

M

Octubre 2025 | Año 18, Edición 216 | 56 páginas

ujer

actual



LÍDERES EN ACCIÓN

**ÁLVARO
ÁLVAREZ**
DEL RASCACIELOS A
LA ESCULTURA

**PAOLA
VÁZQUEZ**
VIVE LA BAJA

¡ÚNETE A LA CELEBRACIÓN!

18
AÑOS
REVISTA
Mujer actual

**EJEMPLAR
GRATIS**
2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD
actual

AMPI: LIDERAZGO INMOBILIARIO EN FRONTERA



LIC. LERSA MERCADILLO, LIC. HÉCTOR PONCE, LIC. GILBERTO JIMÉNEZ, LIC. LUIS MIGUEL OLIVAS, LIC. CARLOS ADRIÁN SERRANO MARTÍNEZ, LORENA MONTANE BUSTAMANTE, MTR. PAUL RODRÍGUEZ COTA, LAE. LUIS SERRANO, MTRA. MARCELA SOTO MORA, ROSELIA REYES MONTAÑO, LIC. ALAIN MEZA, LAE. MÓNICA GARIBAY, GERMÁN TALAVERA GÓMEZ

EXPO CETYS 2025

**Viernes 24 y sábado 25
de octubre**

9:00 a.m. a 3:00 p.m. + CETYS Universidad Campus Tijuana

**Si cursas 3° de secundaria o estás por egresar de preparatoria,
este es tu momento para explorar tu futuro.**

Descubre nuestra oferta educativa, experiencias internacionales,
opción de doble grado y el modelo educativo que te permitirá
crecer personal y profesionalmente.

Participa en recorridos, talleres, conferencias y actividades
diseñadas para acercarte a la vida universitaria. Además resuelve
tus dudas sobre becas y proceso de admisión con el
acompañamiento de nuestros asesores.

Más información: Tel. (664) 903 1800
admisiones.nuevoingreso@cetys.mx
f @ d v x cetys.mx

**ESCANEA Y
REGÍSTRATE**



CETYS
UNIVERSIDAD



**RENDI
CHICAS**

**LA CALIDAD
NO SE PROMETE,
SE CERTIFICA CON**

intertek

-LA RENDI



LEGADOS QUE TRASCIENDEN

Octubre es un mes que, tradicionalmente, nos invita a la reflexión y a la cosecha de esfuerzos. Pero más allá de las celebraciones, este décimo mes del año debe servirnos como un poderoso recordatorio: México se construye cada día gracias al compromiso inquebrantable de su gente, quien con su voz, trabajo y fuerza crean un mundo mejor.

En nuestra reciente edición 16 del foro de Mujer Actual: “El legado que trasciende”, en el marco de nuestro 18 aniversario, vimos de cerca cómo mujeres y hombres que inspiran se han convertido en una pieza clave para el país, contribuyendo a crear oportunidades y legados que perduran por siempre. ¡Les quiero dar las gracias por ser parte de este evento que realizamos con mucho cariño para ustedes! ¡Juntos haremos cosas maravillosas!

Siguiendo en esta línea, este mes les comparto en **PORTADA** a cinco líderes con visión: Emiliano González, Luis Alberto Peregrino, Lic. José Alberto Peregrino, Julio Paz y Mike Camarena, hombres cuya labor es un testimonio vivo de cómo la visión empresarial y la responsabilidad social se unen para forjar un México más justo, competitivo y prósperamente inclusivo.

En **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, les presento a Irais Martínez, CEO y fundadora de IM Consultoría, Finanzas y Administración, y Paola Vázquez, creadora de Viviendo la Baja, dos historias de perseverancia y dedicación.

No podía faltar la sección de **TUS HIJOS**, en la que el psicólogo Gabriel Bello nos habla sobre la gran tarea que tenemos como padres al formar hijos responsables. Mientras que en **TU PAREJA**, el psicólogo David Sotelo nos plantea un tema muy interesante: ¿Estás divorciado y ni cuenta te das? Tu Persona, Valores y Gente, Gastronomía y mucho más encontrarás en tu revista Mujer Actual.

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

SAIDA Muriel Hid

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de 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.



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Gabriel Bello
Yaya González
David Sotelo Felix
Karla Rentería

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz
Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66



CONTENIDO

OCTUBRE 2025

TUS HIJOS
¡La responsabilidad
se aprende en casa!

6

TU PAREJA
¿Estás divorciado
y ni cuenta
te has dado?

8



12

**HOMBRES
DESTACADOS**
Álvaro Álvarez del
rascacielos a la
escultura

14



16

ESPECTÁCULOS
La dosis de pop de María
San Román

24

TURISMO ACTUAL
Todos Santos y Loreto:
nuevos epicentros del
wellness

26

VALORES Y GENTE
Fundación LFR
conectando a jóvenes
con la educación

28



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com



10

PLAN TELCEL LIBRE \$599

SIN PLAZOS FORZOSOS

CON
15%

CASH
BACK
telcel

—
20GB

Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) El precio comunicado incluye IVA del 16% y corresponde al Plan Telcel Libre 5 (abierto CPP). 2) Cash Back Telcel es un programa de lealtad de Telcel que te devuelve un porcentaje de la renta mensual del Plan contratado, el cual será utilizado para cubrir el monto a pagar de servicios y/o accesorios participantes contratados; aplicado al monto total a pagar de la factura mensual correspondiente. Consulte términos y condiciones en www.telcel.com 3) Los Gigabytes incluidos son para navegación libre y aplican para su uso en México, EE. UU. y Canadá. Sujeto a Política de uso Sin Frontera: www.telcel.com/sinfrontera 4) Términos, condiciones, políticas de uso y folios de registro IFT en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Válido del 01 de septiembre al 31 de octubre de 2025.

¡LA RESPONSABILIDAD SE APRENDE EN CASA!

POR GABRIEL BELLO

La responsabilidad es un valor fundamental que se aprende desde una edad temprana, y es en el hogar precisamente donde se enseña.

Como padres, tenemos la gran tarea de enseñar a nuestros hijos a ser responsables, y esto se logra a través de acciones y hábitos diarios. Sin embargo, hay dos realidades, que al mezclarse, hacen que esta tarea se vea afectada; por un lado, la adolescencia como una etapa compleja y llena de cambios, y por otro lado, algunas características de los padres que se encuentran en la mitad de la vida.

APRENDIZAJE EN EL HOGAR

En el hogar, los niños aprenden a través del ejemplo y la práctica, pero al llegar a la adolescencia, como que todo lo aprendido de repente se olvida, y quieren hacer las cosas a su manera y si tienen ganas de hacerlo, entonces

“
COMO PADRES,
tenemos la gran tarea de enseñar a nuestros hijos a ser responsables, y esto se logra a través de acciones y hábitos diarios
”

comienzan a desarrollar un comportamiento muy particular que hace que muchos padres se la pasen frustrados.

Un adolescente promedio: es desobediente, desordenado en sus cosas personales, descuida su higiene; no se organiza, deja todo para “al ratito”, le cuesta trabajo ir bien en la escuela; no atiende sus quehaceres domésticos y si lo hace, es con el mínimo esfuerzo; es adicto al Scrolling, tiene sus pantallas prendidas hasta muy noche, y cuando se ve atrapado “en algo” tiende a mentir.

Y los padres promedio (de mediana edad 40 - 60): tienen poca información sobre la adolescencia, creen que la rebeldía es un trastorno o que su hijo se está volviendo loco por tanto celular y videojuegos; son padres que están mucho tiempo fuera de casa, atendiendo su trabajo de proveedor, y que ya se cansaron de ser padres formadores porque no ven respuestas positivas, entonces tienden a abandonar su tarea y dejar “que la vida les enseñe”; son padres que gritan cuando se desesperan y castigan severamente para que sus hijos aprendan a ser responsables; son padres con muy pocas ganas de guiar la vida de su adolescente rebelde.

