

M

uier

actual

Marzo 2026 | Año 18, Edición 221 | 56 páginas

¡Géminas! POR SER PARTE DE ESTA HISTORIA

19

AÑOS

REVISTA MUJER ACTUAL

**ESPECIAL MES
DE LA MUJER
3 HISTORIAS,
MISMA FUERZA**

**EDUARDO
ACOSTA**
EL DON DE ELEGIR
EL CAMINO PROPIO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



Save the date. 10 de marzo 2026. Save the date. Save the date.

17.º Foro Mujer

Frntera ÚNICA

- Convergente
- Indómita
- Visionaria

**MARÍA
LUISA
ROSALES:**
SANAR PARA FLORECER

ALIANZA DE MUJERES A.C.



DRA. ADRIANA MENDIOLÉA MARTÍNEZ, MTRA. DIANA MENDIOLÉA, MTRA. EDNA MIREYA PÉREZ CORONA, MTRA. MELBA ADRIANA OLVERA RODRÍGUEZ, MTRA. NIDIA TÉLLEZ GUERRERO, DRA. MARISOL ROBLES VÁZQUEZ, GUADALUPE RENDÓN MIER, LIC. NANCY LÓPEZ RODRÍGUEZ, XIMENA FLORES ROBLES, MTRA. MARTHA ROCELIA RAMOS, DRA. CARMEN ALICIA PACHECO GARCÍA, MTRA. ALMA ISELA ESPINOZA ÁLVAREZ, DRA. LOURDES ARACELI PLAZOLA, DRA. MARÍA GUADALUPE SÁNCHEZ LÓPEZ, PROFRA. MARÍA TERESA PEÑALOZA BARRAGÁN, DRA. ILIANA CASTAÑEDA HERNÁNDEZ, DRA. MARYSOL YÁÑEZ FIGUEROA, DRA. BERENICE ÁBREGO, MBA SARA H. LEAL PARTIDA, LIC. MARÍA DEL REFUGIO LUGO JIMÉNEZ (MARY LUGO), DRA. MYRLENE RODRÍGUEZ BRITO, DRA. MARCELA ITURRALDE, ANGIE CLEMENT-CROMWELL, DRA. EDITH VIRIDIANA FLORES, ABIGAIL VILLAVICENCIO



COLECCIONA LOS
10 pines diferentes

2 *Coca-Cola*
DE 600 ml **+** \$ **10** =  **1 PIN**

Copa Mundial de la FIFA 26™



OFFICIAL PARTNER

PARTICIPAN:



HIDRÁTATE DIARIAMENTE. H/LA 800/224 4400. COCA-COLA Y COCA-COLA ZERO son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.F. © The Coca-Cola Company. 2018. COCA-COLA ZERO. FENILCETONÚRICOS. CONTIENE FENIL-LANINA. Aplica en Tijuana, Ensenada, Tecate, San Quintín, Los Mochis, Guaymas, Carrizosa, El Fuerte, Guadalupe y La Jolla. Válido del 01 de enero al 31 de marzo de 2026.
*Precio sugerido. Productos participantes sujetos a disponibilidad en tienda. No participan con otras promociones ni descuentos. Consulta mecánica, términos y condiciones en <https://www.coca-cola.com/mx/es/legal/tyc-copa-mundial-de-la-fifa-2026-promo-local>

PLAN TELCEL LIBRE \$599

Te damos

Google AI Pro
3 MESES
sin costo

amazon prime
6 MESES
sin costo

¡Actívalos!



Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

El precio comunicado incluye IVA del 16% y corresponde al Plan Telcel Libre 5 - Abierto (CPR 2). Los Gigabytes (GB) incluidos son para navegación libre y aplican para su uso en México, EE.UU. y Canadá. Sujeto a Política de uso Sin Fronteras: www.telcel.com/sinfrontera. 3) Amazon Prime (AP) y Google AI Pro (GAIP). Al contratar el Plan Telcel Libre 5 y solicitar, por primera vez, la contratación del servicio AP y/o GAIP con cargo al estado de cuenta Telcel, los primeros 6 meses del servicio AP y los primeros 3 meses del servicio GAIP serán sin costo por promoción. A partir del mes 7 y 4, respectivamente, se empezará a cobrar el precio de la suscripción vigente. Ambos requieren de una conexión a Internet activa. NO INCLUYE EL USO DE DATOS MÓVILES. Responsable del servicio AP: Amazon México, S. de R.L. de C.V. Términos y condiciones en www.amazon.com.mx/GAIP es una suscripción a Google One (marca de Google LLC), que ofrece acceso ampliado a funciones de inteligencia artificial y beneficios adicionales. Al suscribirte aceptas las condiciones de Google One y Google. Términos y condiciones en <https://one.google.com>. El usuario podrá cancelar las suscripciones en cualquier momento a través de los Centros de Atención a Clientes de Telcel. 4) Información de términos, condiciones, políticas, precios y folios de registro CRI en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas. Válido del 01 de marzo al 09 de abril 2026.

TIEMPO DE MUJERES

Marzo siempre se siente distinto. Nos invita a mirar hacia atrás, a reconocer lo que hemos atravesado y, sobre todo, a valorar lo que somos capaces de construir.

En esta edición comenzamos con una historia profundamente honesta: la de María Luisa Rosales, nuestra mujer de portada. Sanar para florecer desde el amor propio no es sólo un título, es una invitación. Su testimonio nos recuerda que antes de sostener a otros, necesitamos mirarnos, sanar y elegirnos con conciencia.

En nuestro especial Mujeres Inspirando Mujeres conversamos con tres mujeres que están dejando huella desde distintos espacios. Miriam García, directora del Centro Cultural Tijuana, cumple un año al frente de la institución y reafirma que el liderazgo también puede ejercerse con visión y sensibilidad. Blanca Estela Zarazúa, abogada de migración, transforma la defensa de derechos en acompañamiento real para muchas familias. Y Hania, canta autora tijuanaense, convierte su historia y su voz en inspiración para nuevas generaciones.

En esta edición también reconocemos a Eduardo “Lalo” Acosta, empresario binacional que supo elegir su propio camino cuando otros apostaban por lo global. Su decisión de fortalecer lo local, expandir con visión estratégica y sostener una empresa con más de 600 colaboradores habla de liderazgo con raíces y valores aprendidos en casa.

Y celebramos a las mujeres del Valle de Guadalupe, que hoy lideran, vinifican y posicionan el vino bajacaliforniano con orgullo, en el bello texto de nuestra querida Ana Laura Martínez, quien reconoce su trabajo como parte esencial de nuestra identidad.

Marzo es memoria, fuerza y posibilidad.
Gracias por caminar este mes con nosotras.

¡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.

Mujer

actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay

DIRECTOR DE DISEÑO

Aurora Preciado Balandrán

ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN

Mariana Maldonado

COLABORADORES

Becky Krinsky

Ana Laura Martínez

Gabriel Bello

Kayla Zapata

QFB Cynthia Lavandera

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

Media Arts

MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO

33rd

SAN DIEGO

LATINO

FILM FESTIVAL

MARCH

18-22

2026

At AMC Mission Valley & Digital Gym Cinema

WWW.SDLATINOFILM.COM

SD Cultural Affairs

50 YEARS OF CREATIVE IMPACT CALIFORNIA ARTS COUNCIL A STATE AGENCY

usbank

ICF International Community Foundation

CONTENIDO

MARZO 2026

TUS HIJOS
"Entender antes de juzgar:
¿mi hijo podría tener
TDAH?" **6**



HOMBRES DESTACADOS

Eduardo "Lalo" Acosta
El don de elegir el
camino propio

10

ALIANZA DE MUJERES A.C.

Fortalecer el liderazgo
y poder interior de las
mujeres y sus familias
en la comunidad.

AlianzaMujeresAC.org

18



MARÍA LUISA ROSALES:

SANAR
PARA
FLORECER

8



16

GASTRONOMÍA

Cuando el fuego nos
nombra

MARKETING

De Emprender
a Trascender

32

UNA VENTANA AL VALLE

Un brindis por las
mujeres del vino

24



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

¡Gracias! POR SER PARTE DE ESTA HISTORIA

19
AÑOS

REVISTA MUJER ACTUAL



AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA

MARZO 2007 - MARZO 2026

Mujer
actual

SALUD
actual

POR GABRIEL BELLO

Debes saber que el Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la capacidad de tu hijo para regular la atención, la impulsividad y la hiperactividad. Esto impacta no solo en su proceso de aprendizaje, sino también en su comportamiento y en sus emociones.

El TDAH no es un problema de disciplina ni de falta de esfuerzo, como muchos padres creen. No se trata de actitud o de no poner atención porque no quiere; es un trastorno que se origina en el desarrollo del cerebro y no es simplemente un problema de conducta.

Sin embargo, después de hacer el esfuerzo por poner atención, permanecer quieto cuando se lo piden sus maestros o intentar mejorar sus calificaciones sin lograrlo, puede aparecer una actitud de rechazo, en la que “manda a la goma” todo lo relacionado con la escuela y el aprendizaje.

Para poder comprender a tu hijo, además de conocer los síntomas propios de este trastorno, es importante saber qué emociones vive día a día. Te darás cuenta de que:

Su inestabilidad emocional explica, en gran medida, por qué generalmente anda de malas o a la defensiva.

LO QUE VIVE EMOCIONALMENTE UN HIJO CON TDAH

¿QUÉ HACER?

1. Es fundamental que escuches a tu hijo sin juzgarlo y que le demuestres que entiendes cómo se siente. Puedes decirle: “Entiendo que es difícil vivir con TDAH, pero estoy aquí para apoyarte”.

2. Ayúdalo a enfocarse en sus fortalezas y logros, en lugar de observar únicamente sus debilidades.

3. Celebra sus éxitos, aunque sean en una sola materia.

4. Anímalo a seguir adelante recordándole: “No vales por tus calificaciones” o “Estoy muy orgulloso de ti por haber logrado eso”.

5. Es importante que mantengas la calma y la tolerancia cuando interactúes con tu hijo. El TDAH es frustrante para todos; evita transmitir esa frustración.

