

M

wjjer



JUNIO 2024 | Año 16, Edición 200 | 62 páginas



DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



17  Años
contando historias
Mujer

**EJEMPLAR
GRATIS**

**2 REVISTAS
EN UNA**

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

**MUJERES
IMPACTANDO
EN LA FRONTERA**

**PAPÁ SIEMPRE
SERÁS MI HÉROE
FAVORITO**

**¡FELICIDADES
EN SU DÍA!**



CENTRO CULTURAL TIJUANA

AMAZONAS
 UNA AVENTURA DE
 DESCUBRIMIENTO CIENTÍFICO

DOMO IMAX
Martes a viernes: 15, 17 y 19 h
Sábados y domingos: 13, 15, 17 y 19 h

LA EMOCIÓN DEL
 DESCUBRIMIENTO

**SECRETOS
 DEL
 UNIVERSO**

DOMO IMAX
Martes a viernes: 16, 18 y 20 h
Sábados y domingos: 14, 16, 18 y 20 h

Boletos disponibles en taquilla, tiendas Cecut y en cecut.gob.mx
Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana | mexicoescultura.com



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) cecut.gob.mx



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

¡FELICIDADES PAPÁS!

Este mes está dedicado a todos los papás, especialmente a aquellos que con su ejemplo, valores y compromiso forjan un mejor futuro para sus hijos y nuestra sociedad.

Como parte de este pequeño homenaje a los padres, Nissan en colaboración con Mujer Actual realizan el especial "Papá, siempre serás mi héroe favorito", en el cual presentamos a 5 ejemplares padres y líderes.

¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

Después de esta felicitación, les compartimos que en **MUJER DEL MES** traemos a 14 profesionistas exitosas que nos hablan sobre el legado que desean dejar en ambos lados de la frontera, donde sin duda destacan en el área en la que cada una se desempeña.

Por otra parte, en la sección de **TUS HIJOS** nuestro experto Gabriel Bello nos habla de un tema importante: el divorcio, ofreciéndonos cinco aspectos relevantes a considerar si están pensando divorciarse o si ya están en este proceso.

También, en **HOMBRES DESTACADOS**, les ofrecemos una interesante entrevista con José Luis Alva Briceño, fundador y director general de Music Vibe, quien supervisa la próxima visita de Luis Miguel a Tijuana.

En **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, les presentamos a Gabriela Villanueva Córdova, quien llegó a esta ciudad para convertirse en la primera mujer que ocupa el cargo de subdirectora de frontera de seguros GNP. Además, en **GASTRONOMÍA** nuestra colaboradora Ana Laura Martínez nos habla sobre el pan de mujer, una especialidad deliciosa de origen del norte.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición de junio 2024.

¡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
Becky Krinsky
Mariana Sánchez
Elisa Ibáñez
Natalia Delgado
Karla Rentería

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

JUNIO 2024

TUS HIJOS
¡Mis padres se van a divorciar!

6

TU PERSONA RECOVECOS

La figura valiosa que fortaleces tú

10

TU PERSONA RECETAS PARA LA VIDA

¿Cómo convertirte en tu propio jefe

12

MUJERES IMPACTANDO EN LA FRONTERA

24

JOSÉ LUIS ALVA BRICEÑO

Liderazgo con visión y experiencia

20

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Gabriela Villanueva Córdova
Impulsada por su naturaleza femenina

22



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

Sigue creciendo con la **familia SUV**



Tracker 2024



Captiva 2024

Groove 2024

Chevrolet Vía Rápida
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



FAMILIA SUV
SIGUE CRECIENDO



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

¡MIS PADRES SE VAN A DIVORCIAR!

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

“ Todo comenzó hace tres años: acababa de entrar a la secundaria y empecé a notar que mis padres discutían y lo hacían más cuando yo les daba “avisos” de la escuela por mi comportamiento.

Sus peleas se volvieron constantes y más agresivas, yo me sentía atrapado en medio de ellas. Le platiqué a mi mejor amigo y me contó que en su casa pasaba lo mismo, que sus padres peleaban por todo, y que su papá ya se había ido de casa varias veces; me relajé un poco al escucharlo porque me di cuenta que mis padres eran normales, que discutían y peleaban como todos los demás.

“ ANTES DEL DIVORCIO, en proceso o ya como padres divorciados, intenten resolver sus diferencias en lo privado, lejos de sus hijos. Las discusiones cuando provienen de las personas más importantes de su vida, les afecta y puede ser muy estresante para ellos, causarles malestar emocional que les afectará en su rol como estudiantes.

”

Un día, mis padres se sentaron conmigo y me dijeron que habían tomado la decisión de divorciarse; fue una noticia que me dio mucha tristeza, me dolió mucho, aunque ya esperaba algo así, fue muy difícil para mí.

Al principio creí que era mi culpa, que mi comportamiento en la escuela los hacía pelear, pero me explicaron que se estaban separando porque ya no podían resolver sus problemas y que no era mi culpa. Ese día, me prometieron que los problemas se terminarían entre ellos al no estar juntos, que yo estaría bien y que me seguirían amando como siempre.

Mi vida familiar es otra; me cambiaron de escuela, nos cambiamos de casa, mi mamá comenzó a trabajar más horas, ya no pasamos tiempo juntos como antes, casi no veo a mi papá y, lo peor, siguen peleando. Ahora estoy con el psicólogo para aprender a manejar mis emociones, pero creo que los que deben llevar terapia son ellos.”

Esta historia la escucho constantemente en mi consulta clínica, hijos sufriendo el divorcio de sus padres; hijos con una experiencia que no pidieron vivir al nacer.

El divorcio es un proceso emocionalmente difícil para toda la familia, pero principalmente para los hijos. Ellos son las verdaderas víctimas del divorcio; ustedes mañana tendrán otra pareja, otros hijos y serán felices, pero sus propios hijos tendrán que adaptarse a vivir con dos familias y en dos hogares.

ASPECTOS A CONSIDERAR

Déjame hablarte de aspectos importantes a considerar si estás pensando divorciarte, o si ya estás en este proceso.

1. SI APENAS LES VAN A DAR LA NOTICIA.
 Decirles a los hijos que se van a divorciar es una responsabilidad de ambos padres no de uno solo, esta noticia dásela

estando presente los dos y nunca lo hagan después de una discusión, ni como represalia al mal comportamiento de tu pareja.

2. EVITEN CONFRONTACIONES DELANTE DE LOS HIJOS.

Antes del divorcio, en proceso o ya como padres divorciados, intenten resolver sus diferencias en lo privado, lejos de sus hijos. Las discusiones cuando provienen de las personas más importantes de su vida, les afecta y puede ser muy estresante para ellos, causarles malestar emocional que les afectará en su rol como estudiantes.

3. MANTENGAN ESTABILIDAD, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.


Traten de mantener la vida de sus hijos lo más estable posible. Eviten los cambios radicales: la mudanza, el cambio de escuela, perder los privilegios a los que estaban acostumbrados, ya no verlos en sus eventos escolares, etc., todo esto traten de evitarlo.

4. FOMENTEN UNA RELACIÓN POSITIVA CON AMBOS PADRES.

Asegúrense de que sus hijos sigan teniendo convivencia con ambos padres. Eviten usarlos como castigo al prohibirles ver a su papá o a su mamá solo porque no depositó para la manutención. En realidad, cuando haces esto, el castigo es para tu hijo no para tu ex.

5. TAMPOCO HABLEN MAL EL UNO DEL OTRO DELANTE DE LOS HIJOS

Ambos padres son súper importantes para ellos, no van a compartir contigo el concepto negativo en el que tengas a tu expareja.

La dinámica de padres divorciados es complicada porque los acuerdos están plagados de emociones, lo que no permite funcionalidad; yo sugiero ayuda profesional para todos. 



INSPIRANDO EL VERANO ERIKA ROSAS Y EL SUMMER CAMP EN SACRED HEART

Erika Rosas ha sido nombrada recientemente como directora del Sacred Heart Parish School en Coronado, uno de los colegios con más popularidad y tradición que se encuentran en la zona. Lo curioso de su historia es que cursó desde el preescolar hasta el segundo año de secundaria en ese lugar y hace poco cumplió 12 años trabajando como maestra y también en diversos cargos, sin embargo, eso no es todo, pues hace nueve años, creó junto con su hermana Nahomi

el Summer Camp en Sacred Heart, un campamento de verano que destaca por su contenido, pero, sobre todo, por la creatividad y amor que hay en su organización. Con un espíritu creativo y una dedicación increíble, Erika nació en El Centro, California, pero como buena border girl, creció entre San Diego y Tijuana. Estudió Educación, cuenta con una especialidad en Administración de Centros Educativos y otra en Educación Especial. Su labor como maestra es sinónimo de entrega y entusiasmo a lo que hace, el Summer Camp es ejemplo de su trabajo, pues junto a su hermana ha sabido consolidar este proyecto tan especial.

Aunque todo comenzó como algo interno para los estudiantes del colegio, desde hace cinco años su capacidad se amplió para recibir a menores de otras escuelas también. El campamento comenzó en 2015 ante una petición de un grupo de padres que un verano se acercaron a preguntar si no se realizaría alguna actividad en esa temporada. Ese año se recibieron 19 niños. El año pasado fueron 153.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO QUE TIENE EL SUMMER CAMP EN SACRED HEART PARISH SCHOOL?

