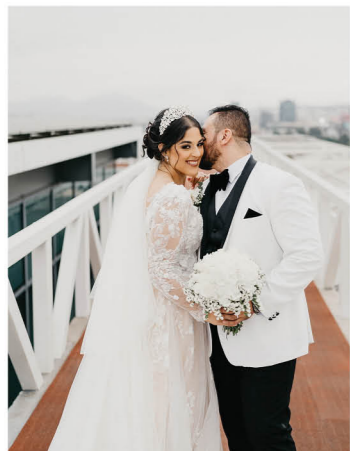
SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



GRAND OPENING DE LINK RESIDENCIAL

Medios de comunicación, directivos e invitados especiales se dieron cita en el grand opening de Link Residencial, el cual dio inicio con el tradicional corte de listón. Como parte del festejo amenizado por música en vivo, los asistentes disfrutaron exquisitos canapés y vinos de la región.



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



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



CURSO DE *Personalidad*

- Estilo y arreglo personal
- Etiqueta y trato
- Automaquillaje
- Relaciones Públicas y Humanas
- Cómo adquirir conversación
- Madurez emocional
- Postura correcta
- Elegancia al caminar
- Modelaje (coreografías)
- Maniquí (performance)
- Disciplina para modelo
- Dieta y nutrición

CURSO DE
Verano!!

INFORMES

☎ (664) 621 6006 / 621 6273

📞 664 105 6618

renetamayo75@gmail.com



by *René Tamayo*

COMICS ANIME & FEST
PARQUE MORELOS
2024

INVITADO **RENE GARCIA**
VOZ DE VEGETA

INVITADO **MARIO CASTAÑEDA**
VOZ DE GOKU

QUARTZ
10:30AM A 9PM
f / MCCONVENTION

\$140 PESOS POR DÍA

15 Y 16 JUNIO 2024

VIII COPA
TORNEO COPARMEX

CI Banco

VIERNES 14.06 2024
@CLUB CAMPESTRE DE TIJUANA

CATEGORÍAS A 0-54 / B 55-108

FORMATO SCRAMBLE EN EQUIPOS DE 3 JUGADORES 20% HANDICAP

REGISTRO 7:30 A.M. SALIDA 9:00 A.M.

PREMIOS: HOLE-IN-ONE, MEJORES ACERCAMIENTOS, ARTÍCULOS DE GOLF Y MÁS.

INCLUYE: TEE PRIZE, USO DE CARRITO, COMIDA DE PREMIACIÓN.

\$200 DILLS

MÁS INFORMACIÓN

(663) 405 1052
(664) 682 9950 EXT. 113
EVENTOS@COPARMEXTIJUANA.ORG

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

17 Años contando historias **Mujer actual**

¡Gracias!
a todos por hacer posible

13vo. FORO
La grandeza de trascender
Juntos, seguiremos contando historias

BAJA CALIFORNIA GOBIERNO DEL ESTADO ECONOMÍA Secretaría de Economía e Innovación Coca-Cola ZANFER BOXING telcel BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER CIUDAD MADERAS TERRENOS PREMIUM GNP SEGUROS

Applebee's BRILL + BAR Comex NISSAN BUSTAMANTE REALTY GROUP Paseo de la Fama Delia Barraza LABORATORIO CLINICO LODOS SPA IOM RECOVERY & REALTY CENTER

BOSGRAF BUREAU DE SERVICIOS GRAFICOS DIGITALES Nivel ESTRATEGICO elmexicano tvazteca Infobaja SAN DIEGO RED unjradio informa Sintesis

Celebrando BIEN INFORMADO Cuatro El Palo CAMPESTRE latino urbanus COMUNK DIRECTORIO AZUL

SOCIALES

POR ROGELIO ARENAS Y DAVID VERA



VIVEN 13VO. FORO "LA GRANDEZA DE TRASCENDER"

En el marco del 17 aniversario de la revista Mujer Actual, se llevó a cabo con gran éxito el 13vo. foro "La grandeza de trascender", en el que por 12 horas se compartieron más de 17 poderosas historias. El foro se realizó en la sala Federico Campbell del Cecut, donde se dieron cita empresarios, profesionistas, invitados especiales y medios de comunicación, quienes escucharon atentos las conferencias.





SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



RECONOCEN LABOR DE LA MUJER

En el marco del mes de la mujer, miembros de la Fundación México con Valores realizaron un brindis para la entrega de reconocimientos a "Mujeres Agentes de Cambio". Cabe destacar que esta fundación es una organización de mexicanos y mexicanas dedicada a promover intensamente los valores humanos y las virtudes cívicas.



CELEBRAN ONE OF A KIND EVENT

Todo un éxito fue la primera edición del evento titulado One of a Kind Event, en el Grand Hotel Tijuana, donde los asistentes tuvieron oportunidad de disfrutar una masterclass de barralates y recibir valiosa información sobre el código de vestimenta deportiva. Cabe destacar que el evento se realizó en pro de mujeres en la lucha y prevención del cáncer de mama.



SORPRENDE A MAMÁ CON UN Chimicheese cake



IMAGEN DE CARACTER ILUSTRATIVO

¡Gratis!


Applebee's
GRILL + BAR

**CHIMICHEESECAKE GRATIS
AL PRESENTAR ESTE CUPÓN EN NUESTRA SUCURSAL**

*CUPÓN VÁLIDO DEL 2 AL 31 DE MAYO DEL 2024 POR UN APPLE CHIMICHEESECAKE INDIVIDUAL DE CORTESÍA. CONSUMO ÚNICAMENTE DENTRO DE RESTAURANTE. NO APLICA EN SERVICIO PARA LLEVAR, NI ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES, DESCUENTOS O DÍAS FESTIVOS. UNA PROMOCIÓN POR CUENTA/MESA. NO SE PUEDE SEPARAR CUENTAS. ESTA ES UNA CORTESÍA Y ESTÁ PROHIBIDA SU VENTA. SUCURSALES APPLEBEE'S® PARTICIPANTES: TIJUANA, ROSARITO, ENSENADA, MEXICALI.

TIJUANA: MACROPLAZA, OTAY, GALERÍAS HIPÓDROMO | ROSARITO | ENSENADA | MEXICALI



Buró de Servicios Gráficos Digitales

Lo que necesite imprimir...

- ✓ Offset
- ✓ Lonas
- ✓ Folletos
- ✓ Tarjetas de Presentación
- ✓ Impresión Digital
- ✓ Anuncios Luminosos
- ✓ Serigrafía
- ✓ Letreros en Vinil
- ✓ Roll up
- ✓ Agendas
- ✓ Diseño Gráfico
- ✓ Displays
- ✓ Letras 3D
- ✓ Gran Formato
- ✓ Bordado
- ✓ Reconocimientos
- ✓ Tarjetas Plásticas
- ✓ Articulos Promocionales
- ✓ X banner

www.bosgraf.com



BOSGRAF, S. DE R.L. DE C.V.

Calle 12va. Justo Sierra #1538 Col. Marrón Tijuana, B.C. C.P.22015
Tels: **664-634-1808 / 07** ventas@bosgraf.com.mx