● Frustración constante

No entender los conceptos en clase, recordar poco o nada para hacer la tarea —y peor aún si le preguntas: ¿ya hiciste la tarea?— lo mantiene constantemente frustrado.

● Desmotivación académica

Tener bajas calificaciones de forma recurrente, reprobado algunas materias o incluso todas, y no lograr mejorar pese a su esfuerzo, es una realidad que lo desmotiva.

● Ansiedad por cumplir expectativas

Sentirse presionado por cumplir con las expectativas de sus padres, sobre todo si prometió aplicarse en ese parcial, representa un reto que le genera ansiedad.

● Tristeza y enojo tras el esfuerzo

Darse cuenta de que el esfuerzo de “estudiar toda la noche” para pasar un examen no sirvió de nada lo pone triste y enojado.

● Pérdida de esperanza

Sentirse con pocas esperanzas de que su situación académica mejore.

● Sensación de insuficiencia

Percibirse como insuficiente por no rendir igual que los demás.

● Culpa y vergüenza

Sentir culpa por decepcionar y vergüenza cuando su novia o sus compañeros se enteran de que volvió a reprobado.

● Miedo al fracaso

Experimentar ansiedad cuando sabe que entrar a una nueva escuela depende de un solo examen: miedo a fallar, a no ser aceptado, a no cumplir con las expectativas.

● Renuncia anticipada

Tirar la toalla al darse cuenta de que no vale la pena esforzarse porque nunca ha podido con esa materia.

● Enojo dirigido hacia todos

Sentir enojo hacia sí mismo y hacia la escuela; enojo hacia los profesores o incluso hacia sus padres.

● Autoestima vulnerable

A pesar de saberse capaz e inteligente, experimentar una baja autoestima porque sus resultados no son los esperados.

Lo más preocupante es que se genera una desconexión con su rol de estudiante y, en algunos casos, decide abandonar la escuela, dando paso a un fracaso escolar que pudo haberse evitado. ■

CONTACTO

Psic. Gabriel Bello
CÉDULA: 6357192
WHATSAPP:
664 386 9773

“ENTENDER ANTES DE JUZGAR:
¿MI HIJO PODRÍA
TENER TDAH?”

MARÍA LUISA ROSALES

SANAR PARA FLORECER

De la psicología a la piel: una mujer que convirtió el caos en conciencia y el miedo en expansión.

POR ANA PATRICIA VALAY
COORDINACIÓN: CYNTHIA LAVANDERA
FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

María Luisa habla con sonrisa serena y un brillo en la mirada. No hay prisa en su voz. En su espacio —ubicado en la zona dorada de Tijuana— todo respira coherencia: ambiente agradable, elegancia y calidez. Como si antes de comenzar la conversación ya existiera una invitación silenciosa a pausar con conciencia.

Desde los 14 años supo que quería estar al frente, acompañando, guiando, sosteniendo. Mientras muchas adolescentes esperaban las vacaciones, ella prefería quedarse a trabajar en

campamentos de verano con niños. No lo sentía como responsabilidad, sino como satisfacción. “Siempre disfruté estar en contacto con las emociones”, recuerda. Diez años acompañando grupos, liderando incluso traslados con decenas de pequeños bajo su cuidado, le confirmaron algo que ya intuía: su lugar estaba en el acompañamiento.

“**TODOS TENEMOS un momento para empezar de nuevo y florecer**”



Aquella vocación temprana la llevó a profesionalizar lo que ya era instinto. Estudió Psicología Clínica en CETYS Universidad, buscando una formación amplia que le permitiera trabajar con distintas etapas de la vida. No quería limitarse a una sola etapa; quería acompañar distintos procesos y realidades. Más adelante reforzó su preparación con un diplomado en enfoque cognitivo conductual infantil, consolidando una mirada integral hacia la infancia y la adolescencia.

Trabajó en el Hospital de Salud Mental, impartió talleres masivos de prevención con adolescentes en contextos de vulnerabilidad y colaboró con población migrante bajo el enfoque de trauma informado. De todas esas experiencias se quedó con una certeza profunda: “Todos, independientemente de la edad o el contexto, somos vulnerabilidad”. Y cuando alguien se siente acompañado, puede transformarse.

CUANDO EL CAOS ENCONTRÓ SENTIDO

Fue durante la universidad cuando atravesó un proceso personal que marcaría un antes y un después. En medio de un momento emocional complejo apareció un brote severo en su piel. Al principio no lo relacionó. Con el tiempo comprendió algo esencial: “Lo que el corazón calla, la piel lo expresa”.

Esa experiencia no la debilitó; la despertó. Decidió estudiar cosmetología para entender el cuerpo desde otra dimensión. No por estética, sino por conciencia. Aunque entonces aún no sabía cómo integrar ambos caminos, la semilla ya estaba sembrada.

La vida profesional continuó. Ejerció, creció, enfrentó cambios y pandemia. Hasta que llegó el momento de decidir. “El atreverme ha sido mi mayor proceso de evolución”, afirma. Y así nació Floreser: un proyecto que une florecer con ser. Un espacio donde el bienestar no es superficial, sino integral.

EL BIENESTAR COMIENZA EN UNO MISMO

Para María Luisa, la piel no es solo

EN BREVE UNA PALABRA QUE DEFINE ESTA ETAPA DE TU VIDA:

Expansión.

UN MIEDO QUE TRANSFORMASTE EN FORTALEZA:

No confiar en mi propia voz.

UN HÁBITO QUE TE CONECTA CONTIGO MISMA:

La pausa consciente.

UN CONSEJO QUE SIEMPRE DAS A TUS PACIENTES:

Sé amable contigo y respeta tu propio proceso.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI FLORECER EN UNA SOLA PALABRA?

Sanar.

apariciencia; es reflejo. “No podemos dar si no nos damos primero”, sostiene con serenidad. En cabina, mientras realiza un tratamiento facial, muchas mujeres encuentran algo más que relajación: encuentran escucha. Porque cuando ignoramos nuestro bienestar emocional, tarde o temprano, el cuerpo y la mente nos pasan factura.

El autocuidado, insiste, es un acto profundo de amor propio. “Es el acto más grande de amor propio que podemos darnos como mujeres”. No habla de exigencias imposibles, sino de pausas conscientes. De cinco minutos frente al espejo para preguntarse cómo se siente una realmente. De entender que atendernos no es egoísmo, sino responsabilidad emocional.

“**EL ATREVERME** ha sido mi mayor proceso de evolución”

Atreverse y confiar en una misma. Emprender tampoco fue sencillo. Comenzó sin pacientes, rodeada de especialistas con trayectorias consolidadas, pero poco a poco —a través de redes sociales y recomendaciones— el espacio comenzó a llenarse. El reto más grande no fue externo, sino interno. Confiar completamente en ella. Creer que sí podía. “El atreverme ha sido mi mayor proceso de evolución”, afirma con convicción.

Hoy define esta etapa como “expansión”. Expansión hacia nuevos proyectos, hacia charlas grupales con mujeres, hacia espacios donde compartir que siempre es posible reinventarse y que cada proceso tiene su ritmo.

Antes de despedirnos, le preguntó qué mensaje le gustaría dejar a las mujeres que lean su historia. No duda: “Cada historia tiene un valor. Siempre es posible reinventarse. Todos tenemos un momento para empezar de nuevo y florecer”. Lo dice con la serenidad de quien ha atravesado su propio proceso y entiende que el crecimiento no siempre es lineal, pero sí transformador.

Floreser, dice en una sola palabra, es “sanar”. Y al escucharla, queda claro que su historia no habla de un éxito que se detiene en el tiempo. Habla de evolución. De atreverse. De confiar en su propia voz.

Y en estos tiempos, eso es florecer con valentía y amor propio. 

CONTACTO:

IG @floreser.cosmetologia.ct

IG @marialuisa_floreser

Beauty•Skin•Propósito

WHATSAPP (664) 232 23 49

Central torreo, Tijuana, Baja California 22044

EDUARDO “LALO” ACOSTA EL DON DE ELEGIR EL CAMINO PROPIO

Empresario binacional, socio de R.L. Jones Customhouse Brokers y líder que apostó por lo local cuando el mundo apostaba por lo global. Su instinto y visión lo recompensaron con la expansión de la firma en múltiples ciudades, un equipo de más de 600 colaboradores y una presencia clave en la región fronteriza.

POR ANA PATRICIA VALAY

Hay trayectorias que no se construyen a partir de un plan perfecto, sino de la capacidad de escucharse, reconocer los propios talentos y tomar decisiones aun cuando el miedo está presente. La historia de Eduardo Acosta —“Lalo”, como le dicen los amigos— pertenece a ese tipo de caminos, guiados por el trabajo constante y una lealtad profunda a los valores aprendidos en casa.

Aunque nació en Nogales, Arizona, creció en un hogar donde el español fue su primer idioma. Hijo de padre mexicano nacido en Arizona y madre originaria de Sinaloa, fue el mayor de cuatro hermanos y desde joven entendió que el progreso no llega por inercia, sino como resultado del esfuerzo y la constancia.



UN PRIMER SUEÑO Y LA HONESTIDAD DE SOLTARLO

Durante la preparatoria pensó que quería ser médico, no por vocación, sino porque lo asociaba con estabilidad. Por ello, primero estudió Bioquímica en la Universidad de Arizona, aunque con el tiempo apareció una certeza incómoda: no disfrutaba la vida de laboratorio.

Aunque terminó la carrera y presentó el examen correspondiente, el resultado confirmó lo que ya intuía: no era falta de capacidad, sino de afinidad.

Lejos de dramatizarlo, decidió ce-

rrar ese ciclo con responsabilidad. Saber cuándo soltar, entendió, también es una forma de madurez.

EL INICIO DESDE ABAJO

Sin un rumbo profesional definido, pero con la convicción de mudarse a San Diego, llegó al mundo aduanal a través de una oportunidad inesperada. Un amigo de la familia le ofreció trabajo en una pequeña agencia aduanal y aceptó sin conocer a fondo el oficio.