Este campamento lo iniciamos mi hermana Nahomi y yo con el objetivo de que los niños siguieran aprendiendo durante el verano, haciendo actividades divertidas y desarrollando más su creatividad. Todas las actividades son pensadas específicamente en las edades de desarrollo y son impartidas por expertos en esas áreas. Se cuenta con un cupo limitado de 15 a 18 menores por grupo, lo cual hace mucho más personalizada la atención. Además, cada grupo tiene una maestra y dos voluntarios.



¿QUÉ ES LO QUE HACE DIFERENTE A ESTE CAMPAMENTO DE OTROS?

El campamento se realiza en las instalaciones de la escuela, lo cual da la seguridad que una institución educativa ofrece. Junto a la escuela está el parque Spreckels Park donde impartimos todas las actividades de deportes, este espacio en la naturaleza les ofrece a los niños un lugar



para crecer en el desarrollo de sus habilidades motoras gruesas, por ejemplo. Tenemos seguridad de cámaras por toda la escuela y las instalaciones de los salones tienen aire acondicionado, proyectores y material de la mejor calidad.

¿QUÉ HORARIOS Y CLASES MANEJAN EN EL CAMPAMENTO?

Nuestro Summer Camp maneja un horario de rotación entre clases de arte, baile, deportes, cocina y karate. El campamento tiene asambleas con invitados especiales: Exotic Animals donde los niños aprenden de reptiles mientras los observan. También tenemos Bubbles and Play, Mime Time, está el Water Wednesday con juegos de agua todo el día y otras actividades dinámicas para todos los pequeños.

Este 2024, el campamento tendrá una duración de tres semanas del 8 al 25 de julio para niñas y niños de entre 4 a 10 años, y es que gracias al esfuerzo y trabajo en equipo de Erika y Nahomi el Summer Camp en Sacred Heart ha logrado convertirse en un espacio en el que se mezcla el aprendizaje y la diversión para todos los niños que desean pasar un verano lleno de aventuras. **MI**

CONTACTO
Erika Rosas
CORREO: Erosas@sacredheartcoronado.org



LA FIGURA VALIOSA QUE FORTALECES TÚ

Sin duda, una figura valiosa para todo hijo es la de su padre. Los hijos se sienten seguros y con deseos de alcanzar grandes metas si tienen a su lado la figura correcta de papá.

Como mujeres, nos toca sacar todo el jugo y brillo que el padre de los hijos puede dar. Si lo hacemos con amor e inteligencia,

se convertirán en los mejores, independientemente de si vive contigo o no.

- Permite que participe en la crianza de los hijos

No se trata de que le digas: "ayúdame" sino que sienta que es parte de todo. Poner en la mesa las actividades y los horarios y acordar entre los dos qué hará cada quién.

- Respetar y valorar los esfuerzos que hace

En ocasiones, les falta creatividad y, sobre todo, atinarle al punto exacto de ejecución; sabemos que no te llegan ni a los talones, pero valida lo que hace, agradece y haz que los hijos agradezcan también.

- Sé comprensiva y paciente

Fomenta un ambiente de paz y que desde este se desprenda la vida de los hijos. Entender la paternidad es un aprendizaje de todos los días, cometerá errores pero se puede conversar y así asegurar que mejore a la siguiente.

- Escucha con apertura y fomenta la comunicación asertiva

Mantén un diálogo abierto sobre las necesidades de los hijos, pero recuerda siempre que las necesidades son bio-psico-sociales, además de las espirituales.

UN BUEN EJEMPLO

Si las mamás hacemos esto, entonces la figura de papá modelará una masculinidad saludable y un buen ejemplo. Es que la masculinidad no tiene que estar asociada a dureza, pero sí a firmeza y protección.

Si el papá tiene oportunidad y espacio para "ser

papá", te aseguro que relucirá increíblemente, pero depende de ti, de lo que hagas como pilar del hogar.

Ser papá es poner toda la carne en el asador, es la fase de la vida en la que se pone a prueba su capacidad de adaptación ante las nuevas vivencias, porque se adapta al tener un bebé, luego al criar un niño, después al educar y lidiar a un adolescente y para rematar, acompañar e impulsar al joven adulto que se incorporará al mundo laboral. Otra etapa que papá enfrenta es la de ver a su adulto formar o no una familia, aceptar las formas actuales de vivir en pareja ya sea heterosexual, homosexual y todo lo que esto conlleva. En fin, el papá tiene miedo a fallar y no ser juzgado con amor y admiración por sus hijos, así que ahí entras tú como mujer mediadora y promotora de la práctica de habilidades de papá.

UNA FIGURA MUY IMPORTANTE

Papá ante encuentros, desencuentros, enfermedades, carencias, bonanza, etc. Aunque no lo creas, todo depende de qué tan sólido, fuerte y constante sea el pilar de tu presencia. Como mujer, pareja o expareja, en tu cara y tus palabras está la formación de ese papá espectacular que tiembla como hojita de papel ante el terror de fallar, ante la depresión de no poder proveer y ante la furia de ceder.

Los papás cada vez se sienten más achicados junto a mujeres que los superan profesionalmente, tú siempre recuerda que ese hombre necesita ser admirado por tí, necesita sentir que sin él nada es igual, no quiere que seas su mamá pero sí precisa tu seguridad para desde ahí actuar. ¡Apruébalo! Es la figura más importante para la seguridad y grandes metas de tus hijos.

El "rol de papá" puede ser entendido desde varios matices y relaciones, independientemente del lazo sanguíneo, pero difícilmente a la distancia. Si no hay nada malo, peligroso o violento, permítele "ser papá".

“
COMO
MUJERES, NOS
TOCA SACAR
TODO EL JUGO
y brillo que el padre
de los hijos puede
dar. Si lo hacemos con
amor e inteligencia,
se convertirán
en los mejores,
independientemente
de si vive contigo o no

”

CONTACTO

CORREO:

lozanocarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

¿CÓMO CONVERTIRTE EN TU PROPIO JEFE?

“

VISUALIZA TU VIDA desde una perspectiva diferente y creativa para comprender hasta qué punto estás aprovechando tus oportunidades.

”

Te imaginas que tú mismo eres una corporación y tienes la capacidad de contratar a la persona perfecta para trabajar contigo y ayudarte a alcanzar la vida que deseas? ¿Te contratarías a ti mismo si realmente te conocieras a fondo y tuvieras la opción? ¿Estarías satisfecho con la película que mostraría tu vida o tu trabajo si alguien te enseñara un video?

La imagen que tenemos de nosotros mismos no siempre coincide con nuestra realidad.

A menudo actuamos sin ser conscientes de que no estamos siendo completamente eficientes, auténticos o comprometidos con nuestra vida o trabajo como deberíamos serlo. Sin embargo, exigimos a los demás lo que nosotros mismos no hacemos o somos.

Cuando eres tu propio jefe, puedes diferenciar entre tu lado creativo, apasionado y emocional, y la persona que asume responsabilidades y debe enfrentar las consecuencias de sus acciones.

Un buen jefe comprende y es sensible ante los contratiempos, pero también sabe que debe cumplir con sus compromisos sin excusas ni pretextos.

Sin embargo, cuando se trata de enfrentar tareas difíciles o dolorosas, es fácil caer en pretextos y excusas para evitarlas.

Las personas que adoptan roles de víctima, culpable, perfeccionista, crítico severo o procrastinador rara vez alcanzan sus objetivos. Siempre encuentran razones para no tener la vida que desean.

SER DUEÑO DE TU PROPIA VIDA

“Tu vida es tuya, tú eres tu propia corporación y tu jefe”: una frase simple, clara y, sin embargo, increíblemente compleja. Tener una

vida propia implica vivir según tus propios estándares, sin comprometer tu integridad y sin depender de reconocimientos o validaciones externas. Significa ser auténtico en todos los aspectos y actuar con convicción, sin dejarte influenciar por las expectativas de los demás. Significa no sucumbir a las presiones sociales y actuar de acuerdo con tus valores, no con el objetivo de obtener la aprobación de los demás, sino con el fin de ser la persona que quieres ser y vivir la vida que deseas.

Cuando tienes el coraje de considerarte a ti mismo como tu propia corporación, puedes dejar atrás los pretextos y la autocompasión. Cada día se convierte en un nuevo desafío, donde puedes aprovechar eficientemente cada hora y cada minuto, organizándote para ser más productivo y alcanzar tus metas.

Adoptar esta mentalidad te permite ser más claro y objetivo, y enfrentar los desafíos con una distancia saludable, sin que las cosas se vuelvan personales o dolorosas.

La misma satisfacción que experimenta un inversionista al ver que su compañía es próspera y cumple los objetivos esperados, es la que siente una persona que es su propio jefe al superar obstáculos, disfrutar de su libertad y alcanzar el éxito que siempre ha soñado. Ser dueño de tu propia vida es un privilegio que no se debe pasar por alto fácilmente.

LA RECETA

Ser jefe de tu vida
INGREDIENTES:

- **DETERMINACIÓN** - firmeza y enfoque para alcanzar tus objetivos.
- **AUTENTICIDAD** - ser fiel a ti mismo, mostrando sinceridad y transparencia en tus acciones.
- **COMPROMISO** - responsabilidad hacia tus metas y valores, demostrada a través de perseverancia.
- **CLARIDAD** - precisión y

comprensión, sin confusión ni ambigüedad, para tomar decisiones.