CONTACTO

Psic. Gabriel Bello
CED. 6357192

¿QUÉ HACER?

Primero, aceptar que la adolescencia es complicada, y que la autonomía y la independencia comienzan a desarrollarse como algo normal. Y en segundo lugar, entender que esta tarea formadora no se puede detener por ninguna razón ni circunstancia, que la responsabilidad se tiene que enseñar.

Aquí te presento acciones que tu hijo debe desarrollar eficazmente, identifica aquellas en las que aún hay que trabajar.

- Entregar en tiempo y forma las tareas escolares.
 - Mantener limpia y ordenada su recámara.
 - Participar en las demás tareas domésticas.
 - Respetar las normas impuestas por ustedes.
 - Cumplir con las actividades extracurriculares a las que fue inscrito (gym, artes marciales, academia de música, etc..)
 - Atender y cuidar de su mascota.
 - Cuidar de sus pertenencias.
 - Participar en actividades familiares.
 - Informar a sus padres sobre sus necesidades y paradero.
 - Ir bien en la escuela.
 - Respetar tiempo, espacio y pertenencias de sus hermanos y padres.
 - Respetar en tiempo y forma, las condiciones para las salidas.
 - Usar responsablemente las redes sociales.
 - Cumplir el horario establecido para videojuegos.
 - Limitar el uso del celular a las áreas o momentos permitidos.
- Cuando tu adolescente cumpla con estas tareas básicas, entonces la responsabilidad en tu hijo va por buen camino.

¡NO FRACASEN!

Para no fracasar en esta enorme tarea de enseñar responsabilidad, ten a la mano estas herramientas:

- **Comunicación:** ten la iniciativa y la mejor actitud de hablar con un adolescente que quiere platicar poco contigo.
- **Tolerancia:** mentalízate en positivo, respira profundo, y no digas lo que después te vas a arrepentir.
- **Empatía:** entiéndelo desde su perspectiva, ponte en sus zapatos, y comprende qué es normal su resistencia.
- **Seguimiento:** todo hijo necesitará una supervisión constante de la ejecución de su tarea, hasta que ésta se convierta en un comportamiento habitual.

¡La responsabilidad se aprende en casa! 

¿ESTÁS DIVORCIADO Y NI CUENTA TE HAS DADO?

POR DAVID SOTELO FELIX

Cuando algo falta en la relación, pero seguimos juntos. ¿Será que ya murió nuestro matrimonio y no nos animamos a declararlo oficialmente fallecido?

Mucho se ha hablado y escrito de la importancia de mantener la llama de la pasión y el romance encendida en nuestros matrimonios, de evitar las rutinas y luchar contra el aburrimiento; de fomentar la sorpresa, el detalle y la travesura cómplice con nuestras parejas. Y todo eso es bueno y hay que considerarlo.

Pero, ¿es realista, ya no digamos posible, el mantener altísimos niveles de entusiasmo y de inversión de energía en una relación de décadas? Por linda e interesante que sea tu pareja y tú también, la novedad se acaba. Y como si eso no fuera un reto suficiente, hay otras razones y motivos por los cuales tendemos a quedarnos, con el paso de los años, en una relación de pareja parcial, que cubre ciertas necesidades, pero no otras.

Terminamos como muchos pacientes en pareja me dicen: sintiéndose "roomies" o, peor, como hermanitos. Con vidas prácticamente paralelas y desconectadas en lo importante. En una especie de divorcio emocional, sexual, y de amistad, quizá ya solo compartiendo ciertas actividades, compromisos, responsabilidades.

TIPOS DE DIVORCIO

Pero ¿por qué caemos en esto? Quizá la pregunta más importante a responderse: ¿puede ser revertido? Pero, primero hagamos un poco de detección, ¿estaremos divorciados y ni cuenta nos hemos dado? Veamos.

• DIVORCIO RECREATIVO

Cuando ya dejaron de ser compañeros de juego (a veces nunca lo fueron en realidad). No hay complicidad, entusiasmo o coincidencia en gustos y preferencias para la diversión. Lo que a uno le emociona y agrada al otro le aburre o tensiona. Quizá, después de un periodo inicial de ceder y sacrificar, llega el momento en que toman la decisión de que cada quien busque sus actividades y compañía para hacer aquellas cosas que realmente le gustan.

• DIVORCIO SEXUAL

Muchas cosas afectan la respuesta sexual. Cuando la intimidad deja de darse o es demasiado esporádica los motivos pueden ser muchos. Desde dejar de gustar la pareja, no disfrutar el sexo (con tu pareja o el sexo en sí), tener diferencias y resentimientos crónicos que llevan a una permanente actitud de castigo y rechazo que se manifiesta en evitar y/o rehusar tener relaciones sexuales, hasta llegar a hacerse de amantes con quien vivir esta dimensión de su vida. La gratificación sexual e íntima profunda no se dará en la relación matrimonial.

• DIVORCIO ECONÓMICO

Cuando ambos tienen un ingreso estable e independiente. No existe la interdependencia económica que, bien llevada, fortalece los lazos y facilita el hacer equipo como matrimonio. Quizá si comparten gastos, pero de una manera dividida, como lo harían compañeros de cuarto. Cada quien hace con su dinero lo que le place. No hay realmente un plan o proyecto financiero a futuro como pareja y familia.

• DIVORCIO EMOCIONAL

Tristemente no es a la pareja a la que se recurre cuando necesitas apoyo, consuelo o desahogo. Se ha perdido confianza en cuanto a poder mostrarse vulnerable, bajar la guardia y compartir tristezas, enojos, frustraciones y temores. El intimar afectivo no es propio de la relación. También pueden existir impedimentos que preceden la existencia de la relación misma, es decir, a veces por razones de personalidad, crianza, experiencias previas, etc., se dificulta de sobremanera poder intimar emocio-

nalmente con la pareja. Son barreras que tienen que ser trabajadas en terapia individual primero, para que sus frutos se noten en la relación de pareja posteriormente.

NIVELES DE SATISFACCIÓN

En caso de que estés descubriendo que, en efecto, estás divorciado en uno o varios de estos aspectos de tu matrimonio, tienes que aclararte varios puntos de entrada: ¿Quiero cambiar esto y reencontrarme con mi pareja en aquellos aspectos en los que estamos "divorciados"? ¿Realmente lo desea él/ella también? ¿O será un acuerdo tácito el que estamos viviendo que así nos entendemos y ni para qué moverle? Muchas parejas viven así, con diferentes niveles de satisfacción como resultado. Pero ¿cuál es tu caso? Porque cualquier mejora implica voluntad, esfuerzo y honestidad consigo mismo de parte de ambos.

Cabe mencionar que es un error esperar que nuestra pareja lo sea todo para nosotros y viceversa. Cuando esa es la expectativa, creamos una excesiva e indebida presión en nuestra pareja y la relación misma. Tenemos que entender que en una relación de pareja realmente hay tres esferas: la tuya, la mía y la nuestra, es decir, hay una zona individual que a cada quien le toca cultivar, habitar y disfrutar.

Mi zona individual es responsabilidad personal, y nos toca respetar lo que decide hacer con ella nuestra pareja, pero existe una zona compartida: la de pareja; en ella, decidimos, proponemos, negociamos y disfrutamos todo lo concerniente a la relación matrimonial. Ahí es donde nos toca ponernos bien de acuerdo, y esta puede ser tan estrecha o amplia como los dos decidamos. Lo que descubramos que va con nosotros.

