

M

W

U

I

E

R

actual



Mayo 2026 | Año 19, Edición 223 | 54 páginas

ESPECIAL
MAMÁS
QUE NOS ENCANTAN

**ALONSO
IBARRA**
A LA ALTIMA
DEL MOMENTO

SER MAMÁ
TAMBIÉN ES SOLTAR
AMAR, CONFIAR Y FORMAR

¡Gracias! POR SER PARTE DE ESTE MOMENTO

19
AÑOS
REVISTA MUJER ACTUAL

**DENISE
RODRÍGUEZ**

AMOROSA, RESILIENTE Y EMPRENDEDORA

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

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



Exposición

MUSEO 31

31 MINUTOS + MUSEO FRANZ MAYER EN TIJUANA

El Cubo, Sala 3

Martes a domingo, 10 a 18 h

Boletos en: boletos.franzmayer.org.mx



El Museo Franz Mayer es apoyado por



FESTIVAL DE LA FILOSOFÍA DE LA FRONTERA

Coordina: Dra. Karla Castillo Villapudua
Participan: Docentes y alumnos egresados de la licenciatura en filosofía de UABC

Entrada libre • 14 a 20 h

Jueves 21 y viernes 22 de mayo, 2026

Sala Federico Campbell



Gobierno de México

Cultura
Secretaría de Cultura



Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

ACTUALIZA TU PLAN Y LLÉVATE

CASH BACK
telcel



50% MÁS GIGAS

WhatsApp Facebook Messenger X Instagram Snapchat Uber
ILIMITADAS

Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Cashback Telcel es un programa de lealtad de Telcel que le 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 2) 50% más Gigas. Aplica para usuarios Telcel activos, en plazo libre, que soliciten un cambio de Plan con incremento de renta (el Plan seleccionado siempre debe ser mayor al que tenga contratado), obtendrán por promoción una cantidad de datos igual al 50% de los incluidos en el Plan contratado para navegación libre hasta por 24 meses. No aplica en cambio de modalidad CPP-MPP. Los Gigabytes otorgados por promoción tendrán las mismas características y estarán sujetos a las mismas políticas de uso que los incluidos para navegación libre en el Plan contratado. Beneficio no acumulable. Los datos no utilizados dentro del ciclo de facturación se perderán. 3) Redes Sociales Ilimitadas. Se refiere a las redes sociales incluidas. Aplica Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redessociales 4) Términos, condiciones, políticas de uso y folios de registro CRT en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Válido del 10 de abril al 10 de mayo 2026.

MAMÁ: LO QUE NOS SOSTIENE

Mayo siempre nos lleva al mismo lugar: lo esencial. Esta edición de **MUJER ACTUAL** nace desde ahí, desde lo que nos mueve y nos sostiene todos los días. La maternidad, no sólo como un rol, sino como una experiencia que transforma, exige y fortalece. Ser mamá también implica aprender a soltar, a confiar y a formar desde el ejemplo,

como nos lo recuerda **ROCELIA RAMOS** en estas páginas.

En **PORTADA, DENISE RODRÍGUEZ** comparte una historia que parte de ese mismo origen: sus hijos. Desde ahí ha construido un camino firme, recordándonos que sostener también es avanzar. Bajo esa misma esencia, nuestra campaña **"10 MAMÁS QUE NOS ENCANTAN"**, en colaboración con Nissan Baja, reconoce a mujeres que han abierto camino desde distintos ámbitos. A lo largo de 13 años, hemos celebrado a mamás que comparten un mismo motor: el amor por sus hijos y la convicción de dejar huella. A la par, en **HOMBRES DESTACADOS, ALONSO IBARRA ARELLANO** asume un momento clave para la industria con una visión clara: el equilibrio personal como base para liderar en una región binacional. En este contexto, la **ALIANZA** de **MUJER ACTUAL** con **CANACINTRA** Tijuana cobra relevancia al fortalecer vínculos que impulsan la participación y el liderazgo de las mujeres en la industria.

Porque al final, todo está conectado: lo que somos, lo que damos y lo que dejamos en los demás.

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

Saida Muriel Hid

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay

DISEÑO EDITORIAL
STUDIO GRÁFICO CREATIVO
By Lore Soria Ruiz

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Becky Krinsky
David Sotelo Félix
Rocelia Ramos
Ana Laura Martínez
Mónica Márquez
Gabriel Bello

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

CHEVROLET CAPTIVA PHEV



La SUV híbrida enchufable más eficiente y sofisticada



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 BC. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. 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 19, edición 223, inicio de impresión el 15/04/2026.

