

M

wijer



actual

Abril 2025 | Año 18, Edición 210 | 58 páginas

HOSPITAL FLORENCE

40 AÑOS DE
HISTORIA,
SALUD Y
LEGADO
FEMENINO

¡ÚNETE A LA CELEBRACIÓN!

18
AÑOS
REVISTA
Mujer actual



EJEMPLAR
GRATIS

2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



TIEMPO PARA CELEBRAR

MARZO 2007 - MARZO 2025

AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA

¡ÚNETE A LA CELEBRACIÓN!

18
AÑOS
REVISTA
Mujer actual



"La mariposa no cuenta meses sino momentos, deja que tus sueños alcen el vuelo"



Con Telcel hay mejores maneras de cuidar tu vehículo



Recibe alertas cuando mueven el vehículo con el motor apagado, encendido o exceso de velocidad.



Apaga el motor desde tu smartphone en caso de emergencia.



Conoce ubicación, histórico de trayectos y tiempo de conducción de tu auto o moto.

zeek[®]
Mi Auto

\$199
renta mensual¹
+\$599 costo de instalación preferente²

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Al contratar un plan Zeek Mi Auto a 24 meses, la renta mensual es de \$199. 2) El precio de \$599 corresponde al pago de instalación del equipo Quechú SVS1 costo único. Consulta costos y modelos participantes. Aplica solo para dispositivos que requieren instalación. NO Plug and Play. Los precios publicados sujetos a cambios incluyen IVA al 16%. Imágenes Ilustrativas. Información en www.telcel.com. Cobertura a nivel nacional excepto en las ciudades de CDMX, Estado de México, Hidalgo y Veracruz del 27 de marzo al 30 de abril de 2025.

APOYEMOS A MARU LOZANO

Desde enero de 2011, nuestra querida **MARU LOZANO** ha sido una fiel colaboradora de *Mujer actual*, siempre enriqueciendo nuestras vidas con su talento y sensibilidad en la sección **TU PERSONA-RECOVECOS**. Ahora, se enfrenta a un momento crítico: necesita urgentemente un trasplante de riñón. Como comunidad, es nuestro momento de demostrarle nuestro apoyo y solidaridad. Unámonos para darle la fuerza y la esperanza que necesita en este desafío de salud.

Regresemos algo de lo que la vida nos ha brindado, para ello solo hay que acceder a la plataforma WWW.GOFUNDME.COM/ES-MEX y buscar la página de recaudación "**TRASPLANTE DE RIÑÓN PARA MARU**"; cada aportación será destinada a sus análisis, gastos médicos y cirugía.

Después de esta invitación altruista, les platico que en **PORTADA** les presentamos parte de las cuatro décadas de historia, retos y proyectos del **HOSPITAL FLORENCE**, un pilar de la salud en Tijuana que va dejando un legado tejido con visión y liderazgo femenino; fundado por un grupo de enfermeras visionarias, encabezadas por la enfermera **MARÍA DE JESÚS LÓPEZ RAMOS** e impulsado por la empresaria y enfermera **DELIA RUIZ RIVAS**.

No podía faltar un **ESPECIAL**, en esta ocasión dedicado a **JÓVENES QUE NOS INSPIRAN**, en el cual participan: **KARINA MARTÍNEZ**, orgullo mexicano del deporte de boccia; el talentoso violinista **CARLOS AYALA** y **LIZETH RODRÍGUEZ**, estrella de poomsae.

CARLOS HIGUERA, fundador y director de Trevé Corporativo, es el **HOMBRE DESTACADO** de esta edición; él cuenta con una trayectoria de más de 15 años en la industria y se ha consolidado como un referente en liderazgo y emprendimiento. En tanto, en la sección de **MUJERES INSPIRANDO MUJERES** entrevistamos a **YANINA RUBIO**, directora de CETYS campus Tijuana, una líder excepcional que ha demostrado un compromiso inquebrantable con la educación y el desarrollo de su comunidad.

TU PAREJA, TUS HIJOS, MIGRACIÓN y mucho más encontrarás en la edición de **ABRIL 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

DISEÑO EDITORIAL

STUDIO GRÁFICO CREATIVO

Lore Soria

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**

Mariana Maldonado

COLABORADORES

Maru Lozano
Becky Krinsky
Ana Patricia Valay
Rocelia Ramos

FOTÓGRAFOS

Garage Photo Studio

[664] 225.04.00

Abigail Fotografía

[664] 219.63.88

Rogelio Arenas

[664] 648.47.00

Estudio Urbano

[664] 232.43.46

Andrés Ruiz +
Rafael I. Ramírez +



Tu paso a una era *electrizante*
Nueva Chevrolet Equinox EV 2025

100% Eléctrica. Energía para todos los días, **Chevrolet Equinox EV** te mantiene en constante movimiento para cada una de tus actividades, con la *combinación ideal entre rango, rendimiento y tecnología* de última generación exclusivas de GM.



Mujer actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, Fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana BC. 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 04-2016-08091359 3900-102.

Mujer actual es una marca registrada ante IMP, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 18, edición 210, inicio de impresión el 15/04/2025.

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.



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

CONTENIDO

ABRIL 2025

TU PERSONA RECETAS PARA LA VIDA ¿Vives incómodamente cómodo?	6
TUS HIJOS ¡No lo soporto!	8
TU PAREJA El verdadero narcisista	10
MIGRACIÓN Visas para profesionales en EE.UU: oportunidades y desafíos	12
GASTRONOMÍA Sabores que trascienden fronteras	14
ESPECIAL JÓVENES QUE NOS INSPIRAN KARINA MARTÍNEZ Orgullo mexicano en el deporte de boccia	18
CARLOS AYALA Violinista que llega al alma	20
LIZETH RODRÍGUEZ La estrella de poomsae	21
MUJERES INSPIRANDO MUJERES YANINA RUBIO Impulsando el futuro de estudiantes	22
HOMBRES DESTACADOS CARLOS HIGUERA Impulsando la innovación en los negocios	24
UNA VENTANA AL VALLE Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe	24



PERFIL Y OBRA LORENZA PACHECO Arte a través de la chaquira	26	DEPORTE ACTUAL La nueva guarida Xoloitzcuintle del Hipódromo	30
TURISMO ACTUAL Tecate, pueblo mágico de BC	28	SOCIALES	33



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com



DON LUIS
CETTO

SELECCIÓN RESERVADA

EL LEGADO DE NUESTRA TIERRA

EVITA EL EXCESO

¿VIVES INCÓMODAMENTE CÓMODO?

POR BECKY KRINSKY

Normalizar una vida apática, sin drama ni emociones, y conformarse con lo que hay por miedo a buscar lo que realmente se desea es la mejor descripción de lo que significa vivir incómodamente cómodo sin darse cuenta.

Cuando se deja de discutir por temor a la confrontación, cuando se prefiere callar en lugar de expresar lo que se siente porque la pareja es poco receptiva, explosiva o hiriente, la frustración se convierte en un hábito. Aprender a tolerar el vacío emocional puede ser una señal de que las cosas no están fluyendo de manera sana.



¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?
 PAG WEB
www.recetasparalavida.com
 FACEBOOK
[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
 TWITTER
[@recipe_sforlife](https://twitter.com/recipe_sforlife)

Callar para preservar la paz puede ser una trampa emocional: se calla porque ya no hay con quién hablar o porque el miedo a perder el cariño—que quizá nunca ha estado realmente presente—parece más grande que la necesidad de ser escuchado

Si en cada conflicto el diálogo solo gira en torno a buscar culpables y cada vez que uno se expresa solo recibe reproches o críticas, la opción más fácil parece ser el silencio y la resignación, pero... ¿a qué costo?

Callar para preservar la paz puede ser una trampa emocional: se calla porque ya no hay con quién hablar o porque el miedo a perder el cariño—que quizá nunca ha estado realmente presente—parece más grande que la necesidad de ser escuchado.

EL PRECIO DE LA AUTONEGACIÓN

El silencio no soluciona problemas, solo los reprime. Cuando se normaliza el silencio para evitar conflictos, las emociones quedan bloqueadas y la persona termina anulando a uno mismo.

Muchas veces, se tolera lo intolerable por miedo a perder un vínculo que, en el fondo, ya está fracturado. Así, se construye una versión de sí mismo que encaja en la relación, pero que no es auténtica. Con el tiempo, esta desconexión genera ansiedad, depresión y un profundo vacío.

EL ELEFANTE ENCADENADO: UN EJEMPLO CLARO

Imagina a un elefante de circo. Desde pequeño, lo ataron con una cadena a una estaca. Al principio, intentó liberarse, pero la fuerza de la cadena lo hizo rendirse. Años después, ya adulto y fuerte, podría arrancar la estaca con facilidad, pero ni siquiera lo intenta, porque aprendió que no puede.

Las trampas emocionales funcionan igual. Cuando alguien ha vivido demasiado tiempo en una relación tóxica o una situación de manipulación, deja de cuestionarse si realmente hay salida.

¿Cómo se sale de esta trampa? El elefante solo descubre su fuerza cuando algo lo obliga a intentarlo: otro elefante que lo ayuda, un incendio que lo hace correr o, por accidente, un tirón más fuerte de lo normal.

En términos emocionales, una persona puede romper su condicionamiento cuando ocurre algo que sacude su realidad:

UN IMPACTO EMOCIONAL FUERTE - Una conversación, una traición evidente o el sufrimiento de alguien más que lo hace cuestionarse.

EL ESPEJO DE OTRA PERSONA - Alguien que le dice: "Lo que vives no es normal", obligándote a ver su situación desde fuera.