Comenzó desde la operación más básica: trámites, cruces fronterizos y apoyo en bodega. Ese aprendizaje práctico fue decisivo. No solo entendió el negocio desde dentro, sino que descubrió algo fundamental: disfrutaba el trato con las personas.

“Me di cuenta de que tenía un don: llevarme bien con la gente” Ese reconocimiento marcó su vocación real y definió el eje de su manera de trabajar.

ELEGIR LO LOCAL CUANDO TODOS APOSTABAN POR LO GLOBAL

Tras varios años de crecimiento

profesional llegó el momento más decisivo de su carrera. Mientras una empresa global del sector le ofrecía una posición directiva con expansión acelerada, recibió la invitación para convertirse en socio de una firma local: R.L. Jones Customhouse Brokers.

El momento exigía claridad y valentía; dudó y sintió miedo, pero decidió seguir su instinto e integrarse como socio a una firma local, convencido de que ese era el camino correcto. Una decisión que le cambió la vida. En 1996 se integró como socio y regresó a vivir a San Diego para abrir la operación.

EN BREVE

UNA DECISIÓN QUE TE CAMBIÓ LA VIDA: Venirme a vivir a San Diego.

UN VALOR QUE NO NEGOCIAS: Integridad.

UN ERROR DEL QUE APRENDISTE: No pedir disculpas a tiempo.

UNA PALABRA QUE DEFINE TU FORMA DE TRABAJAR: Apasionado.

¿QUÉ TE SIGUE ILUSIONANDO HOY?: Ver a mis nietos crecer y dejar un legado sólido para la siguiente generación.

Hoy, casi tres décadas después, Eduardo Acosta es chairman de la Convención de Agentes Aduanales, vicepresidente y socio de R.L. Jones, empresa con presencia en las principales fronteras entre México y Estados Unidos, así como en Los Ángeles, y con un equipo de más de 600 colaboradores.

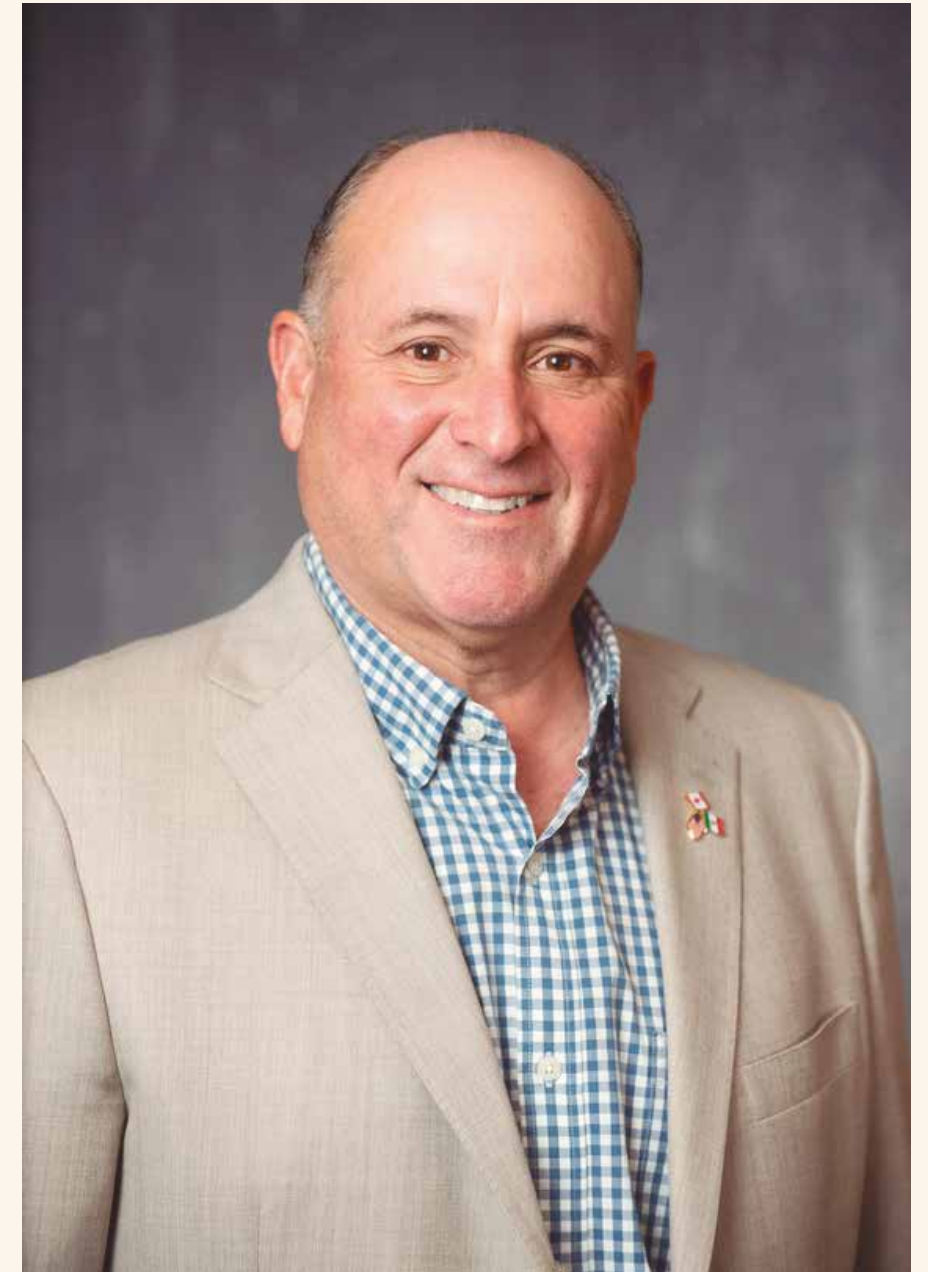
“ELEGÍ CONSTRUIR, NO SÓLO ESCALAR”

Liderar desde la integridad

Para Acosta, el crecimiento empresarial nunca ha estado desligado de los valores. Habla con orgullo de un equipo directivo que lleva entre 20 y 26 años trabajando con él, una señal clara de liderazgo basado en estabilidad, confianza y trato humano.

La integridad es un principio no negociable. Lo aprendió en casa y ha guiado su manera de trabajar.

En 2025, su trayectoria fue reconocida por la Cámara de Comercio de



San Diego, que lo distinguió como Líder Internacional del Año en los International Tribute Awards, por su impacto en la región binacional.

EL APOYO QUE SOSTIENE TODO

Lo cierto es que hablar de Eduardo Acosta sin mencionar a su esposa sería omitir una presencia clave en su trayectoria personal y profesional. Casado desde hace 32 años con Annie Nenninger, reconoce en ella un pilar fundamental de su vida. Juntos han enfrentado decisiones y cambios, siempre como equipo.

Padre de tres hijos, mira el futuro con gratitud y propósito, reflexionando sobre la transición hacia una nueva generación y el legado que busca dejar

tanto en su familia como en la empresa. Para él, el verdadero éxito se construye en el equilibrio entre ambas.

MIRAR ATRÁS CON GRATITUD, MIRAR ADELANTE CON PROPÓSITO

Después de más de 30 años como socio y una vida dedicada al servicio, Eduardo “Lalo” Acosta tiene claro que no hay atajos. A los jóvenes les deja un mensaje sencillo: encontrar lo que les apasiona, darle tiempo y entender que los caminos no siempre son rectos, pero sí formativos.

Porque, como su propia historia lo demuestra, el verdadero don no siempre está en lo que se estudia, sino en lo que se es. 

TRES HISTORIAS, TRES CAMINOS DISTINTOS, UNA MISMA FUERZA



En el mes dedicado a la mujer, este especial reúne a tres mujeres en momentos distintos de su camino, unidas por una misma fuerza: la capacidad de tomar decisiones y sostenerlas en el tiempo.

Desde la cultura y la gestión institucional, la defensa de los derechos migrantes y la música, estas conversaciones nos acercan a Miriam García Aguirre, directora del Centro Cultural Tijuana; Blanca Estela Zarazúa, abogada de inmigración y Cónsul Honoraria de México en Salinas, California y Hania Ramos, joven cantante tijuanense con proyección nacional.

MIRIAM GARCÍA AGUIRRE DIRIGIR CON SENSIBILIDAD Y AMOR

A un año de asumir la dirección del CECUT, su directora reflexiona sobre liderazgo y la institución que quiere entregar a la siguiente generación.



Hay trayectorias que se construyen con tiempo y una mirada atenta. Así ha sido el camino de Miriam García

Aguirre, tijuanense, hija de padres migrantes de Michoacán, formada en esta ciudad fronteriza que entiende como un territorio de cruces, donde las historias se encuentran.

Historiadora de formación y gestora cultural por convicción, su recorrido se ha tejido desde esa condición fronteriza. Hoy, a un año de asumir la dirección del Centro Cultural Tijuana, no entiende esta responsabilidad como una meta alcanzada, sino como la continuidad de una historia que entrelaza investigación, arte y comunidad.

EL ORIGEN DE UNA VOCACIÓN

Tras ejercer su profesión como historiadora, fue en el propio CECUT donde Miriam comenzó a asumirse plenamente como gestora cultural. Ahí comprendió que gestionar también es una forma de creación: crear espacios de encuentro y tender puentes entre ideas y personas.

En su historia aparecen figuras que la marcaron: el historiador David Piñera, con quien se formó como asistente de investigación, y José Manuel Valenzuela, en El Colegio de la Frontera Norte. A ese camino se suman mujeres fundamentales,

como Norma Iglesias y Elizabeth Meyer, cuyas formas de pensar el arte y la frontera dejaron huella en su manera de hacer.

GESTIONAR CON SENSIBILIDAD

Al frente del CECUT, Miriam concibe el liderazgo como una combinación de sensibilidad e intelecto. Para ella, dirigir implica planeación estratégica, organización, comunicación y toma de decisiones, guiadas por el amor, la esperanza y la convicción de que es posible confiar en la comunidad, sin perder la escucha ni la atención a las personas.