- **DISCIPLINA** - constancia y el autocontrol para mantener hábitos y rutinas para lograr objetivos.

AFIRMACIÓN PERSONAL PARA PODER SER TU PROPIO JEFE

“Me erijo como el líder de mi propia vida, abrazando con determinación y autenticidad el rol de ser mi propio jefe. Comprometido con mi visión, me sumerjo en la travesía de la vida con una claridad nítida, despejando cualquier duda que pueda entorpecer mi camino hacia la realización de mis sueños. Con una disciplina firme, establezco y mantengo las estructuras necesarias para avanzar con paso seguro, sin ceder ante las distracciones o desafíos que surjan. En cada decisión

y acción, reconozco mi capacidad para dirigir mi destino y asumo la responsabilidad con valentía y convicción. Como mi propio jefe, cultivo un ambiente de confianza y empoderamiento personal, donde mi potencial se desarrolla y expande sin límites, guiándome hacia el éxito y la realización plena.”

SÉ EL JEFE DE TU VIDA

1. Adopta una mentalidad de liderazgo sobre tu propia vida. Elimina las cargas emocionales que te impiden concentrarte en tus objetivos y te quitan la claridad de tu propósito.
2. Libérate de pretextos y obstáculos emocionales, permitiéndote enfocar con determinación y compromiso para convertirte en tu mejor versión.
3. Sé el CEO de tu propia existencia, piensa positivo, aprende a respetar tu vida y trabaja hacia la realización de tus sueños.

CONTACTO

CORREO:
Recetasparalavida@gmail.com

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

POR UN SUELO MÁS PAREJO

“

EL CIERRE DE BRECHAS DE GÉNERO no solo es cuestión de equidad y derechos humanos, sino también una estrategia para impulsar la productividad y el desarrollo económico en los países. La movilidad social de la mujer es imperiosa para el desarrollo económico de nuestro país.

”

CONTACTO


La autora es contadora pública certificada especialista en capital humano.

porcentuales a la de las mujeres de igual nivel educativo. Sin embargo, aún mayor es la brecha de género en los niveles bajos de educación, que alcanza 32 puntos porcentuales. En conjunto, la tasa de ocupación de los hombres con mayores calificaciones es de 49 puntos porcentuales superior a la de las mujeres con bajo nivel educativo. Estas cifras hablan por sí solas, ya que mientras más bajo es el nivel educativo, mayor es la brecha.

Este desequilibrio se debe a que las mujeres dedican un considerable número de horas a actividades de cuidado no remuneradas, además de una marcada discriminación laboral. Esta situación está frenando el potencial productivo y económico de las mujeres en la región. Perdóneme, pero no podemos quedarnos como si nada ante estos datos.

LA MOVILIDAD SOCIAL Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

La movilidad social y la equidad de género deben verse como mecanismos de desarrollo económico.

Hay mucho que hacer por parte de gobiernos y sector empresarial actualmente, y no por moda o por cumplir una cuota, sino porque al final todos ganan si se le apuesta al talento, indistintamente de su género. Las empresas empleadoras juegan un papel fundamental en la reducción de las brechas de género que, a su vez, resulta en beneficios económicos para ellas y sus cadenas de valor. 

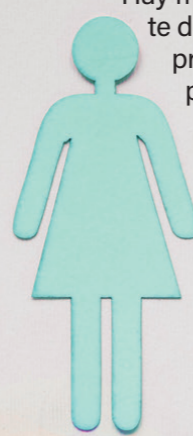
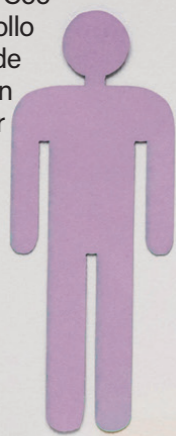
Promover la equidad de género no se trata solo de derechos humanos, también es un impulso al crecimiento económico,

según estudio reciente de la Organización Internacional del Trabajo.

Siguiendo con el tema de la columna anterior, de lo importante que es promover la equidad de género como impulso al crecimiento, competitividad y futuro de la economía, es necesario aportar más datos interesantes al respecto. Comentábamos que, desde el punto de vista económico, el sumar a más mujeres a la economía, el disminuir brechas de género y el alcanzar la mujer cada vez más posiciones de liderazgo, abonan a la mejora económica de México y de toda América Latina.

Por ello, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en su estudio "Cerrar la brecha de género para impulsar la economía y la productividad en América Latina" analiza exhaustivamente el tema. En el contexto de México y América Latina, se observa una marcada disparidad laboral entre hombres y mujeres. Si bien, el ingreso de las mujeres es 11.6% menor al de los hombres entre los países que forman parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), de acuerdo al estudio en comento, realizado por la OIT, en el segundo trimestre de 2023 la brecha de género en la participación laboral persistió con una tasa de 22.6% en América Latina.

En dicha región, la tasa de ocupación de los hombres con nivel universitario supera en 11 puntos



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

MUJER DEL MES

POR KARLA RENTERÍA | FOTOGRAFÍA: KARINA VILLARRUEL



MUJERES IMPACTANDO EN LA FRONTERA

14 profesionistas exitosas comparten su visión que desean dejar en ambos lados de la frontera, donde sin duda destacan en el área en la que cada una se desempeña, dejando claro que el éxito se lo han ganado gracias a su perseverancia, trabajo y excelente desempeño



ROMINA BUJAZÁN

“ Crear un impacto social y transformar desafíos en oportunidades en ambas fronteras se logra formando un grupo de personas que brinden oportunidades de trabajo, recursos e información en ambos lados de la frontera, ayudando a que todos los involucrados progresen.”

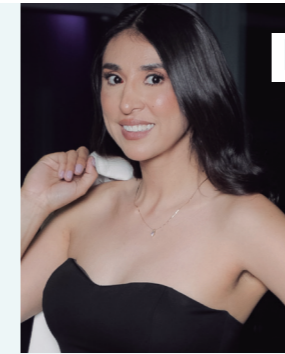
Cofundadora y directora de Montessori Hills Academy.
REDES: [montessorihills_academy](#)
[Romina_bujazan](#)



HAYDEE LABORÍN

“ En total gratitud se presentó en mi vida la oportunidad de tocar muchos corazones por medio del arte. Con el tiempo trascendió a existir Art Houz, lugar en donde se formó una comunidad que ha crecido en valores y autorrealización.”

Art Houz Studio Gallery
REDES: [www.arthouzstudio.com](#) / [@arthouzeastlake](#)
[/haydeelaborin_art](#)



DRA. SOFÍA GONZÁLEZ

“ Mi experiencia internacional, colaborando con servicios de salud en más de 50 países es clave. Me ha permitido abordar desafíos, utilizando la adaptabilidad y la colaboración para crear un impacto social en una medicina centrada en el paciente, utilizando herramientas de medicina regenerativa, de estilo de vida y estética que me permiten aplicarla en ambas fronteras.”

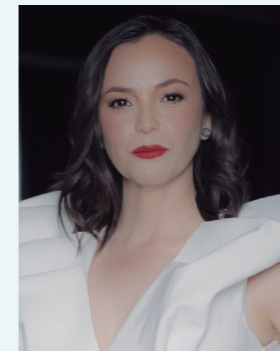
Director médico de Healthy Aging & Aesthetics
REDES: [Facebook/sofiagonzalezMD](#) / [@dra.sofiagonzalez](#) / [linktr.ee/drasofiagonzalez](#)



MARITZA MORALES

“ Con 14 años de experiencia en marketing digital tanto en México como en Estados Unidos, mi dedicación y constante adaptación a la evolución del mercado binacional han sido clave para garantizar el éxito de nuestros clientes. Mi enfoque siempre ha sido ofrecer soluciones innovadoras y efectivas que impulsen el crecimiento y los resultados positivos.”

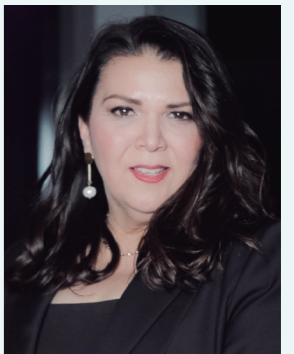
Directora de Marketing
Post Marketing Boutique y Post Media Marketing.
REDES: [@postmarketingboutique](#) / [Instagram @post.media_](#)



KARLA GONZÁLEZ

“ Es mi pasión crear un impacto social en ambas fronteras, guiando a través de talleres, conferencias y nuestro curso digital de sanación. Mi deseo es dejar un legado lleno de amor y esperanza, construido sobre alianzas, educación y una cultura de apoyo. Sueño con un mundo donde el amor prevalezca, trascendiendo generaciones en la prevención y sanación del abuso sexual.”

Activista social y fundadora de Karlas Sembradoras de Amor AC
REDES: [@karlassembradorasdeamor](#) Facebook e IG



PSIC. ALBA PATRICIA RODRÍGUEZ GIL

“ No podemos controlar lo que nos sucede, pero sí podemos elegir quién queremos ser frente a eso que sucede. Con mi trabajo, acompaño a las personas en su camino de autoconocimiento a disolver los pensamientos y creencias limitantes, muchas veces heredadas por la familia o la cultura y pasar de sentirse víctimas a saberse responsables de su propia vida y así puedan transformar cada desafío en oportunidad.”