UN ACTO ESPONTÁNEO DE REBELDÍA - Hacer algo inesperado que lo haga sentir su propia fuerza, aunque sea por accidente.

LO QUE REALMENTE FUNCIONA

NO SE TRATA DE DECIRLE A ALGUIEN: "Sal de ahí", sino de ayudarlo a encontrar su propia evidencia de que puede hacerlo. Como el elefante, a veces basta un solo intento diferente para romper años de condicionamiento.

SI SIENTES QUE CADA DÍA ES IGUAL, TAL VEZ ES MOMENTO DE HACER LA PREGUNTA QUE HAS EVITADO POR TANTO TIEMPO: ¿Qué pasaría si hoy hicieras algo diferente?

EL INGREDIENTE DE LA SEMANA: "CURIOSIDAD"

Cuando alguien está atrapado en una trampa emocional, no ve la salida porque su mundo está condicionado a aceptar la situación como "normal". Sin embargo, la curiosidad es una herramienta poderosa porque abre la puerta a la duda, y la duda es el primer paso hacia el cambio.

La curiosidad no exige valentía inmediata ni grandes decisiones; simplemente invita a cuestionar, explorar y observar desde otra perspectiva. Es una chispa sutil pero transformadora.

¿CÓMO USAR LA CURIOSIDAD EN LA VIDA DIARIA?

1. PREGÚNTATE "¿Y SI...?"
 ¿Y si las cosas no tienen que ser así? ¿Y si hay otra forma de vivir? ¿Y si me atrevo a hacer algo diferente?

2. OBSERVA TU ENTORNO CON OTROS OJOS - ¿Cómo reaccionan los demás en situaciones similares? ¿Cómo resuelven sus conflictos?

3. EXPLORA PEQUEÑAS DIFERENCIAS - Cambia una rutina, atrevete a decir

algo distinto, escucha nuevas opiniones.

4. LEE O ESCUCHA HISTORIAS DE PERSONAS QUE HAN SALIDO DE TRAMPAS EMOCIONALES - Conocer otras experiencias puede abrir puertas a nuevas formas de pensar.

5. NO TEMAS DUDAR - La duda no significa debilidad, significa que el pensamiento se está expandiendo.

FRASE DE LA SEMANA:

"Cuidado: si tu vida perdió chispa y cada día es igual, quizá ya aprendiste a vivir incómodamente cómodo"

¡NO LO SOPORTO!

CÓMO LOGRAR UNA BUENA RELACIÓN ENTRE HERMANOS

Comunicación, establecer reglas, hacer cambios individuales y fijar el respeto como obligatorio son las claves que fortalecen la relación entre tus hijos y fomentan un ambiente familiar positivo

POR GABRIEL BELLO

Por qué es un conflicto la relación entre los hermanos cuando uno de ellos es adolescente?

Durante este periodo de tantos cambios, buscar su independencia y autonomía es uno de los propósitos que más persigue el adolescente, y claro esto se convierte en conflicto cuando se trata de obedecer y de seguir instrucciones, de guardar respeto entre los hermanos.

Durante este periodo, los adolescentes buscan hacer las cosas a su manera, explorar nuevas ideas, poner a prueba los límites y desafiar las normas.

Algo más que causa tensión entre los hermanos son sus cambios bruscos de ánimo; a veces ni él mismo aguanta su genio; esto se debe al desarrollo hormonal que está experimentando. Son propensos a reacciones impulsivas o agresivas por su condición intolerante. Un estado de ánimo tan cambiante genera más peleas con sus hermanos.

TEMAS QUE CAUSAN CONFLICTO

Muchos son los temas que crean conflicto entre el adolescente y sus hermanos.

Deja mencionarte los más comunes:

1. INVADIR SU PRIVACIDAD:

■ leer sus mensajes a escondidas; espiarlo o acusarlo con sus padres sobre lo que está haciendo en las redes, etc.

2. INVADIR SU ESPACIO

■ PERSONAL: jugar en su recámara cuando no está en casa.

3. TOMAR SUS COSAS

■ SIN PEDIRLAS: ya sea ropa, accesorios o dispositivos electrónicos, son de él y si no se le piden prestado hay un problema.

4. ENTRAR A SU CUARTO

■ SIN TOCAR: no porque esté haciendo algo indebido, simplemente entrar sin tocar da coraje.

5. QUE SE PONGAN SU ROPA

■ SIN PERMISO: su nueva

playera, la gorra, el cinturón, los zapatos, los tenis; hacerlo porque ni los usa o simplemente porque "dijo mi mamá que me los puedo poner".

6. QUE LE REGRESEN SU

ROPA SUCIA O DAÑADA:

por ejemplo: si le presta a su hermano una camisa y se la regresa sucia, manchada de algo, incluso con algún desperfecto, ya hay un problema.

7. QUE LO ECHEN DE CABEZA:

■ quizá salió sin permiso, regresó más tarde, tomó dinero que no era suyo, etc.

8. QUE LE DEN CARRILLA

■ CON ALGUNA NIÑA: si está "platicando" con una niña y le comienzan a decir "andas con ella", "te gusta verdad", esto le da mucho coraje.

9. CELOS Y ENVIDIA CON EL

■ "MÁS APLICADO": y aquí el más aplicado no tiene la culpa sino quienes lo usan como ejemplo para compararlo.

10. TRATARSE CON GROSERÍAS: por ejemplo, si entró a su recámara sin tocar y decirle "salte de mi cuarto perro". En muchas familias, las peleas y discusiones entre hermanos son algo típico o común, especialmente cuando uno de ellos es adolescente. Sin embargo, es importante encontrar maneras de evitar que estas disputas se conviertan en algo normal y afecte la relación entre los hermanos.

RECUERDA:

- Comunicación
- Establecer reglas
- Hacer cambios individuales
- Fijar el respeto como obligatorio

Estas son las claves que fortalecen la relación entre tus hijos y fomentan un ambiente familiar positivo.

¿QUÉ HACER? TE PROPONGO 4 ESTRATEGIAS

1. ASEGÚRATE QUE EN CASA HAYA BUENA COMUNICACIÓN.

- Es importantísimo poder expresarse sin restricciones, sentirse cómodos de saber que los estás escuchando; la comunicación es uno de los pilares de una buena relación entre hermanos. Las familias que se comunican son familias que resuelven.

Claro que no van a tener puntos de vista iguales, pero no por esto están equivocados; es su verdad, es su necesidad, es su problema. ¡Deja que se expresen, escúchalos!

2. IMPLEMENTA REGLAS.-

Para una interacción sana es importante establecer reglas donde todos se sientan cómodos y seguros. Reglas como estas: tocar la puerta antes de entrar, pedir las cosas [dispositivos] para poder usarlas aunque estén desocupadas, no uses su ropa sin permiso, etc.

3. CONOCE LA OPINIÓN DE SU HERMANO. - Habla de manera privada con cada uno de ellos ¿qué es lo que no te gusta de tu hermano y quieres que cambie para llevarse bien? Este es un diálogo constructivo y necesario cuando los hermanos no se llevan bien. Después haz un trabajo individual persuasivo sobre las observaciones que hizo su hermano, y compromételo a cambiar en pro de una buena relación.

4. ESTABLECE OBLIGATORIO EL RESPETO MUTUO.

- El adolescente deberá ser más prudente y autorregulado en sus emociones porque las hormonas lo hacen impulsivo, intolerante, impaciente, y verbalmente agresivo. Después de que lo haces obligatorio se ganará una consecuencia de quién falte al respeto.

Las faltas de respeto generan un ambiente de tensión y hostilidad afectando la convivencia y la relación familiar, la falta de respeto causa daño emocional afectando la cercanía que debería existir entre ellos. 📌

El autor es psicólogo.
Ced. 6357192



EL VERDADERO NARCISISTA

POR DAVID SOTELO FÉLIX

Cada cierto tiempo se da el fenómeno de ponerse de moda, en el lenguaje popular, algún término propio de la psiquiatría o psicología clínica, para detrimento de la claridad y precisión en su uso correcto. Esto da como resultado un lamentable abuso y sobre uso del término y una confusión generalizada sobre su significado. Más grave aún, se llega a convertir en moda de diagnóstico entre los "expertos" que deberían no ser presa de tendencias en redes y de la cultura popular, pero se da. Esto ha sucedido con términos como neurótico, histérico, psicótico, deprimido, bipolar, tóxico y, el más reciente: narcisista, del cual nos ocuparemos ahora.

¿QUÉ ES EL NARCISISMO?

El narcisismo es un término que proviene de la mitología griega, en la que Narciso era un joven que se enamoró de su propio reflejo en el agua. En psicología, el término ha evolucionado para describir un patrón de pensamientos, comportamientos y actitudes caracterizado por una excesiva admiración por uno mismo, una necesidad de admiración por parte de los demás, y una falta de empatía hacia los sentimientos y necesidades de los demás.

Existen diferentes grados de narcisismo, que pueden variar desde rasgos narcisistas que muchas personas pueden exhibir en ciertos momentos, hasta el trastorno narcisista de la personalidad (TNP), que es una condición psiquiátrica más grave y menos común. **SI**



CÓMO LIDIAR CON LOS NARCISISTAS Y NO CAER EN SU JUEGO

Entender que las personas narcisistas actúan desde su propio dolor puede ayudarte a no personalizar sus acciones. Aquí tienes algunas estrategias:

SUS CARACTERÍSTICAS

Las características del narcisismo pueden incluir:

- **GRANDIOSIDAD:** un sentido inflado de importancia personal, éxitos y talentos.
- **NECESIDAD DE ADMIRACIÓN:** una búsqueda constante de atención, afirmación y elogio por parte de los demás.
- **SENTIDO DE DERECHO:** creencias de merecer un trato especial y de que las propias necesidades deben ser atendidas prioritariamente.
- **EXPLOTACIÓN DE OTROS:** aprovecharse de los demás para alcanzar objetivos personales sin consideración por sus sentimientos o bienestar.
- **FALTA DE EMPATÍA:** dificultad o incapacidad para reconocer y responder a las necesidades y sentimientos de los demás.
- **ENVIDIA HACIA LOS DEMÁS O CREENCIA DE QUE OTROS LE ENVIDIAN:** sentimientos de rivalidad o creencia de que otros están celosos de sus logros o posición.
- **ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS ARROGANTES:** comportamiento altivo y desdenoso hacia los demás.

SU FORMA MÁS EXTREMA

1. El narcisismo, especialmente en su forma más extrema como el TNP, puede ser problemático tanto para el individuo afectado como para aquellos que lo rodean. Puede afectar negativamente las relaciones personales, profesionales y sociales.

2. A menudo, las personas con narcisismo profundo no reconocen que su comportamiento es un problema o se resisten a buscar ayuda porque ven sus características como ventajosas o justificadas. La psicología moderna considera que el narcisismo es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, incluyendo la crianza y las experiencias tempranas de vida.

3. El tratamiento, cuando se busca, puede incluir psicoterapia con enfoques que ayuden a la persona a

desarrollar una mayor empatía, ajustar expectativas y aprender a relacionarse de manera más saludable con los demás.

NO ES NARCISISTA QUIEN...

- **ENTONCES, COMO PODEMOS VER, HAY GRADOS (COMO TODO EN LA VIDA) DE NARCISISMO.** Desde momentos de vanidad y auto importancia en la que prácticamente todos podemos caer, hasta niveles patológicos en los que prácticamente se tiene perdida la capacidad de percibir y responder adaptativamente al entorno social y hasta familiar.
- **NO ES NARCISISTA** quien se quiere a sí mismo y se cuida y protege.
- **NO ES NARCISISTA** quien le gusta lucir físicamente bien.
- **NO ES NARCISISTA** quien espera y pide reciprocidad en sus relaciones de amistad y pareja.
- **NO ES NARCISISTA** quien tiene un sano y realista orgullo y satisfacción de sus logros.
- **NO ES NARCISISTA** quien se retira de relaciones que lastiman, manipulan o abusan en algún sentido.
- **¿POR QUÉ HAGO ESTAS ACLARACIONES?** Porque me topo últimamente y casi a diario con ese etiquetar ligero, sumario y superficial, de llamar "narcisista" a alguien que quizá solo está teniendo un momento de vanidad, de orgullo personal, sí, ¿quizá un poco embriagado por algún éxito o logro reciente? Humanos al fin, todos tenemos momentos altivos y hasta soberbios. Poco humildes cuando nos

“
EL NARCISISMO,
ESPECIALMENTE en su forma más extrema como el TNP, puede ser problemático tanto para el individuo afectado como para aquellos que lo rodean. Puede afectar negativamente las relaciones personales, profesionales y sociales

mareamos arriba de un ladrillo, pero sucede. Pero de ahí a cumplir con el "diagnóstico" de narcisista hay generalmente un trecho largo por recorrer.
• **TAMBIÉN SUCEDE QUE EL VERDADERO NARCISISTA** acusa de serlo a alguien que cumple menos con el perfil, se proyecta en el otro. En fin, sea esta una invitación a tener el término más claro y mejor dejar esas etiquetas para el uso clínico de psiquiatras y psicólogos.

CONTACTO
TELÉFONO
664 3311070

*El autor es psicólogo clínico y atiende a parejas y adultos en su consulta privada.

VISAS PARA PROFESIONALES EN EE.UU: OPORTUNIDADES Y DESAFÍOS

POR LIC. JOSEFINA OROZCO

Estados Unidos ha sido durante mucho tiempo un destino atractivo para profesionales de todo el mundo que buscan avanzar en sus carreras y contribuir a la economía estadounidense. El sistema de visas para profesionales en EE. UU. ofrece diversas opciones para aquellos que desean trabajar en el país, cada una con sus propios requisitos y beneficios. En este artículo, exploraremos las principales categorías de visas disponibles para profesionales y discutiremos los desafíos actuales en este campo.

H-1B: LA VISA MÁS CODICIADA

La visa H-1B es quizás la más conocida y solicitada entre los profesionales extranjeros. Está diseñada para trabajadores en ocupaciones especializadas que requieren al menos un título de licenciatura o su equivalente. Cada año, el gobierno de EE.UU. establece un límite de 85,000 nuevas visas H-1B, que incluyen 20,000 reservadas para titulados de maestrías o doctorados de universidades estadounidenses. Debido a la alta demanda, estas visas se asignan mediante un sistema de lotería, lo que hace que el proceso sea competitivo e impredecible.

L-1: TRANSFERENCIAS DENTRO DE UNA EMPRESA

Para ejecutivos, gerentes y empleados con conocimientos



especializados que trabajan para empresas multinacionales, la visa L-1 ofrece la oportunidad de transferirse a una oficina en EE. UU. Esta visa no tiene un límite anual y puede ser una excelente opción para aquellos que ya trabajan para una empresa con presencia en Estados Unidos.

O-1: PARA INDIVIDUOS CON HABILIDADES EXTRAORDINARIAS

La visa O-1 está reservada para personas con habilidades extraordinarias en ciencias, artes, educación, negocios o atletismo. Aunque los criterios son exigentes, esta visa no tiene un límite anual y puede ser una opción viable para profesionales altamente calificados y reconocidos en sus campos.



*La autora es abogada y directora de International Consulting Law Group, especialista en Inmigración y Derecho Internacional.

DESAFÍOS ACTUALES

A pesar de las oportunidades que ofrecen estas visas, los profesionales extranjeros enfrentan varios desafíos:

- 1. COMPETENCIA INTENSA:** La demanda de visas, especialmente la H-1B, supera con creces la oferta disponible.
- 2. CAMBIOS EN LAS POLÍTICAS:** Las regulaciones de inmigración pueden cambiar con las administraciones, creando incertidumbre para los solicitantes y empleadores.
- 3. PROCESO DE SOLICITUD COMPLEJO:** Navegar por el sistema de inmigración de EE.UU. puede ser complicado y costoso, requiriendo a menudo la asistencia de abogados especializados.
- 4. TIEMPOS DE PROCESAMIENTO LARGOS:** Dependiendo de la categoría de visa y la carga de trabajo de las agencias gubernamentales, los tiempos de espera pueden ser extensos.
- 5. RESTRICCIONES DE VIAJE Y TRABAJO:** Algunas visas limitan la flexibilidad del titular para cambiar de empleador o viajar fuera de EE.UU.

PRESENTAN

LA SUERTE DE TENER MIEDO

OSO TRAVA

08-ABR-25 6:30 PM

Gimnasio Auditorio Rodrigo Valle Hernández

¡BOLETOS DISPONIBLES!

Aportación especial, presentando credencial vigente

Donativo 75 DLLS / 1,500 MXN

Donativo 100 DLLS / 2,000 MXN

vallebibbfundacionac

vallebibbfundacion

Apoiando la educación en Tijuana

SABORES

QUE TRASCIENDEN FRONTERAS

A lo largo de 22 años, Culinary Art School ha formado a generaciones de chefs que no solo son talentosos en la cocina, sino también comprometidos con el bienestar de la sociedad

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

En el corazón de Tijuana, Baja California, Culinary Art School ha sido un faro de excelencia gastronómica durante 22 años. Pero su influencia no se limita a las aulas; se extiende a más de 34 países a través de un programa de prácticas de servicio social que ha transformado vidas y comunidades.

Para las y los estudiantes de Culinary Art School, las prácticas de servicio social son mucho más que un requisito académico, son una oportunidad para expandir sus horizontes, desarrollar habilidades y marcar una diferencia en el mundo.



Desde restaurantes con estrellas Michelin en Europa hasta comedores comunitarios en distintas ciudades de México y América Latina, los estudiantes han llevado su pasión por la gastronomía a rincones lejanos del planeta.

EXPERIENCIAS QUE TRANSFORMAN

Imagina a una joven chef compartiendo sus conocimientos sobre cocina mexicana con niños en un orfanato de Colombia, o a otra colaborando con agricultores locales en algún pueblito perdido de Nayarit para promover prácticas sostenibles. Estas experiencias no solo enriquecen el currículum de las estudiantes, sino que también les brindan una perspectiva global y un sentido de responsabilidad social.

El programa de prácticas de servicio social de Culinary Art School va más allá de la cocina. Los estudiantes participan en proyectos que abordan problemas como la seguridad alimentaria, la nutrición y el desarrollo comunitario. A través de talleres, clases de cocina,

Los estudiantes de Culinary Art School, las prácticas de servicio social son mucho más que un requisito académico, son una oportunidad para expandir sus horizontes, desarrollar habilidades y marcar una diferencia en el mundo



proyectos de emprendimiento y demás proyectos sociales y laborales, empoderan a las personas para mejorar su calidad de vida.

HISTORIAS QUE INSPIRAN

Valentina, por ejemplo, la embajadora de la cocina mexicana en España: ella trabajó en un restaurante local, donde fusionó sabores mexicanos y españoles para crear platos innovadores. También impartió clases de cocina a mujeres locales, ayudándolas a generar

ingresos y mejorar su autoestima.

Sofía, la defensora de la alimentación sostenible en Perú: ella colaboró con una organización que promueve la agricultura orgánica y el consumo responsable. Aprendió sobre técnicas ancestrales de cultivo y compartió sus conocimientos con comunidades rurales, contribuyendo a la seguridad alimentaria y la conservación del medio ambiente.

Isabella, la chef que llevó esperanza a Brasil: trabajó en un comedor comunitario en Brasil, donde preparó comidas nutritivas para niños y familias de bajos recursos.

También capacitó a mujeres locales en técnicas de cocina y gestión de alimentos, empoderándolas para crear sus propios negocios.

UN LEGADO DE SERVICIO Y EXCELENCIA

A lo largo de 22 años, Culinary Art School ha formado a generaciones de chefs que no solo son talentosos en la cocina, sino también comprometidos con el bienestar de la sociedad. Su programa de prácticas de servicio social es un testimonio de su visión: formar líderes gastronómicos que marquen una diferencia en el mundo. **M**



HOSPITAL FLORENCE

40 AÑOS DE HISTORIA, SALUD Y LEGADO FEMENINO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El Hospital Florence, un pilar de la salud en Tijuana, celebra cuatro décadas de compromiso con la comunidad, un legado tejido con visión y liderazgo femenino. Fundado en 1985 por un grupo de enfermeras visionarias, encabezadas por la inolvidable Enfermera María de Jesús López Ramos, "La Jefa", e impulsado por la empresaria y Enfermera Delia Ruiz Rivas, este hospital marcó un hito como una de las primeras unidades quirúrgicas de cirugía ambulatoria privada de la ciudad.

Lo que inició como Enfermeras Profesionales de Tijuana SC evolucionó hasta consolidarse como el Hospital Florence, único en el país por ser creado y dirigido por enfermeras. A pesar del fallecimiento de sus fundadoras, su legado sigue vivo a través de sus hijos, nietas y un equipo de liderazgo mayoritariamente femenino.

Este aniversario no solo representa un logro en la historia de la salud, sino también el impacto transformador del liderazgo femenino en la medicina. Para conocer más sobre su historia, proyectos y visiones, Mujer actual platicó con la Lic. Cecilia Cruz, Directora de Mercadotecnia, y Dra. Paloma Parra, Directora de Calidad y Seguridad del Paciente.

¿CÓMO SE HA PRESERVADO EL LEGADO DE LAS FUNDADORAS A LO LARGO DE ESTAS CUATRO DÉCADAS?

Desde sus inicios, María de Jesús inculcó valores humanistas en la atención médica, priorizando el bienestar del paciente y a lo largo de estos 40 años su visión sigue guiando al hospital.

Ella siempre quiso que el personal, especialmente el de enfermería, entendiera que servir a alguien en sus momentos de vulnerabilidad es un privilegio, es un legado que seguimos manteniendo vivo.

Por otro lado, entre los valores que nos inculcaron está la seguridad del paciente, que para nosotros es esencial, para ello contamos con equipo multidisciplinario que se encarga de generar y supervisar todos los procesos administrativos y operativos.

ES IMPRESIONANTE SABER QUE EL 80% DEL PERSONAL ES MUJERES Y QUE FUE FUNDADO POR



ENFERMERAS, ¿CÓMO HA INFLUIDO ESTE FACTOR EN LA ATENCIÓN MÉDICA QUE BRINDAN?

Definitivamente, las mujeres tenemos una capacidad de análisis distinta y una empatía natural, lo que nos permite comprender mejor las necesidades de nuestros pacientes.

ACTUALMENTE, LA MAYORÍA DE LAS ÁREAS ESTÁN DIRIGIDAS POR MUJERES, ¿CÓMO HA SIDO LIDERAR UN HOSPITAL CON UNA PRESENCIA FEMENINA TAN MARCADA?

Liderar un hospital con una presen-

cia femenina tan marcada es una experiencia que nos exige constante evolución. Las mujeres tenemos una capacidad nata para adaptarnos y encontrar soluciones creativas. En Hospital Florence, hemos convertido nuestras diferencias en fortalezas, creando un espacio donde la visión compartida y el apoyo mutuo nos impulsan a superar cualquier obstáculo. Cada día aprendemos y crecemos juntas, siempre enfocadas en brindar el mejor servicio a nuestra comunidad.

¿DE QUÉ MANERA EL LIDERAZGO FEMENINO HA CONTRIBUIDO A LA INNOVACIÓN Y EL CRECIMIENTO DEL HOSPITAL?

Somos el único hospital fundado por enfermeras y, desde su creación, el cuidado meticuloso de los recursos materiales y de la administración de los bienes y del cuidado del paciente es algo que nos diferencia del resto de los hospitales; en realidad, no hay otro hospital que tenga esa calidez en el servicio ya que es liderado y promovido por mujeres. Muchos de los valores que nos aportó "La Jefa" fueron esa parte de: "tu valor como mujer...", "tu independencia como mujer...", esto es invaluable. Además, esta visión de siempre tratar el cómo sí solucionar los retos que se nos presentan han contribuido en esta innovación y crecimiento.

A LO LARGO DE ESTOS 40 AÑOS, ¿CUÁLES CONSIDERAN QUE HAN SIDO LAS MAYORES CONTRIBUCIONES DEL HOSPITAL A LA SALUD DE LA COMUNIDAD?

La calidez del servicio, el cuidado de los recursos y el impulso que le da al bien ser y al bien estar. También hemos contribuido académicamente, pues muchos de los enfermeros se forman aquí y el día que deciden irse, no batallan para encontrar trabajo porque aquí reciben educación y capacitación constante.

Por otra parte, nos preocupamos por brindar un diagnóstico oportuno y certero desde la primera visita, contribuyendo así en innume-

rables historias de recuperación, esperanza y vida.

¿CÓMO VISUALIZAN EL FUTURO DEL HOSPITAL? ¿HAY PLANES DE EXPANSIÓN O NUEVAS ÁREAS DE ESPECIALIDAD?

El camino del Hospital Florence apenas inicia. Como parte de su expansión, el equipo directivo planea lanzar Florence Health Urgent Care Center, un innovador concepto para acercar servicios médicos a más familias.

¿CÓMO PLANEAN SEGUIR HONRANDO EL LEGADO DE LAS FUNDADORAS

MIENTRAS MIRAN HACIA EL FUTURO?

El legado de sus fundadoras sigue presente en cada área del hospital. No es solo historia, es nuestra filosofía diaria. Seguimos implementando sus valores porque creemos en su impacto.

PARA FINALIZAR, ¿QUÉ MENSAJE DESEAN DAR A LAS FAMILIAS TIJUANENSES?

Gracias por permitirnos ser parte de sus vidas. Seguiremos comprometidos con brindar atención médica con calidad, calidez y un toque humano, tal como lo soñaron nuestras fundadoras. 📌



FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

KARINA MARTÍNEZ

ORGULLO MEXICANO EN EL DEPORTE DE BOCCIA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Karina Martínez Sandoval es una joven deportista mexicana que está haciendo historia. Con solo 19 años, ya ha puesto en alto el nombre de México al convertirse

en una campeona en boccia, deporte paralímpico de mucha precisión y estrategia. Sin duda, es una joven que nos inspira.

La tijuanaense fue la primera mexicana en ganar el oro en los Juegos Parapanamericanos de Santiago 2023, ganó una medalla de plata en una competencia mundial y así su lista de triunfos continúa, consolidándose como una de las mejores del mundo en su deporte.

Ella es un ejemplo para todos. Nos enseña que con esfuerzo y dedicación, podemos lograr nuestros sueños. En esta entrevista, nos contó sobre su vida, cómo empezó a jugar boccia, qué la motiva a ser una campeona y las recompensas que le ha brindado este deporte.

EN BREVE...

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: Mi silla
MÚSICA FAVORITA: Banda sinaloense
PASATIEMPO FAVORITO: Escuchar música
MAYOR DEBILIDAD: Me pongo límites
MAYOR FORTALEZA: Mi familia y mi entrenador

¿A QUÉ EDAD EMPIEZAS A PRACTICAR BOCCIA?

Conocí este deporte en el CRIT de Baja California a los 11 años, ahí daban diferentes talleres, entre ellos boccia; la entrenadora me dijo que me veía potencial y me invitó a formar parte de un club. En el 2019, me fui al Club Titanes de Ensenada.

¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR DESAFÍO DEPORTIVO QUE HAS ENFRENTADO?

Cuando entré a ligas mayores. En el 2022 me fue muy bien: gané el oro individual en Polonia, después una de plata; luego vino el mundial y quedé en cuarto lugar. En el 2023, gané el oro en los Juegos Parapanamericanos, después competí y

perdí todo. Esto para mí fue muy difícil, porque yo estaba entre los primeros lugares y perder fue un golpe muy fuerte. En este proceso, me apoyó mi psicóloga clínica Ivonne Mendoza, ella me ayudó a entender que todo es una enseñanza y que debía seguir adelante; mi entrenador fue de mucha ayuda, él siempre me ha dicho que esto es un proceso que se tiene que vivir para aprender de los que haces. Ya en el 2024, gané una medalla de plata en la Copa del Mundo de Boccia Nueva Taipéi, me convertí en la primera mujer mexicana de la disciplina de boccia que llega a una final mundial.

¿QUÉ REPRESENTA PARA TI EL SER LA PRIMERA MUJER MEXICANA EN SUBIR AL PODIUM EN UNA COMPETENCIA MUNDIAL DE BOCCIA?

Representa mucho orgullo para mí el que México esté en esta clasificación (BC2 femenino); es un súper orgullo y felicidad para mí y mi entrenador (Guillermo Álvarez) que seamos los primeros en subirnos a un podium en una competencia en la que van los mejores de la disciplina; también el haber competido

“EN EL 2024, GANÉ UNA MEDALLA DE PLATA en la Copa del Mundo de Boccia Nueva Taipéi y me convertí en la primera mujer mexicana de la disciplina que llega a una final mundial”

contra la coreana Jeong Soyeong, la subcampeona olímpica de París, y ganarle me enorgullecen; soy una mujer a la que le gustan los retos.

¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE HA LLEVADO AL ÉXITO, ADEMÁS DE TU DISCIPLINA Y DEDICACIÓN?

El tener el apoyo incondicional de mis papás (María del Carmen Sandoval y José Gregorio Martínez) y el tener a mi entrenador, quien siempre me está motivando.

¿CÓMO CREES QUE EL DEPORTE HA INFLUIDO EN TU PERSONALIDAD Y EN TU FORMA DE VER LA VIDA?

Hay un antes y un después, en el deporte conoces a muchas personas y situaciones que te cambian, por ejemplo, no pudimos asistir a París por los lineamientos técnicos. Me ha tocado vivir muchas cosas que me han hecho madurar a mi corta edad, me he hecho muy independiente. Hay una diferencia muy grande entre la Karina de hoy y la de antes del deporte.

¿CÓMO CREES QUE EL DEPORTE DE BOCCIA PUEDE AYUDAR A PERSONAS CON DISCAPACIDAD A SUPERAR DESAFÍOS Y A ALCANZAR METAS?

Definitivamente, el deporte aporta mucho a la vida de las personas. Boccia es una excelente alternativa, aunque no lo practiquen profesionalmente, les puede dar mucha ventaja, ya que los mantiene activos y previene que los músculos se atrofien; estás activo física y mentalmente, porque este deporte es de mucha estrategia.



¿CUÁL ES TU PRINCIPAL OBJETIVO?

Uno de mis objetivos es poder clasificar a los juegos en los Ángeles 2028; el segundo es subir un poco más en la competencia y el tercero, clasificar para los juegos paralímpicos.

UN MENSAJE PARA LOS JÓVENES QUE DESEAN INCURSIONAR EN ALGÚN DEPORTE O PROYECTO, PERO SE LIMITAN POR TENER ALGUNA DISCAPACIDAD.

Los invito a que no se limiten, atrevanse a hacer las cosas porque después pasa el tiempo y se van a lamentar de no hacer eso que tanto quisieron. Los límites nos los ponemos nosotros mismos.

sionalmente, les puede dar mucha ventaja, ya que los mantiene activos y previene que los músculos se atrofien; estás activo física y mentalmente, porque este deporte es de mucha estrategia.

CARLOS AYALA

VIOLINISTA QUE LLEGA AL ALMA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con tan solo 20 años, Carlos Jamil Ayala Sánchez encontró su pasión en el violín desde niño. Ahora, mientras estudia Relaciones Internacionales en UABC, comparte su música. Para él, el violín no es solo un instrumento, sino un puente emocional que conecta con su público.

Carlos Jamil Ayala Sánchez, originario de Toluca, Estado de México, empezó en el mundo de la música a los 11 años, motivado por el gusto y la atracción que sentía hacia este instrumento desde muy pequeño, sin imaginarse que hoy se convertiría en una de sus pasiones.

Si bien, en la actualidad, se encuentra estudiando sexto semestre de Relaciones Internacionales en UABC, a la par, forma parte de una agrupación independiente de esta alma máter con sede en el Centro Estatal de las Artes, donde ejecuta el violín.

“Las mayores recompensas que me ha brindado la música han sido las experiencias vividas y una nueva personalidad”, consideró, “esto debido a que se requiere de mucha disciplina por ser una rama más complicada de

“MI ESTILO LO DEFINIRÍA COMO CANTABILE, lo que significa que busco que cada nota fluya con la misma expresividad y suavidad que una voz humana”



adoptar, de siempre estar desempeñándose al máximo en el área”

SUS MAESTROS, SU GUÍA

Dijo que sus maestros Nonna Alakhverdova, Hemily Santa Ana, Jacob Tapia (maestro de la OBC) y Jason Moody son los músicos que admira, debido a que lo han forjado como músico.

Más que un género en particular, Carlos busca la quietud en cada nota. Ya sea jazz, clásica o contemporánea, su interpretación se sumerge en las profundidades de la

calma, la serenidad y la nostalgia, transformando cada pieza en un viaje emocional.

“Mi estilo lo definiría como cantabile, lo que significa que busco que cada nota fluya con la misma expresividad y suavidad que una voz humana”, expresó.

EMOCIONES A TRAVÉS DE SU VIOLÍN

Definitivamente, un instrumento musical es una vía maravillosa para transmitir emociones, tal como lo hace Carlos al ejecutar el violín. “Siento que mi música se conecta con la gente cuando logro transmitir esa sensación que no se puede explicar con palabras. Es como si, a través del sonido, creara un puente entre mi alma y la de quienes me escuchan”.

Compartió que le gustaría convertirse en uno de los violinistas mexicanos más destacados de la historia, siento su carácter e interpretación lo que hacen único su estilo musical.

“Les diría a otros jóvenes que no importa lo que pase, las trabas, ni la situación que tengan, solo sigan luchando por lo que realmente quieren”, finalizó.

LIZETH RODRÍGUEZ

LA ESTRELLA DE POOMSÆ

POR MÓNICA MÁRQUEZ

La tijuanaense Lizeth Estrella Rodríguez, una joven de 18 años apasionada del taekwondo, ha conquistado el podio del Campeonato Nacional de Poomsae. Su historia, marcada por la disciplina y la perseverancia, es un ejemplo de cómo los sueños se hacen realidad a través del esfuerzo.

“Desde siempre me ha gustado el deporte porque mis papás (Blanca Estela López y Luis Rodríguez) son profesores de educación física; siempre me inculcaron la actividad deportiva, sobre todo porque fui una niña con mucha energía. Estuve probando diferentes deportes, hasta que una amiga me invitó a tomar una clase para ver si me iba a gustar y quedé encantada con el taekwondo a los 7 años”, recordó Estrella, quien actualmente estudia la licenciatura en Arquitectura en el Tecnológico de Tijuana.

“Al mismo tiempo que estaba en combate, practicaba formas; en el 2019 me probé, entré a la selección gracias a que quedé para los juegos deportivos escolares en Acapulco, donde gané el cuarto lugar a nivel nacional; ese mismo año, me llamaron de la selección del CAR con Jorge Morales y a partir de eso estuve entrenando formas como atleta de

Gracias a su disciplina, dedicación y trabajo, en 15 de marzo de 2025 obtuvo el primer lugar en formas junto a su compañero Carlos Sosa en el Campeonato Nacional de Poomsae realizado en Pachuca, Hidalgo



alto rendimiento y hasta la fecha no he dejado de ir”, compartió.

Gracias a su disciplina, dedicación y trabajo, el 8 de marzo de 2025 obtuvo el primer lugar en formas junto a su compañero Carlos Sosa en el Campeonato Nacional de Poomsae realizado en Pachuca, Hidalgo.

DISCIPLINA Y PERSISTENCIA

Pasar de ese cuarto lugar a un primer lugar no es cuestión de casualidad o suerte, Estrella, quien es cinta negra 3er. dan, se ha destacado por ser una jovencita disciplinada y persistente.

“Desde que estoy ahí se me han cerrado puertas y he visto muchas perso-

nas ir y venir, pero yo me he quedado, no me he rendido. Me ha ayudado el hecho de estar con compañeros que admiro; a mi compañera Fernanda Jiménez la llamaron para la selección nacional y se trajo una medalla mundial; como ella creció, nos ayudó a crecer a nosotros. Además, tuve de pareja a Carlos Sosa, juntos obtuvimos la medalla de oro. Gracias a mis profesores y a nosotros, Baja California es potencia en taekwondo y formas”, explicó.

Orgullosa de haber subido al podio y hacer realidad su sueño, Estrella dijo que este triunfo le genera mucha felicidad. “Me siento muy contenta porque es algo que he querido siempre y por lo que he trabajado; obviamente, no me siento realizada, pero esto me motiva a seguir preparándome para ir a otras competencias. Estoy muy agradecida y emocionada por lo que se viene; los atletas nunca debemos estar satisfechos con los resultados porque siempre hay oportunidad de mejorar”, expresó.

“Mi consejo para otros jóvenes es que se esfuercen mucho y que disfruten lo que hagan, no se queden con las ganas, la constancia es lo que lleva al triunfo”, finalizó.

YANINA RUBIO

IMPULSANDO EL FUTURO DE ESTUDIANTES

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con más de 25 años en el sector educativo, la maestra Yanina Rubio Bojórquez, originaria de Mexicali, es una líder excepcional que ha demostrado un compromiso inquebrantable con la educación y el desarrollo de su comunidad. Desde sus inicios como coordinadora de la licenciatura en Negocios Internacionales, hasta su actual posición como directora de CETYS Campus Tijuana, ha impulsado proyectos innovadores, fortaleciendo la vinculación con el sector productivo y priorizado el bienestar estudiantil.

Conozcamos más sobre sus retos, liderazgo, recompensas y la clave para alcanzar el éxito, para ello Mujer actual sostuvo una charla con la maestra Yanina Rubio, licenciada en Administración de Mercadotecnia y maestra en Administración Internacional.