EN BREVE

UN MOMENTO DEL DÍA

QUE DISFRUTA: Cuando despierto y veo a mi hijo.

UN LUGAR QUE LA RECONFORTA: El CECUT.

ALGO QUE SIEMPRE LLEVA CONSIGO: Una foto de mi hijo.

ALGO QUE LA AYUDA A DESCONECTARSE: Caminar.

Un placer cotidiano: El café.

Hoy es responsable de un equipo y asume esa tarea con la conciencia de que una institución se sostiene desde lo colectivo.

SOSTÉN Y ACOMPAÑAMIENTO ENTRE MUJERES

Cuando la conversación se detiene en su trabajo con las mujeres, Miriam vuelve a una idea central:

la amistad. “No nos enseñaron a ser amigas”, dice.

Desde su experiencia, habla de acompañar y sostener como prácticas fundamentales. “Sostener es estar contigo incluso cuando no estoy de acuerdo con tu decisión”, afirma. No se trata de avalar todo, sino de no aislar ni dejar sola a la otra.

“Escuchar la historia de la otra y reconocer su palabra es una forma de ternura radical”, dice.

LO QUE QUIERE DEJAR

Miriam piensa el CECUT como una institución que debe poder entregarse viva y en diálogo con la siguiente generación. Dirigir, para ella, es entender que el paso por una institución es temporal y que lo importante es cuidar lo que se deja: las personas, los procesos y los vínculos que hacen posible una comunidad cultural.

“La sensibilidad también es una forma de amor”, dice.

BLANCA ESTELA ZARAZÚA

EL MIEDO NO ES OPCIÓN UNA HISTORIA QUE NACE DEL ORIGEN

POR ANA PATRICIA VALAY

Hija de un bracero mexicano que llegó a Estados Unidos en 1945, Blanca Estela Zarazúa creció entre la migración, el trabajo duro y una familia humilde que aprendió pronto que los sueños no se heredan: se construyen. Su historia no se explica desde los títulos, aunque los tiene; se comprende, sobre todo, desde la dignidad.

Creció entre el rancho, el servicio doméstico y una disciplina férrea. “No tuve el lujo de tener miedo”, dice, una frase que condensa su manera de mirar la vida y de tomar decisiones.

UNA FORMACIÓN CONSTRUIDA CON DISCIPLINA

Blanca Estela fue una alumna brillante. Estudió con becas, sin modelos cercanos, pero con la convicción de saberse capaz y de abrirse camino a través del estudio. Entendió que la preparación era una herramienta para ampliar posibilidades.

Su formación la llevó por Estados Unidos, México, Inglaterra e Italia. Estudió Lenguas Extranjeras en Pitzer College, obtuvo un MBA en la Universidad de California en Berkeley y más tarde se formó como abogada, con estudios de posgrado en Derecho. Cada etapa fue construida con constancia y claridad de propósito.

Durante años ejerció como especialista fiscal, hasta que la crisis eco-



EN BREVE UN MOMENTO DEL DÍA QUE DISFRUTES:

Llegar a casa y ver a mi gato y a mi caballo.

UN LUGAR FAVORITO:

La playa.

ALGO QUE SIEMPRE LLEVAS CONTIGO:

A mi padre.

ALGO QUE TE AYUDA A DESCONECTARTE:

La música. Estudié piano clásico y aprecio todos los géneros.

UN PLACER COTIDIANO:

Cocinar, aunque hoy lo considero un lujo.

nómica de 2008 marcó un punto de quiebre. Fue entonces cuando decidió cambiar de rumbo y dedicarse al derecho migratorio. No fue casualidad: fue memoria, conciencia y compromiso.

LA LEY CON ROSTRO HUMANO

Hablar de migración, para Blanca, nunca ha sido un asunto abstracto. Acompaña familias, procesos complejos y decisiones que marcan vidas enteras. Por eso su manera de ejercer la ley parte siempre del respeto y de la escucha.

Más que expedientes, acompaña personas. Más que números, entiende historias. Su ejercicio profesional se sostiene en la empatía y en una profunda vocación de servicio.

TRAYECTORIA, SIN ESTRIDENCIAS

En 2003, Blanca fue nombrada Cónsul Honoraria de México. La notificación llegó a través de una carta oficial firmada por el entonces presidente Vicente Fox.

Blanca se la llevó a su padre. Al leerla, él rompió en llanto. No hizo falta decir nada más: en ese silencio estaban contenidos años de trabajo, sacrificio y una vida entera cruzando fronteras.

Ese momento íntimo explica mucho de su forma de entender el éxito.

Para ella, los logros no se miden en cargos ni en reconocimientos públicos, sino en coherencia, gratitud y responsabilidad. Cuidó a su padre durante años y hoy acompaña a su madre, de 93 años. Honrar su historia es parte de su manera cotidiana de vivir.

UN MENSAJE PARA OTRAS MUJERES

A las mujeres les deja un mensaje claro: el miedo no es opción. Soñar exige estructura, compromiso y respeto por uno misma.

“Las posibilidades se convierten en probabilidades, y luego en realidades”.

POR ANA PATRICIA VALAY

Hania Ramos tiene 22 años, nació en Tijuana y hoy divide su vida entre la universidad y la música. Estudia Contabilidad en San Diego State University, mientras escribe canciones, graba nueva música y sostiene un sueño que comenzó desde niña: ser artista.

LA MÚSICA COMO ORIGEN

En su hogar, la música siempre estuvo presente. Su mamá, Alissa Rosangel Aguirre Thomas, cantautora, impulsora y productora de su hermana, la cantante Lynda, ha sido la principal influencia en su formación y en su manera de entender la música. Desde casa, Hania creció observando la disciplina y los procesos que implica hacer de la música un camino de vida.

Pero fue a los once años cuando llegó un momento clave. Al recibir como regalo un teclado, empezó a escribir y a escucharse con atención. Aprendió sola, probando acordes, palabras y melodías. Hoy lo dice con naturalidad: en su casa siempre hay una guitarra cerca, “en cada cuarto”, como si la música necesitara estar siempre al alcance de la mano.

ESCRIBIR LO QUE SE SIENTE

A Hania la inspiran sus propias vivencias y también las historias de otros. La amistad, el amor, las despedidas y la esperanza aparecen una y otra vez en sus canciones. “La música siempre me ha acompañado”, dice, tanto en momentos dolorosos como en momentos positivos. Escribir se ha vuelto una manera de decir lo que siente y de compartirlo



con honestidad.

En sus canciones busca dejar algo que acompañe. Incluso cuando aborda emociones complejas, cuida que cada historia tenga un cierre que se quede y deje una sensación que permanezca.

APRENDER DEL ESCENARIO

En 2024 participó en el concurso La Academia. Compitió con más de mil aspirantes y llegó a la etapa final, colocándose como la número 20 del proceso. Aunque

EN BREVE
UN MOMENTO DEL DÍA QUE DISFRUTA: el atardecer.
UNA CANCIÓN QUE LA ACOMPAÑA SIEMPRE: Love You for Sentimental Reasons, de Natalie Cole.
ALGO QUE LA HACE SENTIR BIEN: hacer ejercicio.
ALGO QUE LA AYUDA A DESCONECTARSE: la música y componer.
UN SUEÑO HOY: seguir siendo artista.

Actualmente graba la canción “Into the Night”, de su autoría, junto a su amigo Andrei Gleason.

no logró quedarse dentro del programa, la experiencia confirmó su decisión de seguir.

SOÑAR EN VOZ ALTA

Hania dice que se ve como artista representando a México. Quiere cantar en español, incorporar algo de inglés y construir una carrera desde lo que ha vivido entre Tijuana y San Diego. Habla de sus canciones como un espacio para contar historias.

Uno de sus grandes sueños es ganar un Grammy, y reconoce que la inspiran los artistas que logran conectar con la gente desde la autenticidad. Para ella, hacer música implica seguir aprendiendo y continuar trabajando. 🎵

REDES

INSTAGRAM, TIKTOK Y FACEBOOK:

@_soyhania

YOUTUBE: <http://www.youtube.com/@hania1213>

SPOTIFY: <https://open.spotify.com/artist/3E9oi9BrA2hMEbJhrtLmKb>

CUANDO EL FUEGO NOS NOMBRA

COCINA, HUMO Y MEMORIA EN BAJA CALIFORNIA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

A

ntes que la receta, estuvo el fuego. Antes que la técnica, el humo. En Baja California, cocinar es una forma de recordar quiénes somos.

Sabemos que en torno a un plato de comida gira información muy valiosa: historia, geografía y los grupos humanos que habitaron un territorio. En el caso de Baja California, la cocina es un reflejo directo de su paisaje y de quienes aprendieron a leerlo para sobrevivir.

Comencemos por ahí para entender por qué esta gastronomía es hoy tan valorada, donde el humo y el mesquite no son sólo acompañantes, sino ingredientes identitarios.

UNA COCINA QUE NACIÓ HACE MILES DE AÑOS

Todo comenzó hace más de 10 mil años. Muchas de las técnicas y sabores que hoy reconocemos —como la barbacoa— se gestaron en estas tie-

rras desde la antigüedad. El salado, la elaboración de mezcales (corazones de maguey horneados bajo tierra), el deshidratado al sol de frutas y verduras, el tatemado y la conservación con sal eran prácticas habituales en el norte mucho antes de que existiera una cocina formal.

ASAR Y AHUMAR: RITUALES DEL NORTE

Las cocinas del noroeste de México se caracterizan por el asado, que para nosotros tiene un significado profundo. Es un acto ritual que inicia con la selección de la leña o el carbón, continúa con el cuidado del asador y culmina con el conocimiento preciso de la carne, los pescados, los mariscos y las verduras que se transformarán, atrapando el aroma inconfundible del mesquite.

Asar y ahumar son técnicas que probablemente surgieron cuando un rayo cayó sobre un animal y el aroma de ese primer asado fue tan seductor que nuestros ancestros decidieron replicarlo. Así nació un legado que ha pasado de generación en generación y que hoy sigue tan vigente como hace miles de años.