Curiosamente hay parejas y personas que parecen necesitar mucha convivencia e interdependencia, mientras que otros con pocas horas compartidas se sienten satisfechos.

Descubrir la combinación y la proporción satisfactoria en el caso muy particular tuyo es la tarea. Con diálogo abierto, experimentación, ensayos, retroalimentación y voluntad se lo podrán ir aclarando. Decidan lo que decidan tiene que ser algo que tenga sentido para ambos y que les genere, juntos, calidad de vida y bienestar. De lo contrario, quizá el divorcio total y legal podrá ser la solución a una relación insostenible. Ustedes tienen la última palabra.

*El autor es psicólogo clínico y atiende adultos y parejas en su consulta privada. Citas al 664 331 1070. 

“
ES UN ERROR
ESPERAR que
nuestra pareja lo sea
todo para nosotros y
viceversa. Cuando esa es
la expectativa, creamos
una excesiva e indebida
presión en nuestra pareja
y la relación misma.
Tenemos que entender
que en una relación de
pareja realmente hay tres
esferas: la tuya, la mía y la
nuestra
”

CONTACTO

El autor es Psicólogo Clínico y atiende a adultos y parejas en su consulta privada.
CITAS: al 664 331 1070.

LÍDERES EN ACCIÓN

Cinco nombres, cinco visiones, una meta: construir un mejor México. Ellos han dedicado su vida y su talento a proyectos que no solo transforman industrias, sino que abren puertas de oportunidades. Su labor es un testimonio vivo de cómo la visión empresarial y la responsabilidad social se unen para forjar un México más justo, competitivo y prósperamente inclusivo.

FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO



EMILIANO GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Fundador y Director Ejecutivo de la Asociación Civil Proyecto Anda
IG - @humano.mexicano/ @proyecto.anda
Mail - emiliano@proyectoanda.org

Fundador y Director Ejecutivo de la Asociación Civil Proyecto Anda, con experiencia en la promoción del desarrollo e inclusión de personas con discapacidad a través de proyectos integrales. Proyecto Anda es una asociación civil (A.C.) sin fines de lucro, dedicada a fomentar la inclusión, el desarrollo y una vida activa y saludable para personas con discapacidad y sus familias. "Buscamos ser una voz activista, promoviendo la conciencia social y la educación, y buscando liderar en áreas como salud integral, diseño universal y legislación para construir un México más digno y accesible. La idea es lograr una sociedad donde la equidad garantice la inclusión total".

LUIS ALBERTO PEREGRINO HERNÁNDEZ

Fundador de Puente Acacia
IG - @luisalbertoperegrinohez
@puenteacacia
Mail - lperegrino@puenteacacia.com
la.peregrino@icloud.com

Nacido en la Ciudad de México y radicado en Baja California, Luis Alberto Peregrino Hernández ha forjado un camino donde la creatividad, el liderazgo y la fe en Dios se unen para dar vida a proyectos con sentido y trascendencia. Como fundador de Puente Acacia, ha materializado un sueño, inspirado por su familia y, sobre todo, por la guía de Dios. "Mi propósito es demostrar que la fe puede transformar no solo empresas, sino también ciudades y naciones. Quiero que Puente Acacia sea recordado como un instrumento que sirvió para honrar a Dios y para inspirar a las personas a creer en sus sueños".



LIC. JOSÉ ALBERTO PEREGRINO CORREA

Abogado, empresario y fundador de Govisa
IG - @govisamex / peregrino3307@gmail.com

Oriundo de la Ciudad de México, el Lic. José Alberto Peregrino Correa, abogado de profesión y empresario de vocación, es fundador de Govisa, firma especializada en la asistencia de trámites y servicios migratorios. Su compromiso con la sociedad también se refleja en su labor como fundador de la Fundación P. Acacia, un proyecto con el que busca impactar positivamente a la comunidad. "Más allá de los logros, lo que deseo dejar es un ejemplo de cómo la honestidad, la fe y la vocación de servicio pueden transformar vidas. Mi mayor satisfacción es saber que cada esfuerzo contribuye a que las personas encuentren en nosotros un aliado en sus sueños y proyectos".



JULIO PAZ

Director del CRIT BC/ @critbc/ @critbajacalifornia/ @juliopaz/
julio.paz@teleton.org.mx

Julio Paz, Director General del CRIT BC, es un líder con profunda vocación social y más de 27 años de trayectoria en Fundación Teletón. "Me gustaría ver una Tijuana plenamente inclusiva. Como eje de nuestro trabajo, buscamos asegurar la transformación social y urbana que facilite a las personas con discapacidad llevar vidas activas y plenas a través de nuestros proyectos, en los cuales buscamos crear espacios y actividades para trabajar de manera más inclusiva con la diversidad que nos rodea. Para lograr esta equidad real, trabajamos con los miembros de Proyecto Anda, sus familiares y su entorno para desarrollar mejores proyectos y programas.

MIKE CAMARENA

Fundador de Mezcal MC
IG - @mezcalmc / Mail - camarena_mike@yahoo.com

El tijuaneño Mike Camarena es fundador de Mezcal MC; su visión trasciende lo empresarial: busca unir las tradiciones mexicanas con el emprendimiento moderno y el compromiso social. Su pasión lo ha llevado también a integrarse a la Asociación de Parrilleros APN y al equipo de Tía Juana Griller, donde ha contribuido a generar comunidad, apoyo mutuo y presencia en eventos representativos de Baja California. Con pasión, compromiso y autenticidad, se ha convertido en un embajador de la cultura mezcalera, demostrando que cada sorbo de Mezcal MC es también una celebración de la riqueza de México y del arte de vivir con plenitud. 



PAOLA VÁZQUEZ

VIVE LA BAJA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

ella es una de las voces más influyentes y auténticas de la región: Paola Vázquez de la Torre, quien demostró que la pasión puede redefinir una carrera profesional, al fusionar su formación como abogada con la creatividad digital para convertirse en una destacada lifestyle influencer. Paola es la mente y el corazón detrás de Viviendo la Baja, el proyecto que ha transformado la manera en que muchas personas descubren y se conectan con Baja California.

“Tengo ejerciendo mi carrera profesional desde los 23 años, estudié una maestría en impuestos y, al llegar la pandemia, las circunstancias me llevaron a emprender en algo diferente y atractivo. Toda la vida me ha encantado la aventura, la gastronomía, conocer gente y, sobre todo, escribir”, compartió.

Así nació en marzo de 2021 Viviendo la Baja en redes sociales, una cuenta en la que Paola comparte sus experiencias y recomendaciones sobre dónde comer, hospedajes, eventos, moda, actividades al aire libre y estilo de vida.

Para Paola, vivir en la Baja representa un gran beneficio. “Somos muy privilegiados de vivir en una región tan bonita y diversa. Una zona tan rica en todos los sentidos, y que además es un choque de cultura al tener un intercambio diario de personas entre dos países”.

EL IMPACTO DE VIVIENDO LA BAJA

Tras 5 años de compartir sus experiencias y recomendaciones en Viviendo la Baja, Paola cuenta con más de 67 mil seguidores en instagram que van de los 18 a los 34 años, logrando un impacto positivo respecto a la percepción que la gente tiene de la región.

“Considero que la gente puede visualizar todo lo bueno

12 | MUJER ACTUAL



EN BREVE

LIBRO FAVORITO: La Sombra del Viento de Carlos Ruiz Zafón

MÚSICA FAVORITA: rock ochentero

MAYOR DEBILIDAD: desorganización

MAYOR FORTALEZA: seguridad

FRASE FAVORITA: “vida solo hay una”

que ofrece esta región, y no al contrario. Al ver los videos y publicaciones que se hacen a través de Viviendo la Baja, tanto foráneos como locales, pueden percatarse que hay más cosas buenas que malas de las que hay que hablar en la Baja”, expresó la abogada, quien tiene 35 años..