¿QUÉ LA MOTIVA A TOMAR EL CARGO COMO DIRECTORA DE CETYS UNIVERSIDAD CAMPUS TIJUANA?

Formar parte del liderazgo de CETYS es una oportunidad para impactar la formación de los estu-

diantes y fortalecer la comunidad educativa. Mi enfoque está en el crecimiento del campus, el desarrollo de iniciativas que aporten valor y la consolidación de una cultura de mejora continua. Creo en la pasión, el enfoque y el trabajo en equipo como motores de cambio.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RETOS DEL PUESTO ACTUAL?

El desafío principal es equilibrar el crecimiento institucional con el bienestar de la comunidad. Esto implica fortalecer el sentido de pertenencia, motivar equipos y garantizar una educación de calidad. Además, es clave impulsar la innovación en procesos académicos y administrativos, así como fortalecer alianzas con el sector productivo para generar más oportunidades.



“LA MAYOR SATISFACCIÓN ES VER EL IMPACTO POSITIVO EN LA VIDA DE LOS ESTUDIANTES, su crecimiento y logros. También valoro la oportunidad de liderar equipos, impulsar proyectos con propósito y contribuir al desarrollo de la educación en nuestra región. Transformar vidas a través del conocimiento es mi mayor motivación”

¿CÓMO HA EVOLUCIONADO CETYS BAJO SU LIDERAZGO Y CUÁLES SON SUS PRINCIPALES METAS PARA EL FUTURO?

Bajo mi liderazgo, hemos fortalecido la estructura operativa, mejorado la coordinación entre equipos y reforzado la vinculación con el entorno. A futuro, buscamos consolidar la innovación académica, ampliar la oferta educativa y garantizar una gestión sostenible que nos permita seguir creciendo con excelencia y compromiso social.

¿CUÁLES CONSIDERA QUE SON LAS MAYORES RECOMPENSAS QUE LE HA BRINDADO SU PROFESIÓN?

La mayor satisfacción es ver el impacto positivo en la vida de los estudiantes, su crecimiento y logros. También valoro la oportunidad de liderar equipos, impulsar proyectos con propósito y contribuir al desarrollo de la educación en nuestra región. Transformar vidas a través del conocimiento es mi mayor motivación.

¿CUÁL ES SU MAYOR PASIÓN FUERA DEL ÁMBITO PROFESIONAL?

Disfruto conectar con las personas,

EN BREVE...

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: Una libreta y una pluma

LIBRO FAVORITO: El arte de la Guerra escrito por Sun Tzu

MÚSICA FAVORITA: Pop Rock

MAYOR DEBILIDAD: Ser muy exigente conmigo misma. Siempre quiero dar lo mejor.

MAYOR FORTALEZA: La capacidad de conectar con las personas y encontrar soluciones.

FRASE FAVORITA: ‘¿Y cómo sí?’ Esta frase me acompaña en cada proyecto, pues me impulsa a buscar alternativas en lugar de limitaciones.

compartir momentos especiales y fortalecer relaciones. Me gusta caminar, hacer pilates y pasar tiempo en mi jardín, donde encuentro tranquilidad y energía. Mi familia es mi mayor fuente de inspiración.

DESDE SU PERSPECTIVA, ¿CUÁL ES EL ABC PARA ALCANZAR EL ÉXITO?

1. Determinación: Enfocarse en objetivos claros y superar desafíos con disciplina.

2. Conexión y colaboración: Construir relaciones significativas y rodearse de personas inspiradoras.

3. Adaptabilidad: Aprender y evolucionar ante los cambios constantes. El éxito se construye con trabajo constante, pasión y compromiso con el crecimiento personal y profesional.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES METAS Y PROYECTOS A FUTURO?

En lo profesional, consolidar mi liderazgo en CETYS, fortalecer la experiencia estudiantil, posicionar el campus y comenzar mi doctorado. A nivel personal, fomentar el desarrollo humano y participar activamente en iniciativas de impacto social.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

El futuro se construye con visión y corazón. Cuando se trabaja con pasión, empatía y propósito, es posible inspirar a otros y generar cambios significativos. Mi mayor impulso es contribuir con lo que soy y lo que sé para hacer una diferencia en la comunidad.

CARLOS HIGUERA

IMPULSANDO LA INNOVACIÓN
EN LOS NEGOCIOS

“Quiero dejar como legado una serie de empresas que ofrezcan oportunidades laborales dignas, de aprecio y colaboración mutua. Una serie de productos y servicios que faciliten la labor de otras personas. Así mismo, un legado en trabajo a través de los organismos en los que coopero, para dejar una mejor ciudad que como yo la recibí, aportando mi granito de arena”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con una trayectoria de más de 15 años en la industria, Carlos Arturo Higuera Espíritu, originario de la Ciudad de México, se ha consolidado como un referente en liderazgo y emprendimiento. Empresario, autor y creador de múltiples cursos y conferencias, su enfoque se distingue por una visión estratégica, planificación estructurada, delegación efectiva y la implementación de metodologías innovadoras. Como fundador y director de Trevé Corporativo, su labor trasciende la consultoría, impulsando a emprendedores y empresarios a escalar sus negocios de manera sostenible.

EN BREVE...

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: gadgets tecnológicos

MÚSICA FAVORITA: pop

LIBRO FAVORITO: Ilusiones de Richard Bach y Cómo ganar amigos e incluir en las personas de Dale Carnegie.

MAYOR DEBILIDAD: la desidia

MAYOR FORTALEZA: amabilidad

FRASE FAVORITA: “Piensa fuera de la caja” y “Se ordenado en tu mente”

Definido por los valores de la amabilidad, la gratitud, la justicia y la honestidad, el empresario Higuera Espíritu cuenta con una inspiradora historia de vida en la que su visión empresarial y liderazgo han sido punto clave en su desarrollo profesional, teniendo importantes logros como la creación

de Trevé Corporativo, una empresa proveedora de servicios de capital humano, manufactura y tecnologías de la información.

“Siempre había querido tener mi propia empresa, y cuando menos lo pensé, se presentó la oportunidad al observar un nicho donde la necesidad siempre será creciente: el talento laboral”, expresó.

Desde su perspectiva, el panorama empresarial en Tijuana ha experimentado una transformación significativa. Se ha observado un notable crecimiento y la aparición de nuevos sectores de negocio que antes permanecían inexplorados. “Es un entorno más dinámico, empresarialmente hablando, con nuevos retos y oportunidades. Con cambios normativos que modificaron la forma de hacer negocios y que nos obligó a reenfocarnos en otros giros de la empresa”, expuso.

UN HOMBRE DE ÉXITOS

Sin duda, Carlos Higuera es un ejemplo de éxito, trabajo y visión

empresarial, cualidades que le han permitido estar en constante crecimiento y hoy su corporativo agrupa cuatro empresas especializadas en reclutamiento de personal (HAATS y GOTTA), manufactura aeroespacial (Qifix) y desarrollo de software (Feedbak), con soluciones tecnológicas como la plataforma Mi Kiosko.

“Considero que el éxito es relativo a cada uno, pero en la clave, que ha apoyado la consolidación de la marca Trevé y sus empresas, ha sido una clara visión, relacionarnos (networking) correctamente y reinventarnos cada cierto periodo de tiempo”, consideró.

SU APORTACIÓN

El empresario también se distingue por su amplia contribución al desarrollo educativo y empresarial de la región. Su experiencia como ponente y conferencista en prestigiosas instituciones como la UABC, el ITT y CETYS Universidad, lo posiciona como un referente en la transmisión de conocimiento; además de participar activamente en organismos empresariales como DEITAC, CDT, PDE, NAFIN/Bancomext, Mujer Pyme, IdeaMx y Tijuana Innovadora.

“Hay dos claras motivaciones para involucrarme en organismos empresariales: la primera es que he recibido tanto de esta ciudad, que es obligatorio para mí el retribuir de alguna forma a la ciudad. Segundo: que las relaciones son indispensables para un crecimiento sano en las empresas, ya que te da ideas nuevas, oportunidades y amistades que están en tu mismo ámbito de trabajo y negocios.

“El ser agradecido es un valor que debe estar en cada ser humano: la parte educativa es una manera de distribuir el conocimiento y mejorar la forma en que otras personas se desenvuelven en los negocios, evitándoles las penurias que uno pasó. Los consejos siempre son bienvenidos cuando vienen de la experiencia y el conocimiento. Innovar es una necesidad, si deseas mantenerte en los negocios, no hay otra forma: todo cambia y uno también debe cambiar, adaptarse y mejorar”, explicó.

Cuando imparte un curso o una plática, Carlos espera que a alguien del público pueda serle de utilidad el conocimiento acumulado que hace



como un compendio o extracto de conocimiento. “Siempre procuro que estas pláticas sean lo más educativas y explícitas en conocimiento, basado en mi propio recorrido y experiencia. Al final, espero que las personas que lo escuchen puedan mejorar sus propias experiencias y afrontar los retos que se les presenten de una mejor forma. Con mejores herramientas, que las que yo tuve en mi momento y con eso contribuir a una mejor región para todos”

SU LEGADO

Con 15 años de experiencia, el visionario fundador y director de Trevé ha construido un legado que va más allá de la empresa, impactando positivamente a su familia y transformando el panorama regional.

“Quiero dejar como legado una

serie de empresas que ofrezcan oportunidades laborales dignas, de aprecio y colaboración mutua. Una serie de productos y servicios que faciliten la labor de otras personas. Así mismo, un legado en trabajo a través de los organismos en los que coopero, para dejar una mejor ciudad que como yo la recibí, aportando mi granito de arena”, compartió.

Para finalizar, recomendó a los jóvenes tener una visión clara de a dónde quieren llegar, que nada perturbe su camino por más inclemencias que se les presenten. “Sé justa/o y agradecida/o con los demás. Sé amable, pero con dignidad. Regresa un poco de lo mucho que recibas de tu proyecto o empresa.”

LORENZA PACHECO

ARTE A TRAVÉS DE LA CHAQUIRA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Lorenza Pacheco Murillo ha encontrado en la chaquira, el diminuto material que da vida al arte huichol, un lenguaje propio. Sus cuadros, meticulosamente elaborados, son mucho más que una muestra de habilidad técnica, son una ventana a la visión de un pueblo que ha sabido preservar sus tradiciones a través del arte.

Originaria de Acaponeta, Nayarit, Lorenza, de 66 años, inició con esta práctica artística hace 5 años, cuando el mundo se paralizó debido a la pandemia, aunque desde los 12 años mostró su inquietud artística. En ese tiempo, hizo un pastor alemán tamaño media carta, lo enmarcó y, por años, permaneció colgado en la sala de la casa de sus padres.

"A partir de la pandemia, empecé a trabajar con la chaquira, soy autodidacta; en ese tiempo, les platicué a mis hijos (Martín, Benjamín, Leonel, Luis y Lorenzo) el proyecto de arte que tenía en mente desde



hace tiempo. Me apoyaron con el material y así empecé en el 2020.

"Mis hermanos huicholes y coras utilizan mucho este tipo de material, pero ellos lo hacen en bordados en blusas, vestidos y pantalones, incluso, en tenis y bolsas de mano... hacen unos trabajos muy hermosos", explicó.

SU PROCESO CREATIVO

Su proceso creativo implica un meticuloso trabajo con pequeñas cuentas de chaquira, las cuales son colocadas una a una para

formar imágenes detalladas y coloridas. Pacheco Murillo no solo se dedica a la creación de obras, sino que también busca difundir y preservar las técnicas y simbolismos del arte huichol.

En este proceso lo apoyan sus hijos Leonel, Luis y Lorenzo, quienes también son artistas plásticos, especializados en el surrealismo e hiperrealismo; ellos se han encargado de apoyarla en esta nueva etapa, pues como bien dice la sra. Lorenza, "nunca es tarde para empezar".

Dijo que en la creación del boceto sobre el lienzo de madera intervienen sus hijos, luego de elegir una imagen o darles una idea de lo que tiene en mente; posteriormente, con especial cuidado coloca una a una las piezas de chaquira, creando en su mayoría obras en las que los animales o las flores son los protagonistas.

EMOCIONES Y RAÍCES

La artista comentó que a través de sus obras quiere transmitir emociones como la alegría y el amor, la belleza de los animales y la naturaleza.



CONTACTO
Facebook
loreapachecoarte
Teléfono
664 292 69 83



"Nayarit es un estado que brinda mucha tranquilidad, así como es mi estado yo quiero transmitir esa tranquilidad en mis obras", compartió.

SU PRIMERA EXPOSICIÓN

"A mí lo que me encanta es trabajar la chaquira, es mi pasión", aseguró la sra. Lorenza, quien tuvo en el 2023 su primera exposición individual titulada "Nayarit en Tijuana, mis raíces" en el CEART, la cual constó de 16 piezas. "La titulé así porque es cultura de Nayarit; emigré a Tijuana hace 25 años junto a mi esposo Benjamín y mis cinco hijos", recordó.

En el 2024, participó en una exposición colectiva en la galería El Lienzo, con la obra de un leopardo y una urraca; posteriormente, exhibió otras obras en la galería Vórtice.

"Mi consejo para otras mujeres es que si desean emprender algo, nunca es tarde para empezar, todo puede ser posible si nos esforzamos al máximo. Yo empecé a los 61 años y me encuentro en una gran etapa de mi vida", finalizó. 📸



"A PARTIR DE LA PANDEMIA, EMPECÉ A TRABAJAR CON LA CHAQUIRA, SOY AUTODIDACTA;

en ese tiempo, les platicué a mis hijos (Martín, Benjamín, Leonel, Luis y Lorenzo) el proyecto de arte que tenía en mente desde hace tiempo. Me apoyaron con el material y así empecé en el 2020"

HOTEL BOUTIQUE & SPA VALLE DE GUADALUPE

UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En el corazón de la prestigiosa región vinícola de Baja California, donde el aroma de las uvas maduras se mezcla con la brisa del Pacífico, se encuentra un lugar de serenidad y sofisticación: el Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe. Este oasis de elegancia contemporánea, con su arquitectura que rinde homenaje a las haciendas tradicionales, invita a los viajeros a sumergirse en una experiencia sensorial única.

La experiencia inicia desde que entras a la región vinícola más importante del país, entre viñedos y restaurantes de renombre; Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe ofrece un refugio exclusivo con gastronomía excepcional, vinos selectos, actividades únicas, habitaciones lujosas y mucho más.

LUNA DE SOL

En el Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe, descubrirás 'Luna de Sol', un concepto que seguramente amarás, el cual incluye: el estudio de yoga, el spa Luna de Sol y el huerto orgánico, además de otras reconfortantes amenidades. Este espacio único te invita



a reconectar contigo mismo, sumergiéndote en una atmósfera de profunda relajación. Aquí, la armonía sensorial se entrelaza con la naturaleza, ofreciendo a los visitantes una experiencia de bienestar integral.

ESTUDIO DE YOGA

Si deseas vivir la experiencia, puedes iniciar el día con una clase de yoga estilo vinyasa restaurativa, la cual consiste en realizar movimientos conscientes, apta para todas las edades. Al final de la sesión de yoga, la espalda queda recta, eso puede ayudarte a quitar dolores musculares y dolor de espalda

baja, además de ayudar con la depresión y la ansiedad.

SPA LUNA DE SOL

Posteriormente, puedes acudir al spa, el cual ofrece una variedad de masajes: relajante o terapéutico, el de piedras calientes, con vinoterapia, sueco o de tejido profundo, además del masaje craneofacial. Los masajes más populares son el terapéutico con ventosas y el tailandés, este último es una experiencia única de relajación profunda.



También cuentan con una variedad de faciales, apostándole a lo 100% natural, por ello son realizados con productos orgánicos y naturales, sin químicos ni aparatología. Como parte

de los tratamientos, puedes disfrutar el facial refrescante, cuya finalidad es hidratar la piel, y el facial Premium Ayurveda, el cual sirve para hidratar y desintoxicar la piel, así como para regenerar el colágeno. Cabe destacar que cualquier masaje que la persona se realice, le incluye tres horas para disfrutar las amenidades: la alberca, el jacuzzi, el baño sauna, baño de vapor y la tina fría.

HUERTO ORGÁNICO

Como parte de la experiencia, en Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe cuentan con un huerto orgánico, del cual se obtienen

Atrévete a vivir una experiencia inolvidable entre viñedos y restaurantes de renombre; este hotel ofrece un refugio exclusivo con gastronomía excepcional, vinos selectos, huerto orgánico, spa & wellness, jacuzzi, alberca, actividades únicas, habitaciones lujosas y mucho más

productos frescos con los que se prepara la deliciosa gastronomía de restaurante Fuego. Gastronomía de excelencia. Después de estos momentos de relajación y consentimiento del cuerpo y alma, puedes deleitarte con un rico desayuno, para ello en el hotel cuentan con tres restaurantes: Fuego Cocina del Valle, Valle Omakase y Solassis Valle.

FUEGO COCINA DEL VALLE

Si deseas degustar una de las mejores experiencias gastronómicas con pescas del día, productos regionales y brotes de su huerto orgánico, todos ellos maridados con vinos de la región, visita Fuego Cocina del Valle, donde además puedes acompañar tus platillos con mixología de autor y cervezas artesanales producidas en la localidad.

SOLASSIS VALLE

Este se encuentra en un entorno de

un ojo de agua rodeado de un huerto orgánico, aquí podrás disfrutar de un brunch campestre con desayuno de autor, como borrego a la plancha, chilaquiles en mole y los infaltables huevos preparados a tu gusto.

VALLE OMAKASE

Otra excelente opción gastronómica que se encuentra en el hotel es el restaurante Valle Omakase, donde puedes vivir una experiencia única e inigualable si lo que



deseas es llevar a tu paladar por un viaje gastronómico elaborado por Chef Quindere al mundo del sushi. Aquí le das al chef la libertad de demostrar todas sus habilidades y conocimientos de la culinaria japonesa.



EQUITARIUS CLUB ECUESTRE

Otro espacio único del Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe es Equitarius Club Ecuestre, un hípico en el que sus visitantes pueden realizar cabalgatas o tomar clases de equitación impartidas por nuestros experimentados instructores, mientras respiran calma, paz y bienestar.

Además, puedes realizar una gran cantidad de actividades como paseos a caballo, ciclismo, caminatas y juegos de mesa para que disfrutes de tus vacaciones en familia.

¡VIVE ESTA EXPERIENCIA ÚNICA EN HOTEL BOUTIQUE & SPA VALLE DE GUADALUPE!



LA NUEVA GUARIDA

XOLOITZCUINTLE DEL HIPÓDROMO

Regresa la mejor escuela de futbol para niños de Tijuana



REDACCIÓN MUJER ACTUAL

La escuela oficial de futbol para niños del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente está de regreso en las nuevas y renovadas instalaciones de Xolos en la zona Hipódromo, las cuales tras su remodelación se convirtieron en las mejores canchas de Tijuana.

La Guarida Xoloitzcuintle abarcará 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 fuerzas 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 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.

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

INFORMACIÓN DE COSTOS, CATEGORÍAS Y HORARIOS

WhatsApp 664.107.0270

TORNEOS DE FUTBOL 7 Y EMPRESARIALES

WhatsApp 664.107.0268

CLUB TIJUANA XOLOITZCUINTLES DE CALIENTE

GUARIDA XOLOITZCUINTLE HIPÓDROMO

INSCRIPCIONES ABIERTAS

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



Lady Market

7 y 8 de mayo Salón Voga

10:00AM a 8:00PM

Informes: Tijuanaladymultitask@gmail.com

REBEY GONZALEZ MENDOZA



Mujer



DR. ALEJANDRA CUADRA



UBICACIÓN

DIRECCIÓN
Canadá 16820 Local-9,
Centro Comercial Alou
Col. Río Tijuana, 3ra
Etapa, Tijuana BC



CELEBRAN APERTURA DE UNIFORMES Y BORDADOS SPORTIQUE

Con especial ceremonia de apertura arrancó la nueva sucursal de Uniformes y Bordados Sportique, una empresa familiar fundada en 1982 y dedicada desde sus inicios a la venta de uniforme médico, chef, empresarial y todo tipo de bordados.



DISFRUTAN MARIDAJE CON CAUSA

Todo un éxito resultó el evento en pro del Club de Niños y Niñas Tijuana titulado Maridaje con Causa, el cual se llevó a cabo en el Grand Hotel Tijuana, donde los asistentes disfrutaron un menú de autor por el chef Javier Plascencia ejecutado por el chef Brito. 

FOTOGRAFÍA
MAXI MONTALVO



SOCIALES

REALIZAN CORTE DE LISTÓN DE GRAND SPA & WELLNESS

Momentos inolvidables se vivieron durante la apertura oficial de Grand Spa & Wellness, ubicado en el Grand Hotel Tijuana, donde directivos e invitados especiales se dieron cita para atestiguar la realización de este santuario de relajación y rejuvenecimiento. 



INAUGURAN MURAL MUJER MIGRANTE

En el marco del Día Internacional de la Mujer, se realizó la inauguración del mural "Mujer Migrante", obra del artista bajacaliforniano Jaime Carbó, con el cual el Grupo Rendilitros a través de su marca Rendichicas se suma al proyecto "Arte en tu comunidad". Cabe destacar que el mural se localiza en la estación Playas de Tijuana. 📍



DISTINGUEN A MUJERES QUE INSPIRAN Y TRANSFORMAN

En el marco del Día Internacional de la Mujer, la Delegación Municipal Centro del H. XXV Ayuntamiento de Tijuana, en nombre del Delegado José Luis Portillo Reyes, rindió homenaje a mujeres cuya visión, liderazgo y entrega han sido clave para el desarrollo de nuestra ciudad. El evento se desarrolló en el hotel Ticuán. 📍



Seminario
EL VALOR DEL TALENTO:
CÓMO FOMENTAR LA FIDELIZACIÓN Y EL CRECIMIENTO

<small>Coordinadora</small>	<small>Coordinadora</small>	<small>Coordinadora</small>	<small>Coordinadora</small>	<small>Coordinadora</small>

Módulo I	Módulo II	Módulo III	Módulo IV	Módulo V
<small>Empresas Multinacionales, Finanzas Corporativas y Banca Global en el extranjero</small>	<small>Integración con el sector público y privado, Estrategias de negocio y alianzas estratégicas</small>	<small>Marketing con Impacto Social, Estrategias de Comunicación y Marketing Digital</small>	<small>Recursos Humanos y Tecnología, Estrategias de Negocio y Plan de Carrera</small>	<small>Formas innovadoras de desarrollo de personal</small>
<small>22 de abril 10:00 p.m. a 5:00 p.m.</small>	<small>23 de abril 10:00 p.m. a 5:00 p.m.</small>	<small>24 de abril 10:00 p.m. a 5:00 p.m.</small>	<small>25 de abril 10:00 p.m. a 5:00 p.m.</small>	<small>26 de mayo 10:00 p.m. a 5:00 p.m.</small>

Inversión

5 Módulos

SOCIOS: \$15,000
GENERAL: \$5,000+IVA

Costo por Módulo

SOCIOS: \$1,200
GENERAL: \$1,400+IVA

Más información

copacitacion@coparmexjuana.org | (664) 682 9950 Ext. 119 | (664) 357 7080

EMAIL MARKETING

**AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS**

Llega directo
a nuevos
clientes

¡APROVECHA LA PROMOCIÓN DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:
Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com

SOCIALES



VIVEN TOUR CULTURAL VIP

Excelentes momentos vivieron los asistentes al tour cultural VIP, en el que tuvieron oportunidad de visitar museos, instituciones culturales, galerías, salas de arte independientes, sitios de interés, así como el sabor único de la gastronomía gourmet de la región. El evento estuvo coordinado por Art Scene Baja. 




17 años de tradición y sabor en Tijuana.



Reservaciones: (664) 634-6419
 Paseo de los Héroes 70, Zona Río, 22010 Tijuana, B.C.
www.marencia.grupodemaj.com | @MarenciaOficial

TÚ EMPRESA EN ESTADOS UNIDOS

Visa de inversión E-2
 Corporaciones y LLC
 Visa de comercio E-1



+52 (664) 436 8737

  @leo.immigration
 @cesar.perezcoronado



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

ESTUDIO . LOCACIÓN . TIJUANA . SAN DIEGO



www.garagephotostudio.com
info.garagephotostudio@gmail.com

US. 619 841 6141
MX. 664 225 0400



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
total wireless

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

BLVD. DÍAZ ORDÁZ # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

Preparatoria

Prepárate para **tu futuro** en la Prepa del CETYS

¡Tú eliges qué **experiencia** quieres vivir!

Bachillerato General

¡Aprende en un entorno universitario con espacios innovadores! Descubre de lo que eres capaz a través de nuestras actividades de emprendimiento, liderazgo, viajes culturales y una vibrante vida estudiantil.

Bachillerato Internacional



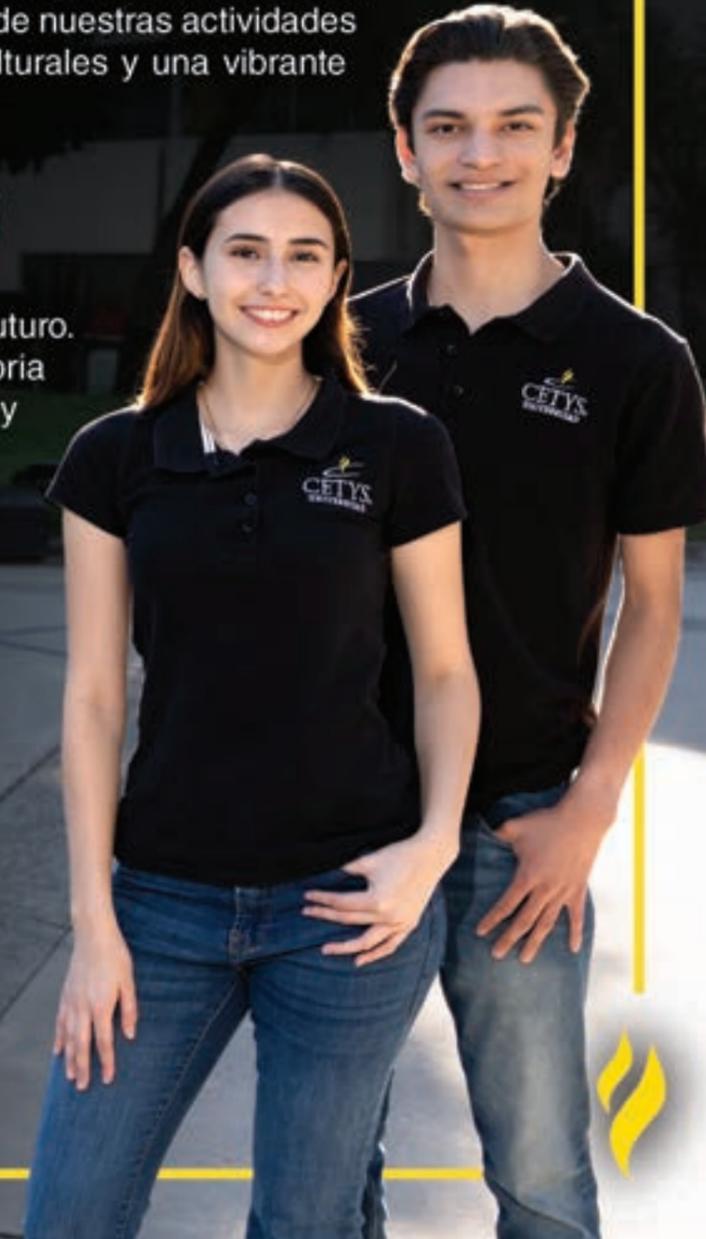
Desarrolla tu liderazgo y transforma tu futuro. Únete a nuestro programa de Preparatoria de Alto Rendimiento, con sede en Suiza y presencia en más de 100 países, con más de 2,000 instituciones educativas a nivel global.



**Cambias tú,
cambia el mundo.**

Datos de contacto:

Tel. 664 903 1800
admisiones.nuevoingreso@cetys.mx
www.cetys.mx



PRUEBA

Coca-Cola
CHERRY



Coca-Cola
Magia de verdad™

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-294-6400 INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
COCA-COLA y el Dynamic Ribbon son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company, 2024.