Primero fue el fuego, luego el humo. La observación permitió a nuestros antepasados conservar los alimentos

y perfeccionar estas técnicas que hoy definen gran parte de nuestra identidad culinaria.

El fuego —símbolo de transformación— es el origen de la cocina y el punto exacto donde comienza toda técnica culinaria.

TERRITORIO, CULTURA Y ADAPTACIÓN

Los pueblos originarios han vivido históricamente en armonía con el medio ambiente, aprovechando con respeto los recursos disponibles. Las plantas fueron alimento, medicina, elemento ceremonial y material para la vivienda.

La cocina bajacaliforniana es el resultado de un sistema cultural complejo, dinámico y vivo. Un proceso largo donde confluyen los pueblos originarios cazadores-recolectores y pescadores, la llegada de los misioneros, la vida ranchera y las migraciones nacionales e internacionales. Todo ello dio forma a una cocina de origen natural, profundamente marcada por los sabores del humo y del mesquite, que la vuelven única. 

La autora es: Fundadora y directora adjunta de Culinary Art School en Tijuana, sommelier y chef. Correo: analaurea@cullinaryartschool.edu.mx



mocho

Cocina Sonorense



Tostadas de Coliflor

@mocho mostijuana

The Landmark | RSVP 664 628 8463

ALIANZA DE MUJERES A.C.

Fortalecer el liderazgo y poder interior de las mujeres y sus familias en la comunidad.
AlianzaMujeresAC.org



DRA. ADRIANA MENDIOLÉA MARTÍNEZ

● Presidenta Fundadora de Alianza Mujeres A.C. Mujer pionera al ser la primera mujer Delegada del Sistema Educativo en Tijuana, primera mujer Directora General de CETYS Universidad y primera mujer Directora General de la Fundación Internacional de la Comunidad A.C. Es autora de libros en temas de educación, liderazgo, salud y género, dirigiendo desde 2025 su propia Editorial. Actualmente es Consultora, catedrática y locutora.
Redes: @AdrianaMendiolea
www.adrianamendiolea.com



MTRA. DIANA MENDIOLÉA



● Es Asesora de Imagen Digital y se especializa en el desarrollo y diseño estratégico de marcas personales, acompañando a emprendedores, líderes de opinión y figuras públicas en procesos de posicionamiento e imagen pública. Es fundadora de la agencia TipTop México, TED Speaker y capacitadora para el sector educativo y el sector empresarial. Asesora de Imagen.
Redes: @tiptop_mx
@diana.mendiolea

MTRA. EDNA MIREYA PÉREZ CORONA

● Destacada educadora y líder social tijuanaense. Diputada, Regidora y Secretaria de Educación Municipal. Creó Ley de Turismo y Ley de Cinematografía para BC; implementó programas de educación incluyente; ha fomentado el desarrollo literario y tecnológico. Miembro de varias organizaciones y reconocida como mujer de éxito por diversas instituciones. **Redes:** @licednapc, FB: Edna.prez.corona



MTRA. MELBA ADRIANA OLVERA RODRÍGUEZ

● Subsecretaria de Derechos Humanos del Gobierno de Baja California, es licenciada en Comunicación y Maestra en Derechos Humanos dedicada desde hace 30 años a la defensa de la dignidad, los derechos y la justicia. Fue la primera Presidenta de la Comisión de los Derechos Humanos, trabajó para ONU y para la CNDH y es maestra universitaria y madre.

MTRA. NIDIA TÉLLEZ GUERRERO



● Es ingeniera industrial con maestría en Administración de Negocios, con 22 años de experiencia en CMIC Delegación Tijuana. Ha organizado múltiples eventos para el organismo a nivel local, nacional e internacional, destacando la Expo Construcción Baja Internacional. Actualmente, se desempeña en la Dirección del organismo empresarial que agrupa a las empresas constructoras formales de Tijuana, Tecate y Playas de Rosarito, uno de los principales motores de la economía.
Redes: @cmic_tijuana

GUADALUPE RENDÓN MIER

● Agente de Cambio Social, Forma parte de Alianza de Mujeres por Mujeres, lleva la Comisión de Relaciones Públicas, en Asociación de Jubilados IMSS, tiene la Comisión de Acción Cívica. En Club de Leones Chapultepec C. tiene la vertiente de desastres naturales. Está orgullosa del ejemplo y formación de sus abuelos quienes llegaron a Tijuana en 1922 y con gran amor contribuyeron al desarrollo de esta ciudad que quiere tanto.
Redes: @pitarm25
lupitarendonmier@gmail.com



XIMENA FLORES ROBLES



● Estudiante de último semestre de Medicina Universidad Xochicalco y Auxiliar de Enfermería desde 2022. Miembro de Alianza de Mujeres por Mujeres comprometida con el liderazgo femenino en Baja California y la atención integral con vocación de servicio y atención en salud.



DRA. MARISOL ROBLES VÁZQUEZ

● Administradora con maestría en Derecho Laboral y doctorado en RRHH por Atlantic International University. Directora de INOVEMP y docente universitaria (Xochicalco y UNIPAC). Conductora de radio y coordinadora en Alianza de Mujeres. 12 años como CEO de RH en Mórnick Papelerías. Coautora de libros Grandes Mujeres y Alma Compañeras, galardonada por Forjadores de México.
Redes: @inovempconsultoria
inovemp.com

LIC. NANCY LÓPEZ RODRÍGUEZ

● Contadora Pública y emprendedora de una tienda de uniformes escolares, playeras personalizadas y bordados desde 2013. Apasionada por transformar ideas en prendas: escuchar al cliente, diseñar, producir y entregar calidad, logrando satisfacción en cada pedido.
Redes: IG @almacendelsur3



MTRA. ALMA ISELA ESPINOZA ÁLVAREZ

● Psicóloga con 35 años de distinguido ejercicio profesional, líder y referente en educación superior a nivel nacional. Especialista en atención clínica de adultos y parejas promoviendo la salud mental. Directiva formadora de psicólogos por 31 años. Experta en gestión educativa institucional. Coordinadora de investigación y seguimiento a la acreditación de psicología.

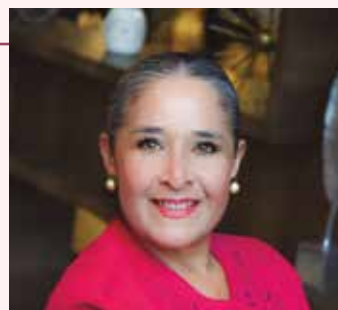


DRA. CARMEN ALICIA PACHECO GARCÍA

● Doctora en Educación, ha dedicado más de quince años al estudio y la práctica constante en el ámbito académico. Dirige dos escuelas primarias en Tijuana y brinda asesoría y acompañamiento a la supervisión 72 y al sector 7. Forma parte del equipo PROBEM y es coautora de dos libros, Comprometida con la sororidad, participa activamente en la asociación Alianza de Mujeres como aliada fiel. Sus intereses se centran en la investigación educativa y en compartir su vida con Lia, su querida chihuahua.
Redes: FB: AliciaPacheco IG: Aliiciapacheco.

MTRA. MARTHA ROCELIA RAMOS

● Autora del best seller Cómo transformar tu vida y profesión con éxito, galardonado en Nueva York, y fundadora de Punto de Equilibrio, firma especializada en liderazgo y transformación organizacional. Con más de 25 años de trayectoria, ha acompañado a empresas nacionales e internacionales en procesos de alineación estratégica, desarrollo de liderazgo y fortalecimiento de cultura corporativa. Es speaker, escritora y coach ejecutiva enfocada en impulsar resultados sostenibles a través del talento humano. **Redes:** FB: @PuntodeEquilibrio.



PROFRA. MARÍA TERESA PEÑALOZA BARRAGÁN

● Maestra jubilada en Educación Primaria, Secundaria y Universidad (impartiendo Diplomado). Actualmente participa en Asociaciones Altruistas ("Alianza Mujeres Para Mujeres") e Históricas Culturales ("Sociedad de Historia de Tijuana, A. C." y en la "Comisión de Preservación del Patrimonio Cultural de Mexicali y su Valle"). En ambas difundiendo su historia para motivar su pertenencia.



DRA. ILIANA CASTAÑEDA HERNÁNDEZ

● Asesora de Dirección General de Harmony Health Clinic, Coepris B.C. Líder empresarial en medicina preventiva con más de 25 años transformando la salud pública y privada en Baja California. Diseña modelos innovadores, sostenibles y regulatoriamente sólidos, ofreciendo asesoría empresarial para la prevención de enfermedades, generando bienestar e impacto estratégico en la iniciativa pública y privada.
Redes: @ilianasalud FB: Iliana Salud

MBA SARA H. LEAL PARTIDA

● CEO de Consultoría Leal. Comunicóloga y Maestra en Administración, bilingüe, con más de 30 años de experiencia en Comunicación Social y Organizacional: Especialista en Relaciones Públicas, medios de comunicación, marketing y administración de proyectos. Directora Comercial con sólida trayectoria en planificación de eventos corporativos, desarrollo de campañas responsabilidad social y gestión de recursos financieros para gobierno y el sector privado. Actualmente, también trabaja como asesora inmobiliaria.

Redes: @saralealprmt FB: Sara Leal y Sara Leal Asesor Inmobiliario



DRA. BERENICE ÁBREGO

● Doctora en Administración y experta en vinculación B2B. Transforma el ecosistema educativo de Tijuana mediante estrategias de bienestar, empleabilidad y alianzas industriales que potencian el talento humano de la región. Actualmente es directora en Universidad Tecmilenio.

DRA. MARYSOL YÁÑEZ FIGUEROA

● Cirujano dentista UABC con más de una década transformando sonrisas. Su práctica integra excelencia clínica con un enfoque empático y preventivo, buscando que cada consulta sea un espacio de confianza para el paciente. Apasionada por el bienestar integral, Marysol cree en una atención cercana, actualizada y alineada con un estilo de vida activo y consciente. **Redes:** IG: @dramarysol.yanez



DRA. MARÍA GUADALUPE SÁNCHEZ LÓPEZ

● Es Doctora en Política Educativa, durante más de 30 años se desarrolló en el sector educativo en Baja California, como docente, Subdirectora y Directora de secundaria.