SUS PROYECTOS

Como parte fundamental de su proyecto a corto y mediano plazo, la creadora de contenido dijo que busca mostrar a una audiencia más amplia el encanto de la vida en Baja California. Su meta principal es cambiar la percepción de la región entre los extranjeros, desafiando las ideas negativas existentes. 

IRAIS MARTÍNEZ

UNA CONTADORA DE RETOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO

Conozcan a Irais Martínez Gerónimo, CEO y fundadora de IM Consultoría, Finanzas y Administración, cuya historia es un ejemplo de perseverancia y dedicación. Desde muy pequeña, influenciada por el ejemplo de su madre, soñó con ser una mujer profesional e independiente.

Su vida laboral en contabilidad inició en el 2006, luego de terminar su primera carrera técnica en contabilidad privada, aunque cabe destacar que desde los 10 años trabajó en el comercio; después, ingresó a la universidad a la licenciatura en Contabilidad Pública y Finanzas, con el firme propósito de hacer realidad el sueño que siempre tuvo desde niña: tener su propia empresa.

En el 2016, la tijuanense cumplió su sueño al abrir su empresa IM Consultoría, Finanzas y Administración, donde asesora y optimiza la gestión financiera y administrativa de empresas y negocios. A la par, daba clases en Unifront, una experiencia que disfrutó mucho.



“Desde niña sabía qué zapatos iba a usar, qué ropa iba a vestir, porque lo veía en mi casa, mi mamá siempre estaba bien vestida y entaconada, entonces yo siempre dije que toda la vida iba a trabajar. Justo cuando ya ví que necesitaba más tiempo con mi hijo (Óscar), decidí abrir mi despacho”, recordó.

UNA MUJER COMPETITIVA

Su naturaleza competitiva y su deseo de mantenerse actualizada son parte de su esencia. A pesar de esto, Irais aseguró que ha enfrentado desafíos significativos al tener que lidiar con la discriminación de género que todavía existe, especialmente por ser mujer, madre soltera e independiente.

Para sortear este desafío, comentó que cada mes se establece una meta y no se permite no cumplirla. “Siempre me he considerado una mujer perseverante y de retos; sé que siempre debo dar un buen ejemplo, pero eso ya lo traigo en mi corazón y mente”.

“A mí me hace fuerte como mujer el simple hecho de existir, de querer salir adelante, de seguir los ejemplos que he tenido en casa, mis valores y mis principios. Como empresaria, mi ética, profesionalismo, honestidad y el siempre hablar con la verdad”, afirmó Irais.

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE: aretes y plumas

MÚSICA FAVORITA: de todo un poco

LIBRO FAVORITO: Los Cuatro Acuerdos de Miguel Ruiz

MAYOR DEBILIDAD: las zapatillas

MAYOR FORTALEZA: mi hijo

FRASE FAVORITA: “El éxito que se comparte, se multiplica”

SUS PROYECTOS

Como parte de sus proyectos, dijo que está el retomar clientes en el extranjero y crecer su cartera de clientes de la consultoría y de su negocio de venta de montacargas.

Para concluir, aconsejó a los jóvenes persistir y resistir, no importa la edad que tengan; si ya tienen su meta, luchen por conseguirla. 

ÁLVARO ÁLVAREZ

DEL RASCACIELOS A LA ESCULTURA



POR MÓNICA MÁRQUEZ

El arquitecto Álvaro Andrés Álvarez Bustamante ha transitado del diseño de rascacielos al arte, una pasión que lo ha guiado desde la infancia. Después de trabajar en proyectos ambiciosos, decidió seguir su vocación por las artes plásticas. Con su obra, busca dar nueva vida a materiales de desecho y contar historias de resiliencia en la frontera de Baja California.

Álvaro, de 33 años, egresó de la licenciatura en Arquitectura por la Universidad de Cornell en Nueva York en el 2015, aunque su pasión por las artes plásticas lo hizo cambiar el casco y las botas por el pincel y el cuaderno de dibujo.

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE: un bálsamo

MÚSICA FAVORITA: depende de mi estado de ánimo

LIBRO FAVORITO: La Princesa que Creía en los Cuentos de Hadas de Marcia G. Power

MAYOR DEBILIDAD: el queso
MAYOR FORTALEZA: mi voluntad

FRASE FAVORITA: "Al ojo del amo, crece el caballo"

"Yo llegué a la arquitectura por medio del arte, dibujando edificios desde muy chico; el camino que me llevó a la arquitectura fue el dibujo y el arte. Después de haber hecho dos proyectos importantes de arquitectura fue cuando cambié 100% al arte inspirado en la arquitectura", recordó el artista plástico tijuanense.

Con tan solo 26 años, Álvaro hizo realidad un sueño de la infancia al

completar dos de sus proyectos más ambiciosos: la torre de 15 Hudson Yards en Manhattan, un rascacielos residencial de 70 pisos, y el lujoso Hotel Edition en la Riviera Maya.

Dejando atrás la etapa en Nueva York y tras una conversación con Dios, consigo mismo y con su mamá Liliana Bustamante, Álvaro comprendió que su verdadera pasión por la arquitectura no era la construcción, sino la posibilidad de crear mundos y espacios sin límites.

SU TRANSICIÓN AL ARTE

Tomada la decisión, Álvaro participó en una serie de pequeños proyectos que se fueron sumando. "Al principio no fue un gran banderazo, fue una acumulación, fue gracias al apoyo de mi mamá que me permitió el tiempo y el espacio para irlo desarrollando".

El arquitecto y artista plástico dijo que su primer gran proyecto fue en el aeropuerto de San Diego en el 2022, donde exhibió 10 de sus pinturas en

la terminal 2, generando en él gran satisfacción.

Posteriormente, trabajó en 46 Renacimientos, un proyecto artístico que habla de los 46 edificios que fueron abandonados en la costa de Tijuana-Ensenada en el 2008, quedando congelados en el tiempo por 15 años.

"Hasta ahora están renaciendo, es por eso que para celebrar ese revivir de nuestra hermosa playa y la arquitectura, hice este proyecto de 46 esculturas, cada una representa uno de los edificios. Presenté esta exhibición en el Día de Muertos en el 2023 y 2024", explicó.

"La sociedad ha sido muy receptiva al compartir y contar las historias de estos edificios abandonados. Cuando estaba en Nueva York ha-

ciendo el rascacielos, una parte de mí siempre tuvo la duda de que algo iba a pasar: "se va a detener el proyecto y me lo van a dejar a medias", porque crecí viendo esto", añadió. Me reconforta el poderles decir por medio del arte que podemos revivir, sobre todo en Baja California que somos tan resilientes".

EDIFICIOS, FUENTE DE INSPIRACIÓN

Desde niño, Álvaro creció en una Tijuana de los 90 's en la que no hubo mucho desarrollo arquitectónico, como el que se está viviendo en la actualidad.

"Cuando observaba la arquitectura de Tijuana era geométrica, de muchos colores, vinculada a la que se origina en la Ciudad de México.

Ahora es diferente, Tijuana tiene su propia identidad arquitectónica, pero en ese entonces al tener la cercanía con una región fronteriza la comparaba con la de San Diego, la cual era más brutalista combinada con resort. Tijuana y San Diego tienen muchos hoteles, eso fue lo que marcó la influencia de dibujar hoteles", relató.

Compartió que su niñez fue muy bonita, ya que su mamá fue quien le dio las herramientas necesarias y lo impulsó a dibujar; ahora, en su adultez, su inspiración sigue siendo la frontera y la arquitectura.

