

Mujer

actual



Febrero 2025 | Año 18, Edición 208 | 56 páginas



**GINA
VILLALOBOS**
*25 AÑOS DE
VOCACIÓN Y
COMPROMISO*

**¡Feliz
San Valentín!**

**EJEMPLAR
GRATIS**
2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



ABOGACÍA Y LIDERAZGO QUE CONSTRUYE

Josefina Orozco, Anita Ferreiro, Mónica Jiménez, Yubel Quintero, Irasema Granados, Mónica Alfaro, Alma Armendáriz, Less Sesma, Alma Félix, Gina Villalobos y Karina Chávez son abogadas que están dejando una huella significativa en la frontera, superado barreras y estereotipos para establecerse como líderes en el ámbito legal, abogando por los derechos de comunidades binacionales y transformando el panorama jurídico.





GUARIDA
XOLOITZCUINTLE
HIPÓDROMO

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

¡CONTACTANOS!

FUERZAS BÁSICAS · FUT 7 · FUT 7 FEMENIL · CIX · FUT 11



INFO: XOLOS.COM.MX
CUARIDAXOLOITZCUINTLE

Bld. Agua Caliente No. 12027, Colonia Hipódromo
C.P 22020 TEL (664) 885-0026 ext 2040.

laguarida@xolos.com.mx



**YO TENGO
5G**

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

FEBRERO, GASTRONOMÍA Y FESTIVIDAD

En febrero, las tradiciones mexicanas siguen vigentes, y una de las más anticipadas es el Día de la Candelaria. Esta festividad única combina la espiritualidad con la gastronomía, por una parte, a quienes les tocó el niño Dios en la rosca de reyes, según la tradición, deben ofrecer tamales en esta fecha. Sin embargo, la Candelaria es una fiesta cristiana que conmemora la presentación de Jesús en el Templo de Jerusalén. Por otra parte, también festejamos el Día del Amor y de la Amistad, una fecha para compartir con la pareja o los amigos, realizando lo que más disfrutemos. Luego de esta breve pero interesante información, les comento que en esta edición en **MUJER DEL MES** traemos la historia de Gina Villalobos, quien cuenta con 25 años de experiencia en el mundo del derecho, tiempo durante el cual ha enfrentado innumerables desafíos y ha aprendido valiosas lecciones que han forjado su carrera y su compromiso con la justicia.

Por otra parte, les comparto el **ESPECIAL** en el que participan las abogadas Josefina Orozco, Anita Ferreiro, Mónica Jiménez, Yubel Quintero, Irasema Granados, Mónica Alfaro, Alma Armendáriz, Less Arias, Gina Barraza, Gina Villalobos y Karina Chávez, quienes están dejando una huella significativa en la frontera, superado barreras y estereotipos para establecerse como líderes en el ámbito legal.

En tanto en **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, tenemos la historia de Niral Basave, gerente de alianzas estratégicas y procuración de fondos en el Centro de Rehabilitación e Inclusión Infantil Teletón (CRIT) de Baja California, cuya misión en esta vida es ayudar a los demás desde diferentes trincheras en las que ha estado.

Moda, relaciones personales, sociales y mucho más encuentras en esta edición de febrero 2025.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer actual** es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 16, edición 189, inicio de impresión el 15/03/2007. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual** investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. **Mujer actual** es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Karla Rentería
Cynthia Lavandera
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez
Maru Lozano
Becky Krinsky
David Sotelo,
Elisa Ibáñez

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



Preparatoria

Prepa CETYS

Aquí tu eliges **la experiencia** que quieres vivir:

- Bachillerato General • Bachillerato Internacional

Vive una experiencia internacional dentro y fuera del aula. En nuestros programas de Preparatoria podrás participar en diversos viajes de estudio y viajes culturales, además de asistir a clases, conferencias o eventos con profesores extranjeros que visitan los campus para compartir algún tema interesante.

Inicio de clases: Agosto 2025



**Cambias tú,
cambia el mundo.**



Datos de contacto:

Tel. 664 903 1800

admisiones.nuevoingreso@cetys.mx

www.cetys.mx

CONTENIDO

FEBRERO 2025

TUS HIJOS
Tiene 11 y ya quiere tener novia
¿Qué hago?

6



TU PERSONA RECOVECOS
¿Tienes una amistad estricta?

8



TU PERSONA
RECETAS PARA LA VIDA
¿Tienes la vida que te gusta y la puedes agradecer?

10



PORTADA DEL MES

GINA VILLALOBOS
25 AÑOS DE VOCACIÓN Y COMPROMISO



GASTRONOMÍA
Deleita tus sentidos con un fondue de chocolate

22



MUJERES INSPIRANDO MUJERES
Niral Basave
Ayudar nutre su espíritu

28



Nueva Captiva Black Edition Tu familia es edición especial

No es solo una SUV, es una edición especial diseñada para las familias que tienen su propio ritmo, su propio estilo, que son inigualables y merecen algo único.



 ChevroletBC
 Chevrolettijuana

Escanea aquí para más información



 **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

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



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

TIENE 11 Y YA QUIERE TENER NOVIA ¿QUÉ HAGO?

La etapa de la adolescencia es un periodo de descubrimientos, de grandes e impresionantes cambios como en ninguna otra etapa de la vida; además de los cambios físicos, sociales y psicológicos, cambia la forma de pensar, la manera en la que se relaciona con su entorno, en la que procesa sus emociones, esto propicia la atracción por el otro y el interés de experimentar el noviazgo.

Para el noviazgo no solo crecer es suficiente, hay otros aspectos importantísimos a considerar como la madurez emocional, conocer y saber manejar las responsabilidades que conlleva tener una relación. Pero antes déjame decirte algo, te has preguntado ¿cuál es la edad recomendable para iniciar con relaciones de noviazgo? Sabes, no hay una respuesta única, cada quien madura en tiempos diferentes; algunos pueden sentirse listos para iniciar una relación a los 14, 15 o 16 años, mientras que otros prefieren esperar más tiempo.

LOS INDICADORES

Hay varios indicadores que sugieren que tu hijo ya está listo para una relación de noviazgo:

1. Estar en las mejores condiciones de salud mental. Tener ansiedad, depresión o andar de bajón no son las mejores condiciones para iniciar una relación, la salud mental es fundamental. Una pareja ansiosa o depresiva, se mostrará triste y con falta de interés, generalmente irritable y con mucha dificultad para ser empática, se vuelve una carga emocional.

2. Buen nivel de autoestima. - Si no tiene un buen nivel de autoestima, es probable que presente inseguridad, necesidad constante de validación, desconfianza y dependencia emocional, esto puede generar tensión en la relación, ya que resulta agotador tratar de satisfacer todas sus necesidades emocionales. Sentirse seguro de sí mismo, aceptarse tal cual y sentirse cómodo con la apariencia física son aspectos básicos para una interacción positiva.

3. Ser emocionalmente inteligente. - Cuando no tiene un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional, hay consecuencias negativas, esto genera malentendidos y frustración en la relación, ya que la falta de expresión

emocional da lugar a que los sentimientos queden guardados o se manifiesten de forma inapropiada, afectando así la comunicación y la conexión emocional entre ambos. Es indispensable saber identificar y manejar sus emociones de manera saludable, y ser capaz de comunicar sus necesidades de forma clara y respetuosa.

4. Tener madurez para la interacción sana. - La inmadurez para el noviazgo puede manifestarse de diversas formas, como la falta de compromiso, la incapacidad para escuchar y comprender las necesidades del otro, la dificultad para negociar y llegar a acuerdos, y la evasión de responsabilidades. El noviazgo implica asumir responsabilidades con la otra persona, estar dispuesto a comprometerse a la relación, escuchar, respetar los límites y negociar para tener acuerdos.

¡NO TE ALARMES!

Ahora, si tu hijo de 11 años te expresa su deseo de tener una novia, no te preocupes, no te alarmes y, por supuesto, no lo regañes; repasa estos cuatro indicadores y aplícalos. Te darás cuenta que 11 años son insuficientes para tener una relación de noviazgo.

Así que escúchalo atentamente, evita juzgarlo, ponte de acuerdo con tu pareja para abordar esta situación con comprensión y mucha sabiduría, y hazle saber que aún es pequeño para una responsabilidad así. **N**

“
PARA EL
NOVIAZGO NO
SOLO CRECER
ES SUFICIENTE,
hay otros aspectos
importantísimos a
considerar como la
madurez emocional,
conocer y saber manejar
las responsabilidades
que conlleva tener una
relación.

”



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

¿TIENES UNA AMISTAD ESTRICTA?

“ LAS AMISTADES ESTRICTAS suelen inhibir el crecimiento personal y la autenticidad. El amigo que se siente presionado puede suprimir su verdadero “yo” para satisfacer las expectativas del amigo estricto, lo que provoca insatisfacción y falta de realización en la relación

”



E

l enfoque humanista dice que las amistades no se limitan a compartir intereses o comodidades, sino que también implica superar juntos retos e incomodidades. Estas experiencias pueden conducir a conexiones más profundas y al crecimiento personal.

En este conectar y convivir, este mes de febrero te invito a prestar atención a:

- Conciencia emocional
- Crecimiento a través del conflicto
- Crear conexiones significativas

CONCIENCIA EMOCIONAL

En las amistades, la conciencia emocional desempeña un papel importante. Los amigos deben estar en sintonía con los sentimientos y necesidades de los demás, lo que requiere una comunicación y empatía constantes. Al estar presentes en las experiencias de los demás, los amigos pueden crear un entorno de apoyo que fomente el bienestar emocional.

CRECIMIENTO A TRAVÉS DEL CONFLICTO

El enfoque Gestalt anima a las personas a aceptar el conflicto como una oportunidad de crecimiento dentro de la amistad. En lugar de evitar conversaciones difíciles o sentimientos incómodos, se anima a los amigos a abordar estas cuestiones directamente. Esta franqueza puede reforzar el vínculo entre los amigos y conducir a una comprensión más profunda del otro.

CONEXIONES SIGNIFICATIVAS

Crear conexiones significativas a través del compromiso como vía hacia la plenitud. Tanto el amor como la amistad requieren la participación activa de todas las partes implicadas, esto significa estar dispuesto a invertir tiempo y energía en alimentar estas conexiones.

También crear experiencias compartidas mejora tanto el amor como la amistad. Participar en actividades juntos permite a las personas crear recuerdos que refuerzan sus vínculos, ya sea a través de viajes, aficiones o simplemente pasando tiempo juntos, estos momentos compartidos contribuyen a enriquecer las relaciones.

Tanto en el amor como en la amistad, el apoyo mutuo es esencial para fomentar la resiliencia y la salud emocional. Las parejas y los amigos deben apoyarse mutuamente en los momentos difíciles, dándose ánimo y comprensión.

A la hora de entablar amistad, encontrarse

con alguien extremadamente estricto puede suponer un reto y dar lugar a diversas dinámicas emocionales.

¿CÓMO COMPRENDER EL RIGOR EN LA AMISTAD?

En el contexto de las amistades, el rigor suele manifestarse como límites rígidos, expectativas elevadas o comportamientos controladores, esto puede incluir la exigencia de adherirse a reglas o normas específicas que pueden no dejar espacio para la flexibilidad o la individualidad.

El rigor puede crear un desequilibrio en la amistad, dando lugar a luchas de poder. Una persona puede dominar la relación imponiendo sus expectativas, lo que puede provocar sentimientos de resentimiento o frustración en la otra parte. Esta dinámica puede disminuir el sentido de igualdad, vital para una amistad sana.