Hoy impulsa el empoderamiento femenino desde organizaciones de la Sociedad Civil; como Alianza de Mujeres y Mujeres Fronterizas, y promueve el servicio comunitario. Apasionada por seguir aprendiendo

cada día, considera fundamental seguir trabajando por el reconocimiento, la equidad y el valor de la mujer en todos los ámbitos.

Redes: @lupitasanchez.lopez FB: Lupita Sánchez López



DRA. LOURDES ARACELI PLAZOLA

● Licenciada en matemáticas con maestría y doctorado en Educación. Posee una experiencia de 29 años en el área educativa. Laborando tanto en Educación básica como en la preparación de docentes a nivel Licenciatura y maestría. Ha impartido talleres, diplomados, capacitaciones en innovación educativa y profesionalización del profesorado. Actualmente desempeña un cargo directivo en Educación básica y participa en organizaciones y fundaciones que aportan significativamente al empoderamiento y desarrollo de las mujeres. **Redes:** @lulysplazola FB: LourdesAraceliPlazola



LIC. MARÍA DEL REFUGIO LUGO JIMÉNEZ (MARY LUGO)

● Lic. en Contaduría, 30 años de experiencia en la administración contable, 20 años en el activismo público y político a favor de los derechos humanos de personas con discapacidad y adultos mayores, regidora del 21 Ayuntamiento de Tijuana, promotora binacional de la educación para adultos INEA, fundadora de Unidos en Apoyo a Grupos Vulnerables, administradora contable de HbConcept empresa de corte láser. **Redes:** @hbconcept



DRA. MYRLENE RODRÍGUEZ BRITO

Especialista en cirugía cardiotorácica con 9 años de experiencia. Ha desempeñado su labor en diferentes hospitales públicos y privados del estado de Baja California. Actualmente es secretaria del Colegio Nacional de Cirugía Cardíaca. Conformar un equipo multidisciplinario de cirugía cardíaca realizando procedimientos de vanguardia como cirugías de mínima invasión y soporte ventricular.



ANGIE CLEMENT-CROMWELL

● Es licenciada en Comunicación por la Universidad Iberoamericana. Es fundadora de la revista digital internacional y de la organización sin fines de lucro Latinas con Poder. Conferencista y promotora comunitaria con 32 años de experiencia en administración. Su labor altruista ha sido reconocida en México, Estados Unidos y Francia. **Redes:** @latinasconpodermagazine www.latinasconpoder.com



DRA. MARCELA ITURRALDE

● Licenciada en Administración de Empresas por U.A.B.C., con Maestría en Gestión y Políticas Públicas por la Universidad Iberoamericana Tijuana, así mismo cursó un Doctorado por el Centro Universitario de Baja California. Cuenta con experiencia en el sector público y consultoría privada. Actualmente es Subdirectora del Hospital de Salud Mental de Tijuana A.C. **Redes:** IG: @marcela_iturralde FB: Marcela Iturralde Tik Tok: MarcelalturraldeC.



ABIGAIL VILLAVICENCIO

● Fotógrafa profesional, con 33 años de experiencia en foto de eventos sociales y editorial, colaboradora en fundaciones y asociaciones en Tijuana, orgullosa tapatía, cuna de artistas, agradecida con Tijuana por su apoyo a su carrera como fotógrafa. **Redes:** @afabigail_fotografia villavicencioabigail37@gmail.com



DRA. EDITH VIRIDIANA FLORES

● Médica cirujana tijuanaense, activista con formación en Salud Pública, Comunitaria y Medicina Integral. Cuenta con 14 años de experiencia en el servicio público, convirtiéndose en la primera mujer en dirigir la Salud Pública de Tijuana, impulsando atención comunitaria, la salud como un derecho humano y el bienestar social en nuestra ciudad. **Redes:** @Edithviriflores FB: Dra. Edith Viri Flores



COORDINACIÓN KARLA V. RENTERÍA A. // LOCACIÓN HOTEL CITY EXPRESS PLUS // FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO
// CREACIÓN DE CONTENIDO POST MARKETING BOUTIQUE // ASESORÍA DE IMAGEN SANDRA JIMÉNEZ

Chevrolet Spark EUV 2026 Vibrante, apasionada y siempre en movimiento



Chevrolet Spark, no solo es una **EUV 100% eléctrica**, sino que es el vehículo que refleja tu energía. Sin gasolina ni emisiones y circulando todos los días, esta EUV 100% eléctrica es el vehículo que mejor va con tu estilo de vida.



Cargador portátil dual para 110V ó 220V y cargador de emergencia o de viaje adicional.



Sistema de refrigeración y aislamiento para batería.



100 HP (75 kWh de energía).



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

UNA VENTANA AL VALLE

UN BRINDIS POR LAS MUJERES DEL VINO

Historias visibles e invisibles que han dado forma al vino mexicano

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

La presencia de mujeres en la industria vinícola de Baja California ha crecido tanto en número como en reconocimiento. Hoy, muchas dirigen vinificaciones, lideran proyectos propios o influyen desde la gestión, la sostenibilidad, la operación estratégica, la capacitación, la hospitalidad y la manera en que el vino se presenta y se comparte.

No es un fenómeno reciente; es el resultado de un proceso largo, paciente y, en muchos casos, silencioso, que ha acompañado la construcción misma del vino mexicano.

MUJERES EN TODOS

LOS FRENTES

Si hoy nos asomamos por esta Ventana al Valle —o, mejor dicho, a los valles del vino en México— aparecen historias que se cruzan y se tocan como las raíces de la vid en el viñedo.

Historias visibles y otras que no se cuentan. Mujeres que han estado ahí desde distintos frentes: en la bodega, en el campo, en la administración, en la degustación, en las aulas, en la promoción y en la toma de decisiones. Algunas con firma reconocida; otras sin nombre público, pero igual de decisivas, cosechando uvas y también historias.

¡POR ELLAS, SALUD!

Han estado cuando la vid apenas se adaptaba al clima y al suelo. Cuando no existía una industria definida y hacer vino era más una intuición que una certeza.

Las invisibles del campo

Hay también una historia que se repite cada año, casi sin relato: la de las mujeres del campo. Las que trabajan la tierra, las que comparten la vendimia, las que sostienen el inicio de todo. Su labor rara vez se nombra, pero sin ellas no habría racimo, ni fermentación, ni copa. Honrarlas es entender de dónde viene el vino.

Del campo al tanque, del racimo a la mesa, las mujeres han dado mucho al vino mexicano. Le han dado continuidad, cuidado y hospitalidad.

NUEVAS VOCES, MISMA RAÍZ

También están las hijas. Las que crecieron entre vendimias, heredando y eligiendo —cada una a su manera— cómo continuar: desde la técnica, desde la gestión, desde la memoria o desde nuevas formas de contar el vino.

Hoy, los valles del vino en México hablan con nuevas voces femeninas. Mujeres que toman decisiones técnicas, que dialogan con el mundo desde una identidad propia, que piensan el suelo, el clima, el cuerpo y el futuro. Trabajan con precisión, pero también con conciencia.

Por las mujeres visibles y las invisibles. Por las que abrieron camino, las que sostuvieron el día a día y las que hoy están transformando el paisaje. Por todas las que han hecho posible que el vino mexicano exista y permanezca.

Por todas ellas, ¡¡mucho salud!! 

La autora es: Fundadora y directora adjunta de Culinary Art School en Tijuana, sommelier y chef. Correo: analaura@culinaryartschool.edu.mx

“
DEL CAMPO AL TANQUE,
del racimo a la mesa, las mujeres
han dado continuidad, cuidado y
hospitalidad al vino mexicano

”

ABIERTO
TODOS LOS DÍAS.



AUTÉNTICA
PARRILLA
ARGENTINA



RESERVAS AL:
(+52) 664.6229730

y en OPEN TABLE 

ZONA GASTRONÓMICA, TIJUANA,
BAJA CALIFORNIA, MÉXICO.

LORETO,

UN DESTINO PARA VIAJAR CON INTENCIÓN, CAMINATAS COSTERAS Y MOMENTOS DE MEDITACIÓN ENTRE EL MAR Y LA NATURALEZA

Baja California Sur ofrece a los viajeros enfocados en el bienestar el escape ideal con una combinación única de belleza natural y profundidad cultural, Loreto es mucho más que una simple escapada

BAJA CALIFORNIA SUR Para los viajeros que buscan restauración a través de la naturaleza y una conexión significativa, Loreto, Baja California Sur, ofrece un tipo de ESCAPE WELLNESS poco común. No definido por tendencias sobreexplotadas ni multitudes, sino por la calma, los espacios abiertos y la oportunidad de reflexión y quietud. Ubicado entre el Océano Pacífico

y el Mar de Cortés, Baja California Sur abarca la mitad sur de la Península de Baja California, y Loreto fundado en 1697 como la primera capital de las Californias se mantiene como uno de los destinos más auténticos y mejor conservados del estado.

UN SANTUARIO ENTRE MAR Y DESIERTO

Enmarcado por montañas desérticas, bahías color turquesa y una rica vida marina, el pueblo invita de forma natural a un ritmo de vida más lento y a una presencia

más profunda.

Más allá de sus paisajes imponentes y sus vistas costeras serenas, Loreto se ha consolidado como un destino líder en bienestar gracias a la abundancia de experiencias restaurativas moldeadas por la propia naturaleza.

Ubicado a lo largo de las aguas protegidas del Mar de Cortés conocido frecuentemente como “el Acuario del Mundo”, los visitantes pueden adentrarse en el bienestar a través de actividades conscientes como paddleboard, kayak y snorkel guiado entre arrecifes de coral vibran-

tes y vida marina. Estas experiencias ofrecen una conexión meditativa con el agua, fomentando la quietud, la presencia y un mayor equilibrio interior.