SU PROYECTO ACTUAL

Recientemente, Álvaro presentó su proyecto "AbandonmenTissues" en la Casa de Flor Art Gallery en San Diego. Esta exhibición, que consta de 25 esculturas abstractas, habla sobre los efectos del crecimiento, de la comercialización y el renacer artístico fronterizo.

"AbandonmenTissues habla sobre objetos abandonados que pueden renacer; objetos que iban a terminar en la basura o que son el residuo de este macro comercio binacional. Tengo mi taller en San Ysidro y en Tijuana, y lo que observo es mucha carga y descarga de mercancía, que tiene consecuencias: mucho empaque desechado".

El artista explicó que con estos materiales desechados, como papel, maderas y trozos de foam, creó diferentes esculturas, transformándolos y dándoles una nueva vida.

Para concluir, aconsejó a los futuros arquitectos cuidar de su salud, ya que es una profesión que si no se negocia puede resultar en largas jornadas de trabajo, estrés y en la pérdida del equilibrio entre la vida laboral y personal.

"Denle oportunidad a lo que a primera impresión no parezca tener valor, a lo mejor es un pedazo de foam, la decisión de hacer un dibujo o una maqueta, o contar una historia, entonces denle una oportunidad porque sí tiene mucho valor", finalizó. 



AMPI: LIDERAZGO INMOBILIARIO EN FRONTERA

“La Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios
AMPI, impulsa la profesionalización
del mercado en la región bajacaliforniana”



COORDINACIÓN KARLA V. RENTERÍA A. / LOCACIÓN: HOTEL CITY EXPRESS PLUS / FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO /
CREACIÓN DE CONTENIDO JAZMÍN RODRÍGUEZ/ ASESORA DE IMAGEN SANDRA JIMÉNEZ

LIC. LERSA MERCADILLO



Presidenta AMPI Tijuana 2025 / abogada y empresaria
inmobiliaria

EMPRESA: Lersa Bienes Raíces

“ Como presidenta de AMPI en esta ciudad fronteriza, mi compromiso es innovar en el sector inmobiliario con una visión que me inspira a cumplir sueños y acompañar decisiones que transforman vidas. Mi formación como abogada me permite ofrecer certeza jurídica y respaldo legal. La actualización constante me impulsa a brindar un servicio seguro, innovador y de excelencia.”

REDES: FB: @Lersa Mercadillo/ IG: Lersa Mercadillo LBR/ Tik Tok: Lersa Mercadillo LM

LIC. HÉCTOR PONCE

Lic. en Contaduría y CEO de Héctor Ponce Bienes Raíces

“ La innovación tecnológica ha sido una herramienta que ha facilitado la forma de acercarnos a nuestros clientes, sobre todo a las nuevas generaciones que a través de las redes sociales hemos logrado captar, facilitando la compra y venta de inmuebles mediante plataformas digitales, visitas virtuales, contratos inteligentes, lo que hace el proceso más rápido, seguro y accesible, logrando así realizar compra-ventas, inclusive, a distancia.”

REDES: Hector Ponce Bienes Raíces (Facebook) y hector_ponce_bienes_raices (Instagram)



LIC. GILBERTO JIMÉNEZ

Lic. En Contaduría y director en Gama Inmobiliaria



“ Las oportunidades únicas que ofrece el mercado inmobiliario en la frontera Baja California-Estados Unidos es que nuestra frontera es un punto de encuentro único; aquí se mezclan sueños, culturas y economías. Personas que trabajan en Estados Unidos buscan mejor calidad de vida en México, mientras inversionistas encuentran proyectos rentables y con gran plusvalía. Es un mercado inmobiliario muy activo, lleno de historias y oportunidades que trascienden fronteras.”

REDES: gamainmobiliaria.com.mx IG: @gamainmobiliariatijuana | @expertoinmobiliariogama / FB: Gama Inmobiliaria Tijuana



LIC. LUIS MIGUEL OLIVAS

Fundador del Corporativo Inmobiliario Baja Venta, Renta y Administración de Propiedades.

“La frontera Baja California - EEUU ofrece un estilo de vida único: vivienda de primer nivel a precios más accesibles, cercanía con California y un ambiente turístico y cultural vibrante. Aquí, la plusvalía está garantizada. El mercado inmobiliario en la frontera destaca por tres factores clave: vivienda competitiva para el cross-border living, crecimiento industrial impulsado por el nearshoring y un fuerte atractivo turístico. Esto asegura rentabilidad y plusvalía sostenida.

REDES: www.instagram.com/corporativo.inmobiliario

MTRO. PAUL RODRÍGUEZ COTA

Maestro en finanzas / director de Rodríguez Consultores by Creditaria

“La nueva generación de compradores transforma el mercado inmobiliario en la frontera. Gracias a la tecnología pueden comparar viviendas, recorrerlas virtualmente y pre-autorizar en 2 minutos su crédito disponible. Esto los hace más exigentes y mejor informados, impulsando un cambio cultural inevitable. Los asesores deben responder con agilidad y cercanía, recordando que la verdadera diferencia sigue estando en el servicio humano y la confianza.”

Redes: IG: @RODRIGUEZ_CONSULTORES_MX FB: @RodríguezConsultores



LIC. CARLOS ADRIÁN SERRANO MARTÍNEZ

Gerente de ventas de Serrano Bienes Raíces

“Cada día podemos ver cómo la innovación en la tecnología ha transformado la manera de hacer negocios en el sector inmobiliario; ahora, para que un cliente conozca un inmueble podemos hacerlo a través de tours virtuales que nos permiten trabajar con personas que están en otra parte del país o, incluso, del mundo. También la llegada de la inteligencia artificial ha transformado la manera en la que analizamos el mercado, yo lo veo con otro experto con el que puedo consultar información que antes no era tan accesible.”

REDES: IG: @serranobrmx www.serranobienesraices.net



LAE. LUIS SERRANO

Gerencia general de Serrano Bienes Raíces

“La visión de AMPI para el crecimiento inmobiliario sostenible en Baja California en los próximos 10 años es continuar con el agremio de personas como agentes profesionales en bienes raíces. Y para poder mantener esa cualidad, se requiere estar en constante capacitación para mantener un estándar alto en la calidad del servicio y mantener el proceso de buenas prácticas en bienes raíces. Es la base para mantener la certeza jurídica que genere la confianza en los prospectos compradores e inversionistas.”

Redes: Youtube. Luis Serrano Bienes Raíces FB e IG @SerranoBRMX www.serranobienesraices.net



LORENA MONTANE BUSTAMANTE

Director operativo / Agente Inmobiliario de Bustamante business Center

“Tijuana, con su topografía desafiante de cerros y mesetas, es ideal para quienes tienen maquinaria especializada. En nuestra empresa, hemos identificado un nicho de mercado dispuestos a realizar transacciones con pago en especie. La urbanización es costosa, pero ofrecemos una solución mediante el intercambio de trabajo por inmuebles, asegurando el crecimiento de los proyectos sin interrupciones. Nuestra intervención ayuda al dueño de máquinas a convertirse en desarrollador inmobiliario.”

REDES: FB: BustamanteBusiness LinkedIn: LorenaMontaneBustamante

MTRA. MARCELA SOTO MORA

Mtra. en Derecho / CEO de MSM Realty Group.// Secretaria de AMPI 2025.

Titular de la Comisión de Relaciones Nacionales, Internacionales e Interempresariales del Consejo Estatal de Profesionales Inmobiliarios de Baja California. A.C.

“El mercado inmobiliario en la frontera Baja California-Estados Unidos ofrece oportunidades únicas gracias a su ubicación estratégica para comercio binacional, turismo médico, desarrollo industrial y residencial. La cercanía con EE.UU. impulsa la inversión extranjera, renta de corto plazo y plusvalía, atrayendo a quienes buscan vivir, trabajar o invertir con ventajas fiscales y logísticas transfronterizas.”

REDES: FB: MSM Realty Group.// Instagram: @msmbienesraices.





ROSELIA REYES MONTAÑO

Directora comercial de Roselia Reyes Bienes Raíces.

“Creo que la región binacional impacta directamente en la inversión y el desarrollo inmobiliario, al generar un mercado dinámico y con gran proyección. La cercanía con Estados Unidos atrae capital, empresas y marcas AAA que buscan crecer en Tijuana por su ubicación estratégica. Esto impulsa proyectos comerciales innovadores, incrementa la plusvalía y consolida a la frontera como un punto clave de negocios.”

Redes: Facebook: Roselia Reyes// Roselia Reyes Realtor.

LIC. ALAIN MEZA

Director ejecutivo de Ángulo Norte Realty



“Creo firmemente que la relación binacional impacta en la inversión y el desarrollo inmobiliario de la región, e impulsa el crecimiento inmobiliario. La movilidad diaria, el comercio internacional y la integración cultural generan una demanda constante de vivienda, oficinas y espacios comerciales, fortaleciendo la confianza de inversionistas y consolidando a Baja California como un puente estratégico para el desarrollo regional.”

REDES: FB: Ángulo Norte Realty, IG y TikTok: @angulonorterealty @alainmeza.realtor

LAE. MÓNICA GARIBAY

Agente Inmobiliario

EMPRESA: Garibay Real Estate

“El principal reto al trabajar con un cliente extranjero es generar confianza, esto se logra brindando certeza y credibilidad a través de un esquema legal de fideicomiso que permite a los extranjeros comprar en México de forma segura y respaldando cada operación con la solidez de desarrollos reconocidos, quienes están transformando la región de manera positiva.”

REDES: IG: @Monica GaribayRealtor, Tiktok mónica Garibay Silver, FB Monica Del Rocio Garibay Silver TikTok Monica Garibay Realtor

GERMÁN TALAVERA GÓMEZ

Presidente AMPI Tecate

“AMPI es un agente transformador del mercado inmobiliario que guía desarrollos que armonizan rentabilidad, innovación social y responsabilidad ambiental, que integran criterios verdes con eficiencia energética, manejo responsable del agua y espacios públicos inclusivos donde cada proyecto habitacional, comercial y turístico no solo genere valor económico, sino que contribuya al bienestar de la comunidad.

Elevamos los estándares profesionales y éticos para formar agentes inmobiliarios altamente capacitados, certificados y comprometidos con prácticas de transparencia y responsabilidad en cada transacción inmobiliaria.”

REDES: IG: germantalavera_



THE LANDMARK
RSVP 664 628 8463

RIB EYE AÑEJO
@MOCHOMOSTIJUANA




machamos



UN RINCONCITO ITALIANO

POR YAYA GONZÁLEZ

Queridos amantes del buen comer y del buen beber, soy su amiga sommelier y sibarita de Baja California. Hoy daremos un recorrido por una trattoria, un lugar muy acogedor y sencillo, producto del amor de mamá a la familia, en donde su cocina es el mejor lugar para conversar y deleitar sus recetas culinarias. Su nombre es S.T. Bordello restaurante italiano, ubicado en Las ferias.

DE ENTRADA

Este lugar tiene la apariencia de una casa con su terraza, comedor amplio con sus paredes decoradas con papel tapiz muy sesentero en tonos verdosos; antes de pasar al comedor está su barra muy dinámica, simpática y jovial, donde ofrecen mixología innovadora.



Aquí puedes hacer tu primera parada para tomarte el trago de la casa: Santini, una bebida muy fresca y alegre, la que por cierto les saqué su receta muy sordamente jajajaja.

VISITA DEL MES

Restaurante S.T. Bordello

- Mi platillo favorito: pasta negra con mariscos
 - El más pedido: pasta negra con mariscos
 - Platillo para mejorar: carpaccio de res
- Recomendación de vino: el vino de la casa, Chianti Governo toscano

Les digo su secreto: lleva S.T. Germain, un licor con mucha fruta, flores de saúco que se maceran rápidamente con aguardiente de uva, lleva también albahaca, limón amarillo y prosecco y agua mineral, uff es excelente.

EL MENÚ

Después de abrir hambre, nos sentamos en su comedor, empezamos a pedir, les recomiendo las aceitunas fritas, un verdadero deleite, sí, unas simples aceitunas empanizadas de queso ricota y hierbas acompañadas de alioli de limón y parmesano, las coles de Bruselas no te las puedes perder con alioli de ajo rostizado y queso parmesano.

Vámonos a su platillo fuerte, mi predilecto: una pasta negra con mariscos, acompaña la con una pizza clásica de pepperoni o la margarita, la que gustes, pide el vino de la casa para maridar su menú: Chianti Governo toscano, un vino de uva sangiovese de la Toscana italiana.

Para cerrar esta comidonga y que no nos dé sueño, pidan su espresso, yo no soy de postre, pero tienen muy buen tiramisú. Muchas gracias, espero y les guste mi recorrido, ¡ya me dio hambre!

CONTACTO

La autora es sommelier y sibarita.
INSTAGRAM: yayagonzalez75
FACEBOOK: Yaya Gonzalez



EVITA EL EXCESO 243300201A3049

CUALQUIER DÍA ES UNA
CELEBRACIÓN.
CHAMPBRULÉ®
Brut



CETTO

EL PRETEXTO PERFECTO.

LA DOSIS DE POP DE MARÍA SAN ROMÁN



POR MÓNICA MÁRQUEZ

A los 6 años, escribió su primera canción, sin imaginarse que años más tarde se convertiría en compositora y cantante, sus dos grandes pasiones. Nos referimos a María San Román, una artista que, con su música, busca transmitir un mensaje de esperanza y fe en uno mismo.

Si bien, la cantautora nació en San Diego, Tijuana la ha visto crecer y cumplir su sueño en la música, siempre apoyada por sus papás María y Juan San Román, así como su hermano Esteban.

"Empecé en la música en el 2019. Siempre había tenido esa inquietud de expresarme cantando y escribiendo, y fue en ese momento cuando decidí hacerlo de forma profesional. Desde entonces, no he parado de crear, buscando un sonido que realmente reflejara quién soy", compartió María, quien actualmente tiene 24 años.

DUALIDAD CULTURAL

María creció entre Tijuana y San Diego, una dualidad cultural que sin duda ha influido mucho en su música. "Crecer en la frontera define completamente quién soy y lo que hago. De hecho, mi estilo

de sirena vaquera nace justamente de esa mezcla: la sirena representa mi conexión con el mar y con

California, y la vaquera refleja mis raíces mexicanas del norte.

"Me siento muy orgullosa de ser de la frontera, porque me ha dado la oportunidad de vivir entre dos culturas, dos idiomas y dos formas de ver el mundo. Esa dualidad no solo está en mi forma de vestir, sino también en mi música: me gusta fusionar los sabores, colores y emociones de ambos lados en cada canción", expresó.

Con su música, María busca transmitir autenticidad y confianza. Aunque describe sus canciones como "dulces, cursis y empalagosas", las ve como una invitación a experimentar la vida sin miedo hasta encontrar lo que realmente te apasiona. Su objetivo es claro: "Quiero que la gente se sienta libre, inspirada y acompañada".

POPERA Y BALADISTA

Desde sus inicios, el pop es parte de su género musical, ya que le permite jugar con todo: melodías frescas, letras románticas, fusiones con sonidos latinos o electrónicos.

"Me encanta porque es versátil y, al mismo tiempo, es la mejor herramienta para expresar mi esencia empalagosa y soñadora", compartió entre risas.

Uno de los momentos más significativos de su carrera lle-



gó con "Paradise", su primer sencillo en inglés. La canción fue nominada a Mejor Canción Pop en los San Diego Music Awards 2021, un logro que marcó su camino.

"Para mí fue un honor enorme. Paradise es una canción muy especial porque fue de las primeras que

mostré al mundo.

Ser prenomiada me dio la confianza de que lo que estoy haciendo conecta con la gente y me motiva a seguir creciendo como artista", expresó orgullosa.

CHICLE Y ALGO MÁS

Han sido casi 6 años dedicados de lleno a la música, tiempo en el que sacó su álbum ELLA, el cual fue el resultado de tres años de trabajo y es una mezcla de electropop con fusiones de música urbana. Posteriormente, el 9 de mayo lanzó Chicle, un trabajo discográfico que incluye 12 canciones que reflejan su estilo característico, mezclando pop y pop electrónico con un toque personal y auténtico.

"Profesionalmente, mi mayor logro es haber creado Chicle, un álbum que refleja totalmente quién soy y

que conecta con mi público. Personalmente, mi mayor logro ha sido mantenerme auténtica en este camino, sin perder mi esencia a pesar de los retos", aseguró.

INFLUENCIAS MUSICALES

María se inspira en varios artistas. Por un lado, admira a Taylor Swift por su habilidad de crear universos enteros con sus canciones. Por otro lado, encuentra inspiración en la honestidad y vulnerabilidad de Carla Morrison. Además, la forma de escribir de Paulo Coelho la motiva a profundizar en sus propias letras.

Para finalizar dijo que este año estará enfocada en darle vida a su nuevo álbum Chicle, el cual "es un proyecto que representa un mundo lleno de colores y sabores,

donde cada canción es como un chicle distinto que refleja emociones, etapas y descubrimientos de mi vida. Mi meta es llevar este álbum a más escenarios y compartirlo con más personas, tanto en México como en el mundo".

“
PROFESIONALMENTE,
mi mayor logro es haber
creado Chicle, un álbum que
refleja totalmente quién soy y
que conecta con mi público.
Personalmente, mi mayor logro
ha sido mantenerme auténtica
en este camino, sin perder mi
esencia a pesar de los retos”

TODOS SANTOS Y LORETO:

NUEVOS EPICENTROS DEL WELLNESS



Baja California Sur se prepara para un otoño de transformación con la presentación de dos festivales holísticos y sin precedentes: el Todos Santos Wellness Fest y el Loreto Live Well Experience, organizados por el Fideicomiso de Turismo Estatal, la Secretaría de Turismo de Baja California Sur, Sabino Producciones y el Instituto Mexicano de Yoga, estos eventos buscan consolidar al estado como un destino líder en turismo de bienestar a nivel global.

“El concepto de bienestar ha evolucionado. Hoy en día, va mucho más allá del simple ejercicio físico. Es una práctica multifacética que abarca la salud física, mental y emocional, un equilibrio esencial para la vida moderna. Baja California Sur, con su paisaje que fusiona el desierto, la montaña y el mar, se presenta como el escenario ideal para cultivar este equilibrio a través de dos eventos de gran relevancia”, comparte Jesús Ordóñez, Director General de Visit Baja California Sur.

DOS GRANDES EXPERIENCIAS

Todos Santos Wellness Fest regresa en su nueva edición del 31 de octubre al 2 de noviembre, coincidiendo con el Día de los Muertos, lo que añade una capa adicional de reflexión y conexión cultural a la experiencia revitalizadora en el icónico Pueblo Mágico.

La agenda de bienestar se complementa con el debut de Loreto Live Well Experience, que del 7 al 9 de noviembre se perfila como el santuario perfecto para aquellos que buscan desconectar del caos y el estrés de la vida moderna. Este esperado evento permitirá a los asistentes reconectar con su interior mientras se sumergen en la belleza natural, la rica cultura y la exquisita gastronomía de la región.

Ambos festivales, ambientados en dos de las ciudades más hermosas e inspiradoras de la región, están diseñados para inspirar a los participantes a disfrutar de experiencias auténticas, restauradoras y con la guía de expertos.

TODOS SANTOS WELLNESS FEST

El Pueblo Mágico de Todos Santos, conocido por su vibrante energía y ambiente artístico, acogerá hasta 500 participantes para un festival que promete ser una experiencia holística. El evento combinará prácticas de yoga, meditación y música en vivo con una oferta de gastronomía saludable.

“
TODOS SANTOS WELLNESS FEST Y LORETO LIVE WELL EXPERIENCE, dos eventos que redefinirán el turismo de bienestar en el estado
”

El programa está diseñado para yoguis de todos los niveles e incluirá las siguientes modalidades dinámicas que buscan no solo fortalecer el cuerpo, sino también la mente: rocket yoga, kundalini yoga y tribal dance.

Los participantes podrán unirse a sesiones dirigidas por instructores como la CEO del Instituto Mexicano de Yoga, Ana Paula Domínguez; la artista del movimiento Annie Parr; el maestro de yoga Beni Falcón, y el aclamado fotógrafo de yoga Robert Sturman.

Habrará talleres privados con boleto y experiencias inmersivas en Jardín La Barca, mientras que la Casa de la Cultura albergará sesiones públicas selectas abiertas a todo el público. Los asistentes podrán participar en prácticas como Kundalini Yoga, Ashtanga, Vinyasa Flow y exploración sensorial, culminando con una sesión de DJ que mezcla movimiento y sonido para una experiencia holística.

LORETO LIVE WELL EXPERIENCE

Del 7 al 9 de noviembre de 2025, el Pueblo Mágico de Loreto será el escenario del debut de un encuentro íntimo con un cupo para 200 participantes. En el corazón de sus montañas y playas, este evento se centrará en la longevidad, la atención plena (mindfulness) y el yoga restaurativo.

Los asistentes podrán disfrutar de talleres, conciertos y meditaciones aptas para todos los niveles, incluyendo sesiones de yoga para niños y familias. Se ofrecerán paquetes todo incluido que facilitarán la experiencia, con vuelos, hospedaje y traslados.

El evento contará con un destacado grupo de líderes y

maestros, entre los que se incluyen el reconocido actor mexicano Luis de la Rosa, la talentosa música Lady Gang, la experimentada entrenadora de yoga Jimena Patiño, el artista sanador Matt Pesendian, la maestra de yoga Ana Ponzo y la fotógrafa Citlali Chavignac.

El director general de Visit Baja California Sur también destacó cómo la promoción de este tipo de eventos no solo impulsa el turismo en Baja California Sur, sino que también fomenta una cultura de salud y bienestar que es cada vez más relevante a nivel global.

“El bienestar personal tiene un impacto directo en la productividad, la creatividad y la calidad de vida, creando un ciclo virtuoso que beneficia tanto al individuo como a la comunidad”, compartió.

DÓNDE COMPRAR BOLETOS PARA LOS FESTIVALES

- Los boletos para el Todos Santos Wellness Fest ya están disponibles y comienzan en \$2,590 MXN (aproximadamente \$140 USD) proporcionando acceso a todas las clases y eventos, mientras que el Loreto Live Well Experience ofrece boletos a partir de \$1,680 MXN (aproximadamente \$90 USD).
- Para más información y compra de boletos, los viajeros pueden visitar los sitios web oficiales del festival: <https://tswellnessfest.mx/en/> y <https://loretolivewell.com/en/>.





FUNDACIÓN LFR

CONECTANDO A JÓVENES CON LA EDUCACIÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la clara misión de conectar a más jóvenes con oportunidades educativas reales y honrar el legado de Luis Fernando Rouvroy, nació la Fundación LFR, una organización sin fines de lucro comprometida con el fortalecimiento de la educación en México.

"Fundación LFR nace en 2025, inspirada por una pérdida irreparable, pero también por una fuerza de amor muy grande. Se crea para honrar el legado de Luis Fernando Rouvroy, un joven brillante, generoso y profundamente comprometido con el desarrollo de su estado y de su país. Su vida nos

dejó una ruta muy clara: la educación como camino de transformación. Esta fundación es la forma en que su visión sigue viva, tocando vidas, abriendo puertas y generando oportunidades", explicó Verónica Sigala, presidenta del Consejo y directora general de Fundación LFR.

"Queremos combatir el abandono escolar, ofrecer rutas flexibles y apoyar a quienes por motivos económicos, familiares o de contexto abandonaron los estudios", explicó, "Luis Fernando Rouvroy siempre creyó que prepararse era el mejor acto de resistencia y superación. Su frase 'La victoria ama al preparado' es ahora parte de nuestra esencia.

DESAFÍOS A ENFRENTAR

La directora explicó que, al ser una fundación reciente, el principal desafío ha sido la organización de alianzas estratégicas, becas y la estructura operativa en un corto periodo. Sin em-

bargo, aseguró que están progresando con paso firme y una visión clara.

"Para nosotros, el hecho de estar a días de anunciar oficialmente nuestras primeras becas y nuestras primeras alianzas ya representa un primer gran logro. Estos desafíos no son fáciles dado la reciente pérdida de Luis Fernando Rouvroy", compartió Verónica.

La historia de éxito que los inspira a diario es la de Luis Fernando Rouvroy, su fundador, aseguró, su visión, su amor por Baja California, por su país y su convicción de que los jóvenes merecen acceso a mejores oportunidades fueron el punto de partida para todo esto.

"Él no solo soñó con transformar la realidad de miles de personas; trazó un plan concreto y nos dejó las bases para hacerlo realidad. Hoy, apenas meses después de lanzar la fundación, ver a cientos de jóvenes registrarse, compartirnos sus historias con esperanza y saber que estamos por



anunciar al primer grupo de becados, es testimonio de que ese legado ya está dando frutos".

SU PROGRAMA DE BECAS

Uno de los programas principales de esta organización es el de Fundación LFR + PREPA IN, el cual beneficiará a los jóvenes de Baja California; al respecto Karla Bravo, directora Nacional de Alianzas Estratégicas y RP de Fundación LFR, explicó que este permite a jóvenes que no pudieron terminar la preparatoria hacerlo de forma 100% en línea, flexible y con acompaña-

“
PARA NOSOTROS,
cada joven que
regresa a prepararse
académicamente
representa una victoria,
y es parte de lo que Luis
Fernando Rouvroy soñaba:
un México donde el
talento tenga siempre una
oportunidad.

”

miento personalizado.

Está diseñado especialmente para quienes trabajan, cuidan a alguien o viven en zonas con difícil acceso a escuelas físicas, añadió, próximamente anunciarán al primer grupo de becados y presentarán nuevas alianzas.

"Para nosotros, cada joven que regresa a prepararse académicamente representa una victoria, y es parte de

lo que Luis Fernando Rouvroy soñaba: un México donde el talento tenga siempre una oportunidad", recordó.

ELAPOYO DE LA SOCIEDAD

En definitiva, la sociedad puede contribuir a la fundación de diversas maneras, ya sea compartiendo sus convocatorias, recomendando a jóvenes que necesiten una beca, donando tiempo o recursos, o bien, difundiendo su labor, ya que al ser una fundación nueva, la comunidad que cree en la educación es su mayor fortaleza, explicó, Verónica Sigala.

"Creemos firmemente que cuando una sociedad se une por la educación, transforma su futuro. En LFR Fundación nos mueve la convicción de que ningún sueño debe apagarse por falta de oportunidades. Estamos sembrando esperanza donde antes solo había límites, y cada beca que entregamos es una semilla de cambio.

"Los invitamos a ser parte de esta transformación: como aliados, como donadores, como embajadores de una causa que es de todos. Reintegrarse académicamente, sobre todo en la preparatoria, no es solo continuar los estudios, es un paso fundamental para que nuestros jóvenes se alejen de la violencia, la inseguridad y la ignorancia, que son algunos de los principales enemigos del ser humano y de nuestra sociedad", puntualizó Verónica.

Para concluir, Karla Bravo dijo que esta fundación nace del amor, la visión y el legado de un hombre que creyó profundamente en el poder de la preparación: Luis Fernando Rouvroy.

"Honrar su memoria es también un llamado a la acción. Hoy más que nunca, México necesita líderes comprometidos con su gente. Si algo nos enseñó Luis Fernando Rouvroy es que la victoria ama al preparado, y en su nombre, no dejaremos de abrir puertas para quienes sueñan con un futuro distinto", finalizó.





CALENDARIO **AP25**

LOCAL

J1



VIERNES
JUL 11
8:00 PM

J3



VIERNES
JUL 25
8:00 PM

J6



VIERNES
AGO 22
8:00 PM

J7



DOMINGO
AGO 31
8:00 PM

J9



VIERNES
SEP 19
8:00 PM

J11



DOMINGO
SEP 28
8:00 PM

J12



DOMINGO
OCT 5
8:00 PM

J14



MIÉRCOLES
OCT 22
8:00 PM

J17



VIERNES
NOV 7
7:00 PM

Caliente
ESTADIO.

*HORA PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

LOCOS
TIJUAS

SOCIALES

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA



VIVEN EVENTO INMOBILIARIO **LÍDER** EN LA REGIÓN

Todo un éxito resultó el Evento Inmobiliario Líder en la Región organizado por la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios (AMPI) Tijuana, donde se congregaron especialistas del sector con el objetivo de compartir estrategias de alto impacto, capacitación y modernización tecnológica.

Los asistentes disfrutaron más de 10 conferencias, networking y una expo de proveedores. El cierre especial estuvo a cargo de Chumel Torres. 





RECIBEN GALARDÓN ROMPIENDO EL TECHO DE CRISTAL

León, Guanajuato, se convirtió en el escenario del Tercer Congreso Internacional de Mujeres Líderes Empresariales de la CONCANACO Servytur, donde se celebró la entrega del galardón Internacional "Mujeres Rompiendo el Techo de Cristal". Este prestigioso reconocimiento fue otorgado a 106 líderes de las 31 entidades federativas del país que han destacado por su trayectoria y por haber superado barreras en sus ámbitos profesionales. Saida Muriel Hid, directora de la revista Mujer Actual; la Dra. Liza María Pompa y Mónica Alfaro, presidenta de CANACOPE Tijuana, fueron las galardonadas de Baja California. 📸



Arq. Azucena Peñuelas

**¿QUIERES
RENOVAR UN
ESPACIO Y NO
SABES POR
DONDE
EMPEZAR?**

¡CONTÁCTAME!

(664) 801 1420
TIJUANA, B.C.



Buró de Servicios Gráficos Digitales

Lo que necesite imprimir...

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

www.bosgraf.com



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

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



Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana

Muestra Internacional de Cine de Terror

NOCHES DE TERROR IV

Del 24 al 30
de octubre, 2025

Cineteca Tijuana

Consulta cartelera en cecut.gob.mx

macabro
FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE TERROR DE LA CIUDAD DE MEXICO



Exposición

INGRID HERNÁNDEZ
20 AÑOS DE ARTE
UNDER CONSTRUCTION

El Cubo, Sala 1
Martes a domingo, de 10 a 19 h
Domingos entrada libre



Boletos en taquilla y cecut.gob.mx

mexicoescultura.com



Cultura
Secretaría de Cultura

