

M

JULIO 2024 | Año 16, Edición 201

Mujer



actual



CRISTINA CHAVEZ

UNA MUJER DE RETOS Y SUEÑOS CUMPLIDOS

ESPECIAL
ADUANERAS
QUE IMPULSAN
la Frontera

HOMBRES DESTACADOS
ROBERTO QUIJANO
Un ejemplo de pasión,
educación y experiencia

¡Felicidades Tijuana!
135 ANIVERSARIO

17 Años
contando historias
Mujer

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



**EJEMPLAR
GRATIS**

2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

ADUANERAS QUE IMPULSAN LA FRONTERA

El liderazgo de las mujeres aduaneras en la frontera es fundamental para el eficiente desarrollo económico de la entidad. Profesionales que no solo aseguran el cumplimiento de las leyes y regulaciones aduaneras, sino que también aportan una perspectiva única y valiosa en la gestión de la frontera.





CENTRO CULTURAL TIJUANA

Trienal de Tijuana: 2. Internacional Pictórica

Gran inauguración

Viernes 26 de julio, 2024 • 19 h

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Explanada • Entrada libre

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

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

YO TENGO UN PLAN



¿Y TÚ?

PLAN TELCEL PLUS 4

CON



ILIMITADAS

POR SOLO
\$499 AL MES

Equipo no incluido

Motorola
edge 50 Pro

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

El Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redesociales. Consulte términos, condiciones, políticas, folios de registro IT 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 al 11 de julio de 2024.

¡FELICIDADES TIJUANA!

Este 11 de julio, nuestra querida ciudad de Tijuana cumple 135 años de fundación, más de un siglo de sorprender y reinventarse; un lugar lleno de vida, magia, transformación y trabajo, cobijada por gente hospitalaria, porque lo cierto es que somos más los que la amamos que los que la manchamos.

Tijuana es cuna de deportistas destacados, especialistas y empresarios exitosos, familias que con sus buenas acciones ponen en alto el nombre de la ciudad. Para todos quienes conformamos Tijuana, celebremos con orgullo estos 135 años de creación.

Tras esta invitación, les comento que en esta edición como MUJER DEL MES les presentamos a Cristina Chávez, una mujer que le gustan los retos y que a lo largo de sus 22 años de experiencia en el ramo hotelero ha demostrado su pasión en todo lo que hace.

En tanto en TU PERSONA, nuestra colaboradora Maru Lozano toca un tema por demás importante: el abuso hacia los menores, para ello nos brinda algunas herramientas para prevenir y lograr comunicarnos con nuestros hijos.

En esta ocasión, también les compartimos el ESPECIAL de "Aduaneras sin fronteras", en el que presentamos a 12 profesionistas del ramo de comercio exterior y aduanas que nos comparten sobre su mejor aportación en materia aduanera y de comercio exterior y cómo su liderazgo ha marcado la diferencia en un mundo tan demandante como este.

Moda, deportes, sociales y mucho más encontrarán en la edición de julio 2024 de Mujer Actual.

¡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 Elisa Ibáñez Karla Rentería Rocelía Ramos

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.



© 2024 THE COCA-COLA COMPANY © 2024 MARVEL

Coca-Cola MARVEL

EDICIÓN LIMITADA

EL UNIVERSO MARVEL UNIDO



HIDRÁTATE DIARIAMENTE. HOLA 800-704 4400 COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2024. Promoción dirigida para mayores de 16 años.

CONTENIDO

JULIO 2024

TUS HIJOS
Disciplina en tiempos de rebeldía

6



TU PERSONA RECOVECOS
¡Abusadas con el abuso!

8



TU PAREJA
Antes de Comprometerte: conoce a tu pareja "en tres tiempos"

10



CRISTINA CHÁVEZ
UNA MUJER DE
RETOS Y SUEÑOS
CUMPLIDOS

24

TEMAS ACTUALES
La magia de las cartas a Julieta

12



HOMBRES DESTACADOS
Roberto Quijano
Un ejemplo de pasión, educación y experiencia

20



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

LUIS MIGUEL



TOUR 2024

SEP 04 | ESTADIO CALIENTE
TIJUANA

¡ÚLTIMOS BOLETOS!

BOLETOS A LA VENTA EN:

PUNTOS DE VENTA OFICIALES |  FUNTICKET.MX

The STARLIGHT

CMN

FENIX

MUSICVIBE

LA FAMA ILLA

DISCIPLINA EN TIEMPOS DE REBELDÍA

Los tiempos en los que papá salía a trabajar a la fábrica o a la oficina, y mamá se quedaba en casa a cocinar, hacer los quehaceres, revisar las tareas, cuidar y educar a sus hijos, ya es asunto del pasado.

Hoy en día, el esquema familiar está totalmente modificado. Hoy, ambos padres trabajan y al mismo tiempo deben formar a sus hijos.

Una de las principales consecuencias de esta nueva dinámica familiar es que los adolescentes están buena parte del día solos o bajo la supervisión de terceras personas, quienes se encargan básicamente de alimentarlos y cuidarlos.

¿Y quién se encarga de la disciplina? ¿de formar en ellos hábitos? ¿del buen comportamiento en casa o en la escuela? ¿de enseñarles valores?

Mira, cuando los padres se ven en la necesidad de trabajar y dejar a sus hijos al cuidado de terceras personas, es esperado que se generen algunas consecuencias en la vida de los hijos, esta situación puede tener un impacto significativo en su desarrollo emocional, social, académico y, por supuesto, de impacto negativo en su comportamiento.

CONSECUENCIAS DE CRECER SOLOS

En mi práctica profesional he

6 | MUJER ACTUAL

encontrado por lo menos cinco consecuencias de crecer solos o al cuidado de terceras personas:

1. Los adolescentes pueden experimentar una sensación de abandono cuando sus padres tienen una presencia escasa o muy limitada en su vida diaria.

2. La falta de interacción regular con sus padres puede propiciar una disminución en el vínculo entre padres e hijos.

3. Creciendo solos aumenta el riesgo de influencias negativas.

4. La falta de supervisión y la ausencia de una autoridad constante genera comportamientos inadecuados en los adolescentes, quienes pueden sentirse tentados a explorar límites y experimentar con conductas de riesgo.

5. Cuando los padres no están presentes de manera regular, los adolescentes pueden sentirse libres para hacer lo que deseen.

Si los hijos crecen sin disciplina, sin supervisión, sin autoridad, sin la presencia de sus padres, tendrán más dificultad en lograr sus metas y funcionar en un mundo que está totalmente normado.

ENTONCES ¿QUÉ HACER?

Los adolescentes necesitan una estructura compuesta de estos 5 factores:

1. REGLAS Y LÍMITES
Son pautas necesarias para que los adolescentes aprendan a regular su comportamiento y tomen decisiones responsables

2. HORARIOS PARA SUS PRIVILEGIOS.

Con un horario definido, aprenden a organizar su tiempo de manera eficiente y a priorizar sus responsabilidades.

3. HÁBITOS Y RUTINAS

Fomentan la independencia y la autonomía en los adolescentes como levantarse temprano, realizar las tareas del hogar y escolares, mantener orden y limpieza en su espacio personal, por ejemplo.

4. COMUNICACIÓN ACTIVA CON SUS PADRES

Es vital para expresar las emociones, preocupaciones e inquietudes, también permite obtener consejos y orientación en momentos difíciles; fortalece los vínculos familiares y promueve un ambiente de confianza mutua.

5. FIGURA DE AUTORIDAD EN SUS PADRES

Fomenta el afecto y la autoestima, la confianza de sus hijos, proporciona un sentido de responsabilidad hacia el cumplimiento de obligaciones; todo en casa funciona sin tanto estrés.

6. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Para no enojarse en este proceso de aprendizaje, porque esta estructura es disciplina, y la disciplina en un adolescente es aprendizaje y desarrollo de habilidades para la vida.

Como padres de adolescentes, sí se puede vivir sin tanto estrés si tomas tiempo para reestructurar la dinámica diaria de tus hijos; créeme, vale la pena hacerlo. 

“

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.

”



CONTACTO

FACEBOOK:

Psic. Gabriel Bello

INSTAGRAM:

psic.gabriel.bello

WHATS. 664-386-9773

CED. 6357192

www.yacredera.com

“

EXISTE EL ABUSO DE “CONTACTO” y de “no contacto” y es que un 40% de las violaciones es perpetrada por un miembro de la familia y el 60% restante por personas cercanas.

”



¡ABUSADAS CON EL ABUSO!

Q

uerida lectora, a lo mejor a tí te toca saber de algún menor abusado y es por esto que debemos tener información. ¡Es que necesitamos herramientas para reaccionar! ¿Qué harías si tu hijito te dice que alguien se propasó con él? Primero que nada, si los adultos estamos bien educados en el tema, podríamos dar las armas que necesitará para comunicarse y prevenir. Es vital empoderar al menor porque tiene dominio total de su cuerpo.

Es importante reconocer los patrones de los abusadores y el impacto tan grave que causa en el menor. Existe el abuso de “contacto” y de “no contacto” y es que, de acuerdo con la psicóloga Paula Aguilar, experta en el tema, un 40% de los abusos es perpetrado por un miembro de la familia y el 60% restante por personas cercanas. ¡Impresionante que los tengamos cerca!

Socialmente hay mensajes que hacen ocultar por veinte o treinta años lo que nos pudo haber pasado de chiquitos, es que dime tú ¿cómo podrá un niño o niña expresar el susto y la consternación? Es que una persona solo puede pensar en algo que esté representado por palabras; entonces si no se sabe nombrar qué le sucedió ¡pues se volverá algo impensable e incommunicable!

LA CULPA

La culpa es algo que se siente. Increíble, pero un menor siempre se adjudicará ese sentimiento porque forma parte del abuso manipulador que recibió.

Cifras que enojan y nos deben hacer pensar en nuestro país son las estadísticas que, por supuesto, deben estar muy alejadas de la realidad, pero para que te des una idea, la psicóloga Paula Aguilar comparte que una de cada cuatro niñas y uno de cada seis niños son abusados antes de los doce años. Pero acordémonos que en México hay poca denuncia, por lo que le podríamos aumentar.