Senderos escénicos a través de la Sierra de la Giganta, zonas de avistamiento de aves y caletas tranquilas invitan aún más a los viajeros a desacelear, respirar profundamente y disfrutar de momentos de reflexión ininterrumpida rodeados de naturaleza.

estar, incluyendo nuevos desarrollos de lujo diseñados en torno al bien-



Tijuana (TIJ), Guadalajara (GDL) y vuelos internacionales como Los Ángeles (LAX), Phoenix (PHX) y Dallas (DFW), lo que lo convierte en un destino ideal para una escapada rápida.

ACERCA DE BAJA CALIFORNIA SUR

Ubicado entre el Océano Pacífico y el Mar de Cortés, el estado de Baja California Sur abarca la mitad sur de la Península de Baja California. Su clima es ideal

BIENESTAR CON IDENTIDAD CULTURAL

El atractivo Wellness de Loreto también se extiende a programas curados y experiencias inmersivas que combinan prácticas holísticas con el alma cultural del destino. Sesiones de yoga frente al mar, experiencias de meditación y tratamientos de spa inspirados en tradiciones regionales permiten a los visitantes rejuvenecer tanto física como mentalmente, mientras que encuentros enfocados en el bienestar como el Loreto Live Well Experience, celebrado el pasado mes de noviembre destacan prácticas como breathwork, Qigong, movimiento consciente y meditación dentro de espacios comunitarios significativos.

A medida que Loreto continúa expandiendo su infraestructura de bien-

estar integral, el destino permanece fiel a su autenticidad, ofreciendo a los viajeros un lugar donde la renovación, el equilibrio y la conexión con la naturaleza surgen de manera natural.

Hospitalidad y conexión accesible

Los visitantes de Loreto se encontrarán con un pueblo encantador y tranquilo, lleno de restaurantes familiares, hoteles y pequeños negocios locales. Hoteles boutique como Hotel 1697 ofrecen una experiencia de hospitalidad íntima y serena para quienes desean hospedarse cerca de la plaza principal, mientras que Hotel Oasis y Hotel La Misión brindan experiencias clásicas frente al mar, a tan solo unos minutos caminando del centro del pueblo.

Además, la región es de fácil acceso, Loreto cuenta con su propio aeropuerto (LTO), con vuelos directos desde

para la pesca, la navegación, el surf y el buceo, convirtiéndolo en un destino soñado para aventureros y amantes de la adrenalina. El estado ofrece paisajes espectaculares, desde playas azotadas por el viento en la costa oeste hasta aguas tranquilas y turquesa en el este. Entre ambos extremos se encuentran cañones, paisajes desérticos y oasis exuberantes listos para ser explorados. Reconocido por su extraordinaria vida marina, el avistamiento de ballenas es una de las atracciones turísticas más conocidas de la región, junto con la pesca deportiva, el kayak y la observación de aves. Para más información sobre Baja California Sur y las regiones del norte del estado, Visit Baja California Sur



FUNDACIÓN CAMINOS SIN FRONTERAS

POR KAYLA ZAPATA

En Valores y Gente nos interesa conocer a personas que transforman sus experiencias en acciones concretas para la comunidad. En esta ocasión visité Fundación Caminos sin Fronteras, en Tijuana, y conversé con su fundadora, Marisela Camacho Rodríguez, para entender cómo nació esta causa y qué la sostiene después de tantos años de trabajo.

¿QUÉ EXPERIENCIA DIO ORIGEN A LA FUNDACIÓN?

"El momento en el que yo cursé mi primer taller de inteligencia emocional supe que tenía que llevar esta información más allá. De ahí surgió esta causa de poder dar acceso a esta información, que en muchas escuelas es muy costosa, a personas de recursos más bajos, y poder crear comunidad y hacer conciencia sobre la importancia de la inteligencia emocional".

Actualmente la fundación acompaña principalmente a mujeres que han atravesado violencia o procesos de enfermedad, brindándoles talleres y apoyo profesional en un entorno seguro.

¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE GUÍAN SU TRABAJO?

"Los valores que enmarcan nuestra fundación son diversos: la inclusión, el respeto, el amor, la solidaridad, la empatía, el servicio y el liderazgo. Estos nos permiten sostener nuestro objetivo y nuestra visión en cualquier situación que se nos presente. Por ejemplo, en la pandemia estuvimos un par de años sin funciones físicas y nos sostuvimos a través de estos valores, buscando las maneras de, por



lles de inteligencia emocional, hubo un cambio muy notorio en la escuela y en su vínculo social. Terminó la secundaria con buen promedio, entró a una preparatoria muy demandada en Tijuana y hoy es una joven universitaria. En algún momento me mandó un mensaje y me dijo: 'Entrenadora, yo quiero ser psicóloga como usted.' Ese mensaje lo guardo con mucho cariño".

¿QUÉ SIGUE PARA LA FUNDACIÓN?

"Tenemos el proyecto de Kume, un centro terapéutico de desarrollo humano en

Tecate. También trabajamos con el programa PinkPower, que apoya a mujeres recuperadas de cáncer de mama, y Flor Amarilla, que acompaña a mujeres que han vivido violencia sexual. Invitamos a la sociedad a acercarse y poner sus dones y talentos al servicio de estas causas".

Al salir de la fundación, comprendí que cuando la inteligencia emocional se comparte, puede convertirse en una verdadera herramienta de transformación social.

Contacto:

663 428 6683

INSTAGRAM: @caminossinfronteras.tj

17.º Foro **Mujer** actual Frontera ÚNICA

- Convergente
- Indómita
- Visionaria



OBRA ANTONIO PROA



MARTES
10
marzo
2026
A PARTIR
9:00
am

Sala
Federico Campbell
CECUT

ACTO I

Apertura

9:30 am
BIENVENIDA | INAUGURACIÓN

10:00 am
RECONOCIDOS por parte de la secretaria de Economía y la Revista Mujer actual
PALABRAS DE MICHELLE GUERRERO
SUB SECRETARIA DE ECONOMIA E INNOVACION EN BC

ACTO II

Punta de origen

10:30 am
CHARLA
"Ser mujer en la frontera, el valor de construir"



CARIME
ARRIAGA
BOLEADERA PROFESIONAL

ACTO III

Elegir servir

PATROCINADO POR

10:50 am
CONVERSATORIO
Elegir servir

ACTO IV

Crear la Frontera

11:20 am
CONVERSATORIO
"El arte que narra la Baja"



VIRGILIO
MUÑOZ
MAESTRO INVESTIGADOR



JOSÉ
AGUIRRE
EMPRESARIO Y ANALISTA POLÍTICO



ANTONIO
PROA
ARTISTA PLÁSTICO



ALMA DELIA
ABREGO
SECRETARIA DE CULTURA DE BC | MODERADORA

ACTO V

Perspectivas

11:55 pm
CHARLA
"Sin límites: La historia de una mujer que desafió todos los obstáculos"



MARÍA ELENA
SERRANO
DIRECTORA EMPRESA RECICLADORA

ACTO VI

Sañar no es opción

12:10 pm
CONVERSATORIO
"Emprender sin perder la cabeza"



MARITZA
MORALES
CONSULTORA EN ESTRATEGIA DE MARCA PERSONAL Y FUNDADORA DE DOS AGENCIAS DE MARKETING EN TULAHUA, MÉXICO, Y SAN DIEGO, CAL.



LESLIE
RITCHIE
MARKETING EN IMAGEN PERSONAL, EMPRENDEDORA, MENTORA Y CREADORA DE MÚLTIPLES NEGOCIOS EXITOSOS



PABLO
BARRAGÁN
COMUNICADOR CON ESTUDIOS EN DESARROLLO HUMANO Y CUINSE, CON UNA MAESTRIA EN COCINAS DE MÉXICO | MODERADOR

ACTO VII

Crecer con bienestar

12:40 pm
CHARLA



MARÍA LUISA
ROSALES
COSMETOLOGA PROFESIONAL Y PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EN INFANCIA Y FAMILIA, EMPRENDEDORA Y CONFERENCISTA

1:00 pm

Presentación Medica P.P.
"Radiantes a cualquier edad"

CHARLA



ALEJANDRA
CUADRA
CEO Y DIRECTORA MÉDICA DE LA CLÍNICA DRA. ALEJANDRA CUADRA, MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIENVEJECIMIENTO

ACTO VIII

Horizontes

CDT | Consejo de Desarrollo Económico de Tijuana

1:20 pm
CONVERSATORIO
"Definir el futuro o dejar que nos pase"



ANA ALICIA
MENESES
PRESIDENTA CDT



MICHELLE
GUERRERO
SUB SECRETARIA DE ECONOMIA E INNOVACIÓN EN BC



GINA
VILLALOBOS
PRESIDENTA TECNACIO BC Y PRESIDENTA BARRA ESTATAL DE ABOGADOS



DRA. GLORIA
QUINTANA
RESPONSABLE DE EMPRENDIMIENTO Y EGRESADOS DE LA COORDINACIÓN GENERAL DE VINCULACIÓN Y COOPERACIÓN ACADÉMICA DE LA UABC



ARIOSTO
MANRIQUE
MODERADOR

1:50 pm

"La Fuerza Femenina en la Mecánica: Superando estereotipos"

CHARLA



ANA MAR
HIDALGO
CASTRO
MÉCANICA

2:00 pm

"El mar como maestro: Liderazgo situacional desde la cubierta del Capitán Fitch"

CHARLA



FERNANDO
PADILLA FITCH
CONSULTOR Y ENTRENADOR DE EMPRESAS

2:10 pm

"Emprendimiento Binacional: Sinergias, retos y oportunidades"

CHARLA



SABINA
PRIETO
ESTUDIANTE UNIVERSITARIA Y EMPRESARIA

2:20 pm

"SWAMI PRO" el storytelling con propósito

CHARLA



VÍCTOR B.
CAPISTRÁN
AGUIRRE
CO FUNDADOR DE ALEVO PRODUCCIONES



STEFAN
CHAVARRIAGA
COLMENARES
SOCO FUNDADOR ALEVO

ACTO IX

Networking

2:30 pm

ANDANA

ACTO X

Hecha en Baja

PATROCINADO POR

3:00 pm

CONVERSATORIO
"Innovación y Tecnología que cambia al mundo"