Facilitadora e Instructora del proceso MMK
Alba Rodríguez Life Coaching
REDES: [Instagram: @coachalbarodriguez](#)
[Fb Alba Rodríguez Life coach.](#)
[X @albap_www.coachalbarodriguez.com](#)



KARLA ESCOBAR

“ Mis iniciativas Latin Rich, Vive Barré y Mujeres Extraordinarias buscan el bienestar integral. Se enfocan en la conexión entre la salud financiera y física con un propósito social. Al ofrecer educación financiera gratuita, empoderamos a nuestra comunidad latina, fomentamos un estilo de vida saludable y estimulamos el crecimiento de habilidades personales y profesionales.”

Financial Planner. Educación Financiera para Latinos en Estados Unidos.
Creadora de Vive Barré
REDES: [fb-in-yt: @Vivebarre](#) / [in: Latinrich](#)



YOLIAND VALENZUELA

“ Es una gran responsabilidad trabajar con tantas personas en formación como futuras maestras en la pedagogía montessoriana, el impacto es directamente con el niño y su desarrollo físico, intelectual y espiritual. El método se logra siguiendo al niño y su psicología. Es profundamente objetivo y no subjetivo como muchos otros métodos.”

Fundadora y directora de Montessori Hills Academy y teacher certification program.
REDES: [instagram.com/montessorihills_tcp](#)



KARINA RAMÍREZ

“ *Mujer destacada por su versatilidad y fortaleza. Desempeña un papel crucial en la unicidad de la espiritualidad y los negocios. Como facilitadora de consciencia, acompaña los retos de vida y fomenta la creatividad en los negocios con herramientas prácticas y técnicas diversas. Enriquece la prosperidad y la innovación en los*

negocios de quienes la rodean. Su habilidad para afrontar los retos de vida se refleja en su trayectoria como agente aduanal inversionista y promotora del bienestar. Fomenta eventos e intercambios culturales que impulsan el desarrollo regional.”

Facilitadora de consciencia y creadora del programa Divorciándome del cáncer.
La Casa Karuna
REDES: lacasakaruna.com/ @lacasakaruna



KASSÉN ORTIZ

“ *En el sector inmobiliario, se busca generar un impacto social y dejar un legado duradero mediante desarrollos que unen comunidades y fomentan la conciencia*

de sostenibilidad, buscando equilibrar la rentabilidad y la responsabilidad social en la planificación urbana, garantizando proyectos que aporten beneficios económicos y sociales, impulsando un futuro sostenible y equitativo.”

Directora general de Patrimonio Inmobiliaria y Rentas Platino
REDES: facebook.com/RentasPlatino facebook.com/patrimonioinmobiliariatijuana

BECKY KRINSKY

“ *Veo la frontera como una puerta que ofrece buenas oportunidades para apreciar lo mejor de los dos países. Por eso, tengo el privilegio de brindar apoyo y comprensión a las personas de cualquier parte del mundo que me contactan desde una perspectiva profesional, emocional y psicológica más amplia y más inclusiva.”*

Life-Coach, Author, & International Speaker fundadora de recetasparalavida.com
REDES: Fb e Instagram @recetasparalavida - Linkin Becky Krinsky



MAYRA ÁNGEL

“ *Ayudo a la comunidad latina, dándole herramientas básicas de cómo puede tener el control de su dinero y prepararse para un mejor futuro, dejando un legado a su familia con una base financiera sólida,*

rompiendo cadenas y creencias. El vivir en la frontera me ha enseñado que no importa de qué país eres, todos podremos lograr una independencia financiera con educación que ni en las escuelas nos lo enseñan.”

Financial Planner.
Educación financiera para todos los latinos en Estados Unidos
EMPRESA: Word System Builder
REDES: INS @Mayraangel.finanzas / Facebook Mayra Angel - Finance & investment



MARÍA C. RUIZ VALDESPINO

“ *Realizo emplazamientos en California y colaboro en ejecutar los emplazamientos o notificaciones que los jueces de México envían a la Corte Superior de California,*

agilizando la Cooperación Internacional entre los dos

países a pesar de ser dos sistemas judiciales diferentes. Soy un apoyo para los abogados de ambos lados de la frontera.”

Abogada notificadora de procesos judiciales en California USA
Valdespino Binational Law

“ *Hago lo que más me apasiona: pintar y poder expresar las emociones, lo que vivo, lo que observo, pero sobre todo lo que sueño. Mi sensibilidad*

artística me da el regalo de que en cada pincelada les recuerde a quienes observan mis obras que nunca dejen de avanzar hacia sus sueños, que en cada idea o inquietud está la posibilidad de abrir fronteras.”

Artista plástica
Azul 7 Arte
Facebook, Instagram Tiktok: Azul7arte



GRIS CUEVA

LUIS MIGUEL



TOUR 2024

SEP 04 | ESTADIO CALIENTE
TIJUANA

ÚLTIMOS 3,000 BOLETOS

BOLETOS A LA VENTA EN: FUNTICKET.MX



ESCANEA EL CÓDIGO

The STARLIGHT

CMN

FENIX

MUSICVIBE

LA FAMA

JOSÉ LUIS ALVA BRICEÑO

LIDERAZGO
CON VISIÓN Y
EXPERIENCIA



“Yo no me considero un tipo sumamente brillante, pero si me considero una persona con visión, estrategia, con una alta capacidad de negociación, sumamente constante y disciplinado.”

José Luis Alva Briceño, CEO de Music Vibe

E

n tan solo tres años, la promotora Music Vibe especializada en el rubro de conciertos y festivales fundada y liderada por José Luis Alva

Briceño, se ha convertido en una de las más exitosas en su giro en todo México.

Su crecimiento ha sido apabullante. En 2022, la plataforma: líderes mexicanos.com ya la consideraba como la empresa de mayor crecimiento en eventos musicales en el país.

“Estoy muy orgulloso de decir que somos una empresa 100% mexicana. No tenemos una sola persona fuera de la empresa que no lo sea. Tratamos que cada uno de nuestros proyectos sea con gente de México”, expresa satisfecho José Luis, quien supervisa en el estadio Caliente la próxima visita de Luis Miguel a Tijuana con su concierto proyectado para el 4 de septiembre a las 9 pm.

“El concierto de Luis Miguel, primero que nada y esto como comercial, ¡es un sueño! Es como si te preguntaran de niño: ¿qué quisieras hacer un día si fueras promotor?, pues, ¡quisiera hacer a Luis Miguel!”, exclama.

“Es algo que no te puedes perder, porque trae un nivel de producción desbordado, es un artista comprometido, un artista profesional que está cantando y que ha sido un para la empresa, un reto realizarlo, incluso para él mismo. Es una gira tremenda. Yo no tengo récord y memoria de una gira de 200 fechas en menos de dos años. Estamos en la recta final, nos quedan únicamente 3 mil boletos y prácticamente es el momento en el que se pueden decidir para comprar un boleto para Luis Miguel en funticket.mx, en el estadio Caliente y en el Real Inn.”

En marzo de este año, el sitio Bloomberg, especializado en música y el mundo del espectáculo, nombró a Luis Miguel como el ar-

tista más influyente del mundo, por encima de Taylor Swift, Madonna, U2 y Paul McCartney, siendo reconocido también como el que vende más boletos.

Pero ¿cómo es que llega esta joven empresa Music Vibe, a ser la que traerá al Sol de México a Tijuana con este show histórico, así como a otras ciudades del país?

LAS DIFICULTADES EN SU VIDA CIMENTARON SU LIDERAZGO

Originario de CDMX, José Luis Alva experimentó de jovencito, un giro en la economía de la familia que lo llevó de tener una situación holgada, a tener que ir a una escuela pública y trabajar, descubriendo así una de sus grandes cualidades:

EN BREVE:
MÚSICA PREFERIDA: POP
EL SHOW QUE MÁS HA DISFRUTADO: Emmanuel y Mijares

MAYOR FORTALEZA: La resiliencia

MAYOR DEBILIDAD: La obsesión

FRASE DESTACADA: A nivel corporativo le digo mucho a mi equipo, “las ganas se aplauden los resultados se pagan”

LO QUE MÁS TE GUSTA DE TIJUANA: Me encanta la comida. Me gusta mucho la gente. Yo he encontrado mucha hospitalidad y tengo que decir la verdad: “me gusta que te cruzas de volada al shopping y te regresas”, y suelta la carcajada.

el emprendimiento.

“Descubrí a los 14-15 años que tenía un don para ser comerciante. Empecé a juntar cosas y las vendía; tenía mis redes de vendedores y les daba comisiones; hice pirámides y creo que es ahí donde empecé a ser un emprendedor”

Al paso del tiempo probó diferentes cosas en la industria de finan-

zas, llegando a ser el director de patrocinios de HSBC. Estudió mercadotecnia y posteriormente abrió su propia empresa de publicidad: Green Marketing, posicionándose entre las mejores agencias BTL del país, pero llegó la pandemia.

“Tuvimos algo muy fuerte con la pandemia, en donde eso se murió y todo se migró a digital y yo no estaba preparado con mi empresa, con 300 colaboradores para poder entrar a ese mundo, entonces fue un proceso muy difícil de liquidación y de reestructuración y decidí entrar a la industria de entretenimiento.

¿QUÉ CLAVES TE HAN LLEVADO A TENER ÉXITO?

Se me vienen a la cabeza 4. La primera y más importante es la constancia y el trabajo. Yo no me considero un tipo sumamente brillante, pero sí me considero una persona con visión, estrategia, con una alta capacidad de negociación, y sumamente constante y disciplinado”

La segunda es el aprendizaje. En este negocio se tienen momentos en donde dices: ¿cómo perdí tanto en un día o en dos días? Porque pudiera pasar y es frustrante y lo que toca es aprender para ver cómo recapitalizamos y reconstruimos lo que vivimos para poder levantarnos en un corto plazo.

La tercera es el equipo y creer. Es muy importante en esta industria creer en los jóvenes, y algo muy importante para esta revista: en las mujeres. Hoy mi equipo tiene más mujeres que hombres y son con las que yo me siento más cómodo de trabajar porque son sumamente disciplinadas, ponen atención y anotan.

Cuarto la suerte. No puedes dejar afuera la suerte, porque no todo depende de tus aptitudes. Yo sí creo en ese ingrediente donde tuviste que estar en el momento correcto para que todo esto que has dicho se haga realidad. 🍀

GABRIELA VILLANUEVA CÓRDOVA

IMPULSADA POR SU NATURALEZA FEMENINA



O

originaria de la Ciudad de México, Gabriela Villanueva Córdova llegó a esta ciudad para convertirse en la primera mujer que ocupa el cargo de subdirectora de frontera de seguros GNP, un puesto que le ha implicado tener los pantalones

bien puestos y demostrar que de sexo débil no tiene nada.

Su perseverancia, constante renovación, pasión, entrega, arduo trabajo y profesionalismo es lo que la ha llevado a ocupar el puesto que desde hace dos años desempeña en Seguros GNP.

Lo cierto es que la vida laboral de Gabriela inició a temprana edad, aunque no necesariamente en el área de ventas, pues con tan solo 18 años trabajaba como reportera de espectáculos para Televisa, una profesión que le fascinaba y la llevó a estudiar la licenciatura en Comunicación Organizacional.

“Me dedicaba a todo el sector musical, era padrísimo, pero era una cosa muy viciada y peligrosa para una joven, por lo que mi vida se centró en el mundo corporativo, más en desarrollo organizacional”.

“Entré a trabajar a una consultoría con Stephen Covey, donde me hago responsable del grupo de vendedores a nivel latinoamérica y caribe, ahí empiezo a descubrir que tengo un gusto particular por las ventas. Después, me invitan a trabajar a GNP y ya llevó 13 años”, relató.

LE TOCÓ “NADAR CON TIBURONES”

Su primer puesto en GNP fue como reclutadora de agentes, después como reclutadora de directores de agencias; posteriormente, fue nombrada subdirectora nacional del ramo de automóviles, donde estuvo 9 años.

“Dentro de ese mismo puesto me dan el ramo de daños, en ese segmento me toca cocrear el seguro de hogar y de mascotas”, compartió la subdirectora, quien cuenta con una maestría en Administración de Empresas.

En el 2022, fue nombrada subdirectora de frontera que comprende Ciudad Juárez, Mexicali, Tijuana y Ensenada, un cambio radical de funciones en el que ha demostrado que la mujer puede ser capaz de desempeñarse con éxito en un puesto directivo.

“La compañía se fundó el 20 de noviembre de 1921 y en estos 123 años nunca había habido una mujer en ese puesto. Llevar a cargo 800 agentes, 10 directores en su mayoría hombres era algo que estaba muy estigmatizado”, expuso.

Durante los 9 años que Gabriela estuvo en el ramo de automóviles aprendió a “nadar con tiburones” debido a que le tocó trabajar solo con hombres. “En esa época me masculiniqué tremendamente, renuncié a ser frágil, a decir que no podía; entonces, me convertí en una mujer con muchos pantalones, donde entendía el lenguaje de los hombres y yo era uno más en la mesa”.

Dijo que la subdirección que actualmente ocupa se creó gracias a que logró desarrollar el negocio de los automóviles a nivel nacional, siendo Aldo Martínez quien le dio la oportunidad de liderar este puesto.

SU LEGADO

Definitivamente, lograr el éxito y permanecer en él no es una tarea fácil, aunque parte importante de ello son los valores y virtudes que distinguen a cada persona, en el caso de la lic. Villanueva destacan su don de servicio, entrega, innovación y construcción de confianza.

Cada una de estas virtudes contribuyen al legado que desea dejar a los mexicanos, el cual consiste en ayudar a

“

“HAY MUCHAS MUJERES QUE SÍ SOÑAMOS con tener el trabajo de nuestros sueños, en el que podamos compaginar la vida personal con el trabajo, los viajes y placeres, esto no tendría que ser tan difícil, por eso quiero ayudar a más mujeres a que lleguen hasta este punto y no decir que somos mejores las mujeres que los hombres, sino generar equidad y balance; demostrar que podemos hacer las cosas diferente”

”

EN BREVE

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: el celular para una boda

LIBRO FAVORITO: Un Curso de Milagros

MAYOR DEBILIDAD: los tacos

MAYOR FORTALEZA: su familia

FRASE FAVORITA: “al toro por los cuernos”

más mujeres a escalar el éxito y, de esta manera, generar equidad de género y balance.

“Mi naturaleza femenina es algo que me ha impulsado en los últimos años y entendí que la satisfacción hacia el éxito profesional ha estado construida por hombres. Hay muchas mujeres que sí soñamos con tener el trabajo de nuestros sueños, en el que podamos compaginar la vida personal con el trabajo, los viajes y placeres, esto no tendría que ser tan difícil, por eso quiero ayudar a más mujeres a que lleguen hasta este punto y no decir que somos mejores las mujeres que los hombres, sino generar equidad y balance; demostrar que podemos hacer las cosas diferente”, puntualizó.

LO MEJOR DE SU PROFESIÓN

Expresó que lo mejor que le ha brindado su profesión, en lo que a tangible se refiere, hasta el momento ha sido la posibilidad de mantenerse estable y llevar la vida que tanto había soñado desde que era niña.

“Lo esencial es que como humano te transforma. Esta empresa tiene la cultura en la que busca que seas un colaborador integral, que entiendas el propósito de tu trabajo, cómo esto suma más allá de ti... Y a un paso más grande, el infinito amor que le tienes a tu nación”.

PROYECTOS PARA 2024

“Estamos lanzando un nuevo proyecto de formación de directores en ventas; este lo que busca es darte la oportunidad de construir tu propia empresa con el financiamiento de GNP, es decir, yo te voy a dar una franquicia a riesgo 0, lo que vas a tener que invertir es tu tiempo y contactos, yo te voy a acompañar. Mi mayor proyecto es encontrar a hombres y mujeres que sueñan con ser empresarios, con contribuir a su país, con generar empleos y servir”

“Nunca es tarde para construir la vida de tus sueños; a través de GNP, existe una forma en la que puedes acceder, con mucho gusto te puedo ayudar”, finalizó. ■



PRESENTA EN COLABORACIÓN CON **Mujer**
actual

IDEA ORIGINAL Y CONCEPTO NIVEL GLOBAL / FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



En esta edición especial Nissan Baja, celebra a los papás de Tijuana, destacando a 5 ejemplares padres y líderes que, con su compromiso, valentía e incondicional amor forjan un futuro mejor para sus hijos y nuestra comunidad.

Su guía y apoyo incondicional, junto con el inmenso amor que disfrutan al ser padres, son un pilar fundamental que inspira y fortalece a nuestra comunidad.



ESTO ES NISSAN X-TRAIL
PODER PARA CADA HOY



www.nissantijuana.com





GASTRONOMÍA DE BAJA CALIFORNIA EN LA GUÍA MICHELIN



“

LOS RESTAURANTES Animalón, Conchas de Piedra y Damiana en Valle de Guadalupe recibieron una estrella Michelin

”

M

ayo fue histórico para la comunidad gastronómica de México, por primera vez fueron reconocidos 157 restaurantes de 6 estados de la república: Baja California, Baja California Sur, Ciudad de México, Nuevo León, Oaxaca y Quintana Roo por la calidad de sus alimentos.

Los restaurantes Animalón, Conchas de Piedra y Damiana, todos ubicados en el Valle de Guadalupe, recibieron una estrella Michelin.

Durante la ceremonia, Matthieu Aubron, presidente y CEO para México y Centro América de MICHELIN, indicó que “la guía fue creada en el año 1900 por los hermanos André y Edouard Michelin y ahora que llegó a México, sus inspectores encontraron a los restaurantes que plasman un pedazo de México en cada uno de los platillos”.

LA SELECCIÓN

Hace 6 meses llegaron los inspectores a México para seleccionar a los mejores restaurantes para la guía MICHELIN México 2024; esta se realizó siguiendo

do la metodología histórica y universal de la guía, tal como la aplican sus inspectores expertos en todo el mundo, que visitaron y valoraron de forma anónima los restaurantes, mediante estos cinco criterios: calidad de los productos utilizados, dominio de las técnicas culinarias, armonía de los sabores, personalidad del chef expresada en el platillo y consistencia en el tiempo y el menú en su totalidad.

La guía valora para una, dos y tres estrellas, la calidad de los establecimientos. Los restaurantes Quintonil y Pujol recibieron cada uno las primeras dos Estrellas MICHELIN de México. Dieciséis restaurantes recibieron una estrella MICHELIN, entre ellos 3 ubicados en Valle de Guadalupe.