Entonces, el menor lo calla y los adultos a cargo también, porque enfrentar esto produciría un movimiento familiar muy fuerte. ¡Silencio total! ¡Se minimiza la reacción! Nadie

quiere problemas, pero buena parte de la sanación de la víctima está en la manera cómo se acompaña por parte de papá, mamá o educador.

EL ACOMPAÑAMIENTO

Se debe escuchar con atención, se debe creer y decírselo así, se debe también comunicar que estamos con él o ella para apoyar, contener y proteger su experiencia. Al hacer esto cuando se te acercan y te revelan el acto que vivieron, se empiezan a curar.

Dice Paula Aguilar que lo primero que tienes que hacer es dar las gracias: “Gracias por haberme contado esto porque es muy importante, lo que esa persona hizo no es adecuado; me siento muy orgullosa de que te diste cuenta y tuviste el valor de platicármelo a pesar del miedo. Yo lo tenía que saber”. Con estas palabras, también sigues ayudando a sanar. Por favor, que no se note la ira que seguro sientes, que no se note la impotencia y las ganas de ir a apercigollar a esa persona, tu hijo o hija se moriría del susto y bastante carga ya trae. Cuidado con asustarle con tus aspavientos porque entonces la víctima cambiará su versión. Solo hazle sentir seguridad, cuidado, respaldo y compañía.

CONTACTO

CORREO:

lozanocarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

LA PREVENCIÓN

Lo que puede ayudar para prevenir es:

- Hablar sobre el cuerpo y la privacidad. Nombrar de manera apropiada cada parte del cuerpo y explicar su función. Decirle que nadie tiene derecho a verlo ni tocarlo porque son sus partes íntimas.
- Supervisa y controla sus dispositivos y sus salidas. Asegúrate que tu hijo o hija esté en compañía en situaciones sociales para que sepan que hay seguridad.
- Asegúrate de saber y conocer con quiénes interactúa en lo virtual y si es presencial, evita fiestas en casas, sobre todo pijamadas.
- Para fomentar confianza y comunicación, háblale sobre los riesgos y que siempre acuda a tí, que cuando sienta incomodidad con alguien diga: “Lo que me dices, se lo voy a decir a mi mamá...”
- Reconoce las señales que te advierten como cambios en su manera de ser, pesadillas, cambios de alimentación, problemas académicos, etc.

Aquí en Tijuana tenemos a una gran psicoterapeuta que es Norma Torres, fundadora de “Ámate y Cuídate, A.C.” para prevención, y apoyo efectivo para tí y el menor. Que comience la sanación y a prevenir con comunicación.

ANTES DE COMPROMETERTE: CONOCE A TU PAREJA “EN TRES TIEMPOS”

“

TENER UNA RELACIÓN de pareja que funciona para ambos implica, sí, los sentimientos,

”

Si la elección exitosa de pareja fuera sólo un asunto de intuición, corazonadas y atracción, entonces bastaría esperar a que Cupido te hiciera la travesura con una de sus románticas flechas y... ¡listo!, pero es un poquito más complicado que eso.

Tener una relación de pareja que funciona para ambos implica, sí, los sentimientos, la atracción, la pasión que a veces (no siempre) se da con el “flechazo” de atracción a primera vista (que no amor a primera vista). Pero además de esto, entran en juego la complementariedad multinivel, la identificación en un mínimo de valores, principios y costumbres. La afinidad en ciertos gustos y proclividad a un estilo de vida. Va mucho más allá de gustarse. Aunque claro, gustarse en muy buen comienzo.

Entonces, a petición de unas queridas amigas, va esta lista básica de lo que tienes que saber antes del “sí” definitivo:

1. COINCIDENCIA VALORAL: el compartir, en términos generales, una visión y filosofía de vida es clave para la armonía en pareja. ¿Qué tanto coinciden en el espectro liberal-conservador, izquierda-derecha, religioso-ateo, abiertos o cerrados? Sólo por mencionar algunos importantes. Si fueran muy diferentes, quizá no lo noten o resientan al principio. Después de todo, en la fase de enamoramiento estamos muy ocupados gozando nuestra compañía. Pero si se es una pareja joven, cuando vienen los hijos, las diferentes formas de pensar y percibir el mundo pueden convertirse en diferencias críticas y a veces irreconciliables. Es importante notar que primero tú tienes que tener clara tu visión y filosofía de vida. Y esto se detecta sabiendo que es lo más importante para

ti, cuáles son tus prioridades vitales principales, qué asuntos no son negociables, ni con tu pareja, y en cuáles puedes ser flexible.

2. CONOCE SU PASADO (incluyendo por supuesto su historia de pareja): cuidado aquí con interrogar o ser insistente o reaccionar con celos ante la información, sucesos y amores que te precedieron. Obviamente puede ser muy iluminador el saber cómo le fue con parejas anteriores, pero eso es sólo parte de la historia. Interésate también porque te cuente sobre su pasado familiar, académico, de amistad y laboral. Sus éxitos y fracasos. En particular, conoce su relación con el padre del sexo opuesto, pues ese fue su primer hombre (si es mujer) o su primera mujer (si es hombre) y esa relación determina en gran medida cómo son las relaciones subsecuentes con el sexo opuesto, es decir, ¡tú! También pon especial atención en la manera de ser e, incluso, cómo luce físicamente el padre del mismo sexo, pues se podrá parecer mucho en ambos aspectos a tu pareja unas décadas más adelante. Y cuidado con la pareja que se resista o, incluso, moleste por tu interés en querer saber más de su pasado. ¡Mala señal! pues esto podría significar que hay algo significativo que te quiere ocultar (y que lo llegues a saber demasiado tarde) o que tiene serios problemas para abrirse e intimar emocionalmente y... ¿realmente deseas a alguien tan complicado?

3. CONOCE SU PRESENTE: ¿Quiénes son sus amigos? ¿A qué se dedican? ¿Cuáles son sus costumbres? ¿Cómo piensan? ¿Has escuchado el dicho “Dios los hace y ellos se juntan”? ¡Es cierto! Los mejores amigos son por identificación, entonces esa es una buena pista de cómo es y cómo piensa tu pareja. Además, de su presente conoce

obviamente dónde vive, dónde trabaja y, por supuesto, a su familia. Al principio, a veces no queremos o no quiere nuestra pareja presentar o presentarnos la propia familia. En ocasiones, es una buena señal de que sólo al sentir que es algo formal, entonces te lleva a casa a conocerlos. Otra cosa es estar evitando y posponiendo este importante encuentro ya bien adentrados (meses a veces años) en la relación. ¿Qué se teme?

4. CONOCE SU FUTURO: No, no te estoy sugiriendo que vayas a que te lean las cartas. Me refiero a que te adentres en conversaciones profundas y duraderas con tu pareja acerca de su futuro. ¿A qué aspira? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Cómo desea vivir más adelante? ¿Cuál sería su viaje ideal? ¿Qué tanto quiere trabajar? ¿Piensa en términos familiares o individualmente? ¿Habla en términos “yo” o “nosotros”?

CONTACTO

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

CITAS: al 664 331 1070.

Como ya te habrás dado cuenta, para saber las respuestas a todas estas interrogantes necesitan tener muchas conversaciones francas y profundas. Sin embargo, hay cosas que también las conocerás con simplemente escuchar y observar. Muchas de las respuestas te las dará tu pareja sin siquiera percatarse. Te contestara con su comportamiento, su trato, sus opiniones, actitudes, pero sobre todo con los hechos con y hacia terceros. En ocasiones, el maltrato, la grosería o la insensibilidad mostrada a otra persona es suficiente para terminar una relación. No importa que contigo se comporte de lo más dulce y agradable, eso que lo ves haciendo con o hacia otros podrá, en cualquier momento, tornarse en tu contra. Entonces no dejes de usar todos tus sentidos para percibir a tu pareja y cuida no proyectar tus esperanzas y deseos sobre él o ella al grado que termines casándote con tu idea de la persona y no la persona misma. ■

LA MAGIA DE LAS CARTAS A JULIETA

U

no de mis sueños era visitar algún día el balcón de Julieta, donde Romeo le prometió amor eterno y recitó

los versos más románticos escritos por William Shakespeare. Se dice que es el lugar favorito de muchas parejas que se casan bajo el balcón, pero también de muchas mujeres que sufren por amor.

La historia de amor de Romeo y Julieta ha convertido a Verona en una de las ciudades más visitadas de Italia, y pareciera que aún están vivos. Aquellos que no pueden viajar se conforman con enviarle una carta a Julieta con la esperanza de encontrar el amor.

Desde que vi la película "Cartas a Julieta", me enamoré de la idea de visitar algún día la casa de Romeo y Julieta y contemplar los hermosos paisajes soleados de la Toscana. Si aún no la has visto, te recomiendo que este fin de semana compres palomitas y disfrutes de ella.

Al llegar a Verona, primero visité la casa de Romeo. Allí no hay tanto furor como en la casa de Julieta, donde hacen filas para entrar al patio y ver el famoso balcón.

¿CUÁNDO EMPEZÓ LA TRADICIÓN DE ENVIARLE CARTAS A JULIETA?

Se dice que miles de personas dejaban cartas en la tumba de Julieta, y la persona que cuidaba el lugar, conmovida, comenzó a contestar las súplicas de amor. En la actualidad, reciben más de 50,000 cartas al año, las cuales son atendidas por 45 secretarías voluntarias alrededor del mundo. Estas secretarías tienen la oportunidad de vivir la experiencia de contestar alguna carta. Se comenta que las cartas se archivan como un testimonio de amor. Cada año, se elige una de ellas para recibir el premio "Cara Giulietta Award" o "Premio Julieta a la carta más bella".

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".

Yo escribí mi carta frente al balcón de Julieta, es como una catarsis, viviendo la experiencia de sentir el amor, ilusión y esperanza de seguir creyendo en mi Romeo, y la puse en el buzón que está en su patio, esperando si me contesta. (Escanea el código QR que te dejo al final del artículo y mira el video que grabé.)

Sentí una paz interna después de escribir la carta. Luego hicimos un picnic con nuestra canasta de quesos, salami, pan y una rica bebida, contemplando el "río Adigio" en Verona. Parecía que estábamos en una película: los paisajes verdes y soleados, los callejo-

nes empedrados, las casas con ventanas rectangulares como en tiempos medievales, pequeños

comercios con quesos y jamones para cortar al momento y disfrutar de sus sabores explosivos en la boca, con personas amables.

¿CUÁNTAS ESPERANZAS Y DESEOS SE HAN PEDIDO?

"Nadie sabe si estos personajes existieron realmente, pero mientras los historiadores continúan estudiando las crónicas contemporáneas para descubrir la verdad, las personas se alegran soñando al leer los versos románticos de William Shakespeare."

Una de las historias de amor más importantes de la literatura mundial.

¿Qué hacer cuando vayas a casa de Julieta?

1. Admira el balcón de Julieta e imagina su hermoso vestido mientras sale a ver a Romeo y escucha sus versos románticos.

2. Haz la fila para tocar la famosa estatua de Julieta, siguiendo la tradición de tocar uno de sus pechos para pedir un deseo y, por supuesto, tomar una foto.

3. Visita la tienda frente al balcón, dentro del patio, para comprar la famosa postal con hermosas

“

LA HISTORIA DE AMOR DE ROMEO Y JULIETA ha convertido a Verona en una de las ciudades más visitadas de Italia, y pareciera que aún están vivos. Aquellos que no pueden viajar se conforman con enviarle una carta a Julieta con la esperanza de encontrar el amor

”

imágenes para escribir.

4. Compra un candado en forma de corazón, escribe las iniciales tuyas y de tu amor, y colócalo en una puerta del mismo lugar. Mi hija Iris y yo pusimos nuestro candado con las iniciales de toda nuestra familia, ¡todo en un combo, ja, ja, ja!

5. Finalmente, escribe tu carta y métela en el buzón.

El amor siempre triunfa sobre el mal. Vive la experiencia junto conmigo. Escanea el código QR y mira el video de mi visita al balcón de Julieta, en la hermosa Verona, Italia.

Te invito a seguirme como "Rocelia Ramos" y ver reflexiones en Instagram, Tik Tok, Facebook y YouTube. Ahora en podcast con "Atrévete. M

MATERNIDAD Y LACTANCIA EN EL TRABAJO

“

HOY EN DÍA ESTÁ PROHIBIDO para los patrones el exigir la presentación de certificados médicos de no embarazo para el ingreso, permanencia o ascenso en el empleo; antes eran de lo más común

”

Siempre es un buen momento de celebrar los avances en los derechos de las madres trabajadoras en México, así como

plantearnos qué falta por hacer al respecto. Los derechos de la mujer embarazada y en estado de lactancia están garantizados por la ley y han estado evolucionando en México en las últimas décadas.

Un ejemplo de esa evolución es la flexibilidad que se tiene ahora para tomar el descanso de maternidad, previa autorización médica y tomando en cuenta la naturaleza del trabajo que desempeña, la trabajadora puede transferir semanas de descanso previas al parto para después del mismo. Por mucho tiempo no existía esa flexibilidad y la asegurada debía tomar su permiso por incapacidad seis semanas anteriores al parto y seis semanas posteriores al mismo.

Por supuesto, ese permiso de doce semanas es pagado en su totalidad a la trabajadora, siendo uno de los beneficios más importantes establecidos en la ley. Otro de los beneficios recientes de las madres trabajadoras es el derecho a tomar dos descansos extraordinarios para alimentar a su bebé durante su jornada de trabajo hasta por seis meses.

OTROS LOGROS

Otra novedad es que ahora también se otorga un permiso con goce de sueldo a los padres de familia para ausentarse de su trabajo al

nacimiento de su bebé, lo cual, en mi opinión debería ser con cargo al erario y no el empleador, para que sea el estado quien garantice equidad en los cuidados del recién nacido.

Otro logro relativamente nuevo es que hoy en día está prohibido para los patrones el exigir la presentación de certificados médicos de no embarazo para el ingreso, permanencia o ascenso en el empleo; antes eran de lo más común.

También está prohibido actualmente para los empleadores el despedir a una trabajadora o coaccionarla para que renuncie por estar embarazada, por cambio de estado civil o por tener el cuidado de hijos menores.

En cuanto a las demás obligaciones básicas, se resumen en proteger la salud tanto de la trabajadora en estado de gestación, como del bebé que espera;

por lo que está prohibido hacerla trabajar en actividades insalubres o peligrosas, realizar trabajo nocturno, así como trabajar horas extras.

Como podemos ver, son varios los beneficios con los que la mujer trabajadora cuenta hoy en día y que han sido resultado de varios años de evolución. Aun así, falta un poco más por hacer para llevar a México a un nivel internacional más competitivo.

Esas expectativas a futuro se pueden resumir en tres, el aumentar el periodo de lactancia de seis meses a dos años, como ya se analiza en iniciativas en ese sentido; aumentar el permiso de paternidad de cinco a veinte días, aunque como dije, eso lo debería pagar el estado y no los empleadores; y aumentar el número de salas de lactancia y guarderías en las empresas. El contar con mayores beneficios para las madres trabajadoras ponderaría a México en un mejor lugar en el ámbito internacional. 

CONTACTO

CORREO:

eibanez@mmc-mx.com

La autora es contadora pública certificada especialista en capital humano.

CRISTINA CHÁVEZ

UNA MUJER DE RETOS Y SUEÑOS CUMPLIDOS

Los valores que la definen son la responsabilidad, honradez y la persistencia, siempre busca el cómo sí; es una mujer que le gustan los retos y que a lo largo de sus 22 años de experiencia en el ramo hotelero ha demostrado su pasión en todo lo que hace, nos referimos a la licenciada Cristina Patricia Chávez Bautista, gerente general de City Express Plus Tijuana.

Egresada de la licenciatura en Comunicación por el Cety's Universidad, se desempeñó como asistente de José Fimbres Moreno de la cadena de mercados Calimax y posteriormente, manejó las relaciones públicas de Canacintura durante cuatro años, durante la gestión de Mario Escamilla, compartió.

"De ahí, nació mi amor por la hotelería; para mí, era muy inspiracional ver esos equipos de trabajo que en muy poco tiempo hacían magia para convertir los eventos en algo espectacular. Yo decía: "qué padre es ser líder de un equipo como estos"; de ahí me empezó a encantar la hotelería".

"Siempre tuve las ganas y el sueño de enfocarme en el área hotelera por el turismo tan dinámico que manejamos en la frontera, que crecía cada vez más. Al tiempo, abrieron oportunidades laborales en City Express y no dude en tocar la puerta. Para mi suerte y sin tener experiencia en hotelería y turismo, me aceptaron; hablé con la verdad de mi inexperiencia, pero creo que ganaron las ganas que veían en mí para aceptarme", expresó orgullosa.

SU CRECIMIENTO

En el 2012, inició como gerente de

“SIEMPRE TUVE LAS GANAS y el sueño de enfocarme en el área hotelera por el turismo tan dinámico que manejamos en la frontera, que crecía cada vez más. Al tiempo, abrieron oportunidades laborales en City Express y no dude en tocar la puerta. Para mi suerte y sin tener experiencia en hotelería y turismo, me aceptaron; hablé con la verdad de mi inexperiencia, pero creo que ganaron las ganas que veían en mí para aceptarme”

ventas en City Express Tijuana Insurgentes; gracias a su excelente trabajo y dedicación, le dieron la oportunidad de ir escalando puestos, primero como coach de ventas y luego como gerente interino en City Express La Paz.

"En La PAZ, parecía que la vida me empujaba a aprender de manera obligada, porque justo en la etapa en la que me fui como gerente me tocó vivir el huracán Odile, y los que nos dedicamos a esto se pueden imaginar lo que implica siendo la persona responsable hasta de la seguridad y confianza de los huéspedes ante un fenómeno de la naturaleza como este. Creo que mis directivos se dieron cuenta del manejo de crisis y el sentido de compromiso que tenía, eso provocó que me regresaran a Tijuana como gerente general en City Express Junior Otay.

"Después me ofrecieron la gerencia general de City Express Tijuana Insurgentes y a los 2 años recibí la gran noticia de ser parte de City Express Plus Tijuana; fue mi primera apertura, un reto más grande y una emoción que no cabía en mi corazón porque era abrir la punta de lanza de City en la frontera más importante del mundo", mencionó la licenciada Chavez, quien también desempeña uno de sus mejores roles: el de mamá de su hijo Cristian, de 22 años.

UNA MUJER LÍDER

La licenciada Cristina Chávez comentó que el tipo de liderazgo que le ayudó a desarrollarse en su profesión es el del liderazgo empático colectivo, en donde poco a poco ha aprendido a delegar las funciones específicas, aunque siempre supervisando los resultados.

"Es un liderazgo de mucha empatía y solidaridad con todos, donde el ejemplo es muy importante porque sé que soy la primera que tengo que de-



EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

la mochila con su computadora

MÚSICA FAVORITA:

las baladas

LIBRO FAVORITO:

Don Quijote de la Mancha de Miguel de Cervantes Saavedra

MAYOR DEBILIDAD:

las injusticias

MAYOR

FORTALEZA: ser

resiliente

FRASE FAVORITA:

"Lo mejor está por venir"

mostrar compromiso, la que debe llegar puntual y debe mostrar disponibilidad; soy la primera que tiene que contar con una actitud de generosidad y optimismo, y eso me ha dado resultados porque se contagia", precisó.

LOS RETOS SUPERADOS

En definitiva, la vida está llena de retos y recompensas, así como de experiencias buenas y malas, pero todo es aprendizaje; en su caso, ha tenido que superar importantes desafíos: uno de ellos, el aprender a desarrollar equipos de alto rendimiento mediante capacitación constante y comunicación asertiva.

"La época más complicada fue la de la pandemia, porque aprendimos a sobrevivir en algo tan desconocido. Muchas cadenas liquidaron personal, pero City Express fue de los pocos que no lo hizo, porque buscamos cómo sí poder sobrevivir, por lo que emprendimos proyectos: algunos hoteles fueron refugio para quienes lo requerían, fuimos contact center... en ningún momento estuvimos fuera de operación", recordó.

La especialista en hotelería comentó que algo que ha aprendido en el transcurso de los años es lograr el balance entre trabajo y familia, para lograrlo "la clave es saber delegar, no ser egoísta con tu equipo y compartirles toda la experiencia y conocimiento para que ellos también puedan tomar decisiones y que tú puedas cumplir con un horario de trabajo y, al mismo tiempo, con tu familia".

Una profesión con mucho crecimiento

De acuerdo con la experta en hotelería, lo mejor que le ha brindado su profesión a lo largo de estos 22 años es el crecimiento tanto personal como profesional que ha tenido, así como el desarrollo de su liderazgo. "Aprendí que todos somos diferentes y que merecemos un trato diferente para poder funcionar".

"Ahora, mi proyecto es volver a posicionar este hotel, que la gente venga y conozca que tenemos un hotel muy bonito, más de lujo. Mi objetivo es seguir ayudando a las personas, porque de todo corazón me gusta apoyar; soy muy creyente de que cuando tú das algo por alguien, la vida te lo regresa de alguna manera".

"Yo les diría a las mujeres que nunca dejen de creer en ellas, el sueño no solo es irse a dormir y soñar, hay que vivirlo despiertas porque es cuando más se disfruta", concluyó. ■

ESPECIAL

POR KARLA RENTERÍA | FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO
| ESTILISTA DE MODA: SANDY JIMÉNEZ
| LOCACIÓN: HOTEL CITY EXPRESS PLUS

ADUANERAS QUE IMPULSAN LA FRONTERA



El liderazgo de las mujeres aduaneras en la frontera es fundamental para el eficiente desarrollo económico de la entidad. Mujeres profesionales que no solo aseguran el cumplimiento de las leyes y regulaciones aduaneras, sino que también aportan una perspectiva única y valiosa en la gestión de la frontera. Su dedicación y habilidades de gestión contribuyen a mejorar los procesos aduaneros y a fomentar una cultura de integridad y transparencia.

Mtra. Sandra Maldonado Flores



“ Como profesional, soy la primera consultora con formación profesional en comercio exterior para la implementación de software de cumplimiento legal para la industria manufacturera a nivel nacional. Como empresaria, pionera en profesionalizar el comercio exterior mediante metodologías de cumplimiento legal y uso de inteligencia artificial. Mi

liderazgo se distingue por la innovación y mejora continua, fundando APCE y promoviendo el compliance, la digitalización y estadística en diversas organizaciones como CENCOMEX, AMA, APC y AMEXME.”

Socio-Fundador de APCE (Automatización de Procesos de Comercio Exterior, SC)
Redes sociales: www.apce.com.mx
Instagram y facebook: APCEMX

Mtra. Daniela A. González



“ En el comercio exterior he visto cómo la perseverancia, determinación y adaptación convierten desafíos en oportunidades en un mundo global cambiante. Como líder, promuevo la empatía, diversidad de perspectivas e inclusión

para lograr el éxito. Mi objetivo no solo es romper techos de cristal, sino construir puentes hacia un futuro de igualdad de oportunidades y excelencia profesional.”

Socia y líder estratégico en comercio exterior
Empresa AudiCo
Redes: Facebook: Daniela Gonzalez, instagram: danyalix12

Mtra. Cynthia Cisneros



“ Me considero una apasionada en el comercio exterior y eso trato de transmitirlo a mis colaboradores; mi principal aportación es invitar a conocer, aprender y entender por qué hacemos lo que hacemos y cómo impacta al mundo. Pasión, conocimiento, asertividad

y hacer que las cosas sucedan de acuerdo al cumplimiento es mi mayor legado a quien me rodea profesionalmente.”

Foreign Trade & Logistics Expert Volex de México SA de CV
LinkedIn: <http://linkedin.com/in/cynthia-cisneros-39579939>

L.C.E.A. Cecilia Ortega C.



“ Siempre he sido una líder dinámica, motivadora, alegre, pero sin olvidarme que mis colaboradores antes de ser licenciados en aduanas, abogados, contadores..., son humanos con anhelos y preocupaciones, con objetivos y temores. Mi trabajo ha sido potencializarlos y ayudarlos a ir alcanzando paulatinamente su autorrealización, no solo en el ámbito laboral sino también en lo personal. Me gusta la gente sana y positiva y eso solo se alcanza con sentirse plenos.”

Directora de OCEGA Consultores, Estrategias Globales y Aduaneras
Redes sociales: ocega.com.mx
info.ocega.com.mx

Mtra. Nancy Alejandra Ortega Maldonado



“ Mi mejor aportación en esencia es ser un “ex servidor público comprometido con mi país, fiscalizando el cumplimiento aduanero; ahora en la IP, manteniendo mismo compromiso, además fortaleciendo la concientización del personal empresarial, a la identificación, análisis, gestión, mitigación y prevención de riesgos, que les asegure el cumplimiento integral, generando coordinación transversal interáreas, estrategias reales a sus necesidades e implementación de comunicación efectiva y asertiva siendo eficientes y efectivos.”

Gerente Administrativo/Director de cumplimiento aduanero y gestión de riesgos de TRANSMARS/OPTICOMEX ADVISORS
Lic. en relaciones internacionales, Mtra. en alta dirección y operación logística y doctorante en alta dirección y negocios
Redes sociales: FB: ALEJANDRA ORTEGA, In: Alejandra Ortega, IG: @ALEJANDRA.ORTEGA82, X: @Naom82

L.C.E.A. Dinorah Navarro Estrada

“ Me impulsa mejorar la eficiencia y transparencia en el comercio exterior, facilitando los procesos. Deseo transmitir conocimientos y valores, fomentar la innovación y competitividad, y dejar un impacto en las nuevas generaciones de líderes en comercio exterior, inspirándolas a adoptar tecnologías avanzadas y seguir mejorando el sector con ética y determinación.”

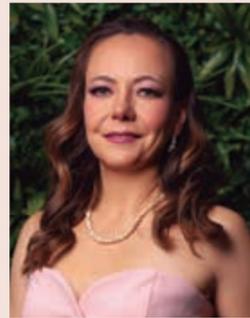
Socio-director de APCE (Automatización de Procesos de Comercio Exterior)
Redes sociales: APCEMX
APCE.COM.MX



Mtra. Natalia Bezanilla Treviño

“ Vivimos en un mundo globalizado, necesitamos de otros y otros nos necesitan, y eso es maravilloso porque esa dinámica nos enriquece como país. Si queremos llevar nuestro país hacia un desarrollo armonioso y saludable, la llave de acceso será el comercio exterior. Las nuevas generaciones deben ponderar que el correcto manejo de estas políticas será clave en el futuro del país.”

Director de Bezt international Trade



Mtra. Yadira Donghu García



“ Hace años formé parte de un grupo de jóvenes servidores públicos que contribuimos al desarrollo de métodos de revisión en comercio exterior, que se replicaron a nivel nacional. Lo que marca la diferencia de mi liderazgo en comercio exterior es el realizar mi trabajo con esmero y pasión, buscando siempre la calidad y esto lo trato de transmitir a mis colaboradores, sobre todo a jóvenes de quienes he sido parte de su desarrollo profesional.”

Especialista y asesor en Comercio Exterior
Socio de Comercio Exterior en HN Fiscal & Asociados SC
Redes sociales
facebook@yadiradonghugarcia
instagram@yayadg4
linkedin@yadiradonghugarcia

L.A.E. Esther Leyva Portillo

“ En un mundo como este, que debo admitir es de muchos egos, es el actuar de una manera empática, dispuesta siempre a escuchar y ayudar, pero sobre todo dar su lugar a cada persona, de una manera profesional y entender que todos tienen su historia, experiencia; respetar y reconocer su esfuerzo, pero sobre todo su gran calidad humana, esto me ha ayudado a tener una gran red de apoyo y amigos en el ámbito profesional.”

Lic. Administración de Empresas / Chief Marketing Officer (CMO)
Fractional CMO para organismos, empresas y ejecutivos especializada en relaciones binacionales
Redes sociales: <https://www.linkedin.com/in/estherleyvap/>
<https://www.facebook.com/e.leyvap/>, e.leyvap@gmail.com



L.C.E.A. Christian Araly Ávalos Ramírez



“ Considero que Comercio Exterior es una profesión muy exigente y estimulante, debes actualizarte diariamente, por lo que siempre estás aprendiendo cosas nuevas. El saber que mis conocimientos u opiniones pueden ayudar a otros me da el impulso para seguir preparándome y ser mejor. Me gusta compartir mis conocimientos sobre mi profesión y lo que hago con otras personas, e inspirarlos a que pongan su mayor esfuerzo en todo lo que hagan.”

Gerente de Consultoría de C.E./ Agencia Aduanal Guillermo Nogueira y Asociados S.C.
Director General/Socio Fundador/ Ingenius Consulting
Redes sociales:
Facebook aralyavalos@hotmail.com / atencionclientes@aanogueira.com
LinkedIn araly.avalos@aanogueira.com

L.R.C.I. Mariana Rodríguez Calderón



“ Las mujeres en puestos directivos representamos menos del 10% en México, frente a una media global del 33%. Si añadimos la pertenencia al ámbito del comercio exterior, la complejidad aumenta, prometiendo un panorama retador, pero lleno de aprendizaje para quienes disfrutan recorrerlo. Es nuestra responsabilidad optar por un liderazgo humanista, basado no solo en responsabilidad y arduo trabajo, sino también en la empatía, el equilibrio laboral-personal y la inclusión profesional.”

Directora de Logística y Cumplimiento Aduanero en G Global E-Fulfillment
Con especialidad en Gestión de Cadenas de Suministro
Redes sociales
<https://www.linkedin.com/company/g-global/>

IBERO

TIJUANA

ESTUDIA TU LICENCIATURA EN IBERO Y SÉ MÁS PARA LOS DEMÁS

Inicio de clases:
12 de agosto 2024



NUEVOS PLANES DE ESTUDIOS EN LICENCIATURAS

IBERO TIJUANA 2024

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Arquitectura
- Comunicación
- Derecho
- Enfermería*
- Ingeniería Industrial en Manufactura Inteligente*
- Ingeniería Mecatrónica*
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos
- Psicología

*Nuevos planes de estudio

Atención Preuniversitaria

WhatsApp: (664) 361.39.15 (664) 388.06.25 atencion.preuniversitaria@tijuana.iberomx

IBERO TIJUANA: SOMOS MÁS IBERO TIJUANA

tijuana.iberomx

ROBERTO QUIJANO

UN EJEMPLO DE PASIÓN, EDUCACIÓN Y EXPERIENCIA

En esta edición les presentamos al autor del libro *Política con Propósito*, abogado especializado en derecho corporativo y docente en la UABC, nos referimos al Lic. Roberto Quijano Luna, un ejemplo de pasión, educación y experiencia.



"Vengo de una familia de abogados por parte de mi papá (lic. Roberto Quijano), por parte de mi madre (sra. Claudia Luna) siempre muy presente en el sector público; en mi caso, decidí tomar la carrera de derecho porque era la que más se ajustaba a mis habilidades y capacidades, creo que no nos debemos resistir a nuestra naturaleza, al contrario, debemos apoyarnos en esta para salir adelante y explotar tus talentos al máximo.

"Me di cuenta que era muy bueno para escribir, leer y formular argumentos lógicos basados en la ley, por lo que la carrera de derecho fue la que se ajustó a esas capacidades", explicó el abogado oriundo de esta ciudad.

Distinguido por los valores de orden, disciplina, honestidad y fortaleza, el lic. Quijano Luna dijo que no solo se dedica a la abogacía, sino que también tiene interés de participar en la creación de orden, seguridad y justicia en su entorno y en el ámbito de los negocios y del sector público, por lo que la carrera de derecho le permite tener presencia en ambos sectores.

"Quiero ser un puente entre el sector público, privado y social, porque

EN BREVE ARTÍCULO

INDISPENSABLE: un libro
MÚSICA FAVORITA: música clásica

LIBRO FAVORITO: *Ética Nicomáquea* de Aristóteles

MAYOR FORTALEZA: mis buenos niveles de energía

FRASE FAVORITA: "Y aquellos que fueron vistos bailando eran considerados locos por aquellos que no podían escuchar la música"

todos son necesarios para el desarrollo de una ciudad", consideró.

UNA PROFESIÓN LLENA DE RETOS

El licenciado en Derecho por la Universidad Panamericana comentó que una de las carreras que va cambiando año con año definitivamente es la de derecho, especialmente los últimos seis años debido a que se han reformado numerosas leyes laborales, fiscales, mercantiles y de comercio exterior, por lo tanto eso lo obliga a estar en constante actualización, siendo así un profesionista competitivo.

En su práctica profesional se encarga de asesorar a empresas nacionales y transnacionales en todo su transcurso de vida corporativa, añadió, "el plus de nosotros es que llevamos más de 50 años operando en la región, puros abogados bilingües, un 60% mujeres, eso nos mantiene competitivos".

"Mi mayor desafío profesional es el permanecer actualizado frente a tanto cambio en el sistema legal y político en el que vivimos, porque uno tiene que estar siempre pendiente de lo que va cambiando porque si no te quedas atrás; nosotros mandamos boletines y comunicados a nuestros clientes y público en general para informarles de los nuevos cambios. De alguna manera, al producir esta literatura estamos marcando la pauta".

Mencionó que esto es algo que distingue al despacho jurídico Cervantes- Quijano S.C., en el cual labora desde el 2017, de la competencia. "La competencia al final de cuentas siempre es buena. Yo provengo de escuelas muy competitivas, estudié en la Universidad Panamericana en la Ciudad de México. En Tijuana, el espíritu competitivo persiste, aquí quien no se está actualizando y mejorando constantemente se va quedando atrás".

“

MI MAYOR DESAFÍO PROFESIONAL es el permanecer actualizado frente a tanto cambio en el sistema legal y político en el que vivimos, porque uno tiene que estar siempre pendiente de lo que va cambiando porque si no te quedas atrás

”

ABOGADO Y DOCENTE

"El tener una voz en mi comunidad es el regalo que me brinda mi profesión; he tenido la oportunidad de participar en distintos foros en medios, colegio de abogados y universidades porque saben que estamos respaldados por años de estudio", compartió el lic. Quijano Luna, quien realizó un intercambio académico en la Université de Lyon III en Francia y obtuvo un Master of Public Administration en Syracuse University, Nueva York.

Mencionó que actualmente también se desempeña como docente en la UABC en Teoría del Estado, lo cual es una oportunidad para capacitar a jóvenes que en un futuro se van a integrar al mercado laboral. "Esta es una de las grandes satisfacciones que tengo".

"Mi mejor consejo para los jóvenes es que desarrollen el hábito de aprender, es decir, que sean buenos estudiantes y esto no solo quiere decir que saquen dieces sino que cuando se enfrenten a un nuevo tema nuevo, tengan las habilidades para poder encontrar la información necesaria, sacar sus propias conclusiones y, de esta manera, entender el tema", recomendó. 





UN HOMENAJE A LA LASAÑA

Espagueti, macarrones, fideos, raviolos, tortellinis, tallarines, lasaña... son tan solo algunos nombres que indican que la pasta es la comida italiana por excelencia en muchos lugares y mesas del mundo.

La inventiva que los italianos han aplicado a la masa de pasta es fascinante y parece infinita: pastas de todas las formas: cuadradas, tubulares, rectangulares, espirales, redondas, en forma de moño, de letra, de concha...

La pasta se elabora con un tipo especial de cereal, el trigo duro, *Triticum durum*, distinto al grano que se usa para el pan común.

La idea de que procede de China y que de allí la trajo Marco Polo a occidente, según National Geographic, es una mala interpretación de un pasaje del Milione, en el que el viajero veneciano se refería más bien al sagú que produce una fécula que pudo ser la confusión con la pasta.

Lo que sí es que en la antigua Roma existía un tipo de "pastel" llamado *laganum*, de donde deriva la lasaña.

UN PLATO QUE SIMBOLIZA HOSPITALIDAD

La pasta ha evolucionado de ser un alimento simple para soldados a un plato que simboliza la hospitalidad y calidez familiar de los italianos, y así en cada región de tiene su propio toque.

La lasaña con salsa boloñesa y tomate es en realidad muy reciente, ya que el tomate llegó de América a Italia, de hecho es hasta 1844 que aparece la primera receta del plato de pasta más típico hoy en día, que son los espaguetis

con salsa de tomate.

Preparar pasta fresca es todo un arte, ya que hay que seleccionar la mejor harina de trigo duro, amasar con huevos frescos, estirar hasta que quede perfectamente delgada y de ahí, en el caso de

“

ARGENTINA
OBTUVO EL
RÉCORD
GUINNESS DE LA
LASAÑA más grande
del mundo en el 2012,
pesando 2700 kilos. Para
la preparación de este
plato se utilizaron entre
otros ingredientes, 12.000
huevos, 600 kilos de
pollo, más de 50 hormas
de queso y 150 kilos
de jamón, 20 bolsas de
cebolla, 20 de zanahorias
y 200 litros de leche

”

la lasaña contar rectángulos largos que al cocinarse al dente serán un verdadero deleite.

Para una pasta perfecta, es necesaria una salsa y un queso perfecto, a su altura, desde la simplicidad de aceite de oliva y ajo hasta la boloñesa que se cocina a fuego lento.

La versión clásica de la lasaña consiste en láminas de pasta con salsa boloñesa, que se prepara con carne picada (yo la prepara con la mitad de res y la otra mitad de cerdo), tomates frescos, vegetales (zanahoria, cebolla, ajo, apio, pimienta) y queso gratinado.

Se intercala, la pasta, la salsa y se termina con el queso para llevar a horno hasta gratinar.

La palabra lasaña proviene del término griego "lasanon" y del latín "lasanum", y se refiere al envase o cazuela en la que se cocinaba.

DATOS CURIOSOS SOBRE LA LASAÑA

- Los italianos inventaron los primeros utensilios para la fabricación de láminas de lasaña.
- El plato favorito de Garfield es la lasaña.
- En el 2020, el Wall Street Journal nombró a la lasaña, el platillo del año en Nueva York.
- Argentina obtuvo el récord Guinness de la lasaña más grande del mundo en el 2012, pesando 2700 kilos. Para la preparación de este plato se utilizaron entre otros ingredientes, 12.000 huevos, 600 kilos de pollo, más de 50 hormas de queso y 150 kilos de jamón, 20 bolsas de cebolla, 20 de zanahorias y 200 litros de leche.
- Alguna vez, le pidieron un consejo al actor Orson Wells y respondió con la receta de lasaña a la boloñesa muy a su estilo.

CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

UTENSILIOS PARA EL ARTE DE SERVIR EL VINO

• SACACORCHOS

El sacacorchos es un utensilio muy antiguo que surgió como una mera necesidad. Su origen se remonta a cuando los ingleses comenzaron a transportar bebidas embotelladas y con un cierre concreto, el corcho.

Las primeras referencias históricas se datan en el siglo XVIII y hablan de un tornillo clavado en los tapones de las botellas para facilitar su extracción.

Comencemos con el sacacorcho profesional, si bien hay una gran variedad y estilos, el que conocemos como "de dos tiempos" o de "dos pasos" es el ideal. Cuenta con una pequeña cuchilla que es la que se usará para cortar la cápsula por debajo del segundo gollete, esto es con la finalidad de que ningún resto, ya sea metálico o plástico, caiga en el vino.

Existe otro sacacorcho: el de "dos láminas", que se usa cuando el corcho está reseco y no queremos que se rompa y caigan residuos de este en el vino.

• DECANTADOR

Necesario tanto para vinos jóvenes donde hace la función de apoyo para "oxigenar el vino" como en los vinos añejos, para lograr sedimentar aquellos residuos que se van formando con el tiempo.

Puede suceder que haya algún residuo que no se quiera en el vino y para ello está como complemento del decantador una pequeña coladera, preferentemente de cristal y con una buena boca para servir y superficie para "aírear" al fondo de la botella o jarra.

• SERVILLETA DE TELA

Es un apoyo al momento de servir, ya sea como soporte al llevar la botella y limpiar la famosa "gota" que siempre cae después de servir una copa.

• CUBITERAS O HIELERAS

Necesarias para refrescar un tinto en época de calor y enfriar vinos blancos, rosados, espumosos. La fórmula perfecta: hielo + agua para enfriar el vino y que se sirva a la temperatura correcta.

Es imprescindible contar con copas de cristal para el buen desarrollo del vino, estas deben estar bien "trapeadas" o "mopeadas", como también se dice, con vapor de agua; si fuera necesario, vinagre blanco para quitar el sarro que pudiera haberse formado al secarse el agua.

• DISCOS DROP STOP

Son una solución sencilla a la famosa "gotita traidora", consiste en una fina lámina circular de aluminio flexible que se enrolla



CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

TERMÓMETRO

Esencial para medir la temperatura a la que se sugiere servir el vino, los hay de diversas formas: el de pluma, el de rayos infrarrojos, en forma de abrazadera, etc.

PLATOS PEQUEÑOS PARA POSAR LAS BOTELLAS EN LA MESA

Estos tienen la finalidad de proteger las mesas y las barras de las gotas.

Los anteriores utensilios o gadgets, como hoy se les conoce a algunos de estos, tienen como objetivo mejorar la experiencia del vino.

“ EL ENÓLOGO DESEA QUE LA OBRA DE ARTE, que comenzó en el viñedo, se prolongue en la mesa de los comensales, es así que las herramientas de servicio se convierten en esenciales para hacer lucir al protagonista: el vino ”

El orden del servicio del vino, tradicional o conservador es: vinos blancos y rosados antes que los tintos, vinos jóvenes antes que los vinos con guarda, vinos ligeros antes que potentes.

Bien, pues a saborear el momento del vino, realizando el oficio con los instrumentos adecuados. ¡Salud!

ROXANA VELÁZQUEZ VENCE FRONTERAS CON EL PODER DEL ARTE

“
UNA MUJER QUE DA FE
de cómo el arte puede
ser un catalizador para la
comprensión intercultural y
el empoderamiento de las
comunidades migrantes,
especialmente la latina



S

AN DIEGO.- Roxana Velázquez, directora del Museo de Arte de San Diego, es un ejemplo destacado del papel de las mujeres migrantes, especialmente aque-

llas de origen latino, en rubros como la promoción de las artes y la gestión cultural en Estados Unidos en un mundo cada vez más diverso y multicultural.

Su liderazgo visionario ha llevado al Museo de Arte de San Diego a nuevas alturas, consolidándolo como un referente internacional en el mundo del arte donde la interconectividad es cada vez mayor y donde no solo tras-

cienden fronteras geográficas, sino que también se generan puentes que unen diferentes culturas y comunidades.

En este contexto, la figura de Velázquez da fe de cómo el arte puede ser un catalizador para la comprensión intercultural y el empoderamiento de las comunidades migrantes, especialmente la latina.

Nacida y criada en la Ciudad de México, Roxana Velázquez creció inmersa en un entorno cultural rico y diverso. Desde una edad temprana, descubrió su amor por el arte y la cultura. Recuerda con cariño los paseos por el icónico Palacio de Bellas Artes en la Ciudad de México, donde cada visita era una oportunidad para sumergirse en la belleza y el legado artístico del país.

“Realmente te sientes muy afortunado”, reflexiona Velázquez sobre esos momentos de asombro y admiración por el arte que la rodeaba.

SU CAMINO HACIA EL ÉXITO

Esta conexión temprana con el arte y la cultura mexicana sembró en ella una semilla de pasión que florecería más tarde en su carrera profesional.

Sin embargo, el camino hacia el éxito no ha estado exento de desafíos. Como mujer latina en un campo dominado por hombres, Velázquez tuvo que enfrentar en ocasiones prejuicios y estereotipos en su camino hacia la cima.

“Tienes que ser dos veces más fuerte”, reflexiona sobre las expectativas y obstáculos que enfrenta como mujer en una posición de liderazgo.

Tras graduarse en historia del arte, Velázquez comenzó su trayectoria profesional en el ámbito de la gestión cultural en México.

Su ascenso meteórico la llevó a ocupar puestos de liderazgo en instituciones emblemáticas como el Museo de San Carlos y el Palacio de Bellas Artes, donde dejó una huella indeleble con su visión audaz y su compromiso con la excelencia artística.

Desde su llegada al Museo de Arte de San Diego, hecho que marcó un hito tanto en su carrera profesional como en la historia del museo al ser la primera mujer y primera latina en ocupar este cargo, Velázquez ha liderado una transformación sin precedentes en la institución.

“Es fundamental que los museos reflejen la diversidad de sus comunidades”, enfatiza Velázquez.

PROMOTORA DEL DIÁLOGO INTERCULTURAL

Como latina migrante, Velázquez ha

utilizado su posición para destacar la importancia del arte en el escenario global y para promover el diálogo intercultural a través de este, estableciendo colaboraciones con importantes instituciones culturales de todo el mundo, enriqueciendo así el acervo del museo y ampliando su alcance internacional.

Gracias a su visión y determinación, el museo ha experimentado un crecimiento exponencial en términos de asistencia y reconocimiento internacional. “Hoy ya tenemos casi medio millón de visitantes al año”, señala con orgullo Velázquez. Este aumento en la afluencia de público ha sido acompañado por una mayor diversificación de la oferta cultural del museo, que incluye desde exposiciones temporales hasta programas educativos innovadores.

Además de su labor en el Museo de Arte de San Diego, Velázquez ha sido una voz influyente en el ámbito cultural tanto

a nivel nacional como internacional. Su compromiso con la promoción del arte ha sido reconocido con numerosos premios y distinciones a lo largo de los años.

Sin embargo, para Velázquez, el verdadero éxito radica en el impacto positivo que su trabajo tiene en la comunidad y en la sociedad en general. Velázquez representa el poder transformador del arte y la cultura en la construcción de puentes entre diferentes comunidades y culturas.

Su trayectoria como mujer migrante y líder cultural ejemplifica el papel crucial que juegan las personas de origen latino en la riqueza y diversidad de la identidad estadounidense. A través de su liderazgo en el Museo de Arte de San Diego, Velázquez continúa siendo un ejemplo inspirador del papel que las mujeres migrantes de origen latino juegan en la promoción de las artes y la gestión cultural en Estados Unidos. **SI**



MIX & MATCH



A

lguna vez te ha sucedido el famoso escenario de salir de una tienda departamental y decirte a ti mismo: ¿cómo es que no lo compré? o ¿por qué no tuve el atrevimiento de probármelo? Esa espina que se queda dentro de nuestra mente y corazón en las veces que no decidimos salir de esa zona de confort al tomar un poco de riesgos dentro de nuestras prendas de vestir, sobre todo cuando se trata de color y estampados.

Te invito hoy a que llesves tu estilo propio al siguiente nivel, ¿cómo? tomando la decisión al momento de elegir un total look para tu agenda del día, una ocasión especial o algún evento en específico, pero recuerda siempre que la vida ya es la ocasión especial ¡atrévete!

COLOR

Empecemos por el color: dentro de toda la gama de colores que existen en tonos como pasteles, neones, metálicos, entre otros más, existen algunos que son complementarios entre sí. Recuerda que estamos en una temporada de la vida donde se trata de contrastes, las combinaciones de todo al 100% igual en un mismo tono quedó ya hace varios siglos atrás; lo de hoy es hacer mix & match por medio del autoconocimiento, jugar con las piezas de tu closet cuando decides portar color para crear looks donde reflejen el auténtico tú.

ESTAMPADOS

Por otra parte, los estampados: "que si no lucen bien mis brazos", "me veo más gorda"... entre otros juicios más que se generan desde la intención no adecuada al momento de generar un outfit, piérdete el miedo a todo lo que te ha limitado para no revelar en total libertad quién eres por medio de tu estilo, ya que ahí el factor diferenciador es originalidad para la fiesta de la vida .

Decide dónde quieres llevar la atención: si es en la parte

CONTACTO

*La autora es Consultora en Imagen & Mercadotecnia Fundadora de la agencia UNIQUE By Marcela
 SITIO WEB: <https://theuniquebymarcela.com>
 INSTAGRAM: @uniquebymarcela

superior o inferior de tu total look; si es en la superior, agrega color o el estampado y si es inferior, viceversa. Los estampados, al igual que el color, son elementos que poseen el poder de potencializarte, mantén la capacidad de asombro activa al momento de planear o armar tus looks. Diviértete en el arte de reconocerte por medio de las prendas, identificar tus si + no en la diversidad de estampados y colores son parte del aprendizaje de realzar el mensaje más importante al mundo: you are one of a kind. 🍷



“

ESTAMOS EN UNA TEMPORADA

de la vida donde se trata de contrastes, las combinaciones de todo al 100% igual en un mismo tono quedó ya hace varios siglos atrás; lo de hoy es hacer mix & match por medio del autoconocimiento, jugar con las piezas de tu closet cuando decides portar color para crear looks que reflejen tu esencia

”

ECUMENIC EL PODER DE LAS ACCIONES PEQUEÑAS

Con la finalidad de apoyar a sectores vulnerables de Tijuana a través de sus programas Cobijatón, Educatón y , nació en el 2020 Ecumenic, una organización sin fines de lucro y agencia de impacto social.

Lo que empezó como un proyecto pequeño de recaudar 100 cobijas y 100 pares de calcetines en el invierno del 2020, se convirtió en un gran proyecto que a poco más de tres años de su creación ha beneficiado a más de 2 mil jóvenes con cursos y conferencias, ha abrigado a más de 10 mil personas y se han unido más de 450 voluntarios y donadores.

“Todo empezó a mediados del 2020, en plena pandemia, ese año conocí a Fernando y estábamos hablando de

cómo le hacen los jóvenes de ahora con tanta información que ofrece el internet y las redes sociales y me dijo que no sabían cómo manejarlo. Pasó un tiempo y decidimos hacer algo que, de inicio, lo vimos solo como una pequeña acción de amor”, recordó Alekza Álvarez Uribe, directora general de Ecumenic.

“En plena pandemia, creamos una página en facebook e instagram y compartíamos información que nosotros consideramos positivo. Fer empezó a juntar a amigos de su edad y grabamos videos en los que contaban algunos de los problemas que tenían y yo invitaba a profesionales de la salud mental para que nos regalaran tips, de esta manera no solo era lo que nosotros pensábamos sino que ya contábamos con una opinión profesional”, explicó.

CAMPAÑA COBIJATÓN

Posteriormente, decidieron no solo hablar de amor, servicio y ayuda sino también realizar acciones. Faltaban tres sema-



nas para que se terminara el 2020, y definitivamente el mundo estaba en crisis por la pandemia y habían aumentado los casos de personas en condición de calle.

“Nos pusimos la meta de recaudar dinero para comprar 100 cobijas y 100 pares de calcetines, pero no sabíamos cuánto costaba una cobija o dónde comprarla; invitamos a nuestros familiares y amigos para que donaran a través de una plataforma y así empezamos y en tres semanas logramos recaudar 140 mil pesos.

Compramos 2400 cobijas y 2700 pares de calcetines, superamos por mucho la meta.

“Le decía a Fer que éramos privilegiados porque

CONTACTO

Linktree: <https://linktr.ee/ecumenicmx>

INSTAGRAM:
ecumenic.mx

FACEBOOK:
Ecumenic



nunca nos ha faltado nada y lo mínimo que teníamos que hacer para ser agradecidos con la vida era devolver algo y ayudar a otros; yo lo veo como una responsabilidad social”, expresó Alekza.

Desde entonces, año con año, en noviembre y diciembre, realizan la campaña que titularon Cobijatón, en donde consiguen vacunas contra la influenza, ropa, comida, calzado y recaudan la mayor cantidad de fondos para poder comprar cobijas y abrigar a quienes más lo necesitan.

“En tres años, con la campaña de Cobijatón hemos recaudado más de medio millón de pesos, hemos abrigado a más de 10 mil personas de 20 sectores vulnerables y se han sumado más de 450 voluntarios y donadores.”

CAMPAÑA “EDUCATÓN”

En definitiva, la educación es la base para generar cambios positivos en el país; por ello, en agosto del 2021 iniciaron con la campaña Educatón, en donde piden apoyo a profesionales de diversas áreas, donando sus conocimientos por medio de conferencias presenciales y cursos online que Ecumenic se

encarga de producir. Una vez con esta información, acuden a instituciones como escuelas de bajos recursos, casas hogares, centros de convivencia y centros de prevención de conductas juveniles a implementar dichos cursos, relató.

“Ahora estamos trabajando para hacer cursos no solo para los jóvenes sino también para los maestros, para que sepan qué hacer cuando un estudiante entra en una crisis, porque sabemos que no tienen herramientas para enfrentar esto, y más después de pandemia... los jóvenes regresaron con muchos problemas socioemocionales.”

Compartió que también están preparando cursos y talleres para los padres de familia, con la finalidad de darles herramientas para que sepan distinguir cuando su hijo tiene un problema emocional.

La directora de la asociación precisó que con este programa en tres años han beneficiado a más de 2 mil jóvenes, han impartido más de 140



“
NOS PUSIMOS LA META DE RECAUDAR DINERO para comprar 100 cobijas y 100 pares de calcetines, pero no sabíamos cuánto costaba una cobija o dónde comprarla; invitamos a nuestros familiares y amigos para que donaran a través de una plataforma y así empezamos y en tres semanas logramos recaudar 140 mil pesos. Compramos 2400 cobijas y 2700 pares de calcetines, superamos por mucho la meta
”

conferencias y cursos y han donado más de 270 equipos de cómputo.

UNA AGENCIA DE IMPACTO SOCIAL

Por otro lado, Ecumenic es un agencia de impacto social, ya que también ayuda a otras organizaciones sin fines de lucro con asesorías en uso estratégico de redes sociales para posicionamiento y recaudación de fondos, además de crear contenido digital profesional para promoción y difusión de estas mismas organizaciones.

Cabe destacar que recientemente Ecumenic fue constituida como una

asociación civil y donataria, lo cual les permitirá involucrar a más organizaciones, con la finalidad de ayudar a más personas en situación de calle y a jóvenes de escasos recursos económicos.

“Este proyecto me ha hecho ver que nunca hay que dudar del poder que hay en las acciones pequeñas porque así empezó Ecumenic: eran 100 cobijas y 100 calcetines y hemos recorrido un gran camino, y no teníamos ni idea de que eso se iba a convertir en esto. Cualquier acto de amor pequeño puede impactar la vida de una persona”, concluyó. 

TIJUANA: CIUDAD DE RESILIENCIA Y MULTICULTURALIDAD

Como dinámica y vibrante ciudad, puedo decir que a lo largo de mis 26 años como académica y profesor univer-

sitaria, actualmente en la Escuela de Administración y Negocios en CETYS Universidad Campus Tijuana, he tenido el privilegio de observar, analizar y experimentar algunos de los aspectos que nos identifican a las personas que vivimos aquí, los tijuanaenses. En esta ciudad, que este año celebra 135 años de su fundación, convergen culturas, historias y resiliencia. Aquí, la vida sigue con una fuerza inquebrantable, en donde su capacidad de re-

invención es la mayor fortaleza de este lugar y su gente.

Me gustaría resaltar a Tijuana como una mezcla de culturas, nuestra proximidad con Estados Unidos ha creado una identidad bicultural muy de este espacio, única. Al caminar por las calles no solo se escucha el español, se escucha el inglés, el "spanglish" y otros idiomas de países alejados de esta región. Esta diversidad lingüística refleja la riqueza cultural de nuestra comunidad.



CONTACTO
La autora es Mtra. y docente de posgrado y universidad de CETYS

“
TIJUANA ES UNA CIUDAD QUE NUNCA DEJA DE SORPRENDER y su capacidad para reinventarse asegura que seguirá siendo un lugar vibrante, lleno de vida y transformador, tanto para quiénes estamos aquí, como para los que van a llegar
”



Su influencia se ve en la forma de vestir, se siente en la música, la forma de trabajar, en la gastronomía, aún así, en este rincón en donde empieza la patria, también se mantiene con orgullo las tradiciones mexicanas. Quienes aquí vivimos, navegamos con fluidez entre culturas, tenemos una identidad híbrida, muy nuestra, muy tijuanaense.

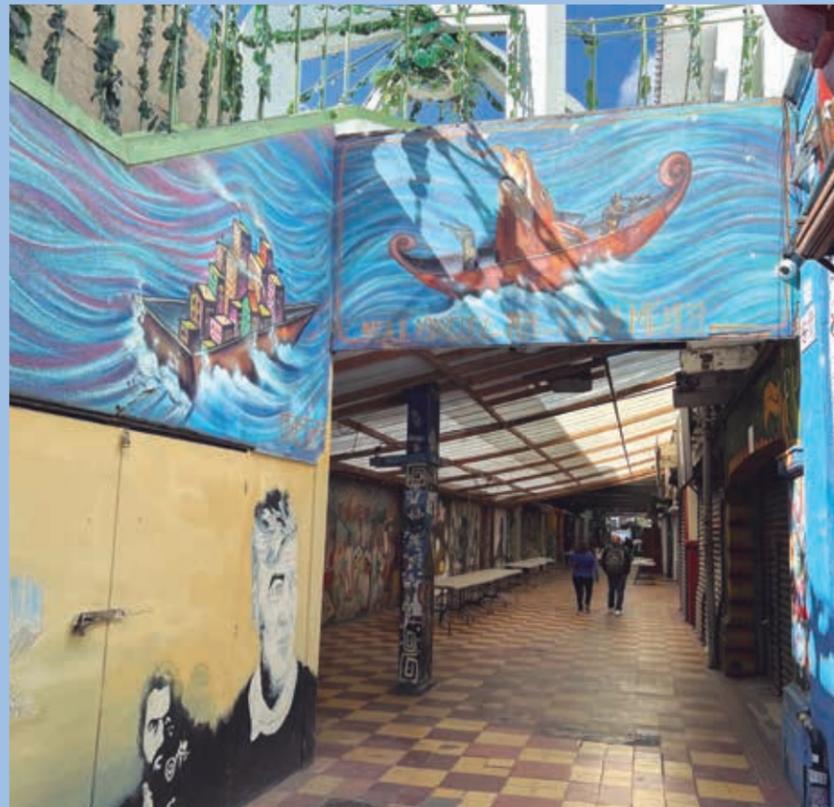
LA RESILIENCIA, UNA CARACTERÍSTICA DE LOS TIJUANENSES

Si hablamos de hacer frente a los retos, la resiliencia es una característica identitaria de nosotros los tija-

nenses. Hemos enfrentado desafíos económicos, sociales y naturales; sin embargo, siempre hemos encontrado la manera de adaptarnos y salir adelante. Esta capacidad de reinventarse se manifiesta en todos los aspectos de la vida en Tijuana. Desde la transformación de la ciudad en un centro industrial, tecnológico y de innovación, hasta los ecosistemas de emprendimiento. Los tijuanaenses somos conocidos por ver oportunidades en donde hay problemas.

En ese sentido, el espíritu emprendedor es otro rasgo distintivo de Tijuana. La ciudad es un importante

hub para la industria de manufactura de alta tecnología y ha desarrollado un sólido sector tecnológico y de innovación. Las pequeñas empresas y los start ups encuentran un espacio para prosperar en esta ciudad, la creatividad y el impulso de los habitantes puede ser una de las razones, esto se refleja en la gastronomía local, con una escena de food trucks, la innovadora cocina Baja Med que combina ingredientes y técnicas de Baja California y el Mediterráneo. Todo ello evidente en las recientes estrellas Michelin otorgadas a restaurantes importantes de la ciudad.



cación y el desarrollo. Aquí hay varias instituciones educativas de prestigio. En mi trayectoria y vida universitaria he visto de primera mano cómo la educación es un pilar importante para el desarrollo de la comunidad.

EN CONSTANTE CAMBIO

Finalmente, como tijuanaense de tercera generación, he visto cómo este lugar ha cambiado y evolucionado. Me maravilla cómo la vida sigue, cómo las personas encuentran formas de ser resilientes en un contexto a menudo difícil. Me preocupa lo que se borra, lo que queda en la ciudad. Me pregunto constantemente qué cosas permanecen en este entorno en constante dinamismo y volatilidad.

LOS MURALES Y EL ARTE CALLEJERO

Por otro lado, a pesar de los desafíos, los tijuanaenses tenemos un fuerte sentido de orgullo por la ciudad, entre otras cosas, esto se manifiesta en el arte urbano, los festivales y una creciente escena cultural.

Los murales y arte callejero son parte integral del paisaje urbano, expresan identidad, las luchas y los sueños de quienes vivimos aquí. Asimismo, la noche en Tijuana sigue viva, energética, diversa, ofrece diferentes alternativas de bares, clubes, lugares de entretenimiento que reflejan la vitalidad de esta ciudad.

UNA CIUDAD HOSPITALARIA

Cuando se habla de hospitalidad, podemos decir que nuestra calidez es reconocida. La ciudad recibe a personas de todas partes del mundo; al respecto, nos identifica un fuerte sentido de comunidad y acogida. La ciudad recibe a migrantes y refugiados que llegan al ser



expulsados -por diversas razones- de sus lugares de origen, esto crea una dinámica social compleja; sin embargo, también llega a propiciar una cultura de apoyo y solidaridad. En ese sentido, la diversidad poblacional enriquece la cultura local y busca con el esfuerzo de algunos, la comprensión y empatía a los temas migratorios. Se hace mucho, falta más.

De igual manera, Tijuana se destaca por su compromiso con la edu-

Por otro lado, estoy convencida de que la esencia de ser tijuanaense reside en nuestra capacidad para adaptarnos, nuestra riqueza cultural y nuestro espíritu comunitario. Tijuana es una ciudad que nunca deja de sorprender y su capacidad para reinventarse asegura que seguirá siendo un lugar vibrante, lleno de vida y transformador, tanto para quienes estamos aquí, como para los que van a llegar.

¡Felicidades Tijuana por el 135 aniversario! 🎉

Sigue creciendo con la familia SUV



Tracker 2024

- ✓ Motor 1.2L Turbo eficiente
- ✓ Alerta colisión y punto ciego
- ✓ Sistema de infoentretenimiento y OnStar

Captiva 2024

- ✓ De 5 hasta 7 pasajeros
- ✓ Pantalla táctil de 10.4"
- ✓ Motor Turbo 1.5L

Groove 2024

- ✓ Pantalla Touchscreen de 8"
- ✓ Cámara y sensores de reversa
- ✓ Sistema de asistencia en pendiente

 **Chevrolet Vía Rápida**
Av. Vía Rápida Poniente #4902

 **(664) 211-6500**

 **Chevrolet Salinas**
Blvd. General Gustavo Salinas #10724

 **(664) 686-1060**

 **Chevrolet Ensenada**
Blvd. Costero #2797

 **(646) 176-0208**

 Escanea aquí para más información



FAMILIA SUV
SIGUE CRECIENDO



17 Años

contando historias



AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA



“Incluso para el simple vuelo de una mariposa, es necesario todo el cielo”



FIVE STAR TOURS LA EXCELENCIA EN CADA VIAJE

¿Cansada del trabajo y la rutina? ¿Deseosa de tener una escapada a Las Vegas o Disneyland? ¿Te gustaría descubrir destinos épicos este verano o realizar una excursión en familia? Five Star Tours tiene para ti el transporte turístico ideal para esos paseos por el Valle de Guadalupe, Ensenada, San Diego, Los Ángeles y muchos destinos más.

Five Star Tours es una empresa de transporte turístico fundada desde 1972 por los señores Yolanda y Alfonso Hernández, quienes desde su creación establecieron como objetivo el garantizar calidad total en el servicio.

“A mi papá le gustaban mucho los carros, él era mecánico y poco a poco se asoció con alguien y empezaron a realizar viajes en camiones. Fue hasta 1994, cuando mi mamá se involucró e iniciaron con nuevos servicios y experiencias”, explicó Alfonso Hernández Reyes, director general de Five Star Tours.

“Nuestro fuerte es el transporte internacional de pasajeros, en unidades modernas que van de Tijuana a San Diego y viceversa, hacemos muchos viajes de corporativos, bodas, grupos escolares... Ahora, se han abierto nuevos servicios que complementan el del transporte, entonces empezamos a hacer tours de un día trayendo gente de Tijuana a San Diego, o bien, de Tijuana a Disneyland, Los Ángeles y otros destinos. La gente se lleva una experiencia de cinco estrellas en su viaje”, compartió.

LOS SERVICIOS

En Five Star Tours quieren consentir a sus clientes, por ello además del servicio de transporte, cuentan con paquetes completos que incluyen hotel, transporte y el guía bilingüe, dado que



“ESTA ES UNA EMPRESA de transporte turístico fundada desde 1972 por los señores Yolanda y Alfonso Hernández, quienes desde su creación establecieron como objetivo el garantizar calidad total en el servicio



la empresa brinda el servicio en ambos lados de la frontera. También realizan paquetes al gusto del cliente, garantizando la calidad en el servicio “Estamos preparando experiencias inolvidables, en las

que nos estamos enfocando en juegos deportivos, como La Serie del Caribe 2025 en Mexicali, FIFA 2026 en Los Ángeles o Los Juegos Olímpicos de LA 2028; para este año, preparamos un viaje a Los Ángeles a ver la Copa América: México vs Venezuela, además de otros para asistir a los juegos de Los Padres o de la NFL.”

El director general dijo que quienes estén interesados en conocer los paquetes con los que cuentan solo deben visitar su página web www.fivestartours.mx, o bien, contactarlos a través de whatsapp para recibir información precisa. También puede visitar sus oficinas ubicadas en la colonia 20 de noviembre.

“Invito a todos los lectores para que se unan a nuestros tours y si alguno les interesa, les damos el 10% de descuento si mencionan que vieron este editorial en la revista Mujer Actual”, finalizó. 

CONTACTO:
TELÉFONO: 664 622 22 03
WHATSAPP: 646.140.5993
PÁGINA WEB: info@fivestartours.com



UNEN SUS VIDAS ELIZABETH Y STEPHEN

LA FELIZ PAREJA PROTAGONIZÓ UNA ELEGANTE CEREMONIA EN CASA MAGONI EN EL VALLE DE GUADALUPE, DONDE FAMILIARES Y AMIGOS SE DIERON CITA PARA ATESTIGUAR EL "SÍ ACEPTO"

El Valle de Guadalupe fue el escenario perfecto para que Elizabeth López-Sandoval, subdirectora de asuntos públicos del Departamento de Transporte de Estados Unidos, (DOT) y Stephen Heverly, director sénior de comunicaciones estratégicas de Grupo Hatcher, sellaron su amor ceremonial que tuvo como sede el Parque La Joya, en Casa Magoni.

La novia, hija de los tijuanaenses Lupita Sandoval y David López López (qepd), lució un impecable vestido de la diseñadora estadounidense Lela Rose, así como un fino ramo de nardos, flor elegida para cubrir el recinto con miles de ellas, dando un toque de elegancia y buen gusto.

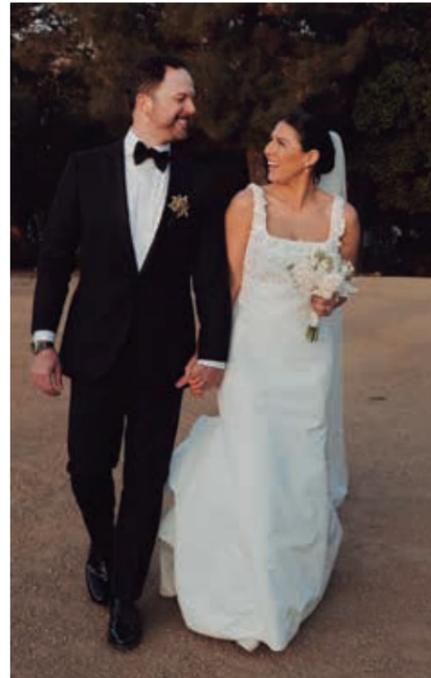
Fue así que Elizabeth caminó hacia el altar de la mano de su Sra. madre, Lupita Sandoval quien la entregó al prometido, quien llegó acompañado de sus padres Donald y Janet Heverly para protagonizar una emotiva ceremonia oficiada por el pastor Brandon Harrison.

Una vez que se dieron el "sí, acepto", la feliz pareja y los invitados se dirigieron a disfrutar de un cóctel amablemente amenizado por el cuarteto Virá, para posteriormente pasar a la recepción donde disfrutaron de una maravillosa puesta del sol.

En medio de la celebración, los asistentes degustaron una cena al estilo de la cocina Baja Med, por parte de la reconocida Chef Denisse Escandón, para después iniciar con la fiesta que se prolongó hasta la madrugada, gracias a los "beats" del famoso DJ Omar Flores Zaher, originario de Guadalajara.

El día previo a la boda, la mamá de la novia dio la bienvenida a los invitados con amena reunión, llena de bellos y emotivos mensajes para los novios, en Tahona Baja-Cuatro Cuartos, donde degustaron de exquisitos tacos, mezcal y deliciosos dulces mexicanos.

El domingo cerraron la celebración con la toma boda con un brunch en La Torre Lucerna de la Bella Cenicienta del Pacífico 



MC JEON
COMICS & COLECCIONABLES 2024

ACTOR INVITADO
JOSÉ LUIS OROZCO
ACTOR DE DOBLAJE Y DIRECTOR DE DOBLAJE
VOZ DE BUZZ Y BILLS

ENTRADA 1 KILO DE AYUDA

QUARTZ HOTEL & SPA
NEW CITY MEDICAL PLAZA

11 AM A 7:30 PM
/MCCONVENTION

3 Y 4 AGOSTO

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 emple01@coparmextijuana.org

SOCIALES
FOTOGRAFÍA DAVID VERA



REALIZA PRIMER CONGRESO MUJERES ADUANERAS

Con gran éxito, se llevó a cabo el primer Congreso Fronterizo de Liderazgo de Mujeres Aduaneras organizado por la Asociación de Mujeres Aduaneras, en el que especialistas en el área tocaron temas relevantes.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE AB SOLUT
totalwytbe

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291
PELOQUERIA
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



REALIZAN TOMA DE PROTESTA DE AMMJE

En una mañana de celebración, networking y conexiones empresariales, se llevó a cabo en el hotel Quartz el desayuno y toma de protesta de la mesa directiva 2024-2026 de la Asociación Mexicana de Mujeres Jefas de Empresa, A.C., encabezada por la dra. Mileidy Fernández.



TURISMO ACTUAL

TOMAR EL VUELO DIRECTO DE VOLARIS HACIA LORETO

ES DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES INOLVIDABLES

A tan solo una hora y media en avión, desde Tijuana



“ Loreto espera a todos los viajeros que buscan disfrutar de unas vacaciones diferentes en un lugar que lo tiene todo

”
JULIO 2024 | www.revistamujeractual.com | 45

BURRA BURGER®



VISITA
NUESTRAS
REDES



ERASMO CASTELLANOS #9508, ZONA RÍO TIJUANA, 22010