Hay un impacto en el bienestar emocional porque cuando un amigo es demasiado estricto, puede provocar ansiedad e inseguridad en la otra persona. Pueden sentirse presionados para ajustarse a las normas del amigo inflexible, lo que puede reprimir su auténtica autoexpresión y provocar una sensación de inadecuación.

CONSIDÉRALO

Si navegas por amistades estrictas es importante:

- Tener comunicación abierta
- Establecer límites
- Abonar la flexibilidad y el compromiso

Las consecuencias de una amistad demasiado estricta traen consigo distanciamiento, resentimiento, frustración y pérdida.

Cuando un amigo es excesivamente estricto, puede crear una distancia emocional entre ellos. La persona más estricta puede alejar involuntariamente a la otra al dar prioridad a las normas sobre la conexión emocional, lo que provoca sentimientos de soledad y desconexión.

Con el tiempo, el amigo que se siente controlado puede desarrollar resentimiento hacia su contraparte estricta. Este resentimiento puede manifestarse como un comportamiento pasivo-agresivo o como una retirada total de la amistad, lo que acaba poniendo en peligro la relación.

Las amistades estrictas suelen inhibir el crecimiento personal y la autenticidad. El amigo que se siente presionado puede suprimir su verdadero “yo” para satisfacer las expectativas del amigo estricto, lo que provoca insatisfacción y falta de realización en la relación.

En realidad, las amistades deben ser solidarias y enriquecedoras, si lo rígido no deja permear el cariño y dar paso a los ajustes naturales que en el transcurso de la vida se van dando, no entenderemos que la relación se puede vivir de mil maneras más. 

CONTACTO

CORREO:

lozanocarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

¿TIENES LA VIDA QUE TE GUSTA Y LA PUEDES AGRADECER?

“
EL SECRETO
PARA VIVIR UNA
VIDA PLENA radica
en ajustar nuestro
“lente interno” y
aprender a agradecer
lo que somos y lo que
tenemos



A menudo, nos metemos en un enredo al compararnos con lo que vemos en los demás. Esta constante comparación nos lleva a nunca estar satisfechos con quienes somos realmente. Nos sumergimos en un conflicto interno, creyendo que deberíamos estar en otro lugar, siendo otra persona, poseyendo lo que otros tienen.

El dilema surge cuando pensamos que nuestra vida recobra valor cuando tenemos lo que queremos y cuando medimos nuestro éxito por títulos, fama y dinero, a pesar de que sabemos que estos no representan la verdadera felicidad.

Esto nos deja con la sensación de que nuestra vida es complicada y que nos falta algo para alcanzar la ansiada buena vida.

La realidad que no siempre es fácil reconocer: una vida plena es complicada, desordenada y sí, ¡incluso divertida! Aunque enfrentemos dolor, pérdidas y angustias.

Una buena vida rara vez es fácil y cómoda. La magia radica en cómo enfrentamos, superamos o transformamos las adversidades. La clave está en comprender que no necesitamos compararnos con la imagen externa de los demás, sino ajustar nuestra perspectiva interna.

Comparar constantemente a la persona que llevamos dentro con las personas que vemos fuera es un verdadero problema, ya que nunca estaremos satisfechos con lo que somos. Vivimos en un conflicto donde sentimos que, a pesar de estar aquí y ser lo que somos, creemos que deberíamos estar allá y tener lo que otros tienen.

La realidad es que no estamos solos en este viaje. Tenemos la fortuna de compartir la vida con las personas que nos rodean, y muchas de ellas nos quieren y valoran. Construimos nuestra buena vida día a día, a través de detalles que pasan desapercibidos. Esto incluye aceptar que habrá disturbios, momentos de calma, pesares, luchas, logros, caídas, triunfos, fracasos y todo lo demás.

VALORES FUNDAMENTALES

Los dos valores fundamentales para tener una buena vida son:

1. Tener a alguien con quien compartir y testimoniar los momentos que se viven.
2. Tener gratitud y poder reconocer lo que se tiene para valorarlo y cuidarlo.

Las relaciones personales positivas son básicas para vivir en ple-

nitud, ya que es muy difícil tener una buena vida sin tener con quién compartirla. Igualmente, es necesario tener la capacidad para reconocer la buena vida y poder agradecer.

La cuestión central para tener una buena vida radica principalmente en reconocer que la vida personal es valiosa, única e irremplazable, a pesar de los intentos de minimizar estos principios por parte de la sociedad que busca globalizar a los individuos.

Cada uno es un ser valioso, a pesar de las múltiples razones que confunden el verdadero valor humano. La persona que desea tener una buena vida deberá reconocerse a sí misma como una persona valiosa, única, digna de ser cuidada, con el compromiso de ser sensible, servicial y atenta a las necesidades de los demás.

También es importante reconocer que no son los principios políticos, ni el valor monetario y mucho menos los valores sociales llenos de vanidad, lo que uno debe cuidar y valorar para poder disfrutar de una buena vida.

En última instancia, recordemos que la verdadera riqueza de una buena vida radica en la conexión humana, la gratitud sincera y la apreciación de lo invaluable. En este viaje, valorarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean, porque, al fin y al cabo, una vida plena es aquella que se construye con amor, comprensión y la simple belleza de ser.

LA RECETA UNA BUENA VIDA INGREDIENTES:

- **Cuidado y protección:** seguridad emocional y bienestar para un mejor desarrollo personal.
- **Conexión:** creación de relaciones significativas, tejido emocional que fortalece la calidad de vida.
- **Sentido de la vida:** dirección y propósito, guiando las elecciones y acciones.

• **Gratitud:** apreciación por lo que se tiene, generando una perspectiva positiva.

• **Curiosidad y atención:** exploración personal y del entorno, fomentando el crecimiento,

AFIRMACIÓN PERSONAL PARA TENER UNA BUENA VIDA

“Reconozco mi valor como persona. Tengo la determinación para nutrir y crear relaciones significativas. Mi bienestar emocional es mi prioridad. Busco el propósito de mi vida en cada paso que doy. Quiero y busco tener una buena vida, desarrollo la capacidad de apreciar lo que tengo, cultivo mi gratitud y mantengo una actitud positiva frente a los desafíos que me llegan; exploro con curiosidad y atención los caminos de mi jornada, aprendo y crezco en este fascinante viaje llamado mi vida.”

QUE SE REQUIERE PARA LOGRAR UNA BUENA VIDA

1. Para tener una buena vida, es fundamental desearla genuinamente. No se trata de un logro mágico, sino de un esfuerzo constante, día tras día, lleno de determinación y entrega.

2. Una relación sana y satisfactoria actúa como un escudo emocional, protegiendo la fragilidad humana frente a las adversidades de la vida. Estas conexiones cálidas y conscientes facilitan la recuperación ante los embates, incluso cuando los problemas se manifiestan en toda su intensidad.

3. La calidad de una buena vida no radica en su perfección ni en la ausencia de problemas. Más bien, es una existencia compleja, complicada y desordenada que se enriquece al tener un propósito claro y una razón para vivir.

Una buena vida no se busca en la perfección, sino en la complejidad enriquecedora de cada día. ■

CONTACTO

CORREO:

Recetasparalavida@gmail.com

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

“

EN ESTE CONTEXTO HISTÓRICO, es muy difícil practicar la abogacía en México; los últimos años y meses, se han llevado distintas reformas a la Constitución y con esto se ha dado origen a la Reforma Judicial; como conocedores de las leyes, está en nuestros hombros el adaptarnos a esas reformas y a todo el nuevo sistema de justicia que se avecina”

”



GINA VILLALOBOS

25 AÑOS DE VOCACIÓN Y COMPROMISO

Con 25 años de experiencia en el mundo del derecho, la lic. Gina Villalobos González ha enfrentado innumerables desafíos y ha aprendido valiosas lecciones que han forjado su carrera y su compromiso con la justicia, siempre realizando su labor con pasión, compromiso y determinación.

Con raíces en la vibrante Ciudad de México, su destino la llevó a Mexicali a los 11 años junto a sus padres; posteriormente, se estableció en Tijuana y descubrió su verdadera vocación. La UABC fue el escenario donde cultivó su pasión por el Derecho, y aunque el espíritu emprendedor la llevó a explorar diversos negocios, su corazón siempre perteneció a la abogacía.

Además de litigar, ser empresaria y mamá de dos niños, lideró exitosamente la Cámara Nacional de Comercio en Pequeño hasta el pasado 31 de enero, preside actualmente la Barra Estatal de Abogadas Líderes de Baja California, se ha desempeñado como vicepresidenta nacional de Responsabilidad Social e Inclusión de CONCANA-CO SERVYTUR, y además es consejera del Comité Ciudadano de

Seguridad Pública de Tijuana.

Para conocer más sobre su historia de vida, desafíos y proyectos, Mujer Actual sostuvo una charla con la lic. Gina Villalobos, especialista en derecho corporativo y empresarial.

¿RECUERDA CUÁL FUE TU PRIMER CASO LITIGANDO Y CÓMO FUE ESA EXPERIENCIA?

En el 2001, cuando empecé a litigar, el primer caso que me marcó fue la recuperación de la custodia de una menor de edad por conflicto entre los padres. En aquel tiempo, estando muy joven fue mi primer caso importante y me dejó gran aprendizaje sobre la naturaleza humana, el derecho, la justicia; fue un caso en donde representé a una madre de familia a quien su ex pareja le quitó a una niña de 4 años; fue un caso que se complicó demasiado para mi corta edad y experiencia, pero lo saqué adelante, estuvimos peleando alrededor de 5 años y aquí descubrí que la justicia en la práctica es muy difícil de alcanzar.

¿QUÉ TAN DESAFIANTES HAN SIDO ESTOS 25 AÑOS COMO ABOGADA?

Han sido muchos desafíos, el primero es mantenerme del lado de la práctica privada. Otro reto es la conciliación, fue algo que aprendí en mi sexto año de ejercicio, entendí que es mejor

llegar a un arreglo. Al principio, con el ímpetu de la juventud, siempre buscas ganar todo bajo tu concepto, que la autoridad te dé la razón como tú la estás planteando. El mayor desafío ha sido mantener la convicción en una escala de grises porque cuando eres un abogado joven te vas a lo blanco o lo negro, me costó ser objetiva.

DESDE TU PERSPECTIVA, ¿QUÉ TAN DIFÍCIL ES LITIGAR EN MÉXICO?

En este contexto histórico, es muy difícil practicar la abogacía en México; los últimos años y meses, se han llevado distintas reformas a la Constitución y con esto se ha dado origen a la Reforma Judicial; como conocedores de las leyes, está en nuestros hombros el adaptarnos a esas reformas y a todo el nuevo sistema de justicia que se avecina, porque viene la elección de los juzgadores, es una nueva forma de impartir justicia y es un gran reto para los abogados porque nos vamos a enfrentar con perfiles distintos de juzgador.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE PARA ALCANZAR EL ÉXITO EN EL ÁREA JURÍDICA?

Considero que es la preparación y actualización constantes. Dice el decálogo del abogado que estudiemos o cada día seremos menos abogados y es verdad, todos los días nos encontramos reformas a

la ley, el mayor reto es mantenerse actual. El mayor reto es estudiar todos los días y la constante preparación académica.

Aparte de su rol como abogada también es empresaria, cómo combina estos dos roles y logra el equilibrio. Esto sin contar que también preside la CANACOPE y la Barra Estatal de Abogadas Líderes de BC.

La clave para tener un buen desempeño en mis distintos roles ha sido encontrarme arropada por mi familia; mis padres han sido un gran apoyo, aun en mi vida adulta, ellos me apoyan y respaldan en el hogar y, sobretodo, en el cuidado y atención de mis hijos, son un pilar fundamental para que pueda salir a trabajar tranquila. Además, tengo un equipo muy cercano que se ha convertido en familia, sin estos apoyos no podría tener las actividades que desempeño.

¿CUÁL CONSIDERA QUE HA SIDO LA MEJOR RECOMPENSA PROFESIONAL Y PERSONAL QUE HA OBTENIDO?

En ambos contextos, lo más importante ha sido sembrar en este camino amistades duraderas, buenos equipos de trabajo y conservar relaciones que iniciaron en lo profesional y se han convertido en relaciones de amistad. Me siento muy honrada cuando jóvenes que conocí desde niños me dicen que estudian derecho porque vieron en mi actuar profesional una fuente de inspiración.

Por supuesto, ayudar desde mi posición como abogada, empresaria o líder de una cámara; el poder dejar un legado en las personas, ayudar y hacer equipo con quienes han llevado adelante un clamor de justicia en el cual pudimos, en su momento, apoyar y ser partícipes de que su vida cambiara.

¿TIENES ALGÚN PROYECTO EN PUERTA?

Después de mi familia, mi proyecto más importante es el continuar trabajando, apoyando y aportando a favor del bienestar de Tijuana, de



EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

una libreta y una pluma

MÚSICA FAVORITA: me gusta todo tipo de música

LIBRO FAVORITO: la Biblia

Mayor debilidad: la administración de mi tiempo

MAYOR FORTALEZA: saber trabajar bajo presión

Frase favorita: "Ser sabio es más poderoso que ser fuerte"

nuestra comunidad; seguir caminando hacia adelante desde las acciones que he sembrado.

¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A OTRAS MUJERES QUE DESEAN ALCANZAR PUESTOS DE LIDERAZGO EN SU CARRERA?

Mi consejo es que no se dejen abatir por los errores, estos son parte del crecimiento. Para aprender, forzosamente te tienes que equivocar, si no hay una prueba y error no podrías mejorar los aspectos de tu vida. El éxito se puede medir no solo por las cosas que nos salen bien sino por los retos a los que nos enfrentamos; Sigamos siempre adelante, no están solas. 



THE LANDMARK

RESERVE

TIJUANA

THE ULTIMATE WAY OF LIVING

INICIAMOS PREVENTA

AGENDA TU CITA (664) 906 8442

THELANDMARKTIJUANA.COM



ESCANEA PARA CONTACTAR A UN ASESOR

GFA

UN DESARROLLO DE

THOR/URBANA

COMERCIALIZADO POR

BUSTAMANTE REALTY GROUP

HORARIO 8:30 AM
BIENVENIDA E INAUGURACIÓN

HORARIO 9:00 AM
RECONOCIMIENTOS

HORARIO 9:40 AM
INVITADO ESPECIAL

HORARIO 10:20 AM
CONVERSATORIO INNOVACIÓN
"Conectando ideas: Innovación y tecnología en Baja California"

FACILITADOR
Eduardo Valtierra
CEO EN BAJAINNOVA



Katheryne Plessmann
CIENTÍFICO DE DATOS EN ITJ



Lourdes Ibáñez
FUNDADORA Y CEO DE CLUB LÍA



Martha Alvarado
DIRECTORA EJECUTIVA BIONAG, SAPI DE CV.



HORARIO 11:05 AM
CONVERSATORIO
"Mujeres impulsando el cambio"

Adriana Eguía
PRESIDENTA DE DEITAC



Lorenia Manríquez
SOCIA FUNDADORA DE NIVEL GLOBAL



Sandra Maldonado
DIRECTORA GENERAL DE APCE



HORARIO 11:30 AM
NETWORKING

Torre Correos
Zona Platino
EL NUEVO POLO DE DESARROLLO EN TIJUANA



HORARIO 11:40 AM
NETWORKING

HORARIO 11:55 AM
PLATICA
Como lograr mi propia firma electrónica de arquitectura

Azucena Peñuelas
FUNDADORA DE CAZU CONSTRUCCIONES Y DIRECTORA DE SHEYCA ARQUITECTURA
• DISEÑO DE ESPACIOS



HORARIO 12:20 PM
SOSTENIBILIDAD CORPORATIVA
"La RSE como motor de desarrollo"

FACILITADOR
Adrián Valdez
COORDINADOR DEL INSTITUTO DE ESTUDIOS PARA LA SUSTENTABILIDAD DE CETYS UNIVERSIDAD



Larisa Osuna
ABOGADA, MEDIADORA DE CONFLICTOS Y NEGOCIADORA PRIVADA



Marcela Iturralde
CONSULTORA EMPRESARIAL



Magaly Preciado
DIRECTORA DE ACCSE (ACCIÓN SOCIAL EMPRESARIAL) EN BC



HORARIO 1:00 PM
CONVERSATORIO TURISMO
"BC: Destino de crecimiento"

FACILITADOR
Miguel Aguiñiga
SECRETARIO DE TURISMO DE BAJA CALIFORNIA



Nora Bringas
DOCTORA EN GEOGRAFÍA Y ORDENAMIENTO DEL TERRITORIO CON ESPECIALIDAD EN TURISMO



Martha Lobo
COORD. GENERAL DE VINCULACIÓN Y COOPERACIÓN ACADÉMICA DE UABC



Martha Domínguez
PRESIDENTA DE ASHONO (ASOCIACIÓN DE HOTELES DEL NOROESTE)



HORARIO 2:00 PM
CONVERSATORIO INDUSTRIAL
"Impulsando el futuro: Tendencias y retos"

FACILITADOR
Pedro Montejo
SECRETARIO DE DESARROLLO ECONÓMICO DEL XXV AYUNTAMIENTO DE TIJUANA



Martha Guerrero
CHIEF OPERATIONS OFFICER (COO) RSI DE MÉXICO



Guadalupe Núñez
DIRECTORA COMITÉ DE MUJER IMMEX ZONA COSTA Y GERENTE DE SEGURIDAD E HIGIENE (EHS) EN STRYKER TIJUANA



Edna Patricia Hernández
DIRECTOR BUSINESS DEVELOPMENT & BINATIONAL AFFAIRS, ITJ USA, INC



HORARIO 3:00 PM
NETWORKING
Lanzamiento Vinos 2L 2F



Hotel Andana Resort

HORARIO 3:15 PM
NETWORKING

HORARIO 4:10 PM
RESPONSABILIDAD SOCIAL COMUNITARIA
"Solidaridad y Acción"

FACILITADOR
Cleofás Arreola
PRESIDENTE DE FUNDACIÓN CASTRO LIMÓN



Denisse Valle
DIRECTORA VALLE BIBB FUNDACIÓN A.C.



Elena Velazco
PRESIDENTA CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS A.C.



Maru Rique de Vargas
DIRECTORA EJECUTIVA TIJUANA SIN HAMBRE



HORARIO 5:00 PM
PLATICA
"Avocado Queen: Liderazgo Femenino Binacional"

Andy Marienne
AVOCADO QUEEN



HORARIO 5:30 PM
PLATICA
"Telas de la Vida"

Haydee Laborín
ARTISTA PLÁSTICA



HORARIO 5:50 PM
CONVERSATORIO DEL CONSEJO COORDINADOR EMPRESARIAL
"Campana: Somos Empresarios Orgullosamente Tijuanaenses"

CON:

Carlos Jaramillo
PRESIDENTE DEL CONSEJO COORDINADOR EMPRESARIAL
EN COMPAÑÍA DE LOS EMPRESARIOS PARTICIPANTES EN LA CAMPAÑA



HORARIO 6:30 PM
María San Román
CANTANTE



HORARIO 6:40 PM
RECONOCIMIENTOS

HORARIO 7:00 PM
CLAUSULA

15vo. Foro Mujer actual

Nosotras impulsando el cambio



MARTES
4 DE MARZO 2025

HORARIO
8:30 AM

LUGAR
VIA CORPORATIVO

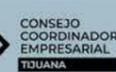
ENTRADA GRATUITA | EDICIÓN PRESENCIAL



Smart & Final



telcel



BORDERLESS urbanus

BEVERLY HILLS

BIEN INFORMADO

CAMPESTRE

Síntesis Nivel

RadioFórmula

pl.mexicano tvazteca

Infobaja

UNIRADO informa

GenteBonita

YCAMO TIJUANA

RadioFórmula

ABOGACÍA Y LIDERAZGO QUE CONSTRUYE

Josefina Orozco, Anita Ferreiro, Mónica Jiménez, Yubel Quintero, Irasema Granados, Mónica Alfaro, Alma Armendáriz, Less Sesma, Alma Félix, Gina Villalobos y Karina Chávez son abogadas que están dejando una huella significativa en la frontera, superado barreras y estereotipos para establecerse como líderes en el ámbito legal, abogando por los derechos de comunidades binacionales y transformando el panorama jurídico.



LIC. LESS SESMA
EMPRESA: Soluciones Legales
CARGO: Socia fundadora

“Creo que, desde siempre, el derecho y la política social han estado ligados. Los abogados deben hacer valer la ley y reconocer fallas en el sistema. La participación de colegios y barras es clave para reformar y aplicar normas, ya que enfrentamos a diario inconsistencias y mal aplicación de la de la ley en la procuración de justicia.

REDES: IG @leslieariasmx //www.facebook.com/Licsesma www.facebook.com/Yeyisssita
WhatsApp 665 137 43 08

MTRA. ALMA LUZ ARMENDÁRIZ MALDONADO
EMPRESA: Firma Legal Armendáriz
CARGO: Directora Ejecutiva

“Me siento orgullosa de ser mujer porque creo que tenemos infinitas virtudes y capacidades, he dejado un impacto en mi generación al realizar mi sueño de una vida profesional que también fue el sueño de mis abuelas y de mi madre, Ser abogada es un reto ya que tenemos una gran influencia en la sociedad y el compromiso y la oportunidad de apoyar de muchas maneras a otras mujeres.

REDES: www.firmalegalarmendariz.com Whatsapp: 665 127 1180
FB: ArmendarizFirmaLegal www.facebook.com/profile.php?id=100054296405549



LIC. GINA VILLALOBOS
EMPRESA: VA LITIGIO ESTRATEGICO S.C.
CARGO: Cofundadora

“Como abogada tenemos el compromiso social, ante el conocimiento de las leyes en el diario vivir de los procesos, podemos identificar de primera mano las necesidades en materia de justicia que viven las personas, las familias y las empresas, nuestra labor va más allá de los tribunales, sino a un accionar encaminado a proponer a los poderes del Estado los cambios y las adecuaciones necesarias para que el sistema funcione.”

REDES: IG: Ginavignon www.facebook.com/licgvglez



LIC. MÓNICA JIMÉNEZ SERRANO

EMPRESA: Bufete Profesional de Abogados
CARGO: Abogada Litigante

“Como Presidenta de la Barra de Abogadas María Sandoval de Zarco A.C. la responsabilidad es fomentar en la Asociación el estudio y análisis de las problemáticas legales que existen en nuestro país, principalmente en nuestro Estado, proponer reformas que coadyuven en mejorar y perfeccionar leyes y reglamentos que garanticen una impartición democrática de la justicia en todos los sectores de la sociedad.

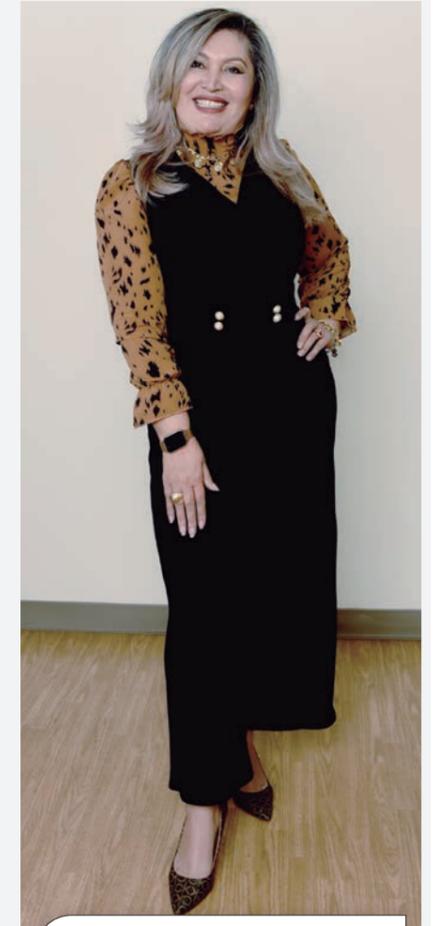
REDES: www.facebook.com/monica.j.serrano.7



LIC. JOSEFINA OROZCO
EMPRESA: International Consulting Law Group
CARGO: Directora.

“Uno de los principales desafíos como mujer y abogada ha sido el superar el no puedo y administrar el tiempo, aprender a delegar. Soy madre y esposa. Conjugar múltiples roles ha sido uno de mis mayores retos. Pero cuando amas y te apasiona lo que haces, lo disfrutas, así que Agradezco a mi padre celestial el poder vivir y disfrutar cada etapa de mi maravillosa vida.

REDES: www.facebook.com / International Consulting Law Group





LIC. MÓNICA ALFARO REYES.

EMPRESA: V&A Litigio Estratégico S.C.
CARGO: Presidenta de la cámara nacional de comercio en Pequeño del Municipio de Tijuana

“Tenemos una responsabilidad social y política, ante los cambios que se avecinan con la nueva elección de jueces, darle certidumbre a los justiciables, de que seguirá prevaleciendo el respeto a los derechos humanos fundamentales

REDES: www.facebook.com/mony.alfaro.77
IG [MonyAlfaroReyes](https://www.instagram.com/MonyAlfaroReyes)



DRA. IRASEMA GUADALUPE GRANADOS FLORES

EMPRESA: Despacho Jurídico Mejía- Granados y Asociados
CARGO: Director Ejecutivo.

“En el ámbito legal, he enfrentado retos de litigar y defender derechos, superando el machismo. He impulsado la justicia en cargos como subdirectora de protección del ambiente del Estado, presidenta de la Asociación de Egresados de Derecho de la UABC, Tesorera de FEDABO y Vicepresidenta de la Barra Estatal de Abogadas Líderes de B.C. Contribuyo al empoderamiento femenino y la defensa de derechos humanos. Como abogada he participado en cargos públicos aplicando la justicia y políticas públicas de la administración pública y defendiendo el género, siendo la primer mujer subdirectora de Protección al ambiente en el estado y primer mujer Presidenta de la Asociación de Egresados de la Facultad de Derecho de la UABC.

REDES: www.facebook.com/irasema.granados.73
whatsapp 664 194 7683

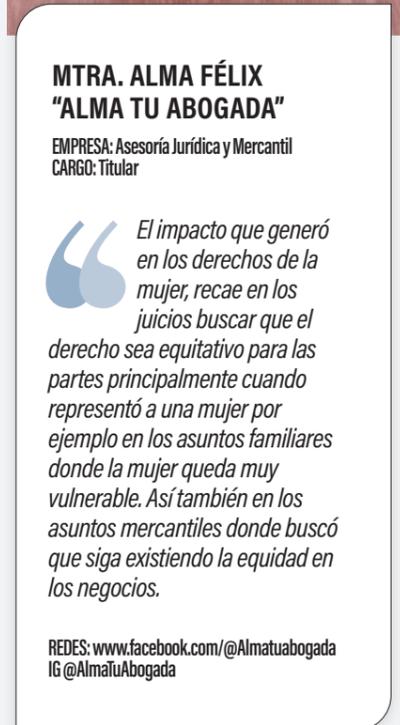


LIC. PERLA KARINA PÉREZ CHÁVEZ

Con maestría en curso
EMPRESA: PC y Asociados Despacho Jurídico.
CARGO: Directora

“Creo que las Abogadas enfrentamos varios desafíos como la falta de representación en puestos de liderazgo, desigualdad social y discriminación de género. Estas barreras las superamos día a día preparándonos y siendo empáticas con otras mujeres que como madres, hijas o compañeras ponemos la pasión, el corazón y la entrega en cada asunto obteniendo nuestro máximo potencial a favor de ellas.

REDES: www.facebook.com/karina.p.chavez
Whatsapp 664 405 5409



MTRA. ALMA FÉLIX "ALMA TU ABOGADA"

EMPRESA: Asesoría Jurídica y Mercantil
CARGO: Titular

“El impacto que generó en los derechos de la mujer, recae en los juicios buscar que el derecho sea equitativo para las partes principalmente cuando representó a una mujer por ejemplo en los asuntos familiares donde la mujer queda muy vulnerable. Así también en los asuntos mercantiles donde buscó que siga existiendo la equidad en los negocios.

REDES: www.facebook.com/Almatuabogada
IG [AlmaTuAbogada](https://www.instagram.com/AlmaTuAbogada)

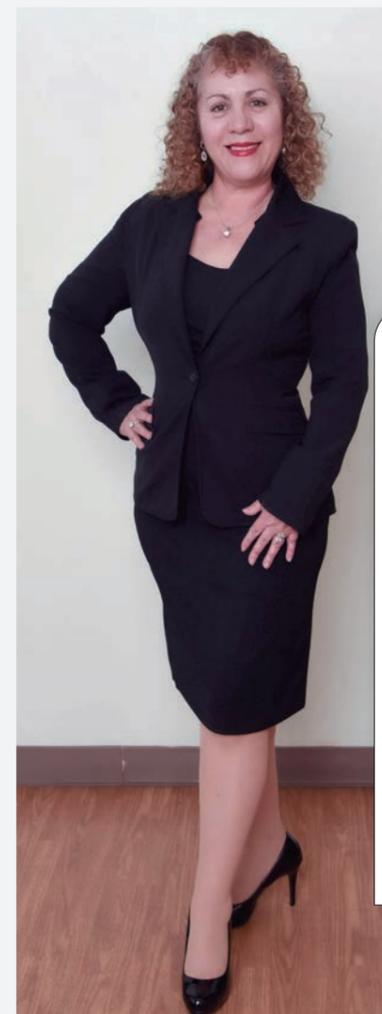


DRA. YUBEL KARELY QUINTERO YÁÑEZ

Abogada Titular en Corporativo Jurídico Inmobiliario Yubel Quintero y asociados.
CARGO: Sub-Delegada en Tecate de la Barra Estatal de Abogadas Líderes de B.C.// Consejera en CANACOPE Servitur Tijuana.

“He enfrentado prejuicios de género en el ámbito legal, pero he superado estos retos con preparación constante, ética profesional y destacando en derecho civil y familiar, en donde mi labor protege los derechos de las familias y refuerza la justicia social. También me permite entender los derechos de las mujeres empoderándolas y garantizando justicia social en casos de desigualdad y violencia.

REDES: www.facebook.com/ylerkalebuy IG [@Ykarely](https://www.instagram.com/Ykarely)



DRA. ANA ELENA FERREIRO MARTÍNEZ.

EMPRESA: Ferreiro y Asociados
CARGO: Vice-Presidenta FEDABO //Delegada de la Barra Estatal de abogadas líderes de BC.

“Uno de los mayores desafíos que he tenido, es ser la primer Doctora en Derecho de Tecate. Perseverancia, tenacidad, entereza, amor al prójimo, justicia y arduo trabajo, en ambas fronteras. Las mujeres somos muy capaces y deseamos ser justas, como lo indica el lema de mi creación "Unidos en justicia por la comunidad jurídica y los justiciables"

REDES: www.facebook.com/ana.ferreirobovey
whatsapp 619 654 1497



CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx



”
ESTA DELICIOSA Y DISTINGUIDA EXPERIENCIA CULINARIA es perfecta para compartir con amigos y familiares en cualquier ocasión y qué mejor que hacerlo en este Día de San Valentín.

“
DELEITA TUS SENTIDOS CON UN
FONDUE DE CHOCOLATE

¿Quién puede resistirse a la tentación de un fondue de chocolate? Esta deliciosa y distinguida experiencia culinaria es perfecta para compartir con amigos y familiares en cualquier ocasión y qué mejor que hacerlo en este Día de

San Valentín. Además de ser un postre exquisito, el fondue de chocolate ofrece una oportunidad para socializar y disfrutar de momentos inolvidables.

¿QUÉ ES UN FONDUE DE CHOCOLATE?

Un fondue de chocolate es una preparación culinaria que consiste en chocolate derretido, generalmente oscuro, con leche o crema, al que se sumergen trozos de fruta, galletas, malvaviscos o cualquier otro alimento de tu preferencia. La palabra “fondue” proviene del francés y significa “derretido”.

Historia del fondue

Aunque el chocolate tiene sus orígenes en Mesoamérica, fue en Suiza donde se popularizó la tradición del fondue. Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando la escasez de alimentos era común,

los suizos descubrieron que podían estirar sus raciones de queso dertiéndolo y sumergiendo en el pan. Más tarde, esta idea se adaptó al chocolate, dando origen al fondue que conocemos hoy.

Beneficios del chocolate

Además de ser un placer para el paladar, el chocolate oscuro, con alto contenido de cacao, ofrece diversos beneficios para la salud. Es una fuente de antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño del envejecimiento y contiene flavonoides, que pueden mejorar la circulación sanguínea y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

FONDUE DE CHOCOLATE CREMOSO

PARA PREPARAR UN FONDUE DE CHOCOLATE DELICIOSO Y CREMOSO, NECESITARÁS LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:

- Chocolate oscuro de buena calidad
- Crema de leche
- Mantequilla (opcional)
- Azúcar (opcional)
- Licor (opcional)

PASOS:

- 1** Derretir el chocolate: coloca el chocolate en un recipiente resistente al calor y ponlo a

baño maría hasta que se derrita por completo.

2 Agregar la crema: incorpora la crema de leche al chocolate derretido, removiendo constantemente hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

3 Añadir los extras: si deseas un fondue más dulce, puedes agregar azúcar. Para darle un toque especial, puedes incorporar un poco de licor, como brandy o ron.

4 Servir: vierte la mezcla en una fondue eléctrica o en un recipiente resistente al calor y colócala sobre una vela o un quemador.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO

- Mantén el fondue a una temperatura constante para evitar que se endurezca.
- Ofrece una amplia variedad de acompañamientos para que cada invitado pueda crear su propia combinación.
- Crea un ambiente relajado y acogedor para disfrutar de esta experiencia en compañía de tus seres queridos.

Anímate a preparar tu propio fondue de chocolate y comparte esta rica receta este Día del Amor y de la Amistad con tu familia, amigos o tu pareja.

REFERENCIAS

- Lang, T. (2011). The chocolate connoisseur: A guide to the world's finest chocolate. Chronicle Books.
- Stevens, J. (2005). Chocolate: A global history. Reaktion Books.

NIRAL BASAVE

AYUDAR NUTRE SU ESPÍRITU

Desde niña, supo que su misión en esta vida es ayudar a los demás, siempre bajo los valores que la distinguen como lealtad, amor y positivismo, y así lo ha hecho por más de 44 años de carrera profesional desde diferentes trincheras, primero como educadora, después desde las artes y el teatro y ahora en las relaciones públicas, nos referimos a Niral Basave, gerente de alianzas estratégicas y procuración de fondos en el Centro de Rehabilitación e Inclusión Infantil Teletón (CRIT) de Baja California.

Oriunda de la Ciudad de México, Niral Basave se graduó como educadora en 1985, posteriormente estudió la licenciatura en Arte dramático y teatro infantil, así como diplomados en imagen pública, relaciones públicas y manejo de crisis.

Sin duda, se siente bendecida con la familia que tiene: sus dos hijos Karla María y Diego Jesús, así como sus cinco nietos Diego, Santiago, Azul, Vanessa y Ximena. Disfruta viajar, disfrutar de sus amigos y de la aromaterapia, además de practicar yoga.

Ha sido merecedora de diversos premios y distinciones gracias a que, a través de su trabajo, es una inspiración para otras mujeres. Para conocer más de ella, Mujer Actual sostuvo una amena plática.

EDUCADORA DESDE HACE 44



AÑOS, ACTRIZ Y DIRECTORA DE OBRAS DE TEATRO ¿QUÉ TE LLEVA HACIA LAS RELACIONES PÚBLICAS?

Después de que me gradué como educadora, empecé a estudiar arte dramático y teatro, me dediqué a eso toda mi vida, pero por razones inesperadas fui encaminándome en el ámbito de las relaciones públicas. Dentro de todo lo que hacía como

docente y artista, siempre estaba la parte de RP; se me fueron dando las cosas, aparte que Dios siempre me ha puesto en el camino hacia dónde me tengo que dirigir.

¿QUÉ DISFRUTAS MÁS: SER EDUCADORA, HACER ARTE O LAS RELACIONES PÚBLICAS?

Lo que me llena más es el presente, en su momento fue graduarme, ser

“**CUANDO ENTRÉ AL CRIT EN EL 2021** habían 350 familias y a lo largo de estos casi 4 años, estamos atendiendo a 1580 familias, gracias a que estamos permeando hacia diferentes tipos de comunidades; nuestro principal apoyo es con la familia y los niños de las escuelas que están con sus alcancías.

educadora y estar con los niños, o bien, estar en un escenario o dirigir una obra de teatro también fue muy nutritivo para mí y para mi espíritu, pero hoy donde estoy es lo que me llena y me satisface al 1000%.

¿QUÉ TE INSPIRA A UNIRTE A LAS FILAS DEL CRIT BC?

Por naturaleza, desde niña siempre me ha gustado ayudar a las personas, pero el destino y Dios me han llevado a donde me necesitan o donde yo necesito estar, porque ayudar nutre mi espíritu. Cuando me gradué de la Nacional de Educadoras, me inscribí para ser profesora con especialidad en lenguaje y audio, pero no aguanté, aunque el universo me fue llevando porque en la escuela de arte y danza me llegaron niñas Down y les empecé a dar clases; después trabajé con el Dr. León, especialista en fertilidad, y vi la magia de la vida y el universo me dice: “ya viste todas las etapas de la vida, ahora ve a donde tienes que hacer el bien”, y me llaman de la fundación y soy la más feliz.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE HA SIDO TU MAYOR LOGRO PROFESIONAL Y PERSONAL EN ESTOS MÁS DE 44 AÑOS DE TRABAJO?

En el grupo Abadi, comencé desde abajo, como agente de ventas en la inmobiliaria de New City y llegué a ser en poco tiempo directora de Relaciones Públicas y Mercadotecnia del Holding, iniciando este departamento. Después de eso, en estos casi cuatro años que llevo en el CRIT como gerente de Alianzas Estratégicas

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE: mis anillos
MÚSICA favorita: música alegre, Pedro Capó
LIBRO FAVORITO: Personas Decentes de Leonardo Padura
MAYOR DEBILIDAD: mi positivismo
MAYOR FORTALEZA: mi espiritualidad
FRASE FAVORITA: “no hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti”

cas y Procuración de Fondos ha sido espectacular ir avanzando todos los días en atender a más niños y conseguir más recursos para que eso suceda.

¿QUÉ RETOS TE IMPLICA TU PUESTO ACTUAL COMO RP?

El reto más importante es que los empresarios reconozcan al CRIT como una institución seria que realmente está apoyando, porque se quedan con lo que dicen sobre estas instituciones: que sirven para lavado de dinero, que roban, que somos una empresa multimillonaria que no necesita dinero...

Hoy por hoy, que vivo en este ecosistema de niños, empresas y gobierno, te puedo decir que es una fundación que tiene mucha transparencia, pues cada peso que donan es utilizado positivamente en la rehabilitación de los niños y en las instalaciones.

Cuando entré al CRIT en el 2021 habían 350 familias y a lo largo de estos casi 4 años, estamos atendiendo a 1580 familias, gracias a que estamos

permeando hacia diferentes tipos de comunidades; nuestro principal apoyo es con la familia y los niños de las escuelas que están con sus alcancías. Me gustaría mucho que esa energía que tienen los niños pudiera traspasarse a los adultos y empresarios. Nosotros podemos darles a las empresas la seguridad de que su dinero está siendo bien utilizado y que además se les está devolviendo con un deducible.

¿CÓMO NOS PODEMOS UNIR A ESTA CAUSA?

Es muy importante que si las personas o empresas dudan, pero tienen un pensamiento positivo, vengán y conozcan las instalaciones del CRIT, así su donativo será consciente. Tenemos una lista de más de mil niños en espera, que necesitan ser atendidos, pero los recursos no son suficientes para dar atención a todos. En Baja California hay más de 151 mil personas con discapacidad y aquí solo atendemos a 1580.

Hay muchos lugares donde pueden donar, como Soriana, bancos de teléfonos, Farmacias del Ahorro y si no, nos llaman y nosotros vamos por el donativo.

¿QUÉ LEGADO TE GUSTARÍA DEJARLE A TU FAMILIA Y A LA SOCIEDAD?

A mi familia, que es lo más importante que tengo que son mis hijos y mis nietos, es la felicidad, que aprendan que esta es una decisión personal, nadie viene al mundo a hacerte infeliz.

En mi entorno social, ojalá pudiera contagiar a más personas para que sigan apoyando y abriendo caminos.

MODA

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA: NIA FLOVEL



MODA Y ARTE: VAGARY BY ECLECTIQUE MODE

Bajo una propuesta multidisciplinaria única en su tipo con la que busca crear una propuesta inmersiva que vaya más allá de los desfiles de moda, Olga Cecilia Sánchez, diseñadora de modas, crea Vagary by Eclectique Mode, única propuesta binacional de diseño de moda seleccionada por World Design Capital San Diego-Tijuana.

El objetivo de la instalación binacional Vagary es

crear una plataforma que trascienda fronteras, fomentando la colaboración y el intercambio cultural a través de la moda, expresó la diseñadora.

“Vagary es una instalación multivisual porque hay diseños de moda, una serie de fotografías de Nia Flovel tomadas en diferentes lugares de la ciudad y un video realizado por el videógrafo Gama Pixel con la canción de Hiperboreal de Nortec Collective. Es una colección que no necesariamente tiene cohesión en cuanto al colorido, pero hay elementos que se intercalan”, explicó.

Los diseños en la instalación de Vagary incluyen

elementos de Art Deco, Art Nouveau y textiles que incluyen: textiles de punto como tul e interlock, agregó, terciopelo, faux fur, tafetán y algodón. La paleta de colores está inspirada en cine technicolor, cine avant-garde y cine independiente.

SU PROCESO CREATIVO

La diseñadora de modas dijo que Vagary consta de 8 prendas, cada una con un proceso creativo diferente, por ejemplo: la inspiración del abrigo fue la tela, en cambio el conjunto de pantalón, top y corset surgió a partir de una obra del muralista Víctor Sandoval, la cual digitalizó e imprimió en tela de algodón. En esta prenda destaca uno de los elementos comunes en su colección: manga con plisado.



“Uno de los objetivos es que las personas que vengán puedan ver el diseño de moda representado de otra manera, porque siempre se hace en desfiles de moda. Quería que pudieran ver los diseños plasmados en fotografía y en movimiento en video”, explicó.

LA MODA SÍ ES ARTE

“La moda sí es arte, sabemos que hay diferentes tipos de diseñadores, pero lograr lo que se logró con Vagary por supuesto que es arte y quiero que el público lo sepa, porque hay ocasiones en las que no se le da a la moda el lugar que debería tener, queda rezagada en comparación con un artista plástico o un muralista. Es importante para mí crear diseños que provoquen impacto”, puntualizó la diseñadora de moda binacional.

De acuerdo con Olga Cecilia, lo que la motivó a crear Vagary fue traspasar fronteras. “Cuando vi la convocatoria de World Design Capital dije: voy a mandar una propuesta. Fueron cerca de 900 propuestas, de

las cuales eligieron 300 y la mía fue una de ellas; es la única instalación de moda, video y fotografía”.

Explicó que la primera sede fue en Visions Museum of Textile Art ubicada en Liberty Station, San Diego, mientras que la segunda fue en la galería principal del Insti-

”

PARA MÍ (OLGA CECILIA SÁNCHEZ), era importante hacerlo binacional y que las personas de San Diego vieran los espacios y lugares que hay en Tijuana, que también son parte del movimiento creativo. Destacar lo positivo y no solo lo negativo; captar lo que estaba pasando en la ciudad en el 2024 y dar una visión y perspectiva diferente de lo que es el arte

“

tuto de Servicios Culturales.

“Para mí, era importante hacerlo binacional y que las personas de San Diego vieran los espacios y lugares que hay en Tijuana, que también son parte del movimiento creativo. Destacar lo positivo y no solo lo negativo; captar lo que estaba pasando en la ciudad en el 2024 y dar una visión y perspectiva diferente de lo que es el arte”, compartió.

El hecho de que Vagary haya sido seleccionada por World Design Organization San Diego- Tijuana fue la cúspide de su trayectoria profesional artística, la cual inició formalmente en el 2008. “Es un halago que entre tantos artistas eligieron mi trabajo y que expresé lo que quería proyectar”, finalizó.

Cabe destacar que World Design Organization es una asociación líder en la promoción del diseño, la cual este año reconoció a Tijuana/San Diego como la Capital Mundial de Diseño, a través de su iniciativa World Design Capital. Este reconocimiento es un testimonio de los logros y avances socioeconómicos que han caracterizado a esta región binacional. 

OSCAR E. MARTÍNEZ GUTIÉRREZ, EL ARQUERO TIJUANENSE QUE APUNTA ALTO

Con solo 13 años, el tijuaneño Oscar Elías Martínez Gutiérrez descubrió su pasión por el tiro con arco mientras veía por televisión los Juegos Olímpicos en Londres; a partir de ese

momento, con el apoyo incondicional de su madre, Karla Verónica Gutiérrez, Oscar comenzó a practicar este deporte. Hoy, a los 21 años, Oscar es un campeón nacional que ha dedicado 8 años de su vida a este deporte, logrando un equilibrio entre su carrera deportiva y sus estudios en Nutrición y Bienestar Integral.

Oscar empezó a practicar tiro con arco en el Centro de Alto Rendimiento de Tijuana, gracias a sus aptitudes y a que su mamá Karla Verónica Gutiérrez

lo apoyó en todo momento.

“Tiro con arco fue un deporte que me llamó la atención cuando lo vi por televisión en los Juegos Olímpicos en Londres, pero como en ese tiempo practicaba fútbol no dije nada sobre mi gusto; también recuerdo que lo jugaba en el Wii y me llamó más la atención y fue cuando hablé con mi mamá. En el CAR me hicieron algunas pruebas para ver si tenía la capacidad física y sí las tuve y fue cuando empezó todo”, compartió.

Oscar cuenta con 21 años, 8 de los cuales los ha dedicado al deporte y, a la par, al estudio.

Actualmente, cursa el cuarto semestre de la carrera de Nutrición y Bienestar Integral en el Tec de Monterrey.

8 AÑOS DE SACRIFICIOS Y LOGROS

“Estos 8 años han representado muchos sacrificios y satisfacciones; del 2011 a la fecha he podido ver mi mayor pico deportivo, competencia tras competencia voy notando una gran mejoría. Viendo en retrospectiva, en el 2011 fue cuando di ese salto después de la pandemia.

“Si bien en el 2011 empecé a participar en tiro con arco de manera recreativa, aunque soy muy competitivo internamente y recuerdo que mi primera competencia la gané, pero pensaba que era fácil y que no tenía nada de wow y la siguiente también la gané y mis entrenadores me dijeron que me dedicara más al deporte porque era bueno”, relató.

Ese mismo año calificó a la Olimpiada Nacional y a partir de ahí fue dándose su ascenso; los siguientes dos años fueron difíciles para Oscar debido a que estudiaba y, a la par, acudía a sus entrenamientos, una situación complicada pues aún no tenía la madurez mental para lidiar con ambas cosas.



En el 2019, fue su último año representando a Baja California con muy buenos resultados; posteriormente, se unió a la selección de Estados Unidos, donde tuvo un mayor rendimiento deportivo gracias al apoyo que le brindaron no solo en lo económico sino también en lo que a instalaciones se refería.

“En Estados Unidos solo es ganar y ganar y no se reconoce tanto el esfuerzo, eso lo vi en el primer mundial en la junta previa que nos dijeron: venimos a ganar... y no era de que dijeran: podemos tener un buen día. En México, varía de estado a estado el apoyo que se le da al deporte; desde que me vine a representar a Nuevo León he recibido un apoyo increíble, no solo en cuanto a tema gubernamental sino social y académico”, puntualizó.

RODEADO DE FAMILIA DEPORTISTA

Sin duda, el hecho de que desde niños se les inculque el deporte, cambia sus vidas; en el caso de Oscar, en su familia estaba rodeado de deporte: por parte de sus tíos, el tenis; de su abuelo, el fútbol americano, beisbol y basquetbol.

También su familia ha sido pieza clave en cada uno de los logros deportivos que ha obtenido a lo largo de estos 8 años. “Mi mamá siempre ha sido incondicional y hemos tenido el lema de que somos un equipo; empezando desde que le dije que me gustaba este deporte, ese apoyo inicial que me dio, preparándome la comida y llevándome a cada uno de mis entrenamientos

TIRO CON ARCO FUE UN DEPORTE que me llamó la atención cuando lo vi por televisión en los Juegos Olímpicos en Londres, pero como en ese tiempo practicaba fútbol no dije nada sobre mi gusto; también recuerdo que lo jugaba en el Wii y me llamó más la atención y fue cuando hablé con mi mamá. En el CAR me hicieron algunas pruebas para ver si tenía la capacidad física y sí las tuve y fue cuando empezó todo



sin importarle que, en ocasiones, pasaba horas en el carro esperándome. Ahora ya crecí y las cosas ya cambiaron, pero esos pequeños grandes detalles son la base fundamental de todo”, expresó.

Por otra parte, su papá Oscar Martínez le brindó su apoyo al llevarlo a todos los torneos, sus abuelos también fueron un gran aliciente para brillar en este deporte.

EL MEJOR REGALO

El deporte puede brindar grandes regalos y a Oscar Elías le ha brindado varios. “En mi caso, no ha sido uno sino muchos regalos, este deporte me enseñó a tener disciplina, perseverancia, a saber que las cosas no siempre son fáciles... Esto es algo que aplica

en la vida, porque si bien nunca me faltó nada, siempre me apoyaron en todo, pero llega un punto en el que estás en el campo de tiro y dependes completamente de ti, no hay excusa de que alguien más te afectó”.

Dijo que en 10 años ya no se ve en tiro con arco, “tengo un calendario mental en el que prefiero disfrutar las cosas en el momento que las tenga y no arrepentirme de nada. Cerraría mi etapa de tiro con arco en el proceso de los Juegos Olímpicos en Los Ángeles en el 2028 y me dedicaría a mi carrera, que también es algo que me apasiona mucho, aunque mi vida siempre estará en torno al deporte.

Su mayor logro profesional fue convertirse en campeón nacional 2021 y llegar a la selección Nacional de Estados Unidos, añadió, también el quedar campeón nacional individual representando a esta selección.

“Como consejo a otros jóvenes les diría que nunca digan que no, ni se dejen llevar por todo lo negativo que está a su alrededor, no se sientan menos que otras personas; tienen que ser mejores que el día anterior, la competencia está con ustedes mismos. Busquen buenos círculos de amistades y familiares y no se dejen llevar por una mala racha, siempre den más”, concluyó. ■



LA NUEVA GUARIDA XOLOITZCUINTLE

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



Tras 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! 

POR MÓNICA MÁRQUEZ

BOTANIQUE ARTE FLORAL

HISTORIAS Y EMOCIONES CON FLORES

B

otanique Arte Floral es el destino que te hará descubrir el arte floral más allá de lo convencional, un espacio en el que Cindy Torres crea diseños florales únicos que cuentan historias y evocan emociones.

En Botanique Arte Floral, inspirado en la época victoriana, no realizan diseños florales convencionales; si tú eres de las personas que les cuesta trabajo expresar su amor con palabras, aquí pueden traducir tu mensaje con flores.

"En la época victoriana, no eran bien vistas las muestras de cariño en público entre las personas, por lo que se mandaban mensajes de amor por medio de flores; en Botanique quisimos retomar esta tradición. Aquí la gente no solo compra un detalle bonito o estético, sino que viene y nos cuenta su historia y nosotros la contamos mediante flores", explicó la fundadora y directora, quien con pasión y dedicación transforma cada flor en una obra de arte.

"Me gusta mucho escribir, por lo que la historia que me cuentan, si el cliente lo desea, la pongo en un formato separador de libros y lo pongo en el diseño", explicó Cindy.

PRESERVA TUS FLORES

En este espacio que abrió sus puertas el 23 de marzo de 2024, también hacen la magia de preservar las flores, ya que cuentan con el servicio de prensa-

do, un método con el que la flor es prensada y puesta en 2D o en 3D con resina, quedando como un cuadro decorativo.

"Por ejemplo, si una novia quiere conservar su ramo, lo puede traer, me encargo de enmarcarlo y preservarlo indefinidamente", explicó.

Además, pueden descubrir su flor de nacimiento y llevarse un pedacito de naturaleza, por ejemplo Julio es el mes de las rosas.

LO QUE LO HACE DIFERENTE

Sin duda, Botanique Arte Floral es un concepto diferente en el que ofrecen servicio a domicilio, además de contar con un excelente horario. "Somos la entrada del restaurante-bar Nvrcixo, por lo que cerramos a altas horas de la noche los fines de semana y entre semana abrimos de 10 de la mañana a 11 de la noche".

Como promoción, quienes compren en Botanique Arte Floral en abril, en mayo recibirán un 15% de descuento, finalizó.

CONTACTO

INSTAGRAM: [lemagasin_botanique](#)

FACEBOOK: [Le Magasin Botanique](#)
WhatsApp: 663 122 8899



SOCIALES

FOTOGRAFÍA: DAVID VERA



LANZAN BAJA FLAVORS MAGAZINE

Una noche de sorpresas fue la que se vivió en las instalaciones del Ciné Bujazán durante el lanzamiento de Baja Flavors Magazine, un proyecto que celebra la riqueza gastronómica, cultural y turística de Baja California.



SOCIALES

FOTOGRAFÍA: AURORA PRECIADO



CONSIENTEN EN NOVAPIEL A SUS CLIENTES

Con la finalidad de consentir a sus clientes por su preferencia y fidelidad, en fechas recientes en Novapiel farmacia dermatológica les ofrecieron grandes descuentos, regalos sorpresa y promociones, que definitivamente fueron del agrado de los participantes.



SOCIALES

FOTOGRAFÍA: DAVID VERA



PARTICIPAN EN FORO BINACIONAL DE NEGOCIOS T-MEC

Todo un éxito resultó el Foro Binacional de Negocios T-MEC Conectando Oportunidades México-Estados Unidos-Canadá realizado en las instalaciones de Canaco Servytur Tijuana, donde se dieron cita autoridades federales, estatales y municipales, así como organismos nacionales e internacionales.



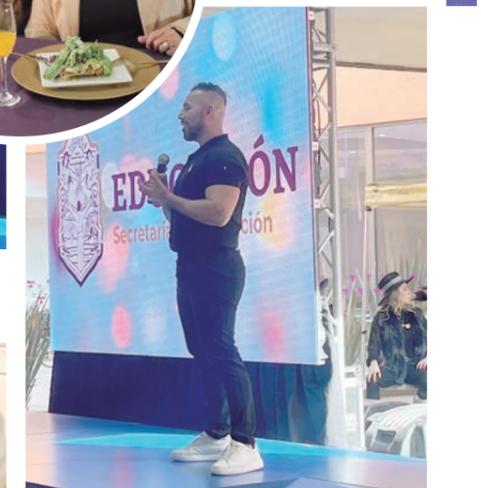
SOCIALES

FOTOGRAFÍAS DAVID VERA



DISFRUTAN DESAYUNO ANUAL DE BENEFACTORES

Con la finalidad de darles las gracias por su apoyo incondicional, se llevó a cabo el desayuno anual de benefactores encabezado por Julio Paz, director del Centro de Rehabilitación e Inclusión Infantil Teletón Baja California (CRIT BC). En el evento amenizado por Zofy Zaro, se realizó el informe de resultados de 2024.





✓ Auto
 ✓ Moto
 ✓ Trabajo
 ✓ Accidentes
 ✓ Lesionados

619 646 8557
Joseph La Costa
Attorney At Law
 Jesus Rodolfo Cruz

Call Abogados Binacionales

¿Injured In An Accident?
 ¡Llama y **colecta**
dinero ya!
 Podrías recibir hasta \$4,000 dlls/
 mes incapacidad
Consulta Gratis


AFILÍATE
 SÉ SOCIO COPARMEX

Y FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD EMPRESARIAL
 CON MÁS REPRESENTACIÓN EN EL PAÍS
+36,000 EMPRESAS AFILIADAS


**Más y mejores empresas
 para México**

NUESTROS SERVICIOS

- Eventos empresariales
- Formación y capacitación
- Jurídico
- Imagen y publicidad
- Bolsa de trabajo

BENEFICIOS

- Representatividad
- Presencia de marca en nuestros eventos
- Desarrollo empresarial

www.coparmextijuana.org
 Tel. (664) 682.9950 Ext. 108 y 115

SÍGUENOS EN  
 @COPARMEX TIJUANA



ALCANZA TUS OBJETIVOS >>>
EDUCATIVOS Y PROFESIONALES

 swccd.edu/espanol

SALUD

FEBRERO 2025
 AÑO 13, EDICIÓN 149 | 16 PÁGINAS

actual

MEDICINA FUNCIONAL EN ACCIÓN



SALUD EMOCIONAL EL AMOR A TI MISMA como fundamento del amor a los demás

NUTRICIÓN ¡NO HAGAS DIETAS! Cambia tu estilo de vida

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

HACIENDO CONCIENCIA SOBRE EL CÁNCER

E

l 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, una fecha que se estableció con la finalidad de crear conciencia sobre esta enfermedad, la cual es una de las principales causas de muerte en el mundo.

De acuerdo con especialistas de la salud, podemos aplicar algunas medidas para reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad, como evitar fumar, llevar una alimentación saludable, protegernos del sol, vacunarnos contra el VPH, realizar ejercicio y evitar la exposición a sustancias cancerígenas.

Compartida esta interesante información, les comento que en **PORTADA** les presentamos a la Dra. Teresa de J Vega Ortiz y la Dra. Luisa García de la Cabada, quienes dedican su carrera a la práctica de la medicina funcional, buscando restaurar el equilibrio y la salud óptima en los pacientes.

En tanto en **SALUD EMOCIONAL**, nuestra colaboradora Adriana Reid nos habla sobre el amarnos como fundamento de relaciones auténticas y saludables. Mientras que en **NUTRICIÓN**, especialistas nos comparten consejos sobre cómo lograr un estilo de vida saludable en lugar de someternos a rigurosas dietas.

Por otro lado, en **CONSEJOS DE SALUD**, la colaboradora Ana Laura Martínez abordó un tema por demás interesante y muy ad hoc al tema del mes: "el vino ¿placer o peligro? Desentrañando la controversia".

No te pierdas estos y muchos temas más en tu edición de febrero 2025 de Salud Actual.



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

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Alba Rodríguez
Adriana Reid

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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., 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 C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 131, inicio de impresión el 15/06/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud 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. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Fundación CASTRO-LIMÓN pro niñez sin cáncer

GRUPO BARISTI

17º **Cafetón Baristi**
Aroma a esperanza

Sábado 22 de febrero

REALIZA UN DONATIVO Y GRUPO BARISTI
TE AGRADECE CON UNA BEBIDA

Bebida Caliente: Donativo mínimo \$140 / Bebida Fría: Donativo mínimo \$160

info

México te despierta EL HUIDALGO

BARISTI

BARISTI

Barista: Ian Alexis, 12 años, Linfoma de Hodgkin

LUZE SALÓN

LUZES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

luzesecado

Escapes

EL AMOR A TI MISMA COMO FUNDAMENTO DEL AMOR A LOS DEMÁS

Este año iniciamos una serie de artículos dedicados a la autosuficiencia emocional. En esta serie reflexionaremos sobre nuestro cuerpo emocional como base de nuestra salud integral. Durante este mes que, en muchas culturas celebramos el amor y la amistad, explora conmigo 'el amor a ti misma' como fundamento de relaciones auténticas y saludables.

El amor hacia uno mismo: base de relaciones genuinas

¿Alguna vez has sentido que das más de lo que recibes? Esto podría ser una señal de que el amor a ti misma necesita atención. Don Miguel Ruiz, en La Maestría del Amor, utiliza la metáfora de la "Cocina Mágica" para recordarnos que dentro de cada uno de nosotros existe una fuente ilimitada de amor. En esta cocina interna podemos crear amor, cuidado y respeto de manera abundante, sin depender de otros para sentirnos completos. Sin embargo, cuando no somos conscientes de esta riqueza interna, 'tenemos hambre' y buscamos fuera lo que sin darnos cuenta ya tenemos dentro, esto nos hace vulnerables a una especie de "transacción emocional" en la que muchas veces comprometemos nuestro ser a cambio de migajas de afecto y validación.

MERECIMIENTO Y ABUNDANCIA

Al hacernos responsables de nuestra cocina emocional a través del autodescubrimiento y el amor a nosotros mismos, damos lugar al merecimiento y a la abundancia. Aprendemos a relacionarnos desde lo que somos, no desde la carencia. El amor que compartimos se convierte en libre, generoso y genuino, ya que no depende de condiciones ni de expectativas.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS:

El amor a ti misma no surge de la noche a la mañana. Te dejo aquí algunas pequeñas prácticas para que puedas construirlo de manera consciente:

1. Autocompasión: trátate con amabilidad en los momentos difíciles. Recuerda que, como cualquier ser humano, tienes dere-

“

AL HACERNOS RESPONSABLES DE NUESTRA COCINA EMOCIONAL a través del autodescubrimiento y el amor a nosotros mismos, damos lugar al merecimiento y a la abundancia. Aprendemos a relacionarnos desde lo que somos, no desde la carencia.

”

cho a cometer errores y aprender de ellos.

2. Establece límites saludables: decir "no" cuando lo necesitas no te hace egoísta, sino respetuosa contigo misma.

3. Cuida tu cuerpo y mente: tu bienestar físico está profundamente ligado al emocional. Nutre tu cuerpo con buena alimentación, descanso y ejercicio.

4. Diálogo interno positivo: observa cómo te hablas y dirígete a ti como si estuvieras hablando con el ser humano más importante del planeta.

5. Aceptación: dile que sí a lo que hay, no te compares.

CONTACTO

CORREO:

info@be2be-coaching.com

La autora es maestra en Educación con especialidad en Ingeniería en Software Humano.

EL IMPACTO DEL AMOR A TI MISMA EN TUS RELACIONES

Cuando cultivamos amor hacia nosotras mismas, dejamos de buscar validación externa, esto transforma nuestras relaciones en dinámicas libres y generosas, donde podemos dar sin esperar a cambio, creando conexiones más auténticas. Como enseña Ruiz, las relaciones saludables no dependen de lo que hacen los demás, sino de la paz que encontramos al amarnos y respetarnos a nosotras mismas. Al fortalecer nuestra relación interna, las conexiones con quienes nos rodean se vuelven más plenas y enriquecedoras.

UN REGALO PARA TI

Que este Día del Amor y la Amistad te recuerde que el amor comienza desde tu interior. Al igual que una cocina mágica necesita buenos ingredientes para crear deliciosos platillos, tu vida emocional florece cuando amas a tu ser entero. Invierte en ti misma y mejora tu calidad de vida y la calidad de tus relaciones.

Empieza hoy, preguntándote: ¿qué ingredientes hay en mi cocina mágica? Alimenta tu ser con amor, respeto y cuidado.

Practica regularmente estas herramientas para desarrollar tu autosuficiencia emocional. Si necesitas más apoyo en este proceso, no dudes en escribirnos a info@be2be-coaching.com con el asunto: "Quiero suscribirme/ febrero2025" y recibe de regalo: Tu Mapa inicial de Autodescubrimiento. [M](#)

BE WELL
PRESENTA

Holistic Fest

Be well, be happy

CONFERENCIAS | EXPO | EXPERIENCIAS
| MÚSICA | POWER TALKS | TERAPIAS



5 Y 6 DE JULIO 2025

Hotel Quartz, Tijuana B.C.



BE WELL HOLISTIC
info@bewellholisticfest.com

PORTADA

REDACCIÓN: MÓNICA MÁRQUEZ | COORDINACIÓN: CYNTHIA LAVANDERA | FOTOGRAFÍA: DAVID VERA

MEDICINA FUNCIONAL EN ACCIÓN

La Dra. Teresa de J Vega Ortiz y la Dra. Luisa García de la Cabada dedican su carrera a la práctica de la medicina funcional, buscando restaurar el equilibrio y la salud óptima en los pacientes

DRA. TERESA DE J VEGA ORTIZ

Medicina funcional, longevidad y antienviejimiento, anestesiología con certificaciones: péptidos, hormonas bioidénticas, suero terapia y manejo de peso

Hoy en día, la medicina funcional es un excelente aliado para desarrollar un estilo de vida preventivo y para implementar cambios saludables para el corazón, debido a que comienza con una evaluación exhaustiva del historial médico, estilo de vida, factores genéticos y biomarcadores específicos de cada paciente, así como análisis detallados que van más allá de los exámenes cardiacos tradicionales, concluyendo con un plan de tratamiento, explicó la dra. Teresa de J. Vega Ortiz.

“Los avances en medicina funcional son muchos; el que considero fundamental es el estudio

profundo en el microbioma. Actualmente, tenemos una mayor comprensión de la relación entre la microbiota intestinal y diversas condiciones de salud,



llevando a tratamientos más personalizados basados en el perfil microbiano individual”.

Mencionó que esta evolución apunta hacia una medicina funcional más precisa, personalizada y preventiva, donde la tecnología y el conocimiento científico se combinan para ofrecer soluciones de salud verdaderamente integrales.

“La clave será mantener el enfoque holístico que caracteriza a la medicina funcional mientras se aprovechan estos avances tecnológicos”, puntualizó la especialista en medicina funcional.

Redes sociales:

INSTAGRAM Y FACEBOOK: *Vidaspan*

WEB: www.vidaspan.com

TELÉFONOS: +52 664 371 2771 y (619) 894-5410

DRA. LUISA GARCIA DE LA CABADA

Especialista en medicina funcional, longevidad y antienviejimiento. Certificación en reemplazo hormonal bioidéntico, terapia con péptidos, suero terapia y sobrepeso.

“Como especialista en medicina funcional, ayudo a los pacientes a optimizar la salud cardiovascular y de longevidad mediante el uso de terapia de reemplazo hormonal bioidéntico para equilibrar las hormonas, medicamentos senolíticos para reducir el envejecimiento de las células, estrategias de biohacking para mejorar el rendimiento, NAD para la energía celular, azul de metileno para el apoyo mitocondrial y péptidos para promover la reparación y regeneración de tejidos, microdosis de medicamentos para retrasar la edad biológica, entre otras cosas”, puntualizó la dra. Luisa García.

En la próxima década, los avances significativos que probablemente prolonguen la vida humana incluyen la edición de genes (CRISPR) para corregir enfermedades genéticas, medicamentos senolíticos



para eliminar las células envejecidas, medicina personalizada, medicina regenerativa con células madre y biomarcadores para monitorear y ralentizar el envejecimiento.

“Imagino un futuro en el que la medicina personalizada y de precisión integre la genética, la IA y la biométricas avanzadas para optimizar la salud. Los futuros enfoques de biohacking probablemente se centrarán en mejorar la longevidad y el rendimiento a través de innovaciones como los wearables, epigenética, las terapias regenerativas y los nutracéuticos avanzados adaptados a las necesidades individuales”.

Redes sociales:

INSTAGRAM Y FACEBOOK: *Vidaspan*

WEB: www.vidaspan.com

TELÉFONOS: 664 371 2771 y 619 894 5410

¡NO HAGAS DIETAS! CAMBIA TU ESTILO DE VIDA

¿Dentro de tus propósitos para este 2025 está el bajar de peso? Hay muchas razones por las que a las personas les cuesta cumplir sus objetivos relacionados con la dieta y la pérdida de peso. Sin embargo, Nicole Santana, especialista en educación y cuidado de la diabetes en Sharp Rees-Stealy Medical Centers, comentó que comprender los errores y desafíos comunes asociados con las dietas para bajar de peso puede ayudar en este camino hacia la salud.

PUNTOS CLAVE

Nicole Santana compartió algunos puntos clave al elegir qué y cómo comer:

1) SOSTENIBILIDAD

Las dietas para bajar de peso a menudo no son sostenibles a largo plazo debido a factores vitales como los ingresos, las horas de trabajo, las reuniones familiares y sociales, que pueden afectar los hábitos alimentarios. Con el tiempo, nuestra vida y hábitos alimentarios cambian, pero las dietas no se adaptan a estos cambios.



2) RESTRICCIONES

Las dietas para bajar de peso implican restricciones, lo que puede provocar que se coma en exceso o se exceda. El concepto de "fruta prohibida" hace que los alimentos restringidos sean más deseables.

3) PATRONES DE ALIMENTACIÓN

Algunas dietas, como la dieta DASH y la mediterránea, son patrones de alimentación saludables diseñados para controlar enfermedades como la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas. Estas dietas se centran en modificaciones realistas, incluido el aumento de fibra y la reducción de grasas saturadas y sodio. Son opciones más saludables, sostenibles y equilibradas que las dietas de adelgazamiento extremas o de moda.

"Al comprender estos factores, se pueden tomar decisiones más informadas sobre los hábitos alimentarios y trabajar para lograr un estilo de vida más saludable que sea a la vez sostenible y agradable.

"Si bien existen muchas dietas, debes recordar que tu forma de comer es personal y cambia con el tiempo. Es útil aplicar algunas prácticas saludables a la dieta, pero la gente no falla en una dieta; la dieta les falla", consideró Santana.

CONSEJOS FUNCIONALES

En lugar de iniciar una dieta para bajar de peso en el nuevo año, Santana sugirió adoptar cambios en el estilo de vida para mantener un peso saludable.

• Haz actividad física regular

Trata de realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa,

“**LAS DIETAS PARA BAJAR DE PESO** a menudo no son sostenibles a largo plazo debido a factores vitales como los ingresos, las horas de trabajo, las reuniones familiares y sociales, que pueden afectar los hábitos alimentarios. Con el tiempo, nuestra vida y hábitos alimentarios cambian, pero las dietas no se adaptan a estos cambios.”

sa, como caminar, trotar o correr, por semana.

• Come regularmente

Incluye comidas o refrigerios regulares para mantener tu cuerpo alimentado y con energía. Pueden ser las tradicionales tres comidas al día o comidas pequeñas a lo largo del día. Saltarse comidas



puede llevar a comer en exceso o buscar alimentos ricos en energía, como dulces o papas fritas, más tarde durante el día.

• Aumenta consumo de fibra

La fibra tiene muchos beneficios para la salud, incluida la salud intestinal y del corazón y el control del azúcar en sangre. Ayuda a mantener el cuerpo satisfecho, lo que puede ayudar a controlar las porciones sin tener que medir los alimentos. Los alimentos ricos en fibra incluyen cereales integrales, legumbres, nueces, frutas y verduras.



• Mantén una dieta equilibrada

Incluye una variedad de grupos de alimentos, como proteínas, frutas, verduras sin almidón (espárragos, brócoli, zanahorias, coliflor, berenjenas, verduras de hoja verde, como la lechuga, espinaca, berza, diente de león, mostaza y verdolaga, así como hongos y cebollas), cereales integrales, grasas saludables y lácteos o alternativas lácteas. Cada grupo de alimentos desempeña un papel en el cuerpo, por lo que se necesitan comidas equilibradas para garantizar que todos los grupos de alimentos estén representados.

• Practica la moderación

Trata de moderar en lugar de restringir los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos y grasas saturadas. Incluye golosinas ocasionales mientras mantienes una dieta equilibrada. Los antojos son normales, pero si te apetece algo dulce a diario, es posible que te estés perdiendo algo de nutrición al comienzo del día. 



“
LA RELACIÓN
ENTRE EL VINO
Y EL CÁNCER es
un tema complejo y en
constante evolución. Si
bien disfrutar de una
copa de vino puede
ser placentero, es
fundamental sopesar los
beneficios y los riesgos
antes de tomar una
decisión

”

EL VINO: ¿PLACER O PELIGRO? ¡DESENTRAÑANDO LA CONTROVERSIA!

Durante siglos, el vino ha sido sinónimo de celebración, sofisticación y salud. Sin embargo, en los últimos años, esta bebida milenaria se ha visto envuelta en una creciente controversia. Estudios científicos han puesto en tela de juicio sus supuestos beneficios para la salud, sugiriendo una posible relación con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Pero, ¿qué tan fundamentadas son estas afirmaciones?

Numerosas investigaciones han explorado la relación entre el consumo de alcohol y el desarrollo de cáncer. Los resultados, aunque no siempre concluyentes, han señalado una asociación entre el alcohol y un mayor riesgo de:

- **Cáncer de boca, faringe y laringe:** el alcohol irrita las mucosas de estas zonas, favoreciendo la aparición de células cancerosas.
- **Cáncer de esófago:** el alcohol puede dañar las células del esófago, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer.
- **Cáncer de hígado:** el hígado es el órgano encargado de metabolizar el alcohol, y un consumo excesivo puede dañarlo gravemente.
- **Cáncer de colon y recto:** el alcohol puede alterar la flora intestinal y favorecer el desarrollo de células cancerosas.
- **Cáncer de mama:** en el caso de las mujeres, el consumo de alcohol se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.

¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

La mayoría de los expertos coinciden en que, aunque

el consumo moderado de alcohol puede tener algunos beneficios para la salud cardiovascular en ciertas personas, los riesgos asociados al desarrollo de cáncer superan cualquier beneficio potencial. Organizaciones como la OMS recomiendan limitar el consumo de alcohol al mínimo posible para reducir el riesgo de enfermedades.

RECOMENDACIONES

Si bien una copa de vino puede ser parte de una vida social agradable, es importante tomar decisiones informadas sobre el consumo de alcohol. Teniendo en cuenta la evidencia científica disponible, se recomienda:

- **Limitar el consumo:** si decides beber, hazlo con moderación y de forma ocasional.
- **Priorizar una dieta saludable:** una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras y granos integrales es fundamental para la prevención de enfermedades.
- **Mantener un estilo de vida activo:** la actividad física regular contribuye a una buena salud en general.
- **Consultar a un médico:** si tienes dudas o preocupaciones sobre el consumo de alcohol, consulta a tu médico.

En conclusión, la relación entre el vino y el cáncer es un tema complejo y en constante evolución. Si bien disfrutar de una copa de vino puede ser placentero, es fundamental sopesar los beneficios y los riesgos antes de tomar una decisión.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Informe mundial sobre el alcohol y la salud. Recuperado el 14 de enero de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- American Institute for Cancer Research. (2021). Alcohol and cancer. Recuperado el 14 de enero de 2025, de <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html> 

CONTACTO

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

CORREO: analaurea@culinaryartschool.edu.mx

VIVA EL AMOR... EMPEZANDO POR EL AMOR PROPIO



“

EL AMOR PROPIO no es algo que se logre de un día para otro es un proceso personal y continuo, pero cuando comenzamos a cultivar este amor, transformamos nuestra vida de manera profunda.

”

Que se celebre y que viva el amor a Dios, a tu pareja, a tus hijos, a tus familiares y amigos, pero después del amor a Dios, comencemos por el amor propio, ya que para poder amar a otros, hay que amarse primero uno mismo.

-Oscar Wilde.

“Amarse a uno mismo es el comienzo de una aventura que durará toda la vida”

¿QUÉ ES EL AMOR PROPIO?

El amor propio es la aceptación, el respeto y la valoración que sentimos por nosotros mismos. Va más allá de sentirnos satisfechos con nuestra apariencia o capacidades; implica una relación interna de aprecio que nos permite ser conscientes de nuestra valía como seres humanos, independientemente de logros, errores o las opiniones de los demás. Es la base sobre la cual construimos la autoestima y la capacidad para vivir una vida auténtica.

NO ES EGOÍSMO CUIDAR DE TI

El versículo Mateo 22:39 dice: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. “Como a ti mismo” no en lugar de a ti mismo.

Es fundamental de vez en cuando hacer una revisión emocional para evaluar cómo nos sentimos. Hacer una pausa para reflexionar sobre cómo nos sentimos en relación con la vida en general, el trabajo, las relaciones y nuestras actividades nos dará idea sobre nuestro bienestar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AMOR PROPIO?

1. Base para las relaciones saludables: Solo cuando nos amamos y respetamos a nosotros mismos, podemos establecer relaciones saludables con los demás. Si no sabemos cómo cuidarnos y valorar nuestros límites, es probable que permitamos que otros los traspasen.
2. Fortalece la autoestima: La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos. Cuando practicamos el amor propio, nuestra autoestima se fortalece. Al cultivarlo, dejamos de depender de la validación externa y comenzamos a confiar más en nuestra propia valía. ¿En la relación contigo mismo qué tan orgulloso estás de ti?
3. Fomenta la salud mental y emocional: El amor propio es esencial para nuestra salud mental. Nos permite tratar nuestras emociones con mayor comprensión y evitar la autocrítica destructiva. Practicar el amor propio también implica perdonarnos por

los errores cometidos, lo cual es clave para mantener un equilibrio emocional.

4. Mejora la salud física: El amor propio también tiene que ver con el cuidado de nuestro cuerpo. Esto incluye alimentarnos bien, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y darle a nuestro cuerpo el espacio para relajarse.

5. Aumenta la resiliencia: La vida siempre presentará desafíos y momentos difíciles, pero el amor propio nos da la resiliencia para afrontarlos. Cuando nos amamos, sabemos que somos lo suficientemente fuertes para superar las adversidades y aprender de ellas.

¿CÓMO CULTIVAR EL AMOR PROPIO?

El amor propio es un proceso que requiere práctica y paciencia. Aquí te comparto algunas estrategias para cultivarlo:

1. Autoconocimiento: aprende a conocer y aceptar tu propio ser. Descubre tus valores y pasiones. Acepta tanto tus fortalezas como tus debilidades. Recuerda que nadie es perfecto y lo que te hace único también te hace valioso.
2. Practica el autocuidado: este es una expresión directa de amor propio. Dedícate tiempo cada día para hacer algo que te nutra y te haga sentir bien, ya sea un baño relajante, leer, hacer ejercicio o simplemente descansar. El autocuidado también incluye poner límites saludables con los demás para proteger tu bienestar. A veces decirle a alguien que no es decirnos a nosotros que sí.

¿CUÁNDO LE HAS DICHO A ALGUIEN QUE NO QUE SI TE ESTABAS DANDO A TI?

3. Háblate bonito: evita la autocrítica destructiva y cambia el enfoque. En lugar de decirte: “no soy suficiente”, puedes decir: “estoy haciendo lo mejor que puedo y me valoro por ello”.
 4. Aprende a ver los “errores” como lecciones: En lugar de ver los fracasos como una señal de incapacidad, vélos como oportunidades para aprender y crecer. El amor propio implica ser amable contigo mismo cuando las cosas no salen como esperabas y recordar que los errores son parte del proceso.
 5. Rodéate de personas positivas: la gente con la que te rodeas influye en cómo te percibes. Busca relaciones que te apoyen, que te valoren y que fomenten tu crecimiento personal.
 6. Haz las paces con tu cuerpo: aprende a amar y respetar tu cuerpo tal como es. Cada vez que te oigas criticar una parte de tu cuerpo, haz una pausa y piensa que puedes agradecer de eso mismo que estás criticando. ¿Si sueles decir que no te gustan tus piernas o que te chocan tus brazos, te invito a preguntarte qué hacen tus piernas y tus brazos por ti?
- El amor propio no es algo que se logre de un día para otro es un proceso personal y continuo, pero cuando comenzamos a cultivar este amor, transformamos nuestra vida de manera profunda.

¡Que viva el amor!

CONTACTO
La autora es psicóloga y life coach
coachalbarodriguez@gmail.com
INSTAGRAM:
@coachalbarodriguez

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

SESIONES CORPORATIVAS
ESTUDIO & LOCACION · TIJUANA & SAN DIEGO



US. 619 841 6141
MX. 664 225 0400
www.garagephotostudio.com
info.garagephotostudio@gmail.com



THE STUDIO

PILATES • FITNESS



El estudio fitness **más** completo.
Con tu paquete de clases
disfruta y combina entre nuestras disciplinas.

Todas incluidas dentro de tu plan

Pilates Reformer Pilates Tower Classic Cycling
Yoga Stretching Strength

*Contamos con regaderas, estacionamiento, y valet parking.

La Recta de la Chapu Sonora 66-5, Col. Chapultepec, Tijuana, B.C.
thestudiopl.com | @thestudiopilates.fitness | WA: (663) 324-7604 | TEL: (664) 971 0558



Buró de Servicios Gráficos Digitales

Lo que necesite imprimir...

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

www.bosgraf.com



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

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

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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

PRUEBA

Coca-Cola
CHERRY



Coca-Cola

Magia de verdad™

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800.754.4400
COCA-COLA y el Dynamic Ribbon son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company, 2024.