Noventa y siete restaurantes recomendados que se destacaron para ser sugeridos por los inspectores de la Guía MICHELIN, ubicándose así entre los mejores establecimientos de región de Baja California: **Misión 19** y **Oryx** en Tijuana; **Bruma Wine Garden**, **Corazón D’Petra**, **Deckman’s** en el Mogor, **El Paisa**, **Envero**, **Kous Kous**, **Latitud 32**, **Lunario**, **Olivea Farm to table** y **Primitivo** ubicados en el Valle de Guadalupe; **Madre**, **Malva**, **Manzanilla**, **Ophelia**, **Punta Morro** en Ensenada; **Amores** en Tecate y las taquerías **El Franc** en Tijuana y **Marco Antonio**, **Mi Ranchito** y **La Principal**, las 3 ubicadas en Ensenada.

De los 42 restaurantes de la categoría de Bib Gourmand, 8 restaurantes de Baja California fueron recomendados: Carmelita Molino y Cocina, Casa Marcelo, Humo y Sal, la cocina de Doña Esthela, La Conceria, Merak, Sabina y Villa Torél.

En otras categorías fueron galardonados: Sommelier Award 2024, Animalón, Lauren Plascencia (Valle de Guadalupe y Service Award 2024, Restaurante Amores, Mar-



celo Hisaki y Reyna Venegas (Tecate). El restaurante **Mision 19** fue recomendado en la primera guía MICHELIN para México en la Ciudad de México.

El chef Román Almaraz de Mision 19 señaló que “la guía MICHELIN se ha convertido en referente mundial en el campo de la gastronomía; es un honor que recomienden nuestra cocina de autor, hemos trabajado mucho en provocar un cambio vanguardista en la cocina de Baja California, la cual se caracteriza por ser sustentable, orgánica, mediterránea y artesanal. Siempre buscamos asegurar la calidad de los alimentos y superar las expectativas de nuestros clientes”.

PANORAMA GASTRONÓMICO

“Qué alegría celebrar en la Ciudad de México las singularidades del panorama gastronómico mexicano. Esta primera selección, muy prometedora, muestra cómo el país se convierte en el escenario de regiones con culturas y tradiciones tan afirmadas como distintas. Desde sofisticados restaurantes galardonados con una Estrella MICHELIN hasta bulliciosas ‘taquerías’ callejeras, nuestros inspectores quedaron impresionados por esta constante efervescencia culinaria, auténtica y sabrosa”, comentó.

“Son las fuertes identidades de sus regiones las que hacen latir el corazón de México para atraer a gourmets y viajeros en busca de experiencias notables. Diversos chefs, mediante su talento, hacen brillar su cultura local y posicionan así a México como un destacado destino gastronómico”, comentó Gwendal Poullennec, director Internacional de las Guías MICHELIN.

Enhorabuena para los restaurantes bajacalifornianos que aparecen en la primera guía Michelin para México 2024. 🍴

Enhorabuena para los restaurantes bajacalifornianos que aparecen en la primera guía Michelin para México 2024. 🍴



“

ESTE PAN DE SINALOA, especialidad de la región norte del estado, como de Guasave hacia arriba mas no exclusivo, también se puede encontrar a orilla de la carretera, en rancherías y nos cuentan que en Carboneras, que es una sindicatura del municipio de Culiacán.

”

No hay quien se resista y se deje atrapar por el olor de un delicioso pan recién horneado, ya sea dulce o salado, porque es así como los conocemos. Para que podamos concebir el pan, es necesario que el hombre haya descubierto el fuego -por supuesto- y con ello, la posibilidad de cocinar sus alimentos, así como el conocimiento del primer molino que seguramente fueron dos piedras.

Los primeros panes habrán sido apenas una mezcla de granos molidos y agua y la acción de las maravillosas levaduras del ambiente, para luego llevar esa masa a cocción en alguna piedra caliente a manera de comal, al rescoldo o en algún horno primitivo. Hay que imaginar un poco y que además muy probablemente las primeras en hacer pan fueron las mujeres.

EL SIMBOLISMO

El pan, desde entonces, ha acompañado a la humanidad también cargado de simbolismos, como el mismísimo cuerpo de Jesús en el catolicismo, o el pan de muerto presente en las ofrendas a los difuntos. La importancia del pan como alimento espiritual fue uno de los motivos fundamentales para prodigar de triguales tierras mexicanas.

Así que trigo y creatividad mexicana dieron lugar a la bas-

UN DELICIOSO PAN DE MUJER



ta expresión de formas y recetas de panes a lo largo y ancho de nuestro país. Cada cual tiene sus favoritos: birotos, de masa madre, baguets, croissants, donas, puerquitos, conchas, condes, sacristanes, piedras, puchas, campechanas, ojos de buey, ojos de pancha, orejas, palmeras, garibaldis, gusanos, roscas, bisquets, polvorones, empanadas, teleras, piojosas, cemitas, presumidas, volcanes, rejas, camelias, mantecadas, taquitos de piña, pambazos, cocoles, barras, trenzas, cuernos, flores, gendarmes, condes, corbatines, chilindrinas, besos... y la lista es interminable.

Igualmente, los conocemos por origen: pan de Zacatlán, muéganos de Tehuacán y Huamantla, picones de Guadalajara, ladrillos de Aguascalientes, coyotas de Sonora, bicicletas y chorreadas de Hidalgo, pan de Chilapa y no podría faltar el pan de mujer de Sinaloa.

UN DELICIOSO MESTIZAJE

La cocina de Sinaloa es un delicioso mestizaje culinario entre lo europeo, la influencia asiática y la de los pueblos originarios, en donde este encuentro de culturas y tradiciones da como resultado recetas como la del pan de mujer.

Este pan de Sinaloa, especialidad de la región norte del estado, como de Guasave hacia arriba mas no exclusivo, también se puede encontrar a orilla de la carretera, en rancherías y nos cuentan que en Carboneras, que es una sindicatura del municipio de Culiacán.

CONTACTO

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

CORREO: anLaura@culinaryartschool.edu.mx

PAN DE MUJER

La receta que me dio una amiga sinaloense, es la siguiente:


INGREDIENTES:

- 1 kg de harina de trigo
- 300 gr de azúcar
- 30 gr de levadura
- 170 gr de manteca vegetal
- 2 tazas de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 1 pieza de panocha

Y si ya viste que no lleva huevo, encontrarás la razón de su nombre.

PREPARACIÓN

1. Disolver la levadura en el agua tibia (no caliente).
2. Mezclar los polvos: harina, azúcar, sal y solamente 100 gramos de la manteca con las yemas de los dedos hasta obtener una masa arenosa.
3. Agregar el agua tibia (en la que previamente se disolvió la levadura) poco a poco y amasar hasta que esté suave y elástica la masa y se despegue de las manos.
4. Derretir 50 grs de manteca e ir incorporando a la masa anterior, amasar de nuevo.
5. Dividir la masa en cuatro y de ahí nuevamente en tres o cuatro partes, según desee el tamaño y bolear.
6. Engrasar la charola de horno con el resto de la manteca 20 gramos y poner las bolitas en la charola a que eleven, en un lugar tibio y sin corrientes de aire, hasta que dupliquen su tamaño.
7. Hornear a 350 C por 8 a 10 minutos.
8. Sacar del horno y antes de que se enfríen los panes hay que ponerle el tono, y a éste se le va diluyendo azúcar en un poco de agua, y si gusta, también un chorrito de miel, y con una brocha se barniza uno por uno los panes, orgullo de Sinaloa y de México.

¡Y el pan de mujer estará listo! 



Cientos de visitantes se dieron cita en la tercera edición

VIVEN LA FIESTA DEL FESTIVAL DEL OSTIÓN EN LA PAZ

del Festival del Ostión que se llevó a cabo el sábado 11 de mayo en La Paz, Baja California Sur, donde participaron 10 granjas ostrícolas de México y una de Estados Unidos y más de 20 renombrados chefs ¡Un encuentro imperdible y exquisito!

Este festival acuícola y gastronómico, considerado como el más grande de La Paz, celebra al mar y sus frutos, como lo son los ostiones, y a la cultura culinaria local que hizo gala de sus conocimientos, tradiciones y técnicas para sorprender a cientos de visitantes que se reunieron en Puerta Cortés.

UN TESORO ESCONDIDO

Puerta Cortés es un tesoro escondido que desvela a aquellos que aprecian su valor. Este lugar privilegiado para los amantes del mar ofrece un estilo de vida en completa armonía con la naturaleza. Aquí, su club de golf, marina, tiendas, residencias, hoteles y villas están diseñados con los más altos estándares, respetando el entorno natural para brindar una experiencia única.

Organizado por la Asociación Mexicana de Ostricultores A.C, el

OSTRICULTORES, restaurantes y pobladores de La Paz recibieron a cientos de visitantes que tuvieron la oportunidad de probar los mejores ostiones de México

Festival del Ostión busca fortalecer la cultura del ostión, involucrando no solo sabor excepcional sino prácticas sustentables, respeto al ecosistema marino, enaltecimiento a la cultura y agradecimiento a las co-

munidades costeras.

Este festival promueve las bondades culinarias de la proteína, cultivada en el mar, más sustentable del mundo, así como su modelo de negocio, el cual tiene gran impacto social en más de 90 centros de cultivo a lo largo de B.C.S.

“Queremos destacar que el Tercer Festival del Ostión no solo es una celebración de la osticultura y la gastronomía, sino también un evento de filantropía. Un porcentaje significativo de los fondos recaudados durante el festival se destinará al beneficio de las comunidades ostrícolas mexicanas, contribuyendo así al desarrollo sostenible y al bienestar de estas comunidades”, compartió el organizador del evento.

CHEFS INVITADOS

El cartel de chefs invitados está

integrado por Flor Esther (Plonk, CDMX), Alejandro Villagómez (NEMI, La Paz, BCS), Zarek Yussif (Pescadero 62, Pescadero, BCS), Eduardo Pino (Hambrusia, La Paz, BCS), Andrés Bracamontes (Sur Beach House), César Pita (Lumbre, San José del Cabo, BCS), Orlando Trejo (Hotel Moxche & Impressions by Secrets, Playa del Carmen, QRO), Clémentine Didi (Tiger Club & Casa Nopal, La Paz, BCS), Javier Plascencia (Jazamango, Todos Santos, BCS), Christian Herrera (Oyster Shuck, Ensenada, BCS), Ardnol Gutiérrez (Humar, Oaxaca), Lucho Martínez (Em, CDMX), Mariana Villegas (Lina, CDMX), Diego Hernández, Aurelien Legeay (DUM, Todos Santos, BCS), Alex Reyna (Taller de Ostiones, CDMX), Edgar Chávez (Rosewood, Riviera Maya), Ricardo Verdejo (Yella, CDMX), Colibrí Jiménez (Tierra de Nadie, CDMX), Eduardo Ríos (Paradero, Todos Santos), Andrés Barragán (Contramar), Chava Orozco (Mi Compa Chava, CDMX), Pavi Ancheta (Ciena, CDMX), Bernardo Galindo y Diego Villaseñor (El tigre Silencioso, CDMX).

ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR DE ESPECTACULARES OSTIONES

Como parte de las actividades,



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

hubo un Atelier de ostiones en donde los visitantes conocieron la fisiología, cuidados y propiedades de esta exquisitez marina. En tanto, en las degustaciones, los comensales disfrutaron de las interpretaciones de este manjar por parte de los mejores chefs de la región. Además de ser testigos de la divertida Ostionisa, concurso para ver quién abriría más ostiones en 3 minutos.

También, como parte del festival, hubo una exposición de arte, torneo de apnea, set de DJ y música en vivo para disfrute de toda la familia.

Con su carne tierna y sabor salino único, y su arraigo histórico, los os-



MELISSA FLORES, DISEÑANDO Y REINVENTANDO LOS ARREGLOS FLORALES PARA TODA OCASIÓN

Con una visión única y un espíritu emprendedor, Melissa Flores ha transformado los arreglos florales en Tijuana con Atados Flores de Corte, el negocio de ramos originales y diseñados que abrió en 2016 y que hoy, ocho años después, es sin duda sinónimo de autenticidad.

Gloria Melissa Flores Velasco o mejor dicho Mely, como todos la conocen, tiene 39 años y estudió Administración de Empresas, pero siempre tuvo cierta afinidad por el diseño y las artes visuales, tanto que antes de fundar Atados creó una empresa de tarjetas de ocasión en la que diseñaba y comercializaba en Tijuana, San Diego e internet, la cual en ese entonces tuvo que pausar ya que acababa de ser mamá y decidió detener el proyecto para dedicarse a esta nueva etapa. Sin embargo, no fue mucho el tiempo en que pudo estarse quieta y en 2016, junto a su esposo, comenzó con Atados Flores de Corte. Su esposo fue quien dio la idea al darse cuenta que ningún lugar en la ciudad ofertaba flores distintas ni más allá de las tradicionales rosas o girasoles.

Así, con determinación y en equipo con su pareja, estableció su negocio de ramos ofreciendo una amplia gama

de arreglos florales que destacan por su estilo único y elegante. Cada ramo que realiza tiene su detalle y enfoque, combinando flores frescas y peculiares con un diseño único, pues cada arreglo que realiza es personalizado.

¿CÓMO NACE ATADOS FLORES DE CORTE?

La idea comenzó en 2016 debido a que a mi esposo, quien falleció en 2021, le gustaba mucho regalarme flores y siempre batallaba en encontrar algo que fuera distinto, a él se le ocurrió la idea y a finales de ese mismo año abrimos, se inició en un kiosco en la colonia Cacho y ahora tenemos otra sucursal en la Plaza Conquistador. A mí siempre me ha gustado también la mercadotecnia y publicidad así que me dediqué en definir el nombre, el branding, la aplicación. Atados vino a ser un cambio radical de las florerías en Tijuana ya que brinda la opción de seleccionar mercancía muy linda, flores distintas como hortensias, orquídeas, flores que son diferente a lo convencional que se encuentra en cualquier lado.

¿QUÉ LOS HACE DIFERENTES A OTROS LUGARES DE FLORES?

Sin duda es y siempre ha sido hacer las cosas distintas y no copiar nada, tenemos una filosofía ferviente que cada arreglo que hacemos se le note que es de Atados. Empezamos envolviendo con papel craft, dejamos de lado los plásticos, las ligas las cambiamos por hilo de yute, utilizamos materiales reciclados, reutiliza-

mos los floreros por ejemplo, son varios aspectos que nos hacen sobresalir de otras florerías.

¿CUÁLES SON LOS TRABAJOS QUE MÁS REALIZAN?

Te puedo decir que el 50% de nuestros clientes se compran flores para ellos mismos, para su hogar, la verdad es que hemos impulsado el gusto por las flores y eso es algo super especial. Sin duda, los arreglos pequeños son de nuestros favoritos porque podemos poner más detalle, claro que también realizamos trabajos para eventos de 100 a 150 personas, tenemos servicio para bodas, para las novias y damas. Tenemos el servicio semanal de flores para tu casa, flores de temporada, y en todos el diseño va implícito porque no es sólo hacer un ramo, es darle forma, tonalidades, texturas, aromas, para mí es hacer arte. Lo disfruto todos los días.

TRES COSAS QUE DEFINEN A ATADOS:


La impecabilidad. Es el diseño que ponemos, el cuidado extremo de las flores, que los clientes se lleven flores frescas que duren por lo menos 12 días. Además, en Atados dejamos ser parte al cliente del arreglo que quiere, le ofrecemos un diseño fuera de lo común aunque sea un reto, pero buscamos que el concepto que tenemos sea aceptado y consumido. Otra cosa sería la calidad, procuramos siempre tener lo más bonito de la temporada.

SI TUVIERAS QUE DEFINIR ATADOS EN UNA PALABRA ¿CUÁL SERÍA?

Autenticidad sin duda.

¿QUÉ PLANES TIENES A FUTURO?

Cumplimos ocho años en noviembre y estoy segura que hemos abierto un parteaguas en el mundo de las flores no sólo en la ciudad, me atrevo a decir que en todo el país. Yo creo que en un futuro me gustaría incursionar en la parte de la enseñanza en este aspecto pero para compartir esto, lo que es disfrutar de las flores como terapia, algo que es más personal. Tampoco me molestaría escribir al respecto en algún momento de mi vida, soy muy fan de esa idea.

Atados Flores de Corte está a punto de inaugurar una nueva sucursal y busca continuar rompiendo paradigmas en algo que es tan común, pero a la vez tan mágico, como lo son las flores. Mely está convencida que este proyecto va mucho más allá de ser un negocio, pues brinda la oportunidad tanto a ella como a sus clientes, de disfrutar de algo que da vida ya que las flores son para todos. 



“
QUEREMOS
SEGUIR
ROMPIENDO

esquemas y continuar
marcando pauta en esta
nueva era de las flores...

”

CONTACTO:
INSTAGRAM:
@atadosoficial
TELÉFONOS: (664) 596
5285



CASA DE LA CULTURA DE TIJUANA, PATRIMONIO CULTURAL DE BC



Con el desarrollo económico y poblacional que se desarrolló en Tijuana entre los años 1920 y 1940, creció la necesidad por servicios públicos, entre ellos en el ramo de la educación. Para entonces, la ciudad y el estado en general tenía pocas opciones para estudiar más allá del nivel primaria, aunque sí había algunas escuelas primarias en algunas colonias, se establecieron en esa época las primeras escuelas con nivel medio superior, como el Instituto Técnico Industrial de Agua Caliente, que se fundó en 1939.

DE LOS EDIFICIOS MÁS VIEJOS

La Casa de la Cultura de Tijuana, ubicada en la colonia Altamira, es uno de los edificios más viejos y emblemáticos de nuestra ciudad, y se estima que recibe en promedio 25,000 asistentes por año. Desde 2014, este recinto fue declarado Patrimonio Cultural del Estado de Baja California.

Los empresarios del Complejo Aguacaliente aportaron recursos para la construcción de una nueva escuela exclusiva para niñas, la cual se inauguró el 17 de julio de 1930 como la Escuela

“ESTE ES UNO DE LOS EDIFICIOS MÁS VIEJOS y emblemáticos de nuestra ciudad, y se estima que recibe en promedio 25,000 asistentes por año.”

Primaria Álvaro Obregón y fue diseñada por el arquitecto Guerrero Preciado como una réplica de la escuela Fourth Avenue Junior High School ubicada en la ciudad de Yuma, Arizona, EUA, siendo la principal diferencia el color de ladrillo de amarillo a rojo. Eventualmente, se estableció la Secundaria Federal 19B en su sótano.



Entre 1940 y 1945, fue utilizado como un centro de operaciones y refugio militar, y fue hasta 1977 cuando se convirtió en la actual Casa de la Cultura.

UNA GAMA DE OPCIONES

En este espacio se ofrecen a través del Instituto Municipal de Artes y Cultura (IMAC) cursos de danza, música y actuación, así como presentaciones de pintura, fotografía y escultura, además de talleres para niños y adultos en diversas disciplinas.

También hay recorridos nocturnos

CONTACTO

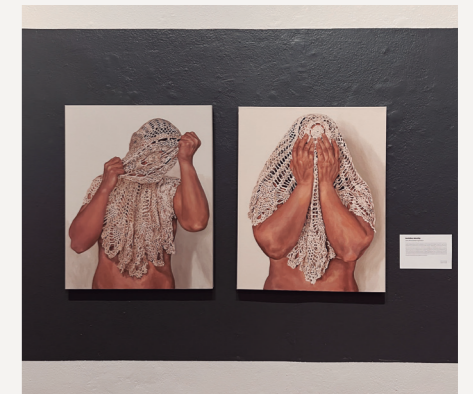
La autora es Lic. en Negocios Internacionales y creadora de Nana en Tijuana.

CORREO: @nanaentijuana

Entre 1940 y 1945, fue utilizado como un centro de operaciones y refugio militar, y fue hasta 1977 cuando se convirtió en la actual Casa de la Cultura.

de mitos y leyendas, actividad que se realiza a finales de octubre y principios de noviembre, con motivo de Halloween y Día de Muertos, ya que se dice que se pueden escuchar instrumentos que se tocan solos, puertas que se abren y se cierran de la nada, así como risas y pasos de personas que no están ahí.

Un atractivo reciente comienza a partir de la rampa Javier Batiz, que son Las Escaleras de la Altamira rehabilitadas por los artistas Mode Orozco, Kat.Ce, y Mara y Avocaro, las cuales



destacan por hacer tributo al arte huichol y a las Catrinas.

Si aún no has visitado La Casa de la Cultura, no lo pienses más y disfruta de alguna de sus actividades o talleres. [M](#)



LA NUEVA GUARIDA XOLOITZCUINTLE

DEL HIPÓDROMO SE CONVIERTE
EN LA MEJOR ESCUELA
DE FUTBOL PARA NIÑOS DE TIJUANA



T

ras su remodelación, la escuela oficial de futbol para niños del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente y sus canchas se convirtieron en las mejores de Tijuana.

Ubicada en el Hipódromo a un costado del Colegio Alemán Cuauhtémoc Hank, la Guarida Xoloitzcuintle abarca desde la formación de los más pequeños que sueñan con ser profesionales, los torneos empresariales y de convivencia entre aficionados, hasta el día a día de las fuer-

zas básicas de los Xolos.

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

Las inscripciones para la escuela oficial de futbol de Xolos siguen vigentes y aún hay lugares disponibles. Para mayor información de costos, categorías y horarios se puede mandar un WhatsApp al número 664-1070270. Para conocer más de los torneos de futbol 7 y empresariales, se puede escribir al 664-1070268.

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

CLUB TIJUANA
XOLOITZCUINTLES DE CALIENTE

GUARIDA
XOLOITZCUINTLE
HIPÓDROMO

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

¡CONTÁCTANOS!
FUERZAS BÁSICAS · FUT 7 · FUT 7 FEMENIL · CIX · FUT 11

CIX  FUT7 

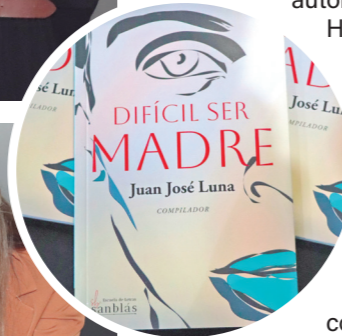
SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



PRESENTAN LIBRO
DIFÍCIL SER MADRE

Momentos muy especiales se vivieron en el cine CEART Tijuana en fechas recientes, durante la presentación del libro *Difícil Ser Madre* de las autoras Liliana Vázquez Hoyos, Liliana Lanz Vallejo, Mónica Mancilla, Livier Ponce, Martha Antillón Valenzuela, Karina Rodríguez, Paola Cortés, Esmeralda Uriarte Rodríguez, Margarita Ruiz Álvarez, siendo el compilador, Juan José Luna.



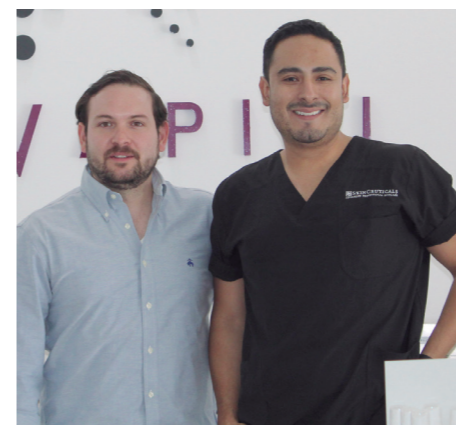
SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA Y ANA VALERIA



CONSIENTE **NOVAPIEL A MAMÁS**

Con la finalidad de consentirlas y darles las gracias por su preferencia a lo largo del tiempo, miembros de Farmacia Dermatológica Novapiel ofrecieron increíbles regalos y sorpresas a las mamás en su día.



UNIQUE

“Style speaks by itself.”
- MARCELA CEVANTES

Learn more about our image experiences

IMAGE & MARKETING AGENCY

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

INFO@UNIQUEBYMARCELA.COM
www.theuniquebymarcela.com

FT Fantasías y Travesuras

HG Colegio Bilingüe

SUMMER CAMP
ATRÉVETE A VIVIR LA AVENTURA 2024

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

¡Regístrate!

¡Siguenos en nuestras redes sociales!

Facebook: Colegio Bilingüe Howard Gardner, Estancia Infantil Fantasías Y Travesuras
Instagram: howardgardnercb, fantasiasytravesuras

SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



PARTICIPAN EN DESAYUNO DE COPARMEX TIJUANA

Contando con una concurrida asistencia, se llevó a cabo el desayuno empresarial de Coparmex Tijuana, donde estuvo como invitado el reconocido periodista y presentador de noticias mexicano, Jorge Zarza, quien desarrolló la conferencia "El reto de mirar hacia adelante". El evento estuvo encabezado por Roberto Vega Solís, presidente de Coparmex Tijuana.



¡CONTIGO EN CADA MOMENTO!

EL GAS DE CONFIANZA PARA TU HOGAR



¡REALIZA TU PEDIDO!

664 971 • 71 • 71

www.gassilza.com • f • i • t • y



SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



FESTEJAN A MAMÁS

Con motivo del Día de las Madres, Miembros de Chevrolet, Buick, GMC y Cadillac celebraron a las mamás clientas, quienes disfrutaron exquisita comida y regalos.



SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



DISFRUTAN LADY MARKET MOTHER'S DAY EDITION

Con el objetivo de fomentar el consumo local y apoyar a las microempresarias de la región, se realizó el evento Lady Market, Mother's Day Edition en el Club Campestre Tijuana, donde tuvieron como invitada especial a la youtuber Marisa Ramírez, mejor conocida como "Lost en el gabacho".



COMICS ANIME & FEST
PARQUE MORELOS 2024

INVITADO **RENE GARCIA** VOZ DE VEGETA
 INVITADO **MARIO CASTANEDA** VOZ DE GOKU

\$140 PESOS POR DÍA
15 Y 16 JUNIO 2024

QUARTZ 10:30AM A 9PM / MCCONVENTION

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 DAVID VERA



CELEBRAN APERTURA DE ZEN COOKIES

Familiares y amigos se dieron cita en la apertura oficial de Zen Cookies, donde tuvieron el privilegio de disfrutar repostería especializada y, al mismo tiempo desear mucho éxito en este gran proyecto.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
ABOLUT
681-1469

totalwhite 621-1278

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

MUJER PELUQUERIA

LABORATORIO DAVIS Dr. César Delgado

ESCUELA DE JUDO

Pet Center 681-1469

Sucher PHARMACIES

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



ICON OF THE SEAS



Reserva hoy tus vacaciones con



HORIZON

TOURS & TRAVEL

BEST CRUISE LINE OVERALL AND IN THE CARIBBEAN 21 YEARS RUNNING
Travel Weekly Readers' Choice Awards



ISLA DE LA EMOCIÓN

ÁREAS DE ALBERCA Y SURF

MIRADOR

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVACIONES:



(656) 143-7902

SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



HOMENAJEAN AL "TERRIBLE" CON TORNEO DE GOLF

En las instalaciones del Club Campestre se realizó con gran éxito la cuarta edición del torneo de golf organizado por la fundación Mi Chante, quien en esta ocasión lo celebró en homenaje al boxeador tijuanaense Erik "Terrible" Morales.



TOSSÁ

residencial

¡El lugar donde perteneces!

Escanea para info por WhatsApp



@ Ruba Residencial Tijuana

tossaresidencial.ruba.com.mx

(664) 478 8100

Casas de 3 recámaras con Acceso controlado las 24 hrs. y Casa Club



RUBA
residencial

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