SAUL E.
PÉREZ
BAJATERRENTS



CYNTHIA J.
ESPARZA
TEA SPOT



BRIANNA L.
DÁVILA
SUGAR MOMENTS



LORENI
MANRIQUEZ
SOCIA FUNDADORA DE NIVEL GLOBAL | MODERADORA

3:30 pm

Orquesta Sinfónica Juvenil



ACTO XI

Proteger la que importa

3:40 pm

"Protección integral"



YESSENIA
FELIX
GERENTE COMERCIAL EN QUÍLTAS

Convergencia

3:50 pm
CONVERSATORIO
"Moviendo historias, tocando vidas"



GEMA
RODRIGUEZ
DIRECTORA DANCE ABILITY



DANNA
SÁNCHEZ
ALUMNA DANCE ABILITY

ACTO XII

Generación futura

4:10 pm
CONVERSATORIO
"Descubriendo el Universo STEM: ¡Explora y Aprende!"
[ARTE, CIENCIA TECNOLOGÍA, HISTORIA Y DEPORTE]



ANA A.
CORTEZ
[14 AÑOS]



MATEO S.
COTA
[12 AÑOS]



MARCO A.
ACOSTA
[11 AÑOS]



GUSTAVO
FERNÁNDEZ DE LEÓN
EMPRESARIO, DIRECTOR GENERAL DE GRUPO EDUCATIVO FERRER | MODERADOR

ACTO XIII

Mujeres en la justicia

4:40 pm
CONVERSATORIO
"Diálogo sobre Justicia: perspectivas femeninas"



KARLA P.
AMAYA
CORONADO
MAESTRADA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL ESTADO



KATHIA
PAOLA RUIZ
MCFARLAND
JUEZA LABORAL



EVANGELINA
ZAVALA
FRANCO
JUEZA MERCANTIL EN TULAHUA



JOSEFINA
OROZCO
LIDERAZGO EN EL ÁMBITO JURÍDICO Y EMPRESARIAL



GINA
VILLALOBOS
PRESIDENTA TECNACIO BC Y PRESIDENTA BARRA ESTATAL DE ABOGADOS | MODERADORA

ACTO XIV

Frontera

5:20 pm
CHARLA
"Mujeres en la Diplomacia: Política Exterior Feminista"



ALICIA G. KERBER-PALMA
CÓNSUL GENERAL DE MÉXICO EN SAN DIEGO

ACTO XV

Construir la que trasciende

6:10 pm
CONVERSATORIO
"El gran negocio de la Frontera: de la Baja para el mundo"



ELISA IBÁÑEZ
ALDANA
CONTADOR PÚBLICA CERTIFICADA ESPECIALIZADA EN SEGURIDAD SOCIAL Y CAPITAL HUMANO



LUZ ELENA
PUROUSSA
| MODERADORA

6:25 pm

CONVERSATORIO
"Lidrear el deporte: la visión de las mujeres en posiciones clave"



ANDREA
JAUREGUI
LAPUENTE
DIRECTORA GENERAL DE TULAHUA ZONKEYS



ANGÉLICA
ROCHIN
GERENTE DE COMUNICACIÓN



EMMA
MARTÍNEZ
GERENTE DE COMERCIALIZACIÓN



BEATRIZ
SÁNCHEZ
GERENTE DE ARRA ZONKEYS



DORA
GARAY
GERENTE DEL CLUB DEPORTIVO ZONKEYS

ACTO XVI

Punta de origen

6:35 pm
"Única, convergente, indómita y visionaria"



MIRIAM
GARCÍA AGUIRRE
DIRECTORA GENERAL DEL CENTRO CULTURAL TULAHUA

6:50 pm



HANIA
CANTANTE

7:00 pm

RECONOCIDOS segunda fase: Revista Mujer actual y Paseo de la Fama

CONDUCTORAS



ALEJANDRA
GAXIOLA



NELLY
SANOJA



GABRIELA
GAXIOLA

REGISTRO



DE EMPRENDER A TRASCENDER

POR MARITZA MORALES

Emprender un negocio implica mucho más que lanzar una idea al mercado. Significa tomar decisiones difíciles, renunciar a satisfacciones inmediatas, sostener una visión en el tiempo y liderar con firmeza sin perder la esencia.

Hoy, en un entorno donde la visibilidad parece ser la meta principal, desde mi experiencia como emprendedora y directora de mi agencia de

marketing desde hace más de 15 años, he confirmado que el verdadero crecimiento no proviene de hacer más, sino de posicionarte con claridad y coherencia.

EL RIESGO DE LA VISIBILIDAD SIN ESTRATEGIA

Muchas mujeres líderes construyen empresas sólidas, pero se ven atrapadas en la presión de estar presentes en todos los espacios, adaptarse a cada tendencia y responder a un mercado cada vez más competitivo. Esta dinámica suele llevar a decisiones reactivas que agotan y, en algunos casos, comprometen los valores con los que el negocio nació. La visibilidad sin estrategia genera movimiento, pero no dirección.

POSICIONAR NO ES HACER MÁS, ES ELEJIR MEJOR

Posicionar una marca no se trata de hacer más, sino de elegir mejor. Es definir con intención quién eres como marca, qué problema resuelves y qué valor aportas desde tu liderazgo. Cuando una empresa tiene claridad interna, su comunicación se vuelve firme, consistente y reconocible. Deja de competir por precio y comienza a competir por confianza, autoridad y reputación, elementos clave para el crecimiento sostenible de cualquier negocio.

LIDERAR DESDE LA VISIÓN Y EL PROPÓSITO

Uno de los mayores aprendizajes que me ha dejado el emprendimiento es entender que cuando una mujer lidera desde la visión y el propósito, sus decisiones adquieren mayor solidez. Evolucionar procesos, redefinir mensajes o ajustar modelos de negocio no significa perder identidad; significa

fortalecerla. El reto está en transformarte sin traicionar tus valores.

ENFOQUE: SABER DECIR NO TAMBIÉN ES CRECER

En el camino empresarial, mantener el enfoque se vuelve esencial. No todo crecimiento es buen crecimiento y no toda oportunidad está alineada a la visión. Las empresas que trascienden son aquellas que saben decir no, que priorizan lo estratégico y que construyen valor a largo plazo.

RELEVANCIA, COHERENCIA Y LIDERAZGO

Existe una diferencia profunda entre una empresa visible y una empresa relevante. La relevancia se construye cuando el negocio refleja coherencia entre su filosofía, lo que comunica y lo que entrega. Esa coherencia genera credibilidad, y la credibilidad se traduce en liderazgo. Las marcas que se mantienen fieles a sus valores no solo venden más: construyen relaciones duraderas con sus clientes, aliados y colaboradores, y dejan huella en su industria.

POSICIONARSE PARA LIDERAR

Hoy más que nunca, las mujeres empresarias están llamadas a liderar negocios con intención. Negocios que crezcan sin perder su propósito, que se adapten sin perder su esencia y que entiendan que el posicionamiento no es una moda, sino una decisión estratégica. Porque cuando una empresa se alinea a su visión y valores, deja de competir y comienza a liderar. 

MARITZA MORALES

**La autora es experta en marketing y personal branding.*



TIJUANA COMPETITIVA

El alcalde Ismael Burgueño Ruiz presentó "Tijuana Competitiva", proyecto estratégico para consolidar a la ciudad como polo de desarrollo e inversión de alto valor agregado. Impulsado junto al Consejo Consultivo Empresarial, articula sectores público, privado y social para fortalecer la competitividad, atraer capital internacional y proyectar liderazgo económico. 



SOCIALES

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA



ENCUENTRO ROTARIO

Rotary Club of San Ysidro International celebró un encuentro de bienvenida para nuevos integrantes y personas interesadas en integrarse al club, en Achioté Mexican Restaurant. La velada reunió a rotarios y asistentes en un ambiente agradable y cercano, reafirmando el compromiso social del club, bajo la presidencia de Irma Olachea, periodo 2025-2026. 



SOCIALES

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA



INSPIRAR DESDE LA EXPERIENCIA

A principios de febrero, Saida Muriel Hid, fundadora y directora de Revista Mujer Actual, se presentó en la Universidad Xochicalco, campus Tijuana, ante estudiantes de Comunicación y Relaciones Públicas. Impartió la charla "Del sueño a la acción", compartiendo su trayectoria en la revista, próxima a cumplir 19 años, e inspirando sobre perseverancia, creación de contenidos, networking y retos actuales. 



TOMA PROTESTA CANIRAC TIJUANA

Rebeca Aguilar Santuario asumió la presidencia de Canirac Tijuana para el periodo 2026-2027, con respaldo unánime del gremio. Su gestión priorizará: unidad, capacitación e innovación. Dará continuidad a eventos como "Tijuana Me Encantas" y fortalecerá comisiones especializadas, invitando a más restauranteros a sumarse al organismo. 



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

(664) 681-1469

total white

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

PELOQUEER

ESCUOLA DE JUDO

Pet Center

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



CALENDARI

LOCAL

J1  VIERNES
9 ENE 7PM

J3  SÁBADO
17 ENE 7PM

J5  VIERNES
6 FEB 7PM

J7  DOMINGO
22 FEB 7PM

CL2026

J8  VIERNES
27 FEB 7PM

J10  DOMINGO
8 MAR 8PM

J13  VIERNES
3 ABR 8PM

J16  MIÉRCOLES
22 ABR 8PM

VISITA

J2  MIÉRCOLES
14 ENE 5PM

J4  SÁBADO
31 ENE 5PM

J6  VIERNES
13 FEB 7PM

J9  MIÉRCOLES
4 MAR 7PM

J11  SÁBADO
14 MAR 6PM

CL2026

J12  VIERNES
20 MAR 6PM

J14  VIERNES
10 ABR 9PM

J15  SÁBADO
18 ABR 4PM

J17  SÁBADO
25 ABR 6PM



*HORA: PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO