

M

ENERO 2025 | Año 17, Edición 207 | 56 páginas

Mujer

actual



FERNANDA ÁLVAREZ CRUZ

*EL BALLET
COMO LENGUAJE
DEL ALMA*



¡FELIZ
2025!

**EJEMPLAR
GRATIS**
2 REVISTAS
EN UNA
AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD
actual

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



¡2025 AÑO DE RENOVACIÓN, BRILLO Y TRIUNFO!



COORDINACIÓN: KARLA V. RENTERÍA A. FOTOGRAFÍA: ABIGAIL VILLAVICENCIO LOCACIÓN: HOTEL CITY EXPRESS PLUS

cetys.mx

**CETYS es el cambio
que necesitas
para crecer.**

Si tu universidad no fue lo que esperabas, **aquí hay un lugar para ti.**

¿Realizaste tus estudios en otras instituciones, tanto nacionales como extranjeras, y deseas continuar tus estudios en CETYS Universidad? ¡Puedes acreditarlos mediante los trámites de equivalencia y/o revalidación!

Admisiones abiertas enero 2025

Solicita mayor información

Tel. 664 903 1800

admisiones.nuevoingreso@cetys.mx

www.cetys.mx   



**Cambias tú,
cambia el mundo.**



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

UN AÑO DE OPORTUNIDADES

La llegada del 2025 nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestros logros y mirar hacia el futuro con optimismo. Este mes es una oportunidad para enfocarnos en los desafíos y oportunidades, buscando siempre ofrecerles artículos relevantes, entrevistas inspiradoras y colaboraciones de interés. Oficialmente demos la bienvenida al 2025.

Entrando en materia de edición, en MUJER DEL MES, les comparto la historia de Fernanda Álvarez Cruz, directora y fundadora de Fade Dance School, quien desde pequeña demostró una pasión innata por el baile y hoy es maestra certificada y técnico en danza. Descubran cómo su amor por el baile la ha llevado a compartir su conocimiento y pasión con otros.

En esta ocasión, les traigo el ESPECIAL en el que participan Adriana Milanés, Margot Benítez, Ana Celina Araiza, Fabiola Morín, Gloria Aragón y Neiva Barrera, quienes nos inspiran con consejos prácticos para transformarnos con valentía y determinación.

Mientras que en HOMBRES DESTACADOS les presento la historia de Lic. Fernando Rodríguez Morán, presidente del Club de Empresarios de Baja California, un hombre trabajador y con valores firmes que no solo aporta a la sociedad a través de su desempeño como empresario sino también por su gran labor social.

En otro tema, Maru Lozano, colaboradora de TU PERSONA nos habla sobre el ABC del año nuevo y nos dice qué y quién nos lo da.

En MUJERES INSPIRANDO MUJERES les presento a Penélope Escobar, quien ha dedicado su carrera a construir conexiones auténticas, estrategias efectivas y proyectos con propósito.

Estos y muchos temas más encontrarás en su revista Mujer Actual de enero 2025.

¡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 Karla Rentería Cynthia Lavandera Rocelia Ramos Gabriel Bello Ana Laura Martínez Maru Lozano

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 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 04-2016-080913593900-102. 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.



Coca-Cola Magia de verdad™

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. HOLA 800-224-4402 COCA-COLA y el Dynamic Ribbon son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2024.

TUS HIJOS
¡Desconectados!

6



TU PERSONA
¡El abc del año!

12



TEMAS ACTUALES

El poder de los microhábitos para innovar el 2025

10



PORTADA DEL MES

FERNANDA ÁLVAREZ CRUZ
EL BALLET COMO LENGUAJE DEL ALMA

16



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Penélope Escobar Estrada
Construyendo conexiones con propósito

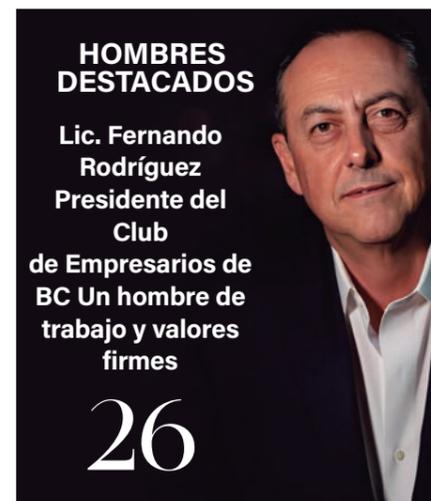
24



HOMBRES DESTACADOS

Lic. Fernando Rodríguez
Presidente del Club de Empresarios de BC
Un hombre de trabajo y valores firmes

26




soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

BODEGAS CETTO

RECIBE EL PRESTIGIOSO GALARDÓN “MÉXICO MUY MEXICANO” OTORGADO POR CONCANACO SERVYTUR

Bodegas Cetto, una de las casas vinícolas más emblemáticas de México, se complace en anunciar que ha sido galardonada con el distintivo “México Muy Mexicano”, otorgado por la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (CONCANACO SERVYTUR). Este importante reconocimiento resalta a empresas que representan lo mejor de la esencia, calidad y tradición de México. La institución premió a 100 empresas de 42 millones en el país.

Desde su fundación, Bodegas Cetto se ha destacado por su compromiso con la excelencia en la elaboración de vinos de clase mundial, al tiempo que honra las raíces culturales y enológicas de México. Este premio reafirma nuestra misión de llevar el sabor y la tradición de nuestro país al escenario internacional, promoviendo el orgullo nacional y la riqueza de nuestro terruño.

“Recibir este galardón nos llena de orgullo y nos motiva a continuar representando con pasión lo mejor de México a través de nuestros vinos,” comentó Luis Angelo Cetto, Gte de Marca de Vinos “Este reconocimiento no solo es un tributo a nuestra historia, sino también a todas las manos que hacen posible que Bodegas Cetto sea un verdadero símbolo de lo mexicano.”



SOBRE BODEGAS CETTO

BODEGAS CETTO, es la empresa líder de la Vitivinicultura Mexicana. Familia con 7 generaciones de experiencia, 3 en Italia y 4 en México; empresa con una trayectoria de 96 años de existencia, fundada en México en 1928, en Baja California. Es una compañía familiar comprometida con la producción

de vinos de la mejor calidad, en toda banda de precio; con ello democratizando el acceso al vino, y haciéndolo disponible a todo tipo de consumidor. Actualmente, elabora alrededor de 1,200,000 cajas anuales con un portafolio de 14 líneas y 46 etiquetas destinadas a los diferentes mercados nacionales e internacionales. Con presencia en 20 países, y a lo largo de su trayectoria ha recibido más de 960 reconocimientos en nuestro país y en el mundo.

Empresa socialmente responsable, maneja 1,200 hectáreas de viñedo incluyendo un viñedo orgánico certificado; empresa que genera más de 2,000 empleos. 

El distintivo “México Muy Mexicano” de CONCANACO reconoce a las empresas que, además de destacar en sus respectivas industrias, contribuyen al desarrollo económico, cultural y turístico de México. Para Bodegas Cetto, este reconocimiento subraya el impacto de sus iniciativas para promover la viticultura nacional, sus prácticas sustentables y su compromiso con las comunidades locales.

Invitamos a todos los amantes del vino y a quienes valoran la esencia de lo mexicano a celebrar este logro con nosotros, disfrutando de la autenticidad y excelencia que caracterizan a los vinos de Bodegas Cetto.

CONTACTO
PÁGINA WEB: www.lacetto.mx
INSTAGRAM: [@vinoslacetto](https://www.instagram.com/vinoslacetto)

¡DESCONECTADOS!

La era digital ha revolucionado la dinámica de nuestro día a día; nos comunicamos, trabajamos y nos informamos a través del internet; muchas de las tareas cotidianas se pueden realizar con un dispositivo electrónico, sin embargo, esta hiperconexión nos ayuda a resolver lo que más necesitamos y desconectarnos de lo que más queremos.

En la actualidad y gracias a la proliferación de dispositivos móviles, a la accesibilidad sin costo [WIFI] a internet, y a las aplicaciones de mensajería instantánea, estamos más conectados que nunca, pero al mismo tiempo, más desconectados de los nuestros.

EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA

La presión que uno mismo se da por mantenerse al día en las redes sociales, la afición o en muchos casos adicción a videojuegos, y reaccionar ante las muchas notificaciones, no solo afecta nuestra salud mental, también la interacción con los que nos rodean.

La presencia activa de los padres en la vida de sus hijos, es fundamental para su desarrollo emocional.

Es importante reflexionar sobre el impacto que la tecnología puede tener en nuestras relaciones familiares, y tomar medidas para mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la familiar.

Al final del día, la conexión real con nuestros hijos es mucho más valiosa que cualquier conexión virtual que pudiese tener con el mundo exterior.

CONTACTO

FACEBOOK:

Psic. Gabriel Bello

INSTAGRAM:

psic.gabriel.bello

WHATS. 664-386-9773

CEP. 6357192

www.yacrecera.com



“LA PRESIÓN QUE UNO MISMO SE DA POR MANTENERSE AL DÍA EN LAS REDES SOCIALES, la afición o en muchos casos adicción a videojuegos, y reaccionar ante las muchas notificaciones, no solo afecta nuestra salud mental, también la interacción con los que nos rodean”.

CONECTA CON TUS HIJOS

¿Qué hacer para lograr, una mayor conexión emocional con nuestros hijos, en esta era digital:

• FOMENTA LA COMUNICACIÓN.

- Es importante crear espacios de diálogo en los que los hijos se sientan escuchados y comprendidos. Pregúntale sobre su día, sus intereses y preocupaciones, crea un ambiente de confianza que fortalezca la comunicación.

• ENVUELVE A TU HIJO EN ACTIVIDADES FUERA DE LA PANTALLA.

- Busca actividades que puedan realizar juntos, como leer un libro, cocinar, armar rompecabezas, legos, jugar juegos de mesa, fortalecen el vínculo emocional y brindando momentos significativos de calidad.

• PRIORIZA SU PRESENCIA.

- Aunque a veces la vida digital te demande atención constante sea laboral o social, es importante estar consciente y presente cuando estás frente a tu hijo; haz el esfuerzo de apagar el celular o la computadora mientras hablas con él.

• ENSÉÑALE CON EL EJEMPLO.

Los hijos, sobre todo los más pequeños, aprenden a través de la observación y la imitación de sus modelos que son sus padres, por lo tanto, es fundamental mostrarles la importancia de desconectarse de la tecnología, para conectarse con momentos de calidad con la familia.

Conectarnos con nuestros hijos en la era digital es un desafío, pero al implementar estas acciones será el primer paso para fortalecer la reconexión.

¡Hagamos un esfuerzo por estar presentes y conectados con ellos! 

¡EL ABC DEL AÑO!

El mejor deseo para este 2025 podría ser experimentar bienestar, por eso decimos en automático: "felicidades"; sin embargo, ¿qué y quién nos lo da? Aquí el abc del buen comienzo. Nos lo propone el Dr. Daniel López Rosetti, autor argentino de más de una decena de libros. Es especialista en clínica médica y cardiólogo universitario egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, se especializó en el diagnóstico y tratamiento del síndrome del estrés. Cada día, a solas en un momento íntimo al final del día, pregúntate:

A) ¿QUÉ HICE MAL HOY?

B) ¿QUÉ HICE BIEN HOY?

C) CON BASE EN MIS RESPUESTAS ANTERIORES, ¿QUÉ HUBIESE HECHO DIFERENTE?

A los pocos días, una vez que sabemos qué hemos hecho mal, proponernos disminuir la dosis de errores, pero una vez que sabemos lo que hemos hecho bien, proponernos aumentar la dosis. Con estas respuestas, corregiremos lo que hubiéramos hecho diferente. ¡Una maravilla! El mejor fármaco o remedio gratis. Caro en esfuerzo, pero sin costo que merma.

No podemos ser felices así espontáneamente, así que tenemos que ponernos las pilas de tres cargas: paz, calma y atención en el aquí y ahora, es decir, el tiempo presente ¡el único que tiene poder!

Atentos todos a los sentidos y a todo lo que podemos hacer. ¡Da un sonado gracias al final del día por cada una de las cosas que pudiste sentir a través de ellos!

El Dr. Daniel López Rosetti dice que la vida comienza todas las mañanas, que siempre hay oportunidad de cambiar nuestro sentir para relajar y experimentar comienzos desde la paciencia, la serenidad y el reflector apuntando a nuestro "hoy."

“
NO PODEMOS
SER FELICES ASÍ
ESPONTÁNEAMENTE,
así que tenemos que
ponernos las pilas de tres
cargas: paz, calma y atención
en el aquí y ahora, es decir, el
tiempo presente ¡el único que
tiene poder!

”

TAREA DIARIA

El doctor argentino dice literalmente que: "para infartarte hay que saber sufrir". Así que, de tarea para cada día propongámonos:

- Tratar de ajustarte a lo que económicamente es posible.
- Aprende a delegar y no sobrecargar.
- Reflexiona sobre las bondades de tu desempeño y productividad, algo hiciste bueno y útil hoy. Algo bueno tiene tu trabajo.
- Invierte en tus contactos y socializa.
- Unión con tu familia, es el primer núcleo con el que tienes contacto en tu vida, con el que naces, existes y te vas.
- Goza los periodos de vacaciones, no los sufras, no te presiones.
- Busca y fomenta tus tiempos libres y disfruta cada día algo de ellos.
- Aprende a decir "no" cuando sea importante hacerlo.
- Practica la obsesión por desarrollar la experiencia, no el perfeccionismo.
- Interésate en algo. Eso da sentido a tu vida.
- Ordena tus cosas poco a poco, cada día un espacio, un cajón. A la par, se experimenta en ti menos confusión.

DESAFÍOS CON SABIDURÍA

A medida que avanza el año, también el estrés. Primero pasamos por un estado de alarma, luego de resistencia -donde nuestro cuerpo incluso se va acostumbrando a vivir bajo presión continua- y terminando en un estado de agotamiento que colapsa en enfermedad. No permitamos que llegue hasta tal punto por no haber seleccionado los desafíos con sabiduría. Por eso, el abc que el doctor López Rosetti nos recomienda, ayuda a prevenir y acolchonar nuestro ser.

Tomemos en cuenta y recordemos que seguro somos ejemplo y modelo para alguien más, algún hijo, hermano, empleado, compañero, etc. está viendo e imitando nuestra manera de reaccionar. Conviértete en la mejor versión que, como fractal, se repetirá a diferentes escalas. ¡Feliz año! 🎉

CONTACTO
CORREO:
lozanocarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

EL PODER DE LOS MICROHÁBITOS PARA INNOVAR EL 2025



“
LA CLAVE PARA INNOVAR Y PROSPERAR en los próximos años es comprender que los microhábitos son pequeñas inversiones con un impacto extraordinario. Al combinarlos con sabiduría, neurociencia y constancia, puedes transformar no solo tu vida, sino también el mundo que te rodea

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".

”

Te has preguntado por qué tu vida es así? Tu vida está llena de hábitos, buenos o malos, que tú mismo has creado.

Sin lugar a duda, cada uno tiene el poder de elegir y tomar decisiones, iniciamos con mucha motivación y energía para ir al gimnasio en nuevo año, iniciar una dieta, clases de inglés, dejar las redes que quitan tiempo, alejar un vicio, etc. pero al final volvemos a lo mismo.

Algunos dicen que necesitas tener una motivación tan grande que verdaderamente te mueva para cumplir y alcanzar algo que quieres, tu mente sufre al inicio, pero entonces nos damos cuenta de que no basta con tener voluntad, hay una serie de factores que influyen en nuestras vidas, porque todos somos diferentes, desde lo que percibimos, sentimos, el ambiente, con quién nos relacionamos, nuestras emociones y sensaciones que involucran el poder de llevar hábitos, es decir, cómo te relacionas tú con el mundo.

¿CÓMO INICIAMOS UN HÁBITO?

Un hábito inicia con un pensamiento, ¿Qué deseas? ¿Qué sientes? ¿Qué quieres? del pensamiento viene el deseo, si realmente quieres hacerlo o no, y de allí viene la acción, la repetición que generamos todos los días para que se quede grabado en el subconsciente lo nuevo que deseamos, haciendo que se convierta algo en automático mediante la repetición, lo cual se da a través del tiempo, si no repetimos algo en 48 horas se nos olvida, de allí, viene que muchos autores o especialistas dicen que repitas por 21 días consecutivos, otros por 30 días, otros por 60 días, pero yo comento dentro de mi libro, que esto aplica a toda la vida, para que se quede grabado.

Y del hábito que formamos, creamos un nuevo carácter, que te llevará al nuevo destino en tu vida personal,

familiar o profesional.

En un mundo donde caminamos aceleradamente, buscando la inmediatez, un hábito no se da de la noche a la mañana, sino en pequeños cambios diarios: los microhábitos. En mi libro "Cómo transformar tu vida y profesión con éxito", comento que la verdadera transformación surge de acciones aparentemente insignificantes que, con el tiempo, generan resultados exponenciales. Para este 2025, la capacidad de innovar no dependerá solo de herramientas tecnológicas, sino de cómo entrenamos nuestra mente y conducta mediante estos pequeños, pero poderosos hábitos.

MICROHÁBITOS: SEMILLAS DE LA INNOVACIÓN

Los microhábitos son pequeñas acciones que, repetidas diariamente, programan al cerebro para realizar tareas. Por ejemplo, dedicar solo cinco minutos al día a aprender algo nuevo puede abrir puertas a una mentalidad más creativa y adaptativa. La neurociencia respalda esto: la repetición de una acción, por pequeña que sea, refuerza las conexiones neuronales, creando nuevas rutas en el cerebro que facilitan la formación de hábitos permanentes.

James Clear, en su libro Hábitos Atómicos, explica que la clave del cambio radica en el 1% de mejora diaria. Al aplicar esta filosofía en el trabajo y la vida personal, las personas pueden innovar de manera sostenible, asegurando un progreso constante y tangible para 2025.

CÓMO FUNCIONAN LOS MICROHÁBITOS EN EL CEREBRO

Joseph Murphy, en El Poder de la Mente Subconsciente, destaca que nuestro subconsciente es como un jardín donde cada pensamiento y acción es una semilla. Los microhábitos plantan semillas positivas que el subconsciente refuerza a través de la repetición. Por su parte, la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse y cuando aprendemos

algo nuevo, se crean nuevas conexiones neuronales, formando una "Sinapsis", es la unión y cada vez que entra un impulso eléctrico, se refuerza la unión de las neuronas, asegura que los pequeños cambios acumulados se conviertan en transformaciones duraderas.

MICROHÁBITOS QUE IMPULSARÁN LA INNOVACIÓN EN 2025

- **5 MINUTOS DE CREATIVIDAD DIARIA:** dedica tiempo a pensar en nuevas ideas o enfoques. Esto activa el lóbulo frontal, responsable de la innovación.
- **VISUALIZACIÓN CONSCIENTE:** tal como enseña Joseph Murphy, imagina tus metas como si ya fueran realidad. Este ejercicio fortalece tu motivación y orienta tu subconsciente hacia el éxito.
- **MICROACCIONES DE GRATITUD:** según la neurociencia, la gratitud libera dopamina, lo que mejora la motivación y la capacidad de resolución de problemas. Te recomiendo que, al despertar o al acostarte, aunque tu día no haya sido el mejor, agradezcas por lo que tienes.
- **SIMPLIFICACIÓN DIARIA:** desglosa tareas complejas en microacciones alcanzables. Este enfoque disminuye la resistencia mental y facilita el avance constante.

La clave para innovar y prosperar en los próximos años es comprender que los microhábitos son pequeñas inversiones con un impacto extraordinario. Al combinarlos con sabiduría, neurociencia y constancia, puedes transformar no solo tu vida, sino también el mundo que te rodea. Porque, al final, son los pequeños pasos los que construyen los grandes futuros.

Todo con equilibrio en tu vida personal, familiar y profesional.

Te invito a seguirme como "Rocelia Ramos" y ver reflexiones en Instagram.

FERNANDA ÁLVAREZ CRUZ

EL BALLET COMO LENGUAJE DEL ALMA



Desde una temprana edad, Fernanda Álvarez Cruz, directora y fundadora de Fade

Dance School, demostró una pasión innata por el baile. Con solo 3 años su energía y curiosidad la llevaron a descubrir el ballet, lo que se convertiría en su pasión y dedicación profesional. Acompáñanos en el viaje de Fernanda, desde sus inicios en el ballet hasta su consolidación como maestra certificada y técnico en danza, y descubre cómo su amor por el baile la ha llevado a compartir su conocimiento y pasión con otros.

Originaria de Obregón, Sonora, Fernanda llegó con sus padres Rosendo Álvarez e Irene Cruz a esta ciudad al mes de nacida, poco a poco se convirtió en una niña inquieta que necesitaba desahogar toda esa energía en alguna actividad, por lo que su mamá la inscribió a los 3 años en la Casa de la Cultura y le puso las zapatillas y el tutú, accesorios que con el tiempo se convirtieron en sus inseparables.

A los 8 años ingresó formalmente a estudiar en la escuela de danza Gloria Campobello y a 15 años empezó a dar clases en dicha escuela, donde compartió sus conocimientos durante más de una década.

“Iba todas las tardes a estudiar danza y hacía todas mis materias académicas, como anatomía, historia de la danza... A la par, estudiaba nutrición y ciencia de los alimentos en la Ibero”, platicó Fernanda, quien es maestra certificada de la Academia de Ballet Bolshoi en Nueva York y técnico en danza por la escuela de danza Gloria Campobello.

Egresada de la Universidad Iberoamericana, ejerció por algunos años su profesión, sin dejar de lado las clases, hasta que finalmente decidió que lo que más le apasionaba era bailar, así que puso en pausa su carrera y se incorporó como profesora en la Escuela Marycarmen

“
LA
DIRECTORA
DE FADE
DANCE
SCHOOL inició
en el baile desde
los 3 años hasta
consolidarse como
maestra certificada
y técnico en danza,
una profesión
que le apasiona
compartir con otros

”

Profesionales, donde estuvo por 10 años como maestra y coreógrafa del equipo de competencias, mencionó.

ABRE SU PROPIA ACADEMIA DE BAILE

En el 2023, tuvo un embarazo de alto riesgo, lo que la obligó a estar en reposo y a dejar de bailar, este hecho la motivó a emprender su propio proyecto y es así como en mayo de 2023 decidió abrir su propia academia: Fade Dance School.

“Durante todo este trayecto que estuve dando clases, mucha gente se me acercó para decirme si los podía entrenar aparte, incluso, hubo quien me ofreció que nos asociáramos, pero yo en mi mente quería hacerlo sola.

Esa inquietud la tuve mucho tiempo, hasta que abrí mi propia escuela de baile”, expuso.

Dijo que en Fade Dance School, se ofrecen clases de ballet, jazz, lírico-contemporáneo, hip hop y acondicionamiento físico para personas de todas las edades. Por las mañanas, tienen una sección abierta para un público más adulto: sweat and glow, en la que trabajan pilates mat y próximamente también darán clases de ballet.

“Ya sea que quieran venir a pasar un rato agradable, divertirse y hacer su actividad física del día, tenemos clases regulares, o bien, quienes quieran entrenar de manera profesional, contamos con grupos de competencia”.

LOS BENEFICIOS DEL BAILE

Desde su experiencia, Fernanda dijo que bailar tiene beneficios que se aplican en todas las áreas de la vida, sobre todo el sentido de la responsabilidad y la disciplina. También ayuda a las personas a ser empáticas y conscientes de sí mismas y de los demás porque trabajan en grupo.

Aseguró que Fade Dance School destaca por ser una academia en la que trabajan mucho la técnica y la disciplina de una manera sana y divertida, de tal manera que los alumnos se sienten como en casa y no agobiados. Además de contar con maestros certificados y con amplia experiencia.

“Cuando vayan a elegir una academia de baile para sus hijos, busquen que sea un lugar seguro que cuente con maestros certificados e instalaciones adecuadas, especialmente el piso, además de un ambiente donde se promueva el respeto”.

IMPORTANTES LOGROS

"Durante muchos años bailé y fui muy buena bailarina; tuve muchos roles principales en la región. Otro logro que he tenido es que trabajé durante 10 años con equipos de competencias y la mayoría de mis alumnos han ganado premios a nivel nacional e internacional.

"Por ejemplo, nuestros alumnos ganaron el año pasado una beca a Italia, otra alumna se ganó una beca España, pero no pudo asistir; y otra ganó Artist of the Year 2024 en la Ciudad de México; además, mi coreografía Echoes ganó un premio en Estados Unidos y fui invitada a participar en el Día de la Danza," precisó Fernanda, quien además estudió un curso en Cuba y bailó en el teatro nacional en un Encuentro de Academias en dicho país.

"También he tenido alumnos en top 12 y top 24 en semifinales del Youth American Grand Prix (YAGP)".

Lo que más le gusta del ballet es la capacidad de poder expresar sus emociones a través del movimiento, expuso, le encanta enseñar a sus alumnos/as cómo

“

YA SEA QUE QUIERAN VENIR A PASAR UN RATO agradable, divertirse y hacer su actividad física del día, tenemos clases regulares, o bien, quienes quieran entrenar de manera profesional, contamos con grupos de competencia

”

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

el celular

MÚSICA FAVORITA: electrónica y todo lo actual

MAYOR FORTALEZA: mi hijo Gerónimo

LIBRO FAVORITO: La bailarina de Auschwitz

FRASE FAVORITA: El éxito depende más de la disciplina y la constancia que del talento-

Contacto

INSTAGRAM: @fadedanceschool

TELÉFONO: 664 8724309

utilizar el baile para comunicar sentimientos y experiencias y cómo transmitirlos de manera efectiva a los demás.

Para finalizar, Fernanda invitó a los tijuaneños a conocer las instalaciones de Fade Dance School y el sistema educativo que manejan y las disciplinas que ofrecen; asimismo a apoyar la danza en la región asistiendo a las funciones de danza que puedan, porque finalmente los bailarines viven del público. 📍



¡2025 AÑO DE RENOVACIÓN, BRILLO Y TRIUNFO!

COORDINACIÓN: KARLA V. RENTERÍA A. FOTOGRAFÍA: ABIGAIL VILLAVICENCIO LOCACIÓN: HOTEL CITY EXPRESS PLUS



El Año Nuevo es una oportunidad para reinventarte, soñar en grande y dar los primeros pasos hacia la vida que deseas. Adriana Millanés, Margot Benítez, Ana Celina Araiza, Fabiola Morín, Gloria Aragón y Neiva Barrera nos inspiran con consejos prácticos para transformarnos con valentía y determinación.

Dra. Adriana Millanés Salas



Les deseo salud, amor, trabajo y que logren todo lo que se propongan. Seguiré trabajando por las personas más vulnerables para ayudar a mejorar su entorno. Porque todos merecen una sonrisa bonita sana y armoniosa ya que te brinda confianza y la actitud para lograr la mejor versión de ti. Trabajaré por México por mi ciudad y su gente porque Tijuana merece más, Tijuana es la onda estén atentos !!!

Cargo: Directora
Empresa: Millanés Dental Studio y Fundación Manos Entrelazadas
Redes: FB Dra. Adriana Millanés salas / IG @ Millanesadrianaa

Lic. Ana Celina Araiza González

Deseo lograr apoyar a muchas mujeres a alcanzar su independencia económica, formar un patrimonio propio y proteger a la mayor cantidad de familias mexicanas ante cualquier riesgo. Mi misión es generar consciencia acerca de la previsión y planeación financiera para que cada mujer pueda vivir una vejez digna. Mi visión es crear un México con personas mayores que no tengan la necesidad de vivir del gobierno o de sus familiares y que gocen de los frutos de su trabajo de años.

Cargo: Fundadora
Empresa: Tu Lana Finanzas y Mom to bee
Redes: @tulana_finanzas / @cely_araza



Lic. Margot Benítez

Soy emprendedora y fundadora de Monami y Casa Ophelia, marcas dedicadas a ofrecer moda con estilo, elegancia y practicidad. Mi misión es acompañar a cada mujer en su día a día y en sus momentos especiales, brindando opciones que respeten su tiempo, presupuesto y, sobre todo, su esencia. Cada mujer merece sentirse única y empoderada, me apasiona ser parte de esa transformación.

Cargo: Fundadora
Empresa: Casa Ophelia y Monami Fashion Store
Redes: @casaopheliamex @shop-monamimx

Mtra. Gloria Irene Aragón Orpinela

Nuestra visión como consultoras es mantenernos en la vanguardia e innovación con la constante capacitación con herramienta AI, curso y actualización, en paralelo apoyar todas las personas emprendedoras, empresarias y empresarios en las áreas contables, fiscales, auditorías. Contando con planes de desarrollo para sus equipos de trabajo. En mis Metas personales para este 2025, Salud Mental y física, además de continua capacitación para poder alcanzar mis metas profesionales.

Cargo: Directora
Empresa: AAOG Consulting
Redes: @cpgloriaaragon Instagram



Lic. Fabiola Morín Rodríguez



Mi propósito para este 2025 es seguir construyendo una comunidad de mujeres en donde encontremos inspiración y motivación para mantener un estilo de vida balanceado, que nos reconozcamos fuertes, poderosas, saludables y sanas a través del ejercicio y el movimiento al incorporarlo como una parte importante del día a día.

Cargo: Pedagoga, CEO Y Master Coach
Empresa: The Body Method Tijuana
Redes: @thebodymethod.tj // @fabiolamorin

Lic. Neiva Barrera

Soy empresaria y cofundadora de Stellium, un despacho con la experiencia y pasión para ayudar a empresarios a trascender financieramente. Mi propósito es brindarles las herramientas y el respaldo necesario para que sus sueños y proyectos crezcan con seguridad, logrando un futuro próspero y lleno de oportunidades. Juntos, transformamos vidas y negocios. En 2025 buscamos ser los líderes en el sector que impulsan el crecimiento y la trascendencia de nuestros clientes, dejando un impacto positivo y un futuro lleno de oportunidades.

Cargo: CEO
Empresa: Stellium
Redes: @soyneivabarrera // @soystellium



“

MIS TRES VALORES FUNDAMENTALES son el amor, la humildad y el compromiso. Busco hacer todo con amor, es la mejor manera de construir algo duradero. La humildad nos ayuda a entender que no lo sabemos todo, que nos equivocamos y que necesitamos trabajar en equipo, mientras que el compromiso me mantiene fiel a mi propósito de vida

”

PENÉLOPE ESCOBAR ESTRADA

CONSTRUYENDO CONEXIONES CON PROPOSITO



sional”, compartió.

Este descubrimiento la impulsó a dar un giro en su carrera, dejando atrás su trabajo en derecho fiscal para adentrarse en el mundo de las relaciones públicas por primera vez en Testa Marketing, y después explorar el marketing digital en Asombro Marketing. Desde entonces, Penélope ha colaborado con marcas en Baja California, tales como Fundación Castro-Limón, Televisa, Grupo Enerser, entre otros.

UNA TRAYECTORIA CON PROPOSITO

En 2019, decidió emprender y fundó su propia firma, Penélope Escobar PR, posteriormente,

lanzó Moonstone México, su agencia, y en 2023 se unió a Grupo Abadi, donde ahora es directora de Marketing y Relaciones Públicas. Desde ahí, ha liderado estrategias para proyectos como Link Top Living, reconocido en los Luxury Lifestyle Awards de Nueva York, en la categoría Best Luxury High-Rise Living, además de su participación entre las otras más de 20 unidades de negocio del corporativo.

“Estoy orgullosa de colaborar en un lugar donde la calidad de vida es parte del propósito. Empatamos en valores y visión, lo que me permite dar lo mejor de mí en cada proyecto”, comentó.

Además en octubre del presente, tomó protesta como Presidenta de los Jóvenes Emprendedores de Canaco Ensenada.

VALORES QUE GUÍAN SU VIDA

Penélope define su éxito no solo por los logros alcanzados, sino por el propósito que guía cada decisión.

“Mis tres valores fundamentales son el amor, la humildad y el compromiso. Busco hacer todo con amor, es la mejor manera de construir algo duradero. La humildad nos ayuda a entender que no lo sabemos todo, que nos equivocamos y que necesitamos trabajar en equipo, mientras que el compromiso me mantiene fiel a mi propósito de vida”, explicó.

LA CLAVE DEL ÉXITO

Para Penélope, el éxito es resultado del amor que le ponemos a las cosas, y la resiliencia para levantarte, ser una mejor versión y seguir.

“Me he caído muchas veces, pero nunca me he rendido. Cada error me ha ayudado a tomar mejores decisiones y transformarme en una persona completamente diferente. Hoy, busco disfrutar del proceso y compartir lo aprendido. Al final, todo se trata de hacer lo que amas, crear y compartirlo con los demás”, concluyó.



A

pasionada de las relaciones públicas, Penélope Escobar ha dedicado su carrera a construir conexiones auténticas, estrategias efectivas y proyectos con propósito. Con una trayectoria llena de aprendizaje y resiliencia, Penélope demuestra que el éxito llega cuando se trabaja desde el amor, el compromiso y la humildad.

Graduada en Derecho por la Universidad Humanitas, especializada en Gestión de Negocios por CETYS

además de estudios en Sostenibilidad por la Universidad Panamericana. Su pasión por la comunicación nació al colaborar en TEDx Tijuana. Ahí descubrió que las relaciones públicas podían abrir puertas y generar cambios positivos tanto en personas como en marcas.

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

el celular

MÚSICA FAVORITA: de todo un poco

MAYOR DEBILIDAD: el celular

MAYOR FORTALEZA: soy apasionada e intensa

LIBRO FAVORITO: Lazos de Amor de Brian Weiss

FRASE FAVORITA: haz que las cosas sucedan

“Recuerdo cómo en TEDx, al trabajar con Shanti Raygoza, Ariosto Manrique y más amigos, sentí algo que no había experimentado antes: mis ojos brillaban y realmente disfrutaba de toda la experiencia, sentí cómo se me enchinó la piel. Fue cuando

decidí que quería dedicarme a esto de forma profesio-

LIC. FERNANDO RODRÍGUEZ

PRESIDENTE DEL CLUB DE EMPRESARIOS DE BC

UN HOMBRE DE TRABAJO Y VALORES FIRMES



”
ME GUSTARÍA QUE ME IDENTIFIQUEN COMO UNA PERSONA al que le gusta hacer bien las cosas, a la que no le teme luchar contra todas las adversidades, porque todos los días en lo personal y lo empresarial llegan retos y hay que sacarlos adelante; a mí me gustaría que piensen en alguien que tuvo constancia y consistencia en lo que hace

“

Q

uien lo conoce, lo distingue por ser un hombre trabajador y con valores firmes, una persona que no solo aporta a la sociedad a través de su desempeño como empresario sino también por su gran labor filantrópica, nos referimos al Lic. Fernando Rodríguez Morán, presidente

del Club de Empresarios de Baja California, quien cuenta con más de 20 años de expertise en logística.

Director de Sinco 3PL, el Lic. Rodríguez es originario de la Ciudad de México, aunque desde los 3 años sus padres lo llevaron a Guadalajara, donde vivió durante 28 años, aunque con el tiempo la vida lo encaminó hacia esta ciudad, donde hoy tiene una bella familia al lado de su esposa Luz del Carmen Ramos y sus hijos Luz del Carmen y Fernando.

Para conocer más sobre su trayectoria profesional, desafíos y legado, Mujer Actual sostuvo una amena charla.

ORIGINARIO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, ¿QUÉ LO HACE VOLTEAR A TIJUANA Y ESTABLECERSE EN ESTA CIUDAD?

Yo trabajaba en una empresa en Guadalajara, dedicada a fabricar y comercializar productos derivados de la avena, ahí me desempeñaba en las áreas de ventas y logística. Me toca separar estas áreas y me quedo con la logística; empezamos a buscar operadores logísticos, pero en ese tiempo ni siquiera se llamaban así. Desarrollamos algunos proveedores y vi la oportunidad de arrancar mi negocio en Tijuana Sinco 3PL, junto con otros socios en 1997.

¿QUÉ LO MOTIVA A UNIRSE AL CLUB DE EMPRESARIOS Y A CONVERTIRSE EN PRESIDENTE DE ESTA ORGANIZACIÓN?

Definitivamente, buscar liderar el primer esfuerzo que se hace en Baja California por tener un club de empresarios con una sede física en el estado y que le permite a los socios tener una interacción de networking, de crecimiento personal y empresarial, de conectarse con otros empresarios de B.C. y del vecino país.

¿CUÁL ES SU PRINCIPAL FUNCIÓN COMO PRESIDENTE DEL CLUB DE EMPRESARIOS DE BAJA CALIFORNIA?

Crear relaciones y vínculos entre empresarios, así como brindar un espacio de convivencia bajo un entorno seguro en el cual se conocen todos los miembros.

DURANTE ESTOS MÁS DE 20 AÑOS EN LA LOGÍSTICA, ¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR DE LOS DESAFÍOS QUE HA TENIDO QUE ENFRENTAR Y CÓMO LO HA SUPERADO?

El principal reto es adaptarnos y reaccionar ante todos los cambios que ha habido en la industria, porque nosotros atendemos el sector alimenticio, de construcción, de la bebida, de la maquiladora, lácteos, confitería, etc., es una gama importante de clientes, actualmente tenemos 40.

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ESTRATEGIAS



EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

el celular

MAYOR DEBILIDAD: mis hijos

MAYOR FORTALEZA: no

rendirme

MÚSICA FAVORITA: La de los 60's y 70's

LIBRO FAVORITO: La Catedral del Mar de Ildelfonso Falcones

Y ACCIONES QUE EL CLUB ESTÁ IMPLEMENTANDO PARA FOMENTAR EL CRECIMIENTO ECONÓMICO DE LA CIUDAD?

Lo que vemos en nuestros asociados y en la asamblea es que son empresarios comprometidos principalmente con la ciudad, el Estado y su país. Están invirtiendo su dinero, es una zona muy dinámica en la cual el empresario se mueve muy rápido para hacer crecer sus negocios, para hacer nuevas inversiones, crear empleos y tener conexiones con otros empresarios del país y del mundo, porque Tijuana no es México ni Estados Unidos, es un híbrido muy especial en el cual mantenemos una dinámica transfronteriza y fronteriza.

Como Club de Empresarios, lo que hacemos es apoyar a todo el rubro empresarial, por ello le traemos cursos, conferencias de interés, algunos seminarios, networking e interacción con otros empresarios y clubes.

¿QUÉ LEGADO LE GUSTARÍA DEJAR A SU FAMILIA Y A LA SOCIEDAD?

Me gustaría que me identifiquen como una persona al que le gusta hacer bien las cosas, a la que no le teme luchar contra todas las adversidades, porque todos los días en lo personal y lo empresarial llegan retos y hay que

sacarlos adelante; a mí me gustaría que piensen en alguien que tuvo constancia y consistencia en lo que hace.

En la ciudad, participo en diferentes asociaciones, acabo de darme un descanso como consejero de Coparmex; tengo 5 años como presidente de la Fundación Más Luz, antes Fundación Codet, una asociación que atiende casos de debilidad visual. Siempre me ha gustado aportar mi granito de arena dando mi tiempo y conocimientos con lo que me gusta hacer.

DEFINITIVAMENTE, CONTRIBUIR CON LA SOCIEDAD HABLA DE ALGUIEN CON MUCHOS VALORES, ¿QUÉ VALORES DEFINEN A FERNANDO RODRÍGUEZ?

El valor del trabajo porque soy una persona a la que le gusta trabajar; el de la amistad, esto lo valoro mucho; por su puesto, el valor de llevar una vida familiar congruente y ordenada. A mí me gusta que las personas que conozco y que voy conociendo a mi paso, vean que soy transparente y de valores firmes.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Me gusta que las mujeres cada vez están tomando más espacios de liderazgo, especialmente en la comunidad tijuanaense y en nuestro país. La mujer aporta valores diferentes en las empresas, como es el del trabajo, la resiliencia y la forma diferente de ver las cosas. Me gustaría que más mujeres apoyen a otras.

A la comunidad empresarial la admiro y la invito a que siga arriesgando sus capitales, abriendo negocios, que apoye a los emprendedores porque la única manera de que el país salga adelante es con más y mejores empresas. 📌

LA DELICIA DE LOS COCTELES: EL CAFÉ IRLANDÉS

”
ESTA BEBIDA SE
PREPARA CON
CAFÉ NEGRO,
azúcar mascabado,
whisky irlandés y
crema batida, ideal
para terminar una
sobremesa

“

El café es la bebida ideal para cualquier momento del día, ya sea a primera hora de la mañana o como para terminar una sobremesa. Imagina que tu dosis diaria se combina con uno de tus alcoholes favoritos como el gin, el vodka, el whisky, el amaretto, el tequila o el mezcal.

Combinar café con bebidas alcohólicas destiladas es bastante antiguo, aunque parece que mucha gente lo relaciona con el famosos carajillo, que tan popular se hizo desde hace algunos años.

EL CAFÉ IRLANDÉS

Exploremos el café irlandés, que efectivamente nació en Irlanda, en la localidad de Foynes, situado en el condado de Limerick, provincia de Munster, en 1940. Foynes, tras la I Guerra Mundial, ya tenía aeropuerto internacional y se había convertido en un foco de atracción para los estadounidenses que querían entrar a Europa.

Gracias a la demora de un vuelo por mal tiempo, en 1943 Joe Sheridan improvisó una bebida que tenía como base el café caliente y a la que, para calentar los corazones de los pasajeros, le agregó whisky, dando inicio al antecesor del café irlandés.

LA ELABORACIÓN ORIGINAL CONTIENE LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:

- Whisky irlandés (obvio) 2 a 2.5 onzas
- Café filtrado 8 onzas
- Azúcar mascabado 50 ml
- Crema batida montada 50 ml aproximadamente

LA RECETA

Un punto importante al preparar esta bebida es que tanto el café como el whisky y la crema deben ser de buena calidad.

Para elaborar el café, lo primero es vaciarlo al recipiente de vidrio, hay una copa especial con asa, añadir el azúcar, luego el whisky, se flamea y finalmente, se corona con la crema batida montada.

De manera opcional, puede llevar sobre la crema: nibs de cacao, canela molida, nuez moscada o chocolate rallado. **M**

CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

SOFÍA ZÚÑIGA CASTILLO

IMPULSA A MUJERES A TRAVÉS DE WEDO

Debido a su trayectoria empresarial y social de más de 15 años, Sofía del Carmen Zúñiga Castillo, directora de Markzu Group, es la embajadora de Women's Entrepreneurship Day Organization (WEDO), donde participa abriendo el capítulo en Baja California; este organismo tiene presencia en 144 países e impacta a 4 billones de mujeres anualmente.

Para celebrar el capítulo en Baja California, la organización internacional WEDO reconoció a 11 mujeres líderes empresariales que han impulsado el éxito de empresas y emprendedoras de la región binacional, siendo Adriana Sánchez Cárdenas, Atzimba Villegas, Esperanza Collin, Fany Miller, Galleta Parra, Karla Macedo, Karla Miryam Ruiz, Myrna Sánchez, Lilitiana Castellanos, Saida Muriel y Zaida López, quienes recibieron la distinción.

Durante el evento también se reconoció a las empresas que forman parte de WEDO B.C. English Station, Fit Camp; ODG Group, Lyaa Creativa, Go Visa, Ady's Salón; Karla Lemus Music y Markzu Group, por su apoyo en la realización del evento y a los medios de comunicación que han contribuido



do en promover los logros de las mujeres empresarias en Baja California y California. Mujer Actual, El Latino; Campestre Media; Salad Bowl y Léxica recibieron un reconocimiento a su gran labor.

Dijo que WEDO es una organización fundada en el 2015 por Wendy Diamond, la cual opera por medio de embajadores en cada país, siendo el objetivo principal impactar en las

mujeres para que alcancen su máximo potencial económico y social.

SUS CUATRO PILARES

Hay cuatro pilares en WEDO: el primero es celebrar, porque es importante visibilizar los logros de las mujeres en el sector empresarial, precisó; el segundo es educación, ya que sus programas están enfocados en fomentar la educación empresarial no solo en mujeres emprendedoras sino también en aquellas en situación vulnerable para motivarlas a que emprendan.

El tercer pilar es el apoyo, que va vinculado a los otros dos, porque este es clave para el éxito de los negocios. El cuarto es el del empoderamiento donde se trabaja en el aspecto de que las mujeres tomen los lugares de poder, no por el hecho de ser mujeres sino porque tienen toda la capacidad para poder liderar organizaciones y empresas porque su aportación tiene una visión diferente.

"WEDO lo que pretende es sumar organizaciones que estén enfocadas en estas áreas para fortalecer al sector empresarial, no pretende ser una organización que trabaje de manera aislada, sino un punto de encuentro de colaboración para que el impacto y el alcance sea mayor", precisó.

Dijo que en este 2025 con esta organización, el principal objetivo es empujar dos grandes proyectos: Choose Woman, el cual va enfocado a fomentar el consumo en las empresas lideradas por mujeres; mientras que el segundo es el programa Business Woman Expansion, que es en

”

LA EMBAJADORA DE WOMEN'S ENTREPRENEURSHIP DAY ORGANIZATION, capítulo Baja California, encabezó el evento en el que empresarias recibieron un reconocimiento por su impacto y trayectoria que impulsa el desarrollo de más mujeres en la región binacional

“

alianza con Markzu Group y ODG Group para poder impulsar los negocios de mujeres a otras partes de México y Estados Unidos.

EL ENLACE BINACIONAL

"Al ser un organismo internacional, sus programas y página son en inglés porque llegan a distintos países; Baja California es una región binacional, entonces mi visión como embajadora es mantener ese enlace binacional de BC con California", explicó.

"El ser embajadora es una gran responsabilidad que asumo con amor, respeto, valentía y fe, pues estoy agradecida con la oportunidad de colaborar con grandes mujeres que son líderes empresariales para juntas inspirar e impulsar a otras mujeres para que alcancen su máximo potencial económico y social.

Me siento bendecida y con grandes ánimos de colaborar, crear nuevas oportunidades de creci-



miento para otras mujeres y servir", compartió.

¿QUIÉN ES LA EMBAJADORA DE WEDO?

Sofía Del Carmen Zúñiga Castillo, directora general de Markzu Group, es pionera en el mundo del desarrollo y expansión empresarial. Con más de 15 años de experiencia en el campo, la dedicación de Sofía a la investigación de mercados por área geográfica, utilizando tecnología SIG de

última generación, la ha distinguido como pionera en Geomarketing.

Su impacto va más allá de lo empresarial, también es impulsora social ya que actualmente es presidenta de Tijuana Trasciende A.C y en The Peace is Possible; además, promueve activamente la Campaña de Acción de las Naciones Unidas y es miembro del programa Coaliciones de Acción de ONU Mujeres, lo que demuestra su compromiso con la creación de un mundo más pacífico.

FUNDACIÓN MANOS UNIDAS DE AMOR A.C.

POR MENOS NIÑOS EN ORFANDAD



C

on la firme misión de brindar apoyo integral a niñas, niños, jóvenes y familias en situación de vulnerabilidad, nació la Fundación Manos Unidas de Amor A.C., una institución creada por Rubí Alvarado y Rolando Coronado en el 2009, quienes en su corazón siempre han albergado el deseo de servir a niños en orfandad.

“La fundación nació debido a un trasfondo de vida, que es el mío, yo fui criada en casas hogar; debido a la orfandad que me tocó experimentar: la falta de amor, carencias económicas... Me di cuenta de la gran necesidad que tenemos en México, especialmente en Tijuana, que es una ciudad donde vienen migrantes de aquí para allá, los padres intentan cruzar y los niños se quedan en casas hogar”, compartió Rubí Alvarado, directora de la Fundación Manos Unidas de amor A.C.

“

“NO QUISIERA QUE NINGÚN NIÑO caiga a una casa hogar, así que la fundación está orientada en hacer todo lo necesario para evitar que sea llevado a un orfanatorio y no porque sea malo, sino porque nada se compara con estar en familia”

”



Su caso fue algo parecido, ya que desde las dos semanas de nacida ingresó al sistema de casas hogar, añadió, lo que le permitió darse cuenta de la gran necesidad de poder emprender una vida de éxito con las mismas oportunidades que los demás jóvenes en la ciudad.

“Cuando conocí a mi esposo, algo que nos decíamos todo el tiempo era que se pueden evitar ciertas cosas, entonces decidimos crear la fundación con la visión y el objetivo de erradicar la orfandad y cómo se puede lograr: evitando que los niños caigan a casas hogar, sembrando buenos valores para que crezcan desde pequeños con educación y valores, cubriendo sus necesidades básicas para que de esta manera los padres de familia no se vean en la necesidad de dejarlos en una casa hogar porque no tienen los recursos”, explicó.



TRES ÁREAS IMPORTANTES

Dijo que en la asociación trabajan tres áreas en los niños: la emocional a través de psicología y programas que los ayude a superar su situación y a sentirse amados; el área física mediante el deporte y actividades físicas que los motive a la disciplina y el estar sanos, por ello algunos infantes desayunan y comen en la fundación.

La tercera área que manejan es la espiritual, aunque aclaró que no son una organización religiosa, pero se apoyan en la fe cristiana para algunas de sus actividades, como la escuela de verano.

“Siempre vamos a buscar que el niño no padezca hambre, que nunca carezca de amor, cariño, escolaridad y atención y, sobre todo, que esté sano por dentro y por fuera para que su presente y futuro sean buenos”, puntualizó.

También cuentan con un programa en el que incluyen talleres y clases gratuitas, además de apoyar a la casa hogar infantil Uriel A.C. y Hogar Ciudad de Refugio A.C., esto con la finalidad de contribuir en la formación de vida para un futuro digno de niños en situación vulnerable, comentó la fundadora y directora.

“Los niños vienen y reciben clases de boxeo y de inglés; también tenemos el taller bizworld, que básicamente es una escuela de negocios para niños y jóvenes, de la cual somos pioneros en México, ahí les enseñamos a manejar sus finanzas, así sean 20 pesos. Además, contamos con actividades lúdicas de lectoescritura y actividades motrices para niños, los cuales diariamente son entre 34 y 40”, precisó.

UNA VIDA DIGNA

“La orfandad no solo es dentro de un orfanatorio, también puede existir en un hogar donde hay padres ausentes, maltrato, abusos físicos y psicológicos, ahí es donde nosotros entramos y tratamos de darle una vida digna a los niños, porque eso es lo que merecen, y ayudamos a los papás a través de escuela para padres y con despensas para que no sufran esa carencia de alimento, calzado o vestimenta.

“No quisiera que ningún niño caiga a una casa hogar, así que la fundación está orientada en hacer todo lo necesario para evitar que sea llevado a un orfanatorio y no porque sea malo, sino porque nada se compara con estar en familia”, expresó.

EN BUSCA DE “PADRINOS”

Si bien, esta asociación civil está constituida desde hace 13 años, el apoyo de parte de la sociedad o instituciones ha sido escaso, aunque cabe destacar que la Universidad Iberoamericana, el Conalep y la Universidad Vizcaya han aportado su granito de arena.

Los “padrinos” en su mayoría son extranjeros, afirmó, no obstante, el mejor apoyo que ha tenido la fundación es su staff compuesto por 10 padres y madres de familia, que incondicionalmente y sin ningún pago dan todo por el bienestar de los niños.

Dijo que la sociedad en general puede hacer su aportación no solo en lo económico sino también compartiendo tiempo con los niños, donando un kilo de tortillas, brindando un taller... cualquier ayuda brindada de corazón es valorada.

“No pedimos mucho, pedimos que pasen tiempo de calidad con los niños; si quieren venir a compartir algo, a jugar fútbol... no se necesita gran cosa para hacerlos felices, solo corazones buenos que caminen con nosotros”, externó.

“Yo tengo un gran dicho: es imposible ver la necesidad y no hacer algo al respecto... Habla mucho de nosotros lo que hacemos all respecto cuando vemos la necesidad. La Fundación Manos Unidas de Amor los espera con los brazos abiertos, somos un hogar en el que pueden conectar con niños que tienen dignidad y merecen ser escuchados y tener una segunda oportunidad de vida. Si quieren ser parte de esto, ya sea visitarnos o ser un donador, son bienvenidos; estamos para servir a nuestra comunidad”, concluyó Rubí Alvarado. 📧

CONTACTO
 Web: www.fundacionmanosunidasdeamor.com
TELÉFONO:
 +1 (619) 856 7701
 Número de cuenta para
DONATIVOS:
 4152 3140 7145 2190



4152 3140 7145 2190
 Valid through 12/27
 RUBI ALVARADO GUTIERREZ
 VISA

PRESENTADO POR



PrimeLine



17 AÑOS

7 Chefs

7 CAUSAS

DICIEMBRE 2024



Este 2024, la revista Mujer actual cumplió 17 años y cerró el año con una campaña llena de esperanza y gratitud:

7 FUNDACIONES

UN SOLO OBJETIVO: COMPARTIR EN ESTA NAVIDAD

AMOR • SONRISAS • ESPERANZA

Siendo esta una muestra de solidaridad, entrega y calidez en la pasada época navideña. Las Fundaciones se vieron beneficiadas al recibir la visita de: Juan Pablo Ussel, Javier Caro, Blue Luna, Alma Pérez, Barbas Cakes & Coffee, Diego González y Ernesto Zamora, quienes compartieron alimentos y detalles, uniéndose así a esta noble causa que alegró cientos de corazones...



JUAN PABLO USSEL
LA DIFERENCIA
EUNIME



JAVIER CARO
LA JUSTINA
CASA HOGAR
DE LOS NIÑOS
HODENI



BARBAS CAKES & COFFEE
CASA HOGAR
LA ESPERANZA



DIEGO GONZÁLEZ
QUIMÉRICO
ESTANCIA PARA
ABUELOS CON
ALZHEIMER



ERNESTO ZAMORA
MAXIMILIANO | AMORA
CENTRO DEL ANCIANO



ALMA PÉREZ
ALMA VERDE
FUNDACIÓN
ALZHEIMER CASA
BELÉN



BLUE LUNA
CASA HOGAR CIUDAD DEL REFUGIO

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 fútbol 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 fútbol en la frontera.

Las inscripciones para la escuela oficial de fútbol 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 fútbol 7 y empresariales, se puede escribir al 664-1070268.

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

CLUB TIJUANA
XOLOITZCUINTLES DE CALIENTE

GUARIDA
XOLOITZCUINTLE
HIPÓDROMO

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

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

COPARMEX TIJUANA **IBERO TIJUANA**

DIPLOMADO

EN ALTA DIRECCIÓN

Inicio: Febrero 2025
 Horario: Martes, de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.
 Duración: 80 horas, 20 horas de trabajo independiente.

SEDE: COPARMEX
 NETZAHUALCÓYOTL 1650, ZONA URBANA
 RÍO TIJUANA, 22010 TIJUANA, B.C.

IBERO TIJUANA: SOMOS MÁS **IBERO TIJUANA** [tijuana.ibero.mx](https://www.tijuana.ibero.mx)

Solicita más información

(664) 357 7080



Sandy Jiménez Stylist

Servicios

- Asesoría de Imagen personal
- Photoshoot styling
- Closet detox
- Personal Shopping
- Análisis de color
- Book de estilo personal
- Talleres & más

Sandyjimenezstylist

664 349 86 13

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

ESTUDIO . LOCACIÓN . TIJUANA . SAN DIEGO



SOCIALES

FOTOGRAFÍA DAVID VERA



RECONOCE WEDO A EMPRESARIAS

11 empresarias recibieron un reconocimiento por su impacto y trayectoria que impulsa el desarrollo de más mujeres en la región binacional, en un evento organizado y encabezado por Sofía Zúñiga, embajadora de Women's Entrepreneurship Day Organization, capítulo Baja California.



www.garagephotostudio.com

info.garagephotostudio@gmail.com



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



SOCIALES

FOTOGRAFÍA; FUNDACIÓN REBECA LAN



PRESENTA CONCURSO DE TALENTOS FUNDACIÓN DE REBECA LAN

Excelentes momentos se vivieron durante la presentación del concurso de talentos organizado por la Fundación Rebeca Lan, cuya misión es contribuir en la reinserción social de mujeres privadas de la libertad y beneficiar a sus hijos y familiares a través del Modelo Rebeca Lan, orientado a desarrollar sus competencias y habilidades. 📺



SOCIALES

FOTOGRAFÍA; MIKEH MONROY PHOTOGRAPHY



DISFRUTAN MERRY CHRISTMAS MARKET

Con gran éxito se llevó a cabo el evento Merry Christmas Market, organizado por Lady Multitask en Valge Jardín de Eventos, donde emprendedoras ofrecieron sus productos y servicios. 📺



SOCIALES

FOTOGRAFÍA: CONSULADO GENERAL DE ESTADOS UNIDOS EN TIJUANA



BRINDA APOYO CONSULADO A **EMPRENDEDORAS**

Con el objetivo de ampliar las oportunidades de las mujeres en la economía binacional y promover los proyectos de emprendimiento, el Consulado General de Estados Unidos en Tijuana en colaboración con la Oficina de Asuntos Educativos y Culturales (ECA) del Departamento de Estado implementaron la Academia para Mujeres Emprendedoras 



SALUD

ENERO 2025
AÑO 12, EDICIÓN 148 | 16 PÁGINAS

actual

SALUD EMOCIONAL
¿EL TIEMPO
REALMENTE
lo cura todo?

“**MENTE
PLENA,
CUERPO
ACTIVO:
ESTILO
DE VIDA
SALUDABLE
PARA EL 2025**”

SALUD MENTAL
AÑO NUEVO...
pensamientos
nuevos

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

CUIDEMOS NUESTRA SALUD

Iniciamos el 2025, un año nuevo, el mejor momento de renovación y crecimiento. Empecemos el año con un compromiso de cuidar nuestra salud y bienestar, algo que definitivamente debe ser nuestra prioridad; además, trabajemos juntos para crear un futuro más brillante. Pensando en este compromiso de cuidarnos, Salud Actual tiene para ti una **PORTADA** en la que Laura Patricia Medina Alanis, fundadora de Pink Barre Studio; Brenda Mendoza, directora de The Studio Pilates & Fitness, y la psicóloga y sexóloga Carolina Ivette Salas Ramos nos brindan consejos, desde sus perspectivas y disciplinas, para lograr una vida saludable. En **SALUD MENTAL**, nuestra colaboradora Alba Rodríguez Gil nos invita a reflexionar, hacer balances y, lo más importante, renovar nuestra mente, nuestros pensamientos y creencias en este 2025.

En tanto, en **SALUD EMOCIONAL**, Adriana Reid nos dice:
¿El tiempo realmente lo cura todo?

Por otra parte, en **SALUD POR PARTES** les presento un tema muy importante: la gota, una enfermedad causada por un exceso de cristales de ácido úrico en las articulaciones, fluidos y tejidos corporales, lo provoca una artritis inflamatoria. Esto y mucho más encontrarás en tu edición de enero 2025.

¡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
Cynthia Lavandera

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.

SHOP NOW
PAMPER YOURSELF OR
YOUR LOVED ONES

Gift Certificates
\$150
Available in Store
or Online

Balensi Spa

Depuis 2003

- Rejuvenecimiento
- Faciales
- Masajes
- Relajación

www.balensispa.com balensispa balensi.spa

280 Landis Avenue Chula Vista, California, 91910 | CONTACTO 619-476-0706

“MENTE PLENA, CUERPO ACTIVO: ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA EL 2025”



EN ESTE MOMENTO DE RENOVACIÓN y nuevos propósitos, nos enfocamos en uno de los objetivos más importantes y universales: crear un estilo de vida saludable, por ello Laura Patricia Medina Alanis, fundadora de Pink Barre Studio; Brenda Mendoza, directora de The Studio Pilates & Fitness, y la psicóloga y sexóloga Carolina Ivette Salas Ramos nos brindan consejos, desde sus perspectivas y disciplinas, para lograrlo

Laura Patricia **MEDINA ALANIS**

FUNDADORA DE PINK BARRE STUDIO

“Pink Barre Studio está comprometida contigo para guiarte a ser la mujer de tus sueños, es por eso que todos los movimientos que realizamos en nuestro método de Barre Pilates nos lleva a la integración de mente y cuerpo, ya que deben ser pensados y controlados. De esta manera, creamos una mayor conciencia corporal en cada uno de los movimientos. Notarán cambios en su cuerpo y en su vida diaria que nunca querrán dejarlo”, expresó Laura Patricia Medina Alanis, fundadora de Pink Barre Studio.

Su principal objetivo es ofrecer clases seguras y efectivas que sean adecuadas para diferentes niveles de condición física, aseguró, en un ambiente donde ellas se sientan cómodas y seguras.

Aseguró que el practicar esta disciplina tiene grandes beneficios en las personas, ya que les ayuda a mejorar la flexibilidad y la movilidad,

especialmente en articulaciones de las piernas, caderas y espalda; les fortalece los músculos, contribuye a mejorar la postura y aumenta la coordinación y el equilibrio, lo que puede ayudar a mejorar estas habilidades, además de que el barre puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al promover la relajación y la concentración.

“Mi mejor consejo es: ¡No te compares! Vivimos en un mundo donde a veces parece que todos quieren que encajemos en el mismo molde, pero qué pasa si decides no compararte. En cambio, mide tus logros, haz ejercicio por ti y para ti, celebra tus pequeñas victorias y, lo más importante, mantente siempre en movimiento. Haz pequeños movimientos, para lograr grandes cambios”, finalizó.

FACEBOOK: Pink Barre Studio
INSTAGRAM: @pinkbarrestudio



Brenda MENDOZA

directora de The Studio Pilates & Fitness

El ejercicio es clave para encontrar equilibrio entre la salud física y mental porque va más allá de solo movernos; nos ayuda a reconectar con nosotros mismos. En The Studio Pilates & Fitness, promovemos un enfoque integral del movimiento, combinando disciplinas como Pilates, entrenamiento de fuerza y cardio, compartió Brenda Mendoza, directora del estudio.

"Mi papel como propietaria y administradora de The Studio Pilates & Fitness es crear un espacio donde nuestras alumnas encuentren herramientas para transformar su estilo de vida hacia uno más saludable, tanto física como mental", explicó, "por ello, ofrecemos clases de Pilates Reformer, Pilates Tower, entrenamiento funcional, yoga y cycling, también incorporamos retos para mejorar la alimentación, buscando brindar todo en un mismo lugar para educar y

motivar a nuestra comunidad sobre la importancia de adoptar hábitos saludables a largo plazo.

"El Pilates nos conecta con nuestra respiración, mejora la postura y fortalece el centro del cuerpo. El cardio es fundamental para la salud cardiovascular, mejora la resistencia y libera endorfinas que reducen el estrés. Por su parte, el entrenamiento de fuerza tonifica, fortalece los músculos y es esencial para la salud ósea y el metabolismo", explicó.

Para iniciar el 2025 con salud, Brenda sugirió incorporar hábitos sencillos: "Si aún no haces ejercicio o consideras que tu alimentación no es la mejor, empieza con metas cortas. Por ejemplo, inicia con 2 clases presenciales por semana o camina 20 minutos al día. Aliméntate de forma balanceada, agrega más verduras a tu plato, nútrete", finalizó.

PÁGINA WEB: <https://thestudiopf.com/>
INSTAGRAM: [the.studiopilates.fitness](https://www.instagram.com/the.studiopilates.fitness)



Carolina Ivette SALAS RAMOS

Psicóloga y Sexóloga, especializada en educación de la sexualidad

Lograr una vida saludable es honrar todo lo que somos, es hacer algo bello para nosotros mism@s, es crecimiento, es crear hábitos que nos conduzcan a una mejor calidad de vida en donde incluyamos el desarrollo y equilibrio en todas áreas del ser humano: intelectuales, emocionales, físicas, sexuales, sociales y espirituales, las cuales se van nutriendo día con día y son fundamentales para nuestro propio reconocimiento, lo que nos fortalecerán para lograr y mantener una vida plena y disfrutar de todo lo que somos y tenemos, expresó Carolina Ivette Salas, psicóloga educativa especialista en educación de la sexualidad.

"Acudir a terapia psicológica es importante para una mejor calidad de vida y una estabilidad con nosotros mismos, también para lograr reconocer todo el potencial que existe en nosotros, impactando en nuestro ser al realizar acciones

concretas y reales. Hay que acudir cada vez que haya un desequilibrio en alguna de nuestras áreas que esté impidiendo el desarrollo natural de sus actividades cotidianas", consideró.

Para gozar de salud mental, la psicóloga Carolina recomendó tomar conciencia de nosotros mismos, detenernos, reconocer nuestra riqueza interna, entender que merecemos amarnos, valorarnos, nutrirnos, cuidarnos y respetarnos para lograr explotar nuestro máximo potencial al exterior de una manera auténtica, y ser lo que tenemos que ser.

"Deberíamos arrancar el año con un cambio de actitud real y auténtico, con el compromiso y disposición de llevar a cabo los cambios deseados y verdaderamente ponerlos en práctica, para disfrutar de nuestra vida de una manera plena, auténtica y completa", finalizó.

INSTAGRAM: [psicsexdra.carolinasalas](https://www.instagram.com/psicsexdra.carolinasalas)
FACEBOOK: [Psic. Carolina Salas](https://www.facebook.com/psic.carolina.salas)
GMAIL: doc.psi.carolinasalas@gmail.com
WhatsApp: 663 1100069
TIKTOK: [@psicsexdra.carolinasalas](https://www.tiktok.com/@psicsexdra.carolinasalas)



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

Restaurants
Stores
Banks
Pharmacies
Spa
Cafe
Karate
and much more

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

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL BARRAS DE ACCESS

Incluye Manual y Certificado Internacional avalado en más de 176 países.

MAS INFORMACIÓN ESCANEA AQUÍ

PRÓXIMAS FECHAS

11 DE ENERO 2025

22 DE FEBRERO 2025

15 DE MARZO 2025

12 DE ABRIL 2025

Facilitadora:
Karina Ramirez (CF)

VIDA

¿Qué más es posible?

RESERVA TU LUGAR CON \$50 USD Ó \$1,000MN

📍 La Casa Karuna, Eastlake, Chula Vista, CA

🕒 10:00am-7:00pm 💰 440 USD/\$8,800 MN

🌐 www.lacasakaruna.com 📞 (619)-779-6161

@lacasakaruna

¿EL TIEMPO REALMENTE LO CURA TODO?

A lo largo de la historia, frases como “el tiempo lo cura todo” han sido transmitidas de generación en generación como un consuelo, un mantra para quienes atraviesan el dolor emocional. Pero, ¿es realmente el tiempo quien tiene el poder de sanar las heridas del pasado? La respuesta más honesta, a medida que profundizamos en la autosuficiencia emocional, es que no.

Este año, iniciamos una serie de artículos dedicados a la autosuficiencia emocional. En esta serie, quiero invitarte a reflexionar sobre nuestro cuerpo emocional como parte fundamental de nuestra salud integral y cómo ciertos enfoques tradicionales pueden estar limitando nuestra capacidad de sanar.

J. Krishnamurti, filósofo y maestro espiritual, nos ofrece una perspectiva disruptiva: “El pasado no se borra a través del tiempo. El tiempo no es el camino hacia la libertad.” Esta enseñanza nos recuerda que, aunque creamos que el tiempo tiene la capacidad de borrar las cicatrices emocionales, es nuestra observación consciente del presente lo que nos ofrece la verdadera liberación.

El tiempo, como concepto lineal, nos ha enseñado a esperar pasivamente a que las heridas se sanen solas. Sin embargo, el sufrimiento emocional no desaparece con el paso de los días; desaparece cuando decidimos enfrentarlo desde la

observación del momento presente.

Para la autosuficiencia emocional, esto es fundamental. Liberarnos de la dependencia del tiempo implica tomar responsabilidad por nuestras emociones y aprender a observarlas sin aferrarnos al pasado. Crear un espacio entre las circunstancias y nuestras reacciones nos permite dejar de vivir bajo la sombra de lo que fue, y empezar a vivir de manera plena y consciente.

UNA NUEVA SERIE DE ARTÍCULOS PARA 2025

A lo largo de este año, exploraremos juntos cómo cultivar la autosuficiencia emocional y cómo podemos liberarnos de la dependencia de creencias limitantes que muchas veces nos mantienen atados al pasado. El objetivo de esta serie es ofrecerte herramientas prácticas y reflexiones profundas para que puedas tomar las riendas de tus emociones, sin esperar que el tiempo solucione lo que solo tú puedes sanar. Reflexionaremos sobre el condicionamiento cultural al manejo de emociones y te invitaré a reescribir tu propia historia desde el entendimiento y la compasión —una comprensión llena de amor. Cada artículo del 2025 será una invitación a cuestionar, explorar y, sobre todo, tomar acción hacia tu bienestar emocional.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

• ¿He estado esperando que el tiempo solucione mis problemas emocionales, o estoy listo para convertirme en el observador de mis emociones?

• ¿Cómo puedo crear un espacio entre mis reacciones y el impacto del pasado en mi vida cotidiana?

PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL PASADO DESDE EL PRESENTE:

1. Respiración profunda: haz inhalaciones profundas y conscientes para calmar tu mente y reducir la intensidad emocional.

2. Activación de los cinco sentidos: siente tu cuerpo, escucha los sonidos a tu alrededor, observa tu entorno y conecta con tu aquí y ahora.

3. Reflexión emocional: desde este estado de presencia, haz una lista de experiencias que aún te afectan. ¿Cómo puedes enfrentarlas sin que el tiempo o el pensamiento las manipulen?

Practica regularmente estas herramientas para desarrollar la autosuficiencia emocional. Si necesitas más apoyo en este proceso, no dudes en escribirnos a info@be2be-coaching.com con el asunto: “Quiero suscribirme/enero2025”.

BIENVENIDO 2025

Te invito a que, al comenzar este nuevo año, tomes un momento para reflexionar sobre tu poder personal para sanar y crecer. Que el 2025 sea un año en el que te liberes de creencias limitantes y te permitas caminar hacia una vida más plena, consciente y emocionalmente autosuficiente. ¡Feliz 2025! Te deseo que cada paso que tomes te acerque más a tu bienestar integral. 

“

EL TIEMPO, COMO CONCEPTO LINEAL, nos ha enseñado a esperar pasivamente a que las heridas se sanen solas. Sin embargo, el sufrimiento emocional no desaparece con el paso de los días; desaparece cuando decidimos enfrentarlo desde la observación del momento presente.

”

CONTACTO

CORREO:
info@be2be-coaching.com

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

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA DIABETES



La diabetes es una enfermedad en la que, de acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes, México ocupa el preocupante séptimo lugar a nivel mundial en cuanto a personas que viven con este padecimiento, siendo la segunda causa de muerte en la población mexicana. La

diabetes se desarrolla cuando hay una deficiencia de insulina o una disminución en la respuesta del cuerpo a la insulina, que regula la glucosa en sangre, explicó el Dr. Georges Argoud, endocrinólogo certificado afiliado a Sharp Community Medical Group.

¿CUÁLES LA DIFERENCIA ENTRE DIABETES TIPO 1 Y TIPO 2?

La diabetes tipo 1 se produce porque el sistema inmunológico del cuerpo destruye las células del páncreas que producen insulina; este tipo ocurre en niños, adolescentes y adultos jóvenes, generalmente antes de los 30 años. En este caso, los antecedentes familiares del tipo 1 pueden contribuir a una predisposición a la enfermedad, aunque los factores de riesgo aún no están muy claros.

La diabetes tipo 2 ocurre en pacientes que heredan un desequilibrio metabólico, incluida la resistencia al efecto de la insulina para permitir que la glucosa en sangre ingrese a las células. Normalmente, este tipo de diabetes se diagnostica en pacientes mayores de 45 años.

“Desafortunadamente, las personas más jóvenes están padeciendo diabetes tipo 2 ahora más que antes debido a la creciente prevalencia de la obesidad”, dijo el Dr. Argoud.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo para la diabetes tipo 2 son los siguientes.

- Tener prediabetes
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener 45 años o más
- Consumir una dieta rica en grasas y calorías
- Tener un nivel bajo de colesterol bueno
- Tener un estilo de vida sedentario
- Tener antecedentes familiares de diabetes. Ser afroamericano, hispano/latinoamericano o asiáticoamericano

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

“Si vive con diabetes, es importante saber qué alimentos exageran el nivel alto de azúcar en la sangre y tratar de sustituirlos por opciones más saludables. Debe ser consciente de la necesidad de reducir peso, intentar hacer ejercicio con regularidad, controlar la glucosa y tomar los medicamentos según lo prescrito”, aconsejó el Dr. Argoud.

La principal recomendación en pacientes diabéticos es:

- Aumentar las porciones de vegetales
- Disminuir los refrigerios y las comidas rápidas
- Limitar la cantidad de carbohidratos en las comidas
- Reemplazar las grasas saturadas con aceite de oliva o canola
- Limitar las porciones y la ingesta calórica total

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

De acuerdo con el Dr. Argoud, la prediabetes se define por tener valores de glucosa en sangre (determinados mediante una prueba de hemoglobina A1C, que mide un promedio de 3 meses de niveles de glucosa en sangre) superiores al 5,6%, pero inferiores al umbral de diabetes, que es del 6,5%.

Se ha demostrado que una nutrición más saludable y la pérdida de peso son el enfoque más eficaz para tratar la prediabetes

y prevenir la diabetes. Sin embargo, para quienes luchan por alcanzar estos objetivos o experimentan un aumento de su nivel de glucosa en sangre, el medicamento metformina también es una opción.

“Muchos pacientes pasan de tener prediabetes a diabetes. Un diagnóstico de prediabetes puede convertirse en una llamada de atención para esforzarse y trabajar en cambios en el estilo de vida, incluidos la dieta y el ejercicio”, finalizó. **M**

“**SI VIVE CON DIABETES,** es importante saber qué alimentos exageran el nivel alto de azúcar en la sangre y tratar de sustituirlos por opciones más saludables. Debe ser consciente de la necesidad de reducir peso, intentar hacer ejercicio con regularidad, controlar la glucosa y tomar los medicamentos según lo prescrito”

AÑO NUEVO... PENSAMIENTOS NUEVOS

Estamos empezando un nuevo año y cada vez que el calendario marca el cierre de un ciclo y el comienzo de otro, puede ser un recordatorio poderoso de que siempre tenemos la oportunidad de empezar de nuevo. Es un momento ideal para reflexionar, hacer balances y, lo más importante, renovar nuestra mente, nuestros pensamientos y creencias. Es una página en blanco, un libro que espera ser escrito con las decisiones y acciones que tomes a lo largo de los próximos meses. Que este 2025 que comienza sea una invitación a dejar atrás esos pensamientos limitantes que nos han frenado y abrirnos a nuevas posibilidades. "La forma en que pensamos crea la vida que vivimos".

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

Los pensamientos limitantes son aquellas creencias o ideas que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial. Son una especie de barreras invisibles que nos dicen que no somos lo suficientemente buenos, inteligentes, capaces o merecedores de tener éxito o felicidad. Estos pensamientos, a menudo, se originan en experiencias pasadas, miedos o la influencia de otros, y se convierten en patrones mentales que condicionan nuestras decisiones y comportamientos.

Cada vez que te dices "no puedo", "esto no es para mí", "no tengo lo necesario para lograrlo" o "nadie me quiere", "no soy suficiente" estás fortaleciendo esas barreras internas. Sin embargo, el simple hecho de ser cons-

ciente de estos pensamientos limitantes es el primer paso para cambiarlos. "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón" Henry Ford -

LA OPORTUNIDAD DE ENOVAR TU MENTE

Si bien, el cambio de año no garantiza automáticamente que todo cambie o mejore, sí puede ser un punto de referencia simbólico que te invita a dar un giro hacia el bienestar, el éxito y el crecimiento personal.

¿Cómo renovar esos pensamientos limitantes? Aquí te comparto algunas estrategias que pueden ayudarte:

1. RECONOCE TUS CREENCIAS LIMITANTES: El primer paso para transformar tus pensamientos es identificar aquellos que te están deteniendo. Es decir, hacer consciente lo inconsciente. Piensa en las áreas de tu vida en las que sientes que no avanzas y observa qué tipo de pensamientos tienes al respecto. ¿Te estás diciendo a ti mismo que no eres capaz? ¿Te convences de que tus metas son inalcanzables? Reconocer estas creencias es el primer paso para liberarte de ellas.

2. CUESTIONA SU VALIDEZ: Una vez que hayas identificado un pensamiento limitante, pregúntate: ¿Es realmente cierto? ¿Hay evidencia que lo respalde? Con frecuencia, nos aferramos a creencias que no tienen base real, sino que son producto de nuestros miedos o inseguridades. Al cuestionarlas, puedes empezar a verlas desde una nueva perspectiva.

3. INVIERTE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, reemplázalos con afirmaciones positivas y busca ejemplos en tu

“
EL CAMBIO MÁS GRANDE QUE PUEDES HACER en este nuevo año no está en los eventos externos, sino en tu forma de pensar. Tus pensamientos son la base de tus acciones, y tus acciones son las que finalmente definen tu vida. Si deseas transformar tu realidad, comienza por transformar tu manera de pensar.”

vida de cómo el pensamiento limitante no es verdad: Si te dices "no soy lo suficientemente capaz", inviertelo por "sí soy capaz" y luego busca ejemplos en tu vida de cuando sí has sido capaz o sí has logrado algo que te propusiste. No queremos maquillar la realidad solo con afirmaciones, sino buscar evidencia de que no es completamente cierto el pensamiento limitante. En lugar de decir: "no soy lo suficientemente capaz", intenta reemplazarlo por "tengo



las habilidades y el potencial para aprender y crecer". Las afirmaciones positivas refuerzan una mentalidad de abundancia y posibilidades, y al repetirlas constantemente, comienzas a reprogramar tu mente hacia una dirección más empoderada.

4. RODÉATE DE PERSONAS QUE TE INSPIREN:

Las personas con las que te relacionas tienen un impacto significativo en tus pensamientos. Las conversaciones profundas y constructivas pueden ser una fuente de inspiración, aprendizaje y de nuevos enfoques para los desafíos de la vida. Establece relaciones que te inspiren y te desafíen a ver el mundo y a ti mismo desde una perspectiva más amplia.

5. NUTRE TU MENTE:

Así como el cuerpo necesita alimentos saludables para funcionar de manera óptima, la mente requiere de estímulos y hábitos que favorezcan su crecimiento, creatividad y equilibrio emocional. Leer, meditar, orar, ejercitar tu cuerpo y descansar son algunas ideas sobre cómo nutrir tu mente, para que puedas mantenerla activa, saludable y en constante evolución. "Y sobre todas las cosas cuida tu mente, porque ella es la fuente de la vida" -Proverbios 4:23

EL CAMBIO EMPIEZA EN TU MENTE

El cambio más grande que puedes hacer en este nuevo año no está en los eventos externos, sino en tu forma de pensar. Tus pensamientos son la base de tus acciones, y tus acciones son las que finalmente definen tu vida. Si deseas transformar tu realidad, comienza por transformar tu manera de pensar. No permitas que tus creencias limitantes te impidan vivir la emocionante vida que Dios tiene para ti. Este es el momento para tomar el control de tu mente y renovar tu visión de lo que es posible. ¿Qué pensamientos te gustaría renovar en tu vida?

Te deseo un año 2025 lleno bendiciones y Posibilidad. Recuerda tu grandeza. **M**

CONTACTO

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

¿TIENES GOTA?

ESTO ES LO QUE DEBES HACER

S

Si alguna vez has experimentado un ataque de gota, sabrás lo desagradable que puede ser. Desde dolor intenso en las articulaciones hasta hinchazón en el dedo gordo del pie, los nudillos, el tobillo o el codo que parecen surgir de la nada; la gota puede afectar significativamente tu calidad de vida si no se trata de manera efectiva.

La gota es causada por un exceso de cristales de ácido úrico en las articulaciones, fluidos y tejidos corporales, lo que provoca una artritis inflamatoria repentina. Si bien, el ácido úrico generalmente se disuelve en la sangre y pasa a través de los riñones y sale del cuerpo a través de la orina, a veces puede acumularse y formar cristales en forma de agujas. La afección puede ser muy dolorosa y la hinchazón, el enrojecimiento, la rigidez y la sensibilidad en las articulaciones afectadas pueden persistir durante varios días hasta que se trata.

¿QUÉ CAUSA LA GOTA?

Según el Dr. Hans Crumpler, médico de medicina familiar certificado por la junta de SharpCare Medical Group afiliado al Hospital Sharp Grossmont, los cristales de ácido úrico que pueden provocar gota generalmente surgen al comer o beber alimentos ricos en purinas, las cuales son compuestos que se encuentran naturalmente en ciertos alimentos y dentro de nuestro cuerpo.

Algunos alimentos ricos en purinas incluyen hígado y riñones, ganso, ternera, carnes rojas, ciertos mariscos como anchoas, sardinas y vieiras. Alcohol, incluyendo cerveza y licores fuertes, así como alimentos y bebidas azucaradas que contienen jarabe de maíz.

Llevar una dieta baja en purinas puede reducir el riesgo de sufrir ataques de gota. Además, ciertos alimentos y bebidas, como las cerezas, las naranjas, el café, la leche desnatada y el agua pueden ayudarte a evitar las crisis.

EL TRATAMIENTO

Es esencial obtener una evaluación médica inmediata y exhaustiva para detectar cualquier síntoma que

afecte las articulaciones o cause inflamación aguda, dijo el Dr. Crumpler. La prueba de gota implica analizar los niveles de ácido úrico en el torrente sanguíneo y las áreas afectadas. Las pruebas también pueden incluir radiografías o una ecografía de las articulaciones afectadas.

El tratamiento de la gota se centra en reducir la hinchazón y disminuir el dolor. Los medicamentos de uso común incluyen medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como los productos de venta libre ibuprofeno y naproxeno.

“Los medicamentos antiinflamatorios recetados, como la indometacina o la colchicina, también se pueden usar para la parte aguda de un ataque de gota”, expresó.

Aplicar compresas tibias en las articulaciones afectadas, mantener la articulación elevada y evitar la presión o la ropa ajustada en el área afectada también puede disminuir el malestar.



¿SE PUEDE PREVENIR LA GOTA?

Para prevenir futuros brotes de gota, pueden ser eficaces los medicamentos que bloquean la producción de ácido úrico o ayudan al cuerpo a expulsarlo más rápidamente. Y además de cambiar a una dieta baja en purinas, el Dr. Crumpler recomendó mantener un peso saludable y controlar la presión arterial, la diabetes, las enfermedades cardíacas y renales.

“Hable con su médico si le preocupa el riesgo de sufrir gota”, aconsejó el Dr. Crumpler. “Juntos podemos identificar medidas para prevenirlo.”

“

ESTA ENFERMEDAD es causada por un exceso de cristales de ácido úrico en las articulaciones, fluidos y tejidos corporales, lo que provoca una artritis inflamatoria repentina.

”

EN LA COMPRA DE
\$25.00 DLLS. RECIBA
\$5.00 DLLS. DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO 1 POR PERSONA

VÁLIDO AL 31 DE ENERO DEL 2025.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

prime 
SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173
www.primeshoesandmore.com