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.



Escanea
y Agenda
tu drive test



www.chevrolettijuana.com.mx ChevroletBC

Chevrolettijuana Chevrolet.bc.oficial

CONTENIDO

MAYO 2026

TU PAREJA
De pareja a familia:
La muerte del romance 6

TU PERSONA RECETAS PARA LA VIDA
Parejas tóxicas
Responsabilidad compartida 8

TUS HIJOS
El TDAH en el aula 10

LIDERAZGO
Madres fuertes, hijos fuertes 14



CASOS DE ÉXITO
UNIKA PAINTING BAR
Un espacio para crear y ser 24



UNA VENTANA AL VALLE
Autenticidad o nada en El Valle 26

ARTE Y CULTURA
GERSON RODRÍGUEZ
El arte de hacer sonar una canción 28

KAREN MORENO
El inicio de un camino propio 30

CASOS DE ÉXITO
VITA SPA: 32 años consintiendo a Tijuana y a quienes la visitan 32

LEXICA: La reputación ya no se comunica, se diseña 34

SOCIALES 36



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

TURISMO ACTUAL

DESCUBRE LORETO BCS

VUELO DIRECTO
TIJUANA A LORETO DE 1.5 HRS

CONTACTO

INSTAGRAM
@visitbajaaliforniasur

FACEBOOK
Visit Baja California Sur

WEBSITE
visitbajasur.travel

DE PAREJA A FAMILIA: LA MUERTE DEL ROMANCE

POR DAVID SOTELO FÉLIX

“ Todo cambia; “ya nada es igual”; “no vuelves a dormir igual”... cierto. ¿Cómo negarlo? Cuando una pareja pasa de vivir solo para el uno y el otro a tener que responsabilizarse por una criatura que hay que cuidar, alimentar, criar y educar, el enfoque de la vida se transforma.

Las prioridades cambian, la distribución de recursos, los niveles de energía. Surgen nuevas ilusiones, pero también nuevos temores.

Estudios muestran que alrededor del 64% de parejas reportan una disminución en la calidad de su relación, aumento de conflictos y hostilidad dentro de los primeros tres años de haberse convertido en familia.

Es, pues, un reto integrar la nueva paternidad y a la vez poder seguir disfrutando de una relación de pareja.

TENDENCIAS MATA-PASIONES

Entonces, si lo que deseas es que no se pierda esa “chispa” de la relación, cuídate de estas tendencias mata-pasiones:

SERÁ IMPORTANTE SER PROPOSITIVOS, sugerir actividades a probar y hacerlo con curiosidad para intentar cosas nuevas


1. NO TE CONVIERTAS SOLO EN MAMÁ O PAPÁ. Una sobreidentificación con el nuevo rol y responsabilidad parental es común. Después de todo, ahora tienes que cuidar y sacar adelante a un ser que no pidió venir a este mundo y que tú y tu pareja crearon. La responsabilidad pesa, cansa y consume. Y como el día tiene solo 24 horas, probablemente sea necesario ajustar ciertas actividades en tu vida, al menos por un tiempo. Quizá tengas que recortar tu tiempo social con amistades, menos hobbies o incluso menos horas laborales. Sin embargo, no es buena idea que en tus “recortes” incluyas a tu pareja y tiempo de calidad con él o ella.

Una de las insatisfacciones más comunes es sentirse desplazado por los hijos. Que la pareja esté tan enfocada en su maternidad o paternidad que no haya atención y convivencia de pareja. No olvides que no solo eres padre o madre. Sigues siendo pareja e incluso una persona, independiente de los otros dos roles. Entonces, la clave es aprender a balancear los tres, a sabiendas de que cada aspecto requiere de su tiempo y atención.

2. ORGANÍZATE Y DEJA TIEMPO, energía y recursos para tu pareja. Es fácil recomendar que se den sus escapadas, que tengan citas románticas o que vayan a cenar solo los dos. Pero la verdad: ¿cómo ponerse románticos si estamos exhaustos? ¿Cómo tener detalles si apenas el dinero alcanza? ¿A qué horas tener un rato íntimo si el día está lleno? Pero la verdad es que no es así. El estilo de vida que llevamos lo diseñamos cada uno, con las decisiones que vamos tomando. A qué le digo sí y a qué le digo no determinan mi día y mi rumbo. Si en mi agenda no cabe ni un alfiler es porque yo así lo he decidido y, por lo mismo, puedo modificarlo. Revisa a qué le puedes bajar, qué necesitas cancelar o posponer, qué

NO OLVIDES QUE NO SOLO ERES PADRE O MADRE. Sigues siendo pareja e incluso una persona, independiente de los otros dos roles

modificaciones hay que hacer para que aparezca el tiempo, la energía y el recurso para compartir juntos.

3. A TODO ESTO: ¿ES DIVERTIDO ESTAR CON TU PAREJA? ¿Tu pareja la pasa bien contigo? A veces el tiempo en pareja se pierde porque uno o ambos no disfruta la convivencia con el otro. Muchas veces se debe a que no se han atendido los dos puntos anteriores. A lo mejor los divierten cosas diferentes o uno se quiere imponer al otro. Ambos necesitan preguntarse con honestidad si saben ser compañeros de su pareja. Quizá entonces tengan la tarea de explorar actividades, lugares y personas con las que ambos se sientan bien. Será importante ser propositivos, sugerir actividades a probar y hacerlo con curiosidad para intentar cosas nuevas. Entonces, ¿está condenada la relación de pareja con el nacimiento de los hijos? Por supuesto que no. Pero tampoco es algo que se dará fácil y automáticamente. Malabear una pelota no tiene chiste, malabear dos es más complicado, malabear tres ya requiere habilidad. Requiere concentración, esfuerzo y voluntad amorosa. Te deseo todo el éxito. 



CONSULTAS

TELÉFONO
664 331 1070

*El autor es psicólogo clínico y terapeuta de adultos y parejas en su práctica privada.

PAREJAS TÓXICAS

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

POR BECKY KRINSKY

Es más fácil decir "mi pareja está mal" que mirarte al espejo. Es más cómodo señalar que hacerte responsable.

PERO HAY UNA REALIDAD: las relaciones no se sostienen solas.

Se construyen entre dos. También se destruyen entre dos. Responsabilidad compartida. No siempre eres el que provoca el caos. Pero muchas veces eres quien lo permite... o quien lo alimenta. Y lo que permites... persiste. Lo que callas... lo cargas. Lo que niegas... te persigue. Y lo que te molesta, porque a veces también lo usas para desquitarte. Porque no todo es aguantar. A veces también hay venganza. Pequeña. Silenciosa. Justificada. Ese comentario cuando el otro ya está cansado. Ese reclamo cuando sabes que está vulnerable. Ese "ahora sí me toca a mí". No solo te lastiman. También lastimas. Decir "mi pareja es tóxica" puede ser cierto.

INGREDIENTE DE LA SEMANA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA:

- Entender que la dinámica no la crea uno solo.
- Uno hace, el otro permite, responde o se desquita.
- Así se construye el patrón.

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Antes de culpar, ubica tu lugar en la dinámica: ¿Estoy poniendo un límite... o estoy sosteniendo el ciclo?.

Pero no es toda la verdad. También estás participando.

Porque cuando cedes para evitar conflicto, enseñas que el enojo funciona. Cuando justificas lo injustificable, enseñas que no hay consecuencias. Cuando te callas para no perder, te empiezas a perder tú. Y cuando te desquitas... el ciclo no se rompe, se fortalece. Las relaciones no se rompen de un día para otro. Se desgastan en lo invisible.



¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB www.recetasparalavida.com

FACEBOOK [recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)

TWITTER [@recipe_sforlife](https://twitter.com/recipe_sforlife)

En acuerdos que nunca se dijeron... pero se repiten todos los días. Y ahí entran los puntos ciegos. Esa parte de ti que no quieres ver. La que justifica lo tuyo... y condena lo del otro. Tu caos tiene excusa. El del otro tiene juicio. Tú estabas cansado. El otro es irresponsable. Tú no querías lastimar. El otro "siempre hace lo mismo". Así se construye una historia donde tú eres la víctima... y el otro, el problema. Pero no ves tu parte. No ves lo que repites. No ves lo que sostienes. Y sin darte cuenta, también participas en lo que te duele.

NOTA IMPORTANTE:

Cuando hay abuso real —físico, emocional o manipulación severa— la responsabilidad es 100% del abusador. No se negocia. No se comparte. Pero fuera de eso... muchas relacio-

nes viven en dinámicas que ambos alimentan. Ataque y defensa. Control y sumisión. Persecución y retirada. No es solo lo que el otro hace. Es el patrón que construyen juntos. Y si no lo ves... lo repites. Salir de ahí no empieza señalando. Empieza viendo. Viendo qué permites. Qué justificas. Qué te duele... y cómo también lo usas. Porque a veces no es amor. Es costumbre. Es miedo. Es apego. Aceptar tu parte no es cómodo. Pero es lo único que te devuelve el control. Porque cuando dejas de culpar, recuperas poder. El poder de poner límites. De romper el patrón. De dejar de participar en lo que te destruye. No puedes cambiar al otro. Pero puedes dejar de sostener lo que te lastima. Y eso... cambia todo.

“

NO ES SOLO TU PAREJA. También eres tú... Y eso es difícil de reconocer

”

TRES PASOS PARA DEJAR DE CULPAR Y EMPEZAR A HACERTE RESPONSABLE CORTA TU VENGANZA PRIVADA:

- Desquitarte no resuelve nada.
- Solo mantiene el ciclo.
- Identifica dónde también provocas... y frénalo.

PON EL LÍMITE:

- Lo que permites, persiste.
- Si sigues cediendo, nada cambia.
- El límite incomoda... pero rompe el patrón.

DEJA DE SOSTENER:

- No puedes cambiar al otro.
- Pero sí dejar de participar en lo que te lastima.
- Y eso cambia todo.

AFIRMACIÓN PERSONAL

ENTIENDO QUE, antes de quejarme, acusar o criticar, tengo que reconocer que también soy parte de la relación.

TENGO EL PODER de observar lo que hago, lo que digo y cómo actúo antes de poner la lupa en el otro.

ME HAGO RESPONSABLE de mi forma de relacionarme y acepto que tengo voz y voto en lo que permito.

NO PUEDO SEGUIR culpando lo que yo mismo sostengo.

HOY DEJO DE JUSTIFICAR lo que me lastima... y también lo que hago cuando me duele.

RECONOZCO MI PARTE sin culparme, pero sin esconderme.

ELIJO DEJAR de participar en lo que me rompe.

*La autora es: Life Coach, fundadora de recetasparalavida.com y conferencista internacional.

EL TDAH EN EL AULA

POR GABRIEL BELLO

El alumno con TDAH enfrenta dificultades significativas para mantener la atención y controlar sus impulsos. A menudo no presta atención en clase, no completa sus trabajos y tiene problemas para seguir instrucciones.

Además, puede tener dificultades para trabajar en equipo y mostrar desinterés por realizar tareas. Este panorama es común en muchos adolescentes, ya sea que estén diagnosticados o no.

CONDUCTAS QUE SE MALINTERPRETAN

Las dificultades por el TDAH generan frustración en el alumno y lo llevan a comportamientos disruptivos, como hablar sin permiso, cambiarse de asiento, caminar por el aula, interrumpir a compañeros, no respetar turnos, hacer ruidos extraños y distraer la clase.

Es importante entender que estos comportamientos no son intencio-

“¿POR QUÉ NO TE CALLAS UN RATO?”, ¿CÓMO NO ENTIENDES ESO TAN FÁCIL?”, “YA DEJA DE MOVERTER, ¡estás distrayendo a todos!” y siempre estás interrumpiendo al profe.”

Comentarios así hacen que el alumno, que ya se siente mal por no entender y aprender como sus compañeros, se sienta peor consigo mismo y dude de su capacidad para hacer las cosas bien”

nales, sino una consecuencia directa del trastorno.

EL IMPACTO DE LAS PALABRAS

A pesar de que la mayoría de sus compañeros lo tienen en buen concepto e incluso son sus amigos, algu-

nos hacen comentarios hirientes que tienen un impacto significativo en él:

“¿Por qué no te callas un rato?”, “Eres tonto, ¿cómo no entiendes eso tan fácil?”, “Ya deja de moverte, ¡estás distrayendo a todos!”, “No pones atención, por eso no entiendes”, “¿Por qué siempre llegas tarde?”, “Eres un menso, no puedes hacer nada bien”, “¿Para qué preguntas si no vas a entender?” y “Cómo molestas, siempre estás interrumpiendo al profe.”

Comentarios así hacen que el alumno, que ya se siente mal por no entender y aprender como sus compañeros, se sienta peor consi-

go mismo y dude de su capacidad para hacer las cosas bien.

Estos comentarios dañan su autoestima y confianza, limitando su desarrollo y crecimiento académico y personal.

¿Y LOS MAESTROS?

Algunos experimentan una mezcla de emociones que afectan su estado de ánimo: frustración por la falta de respuesta del alumno, ansiedad por no saber manejar su conducta intensa o hiperactiva y un sentimiento de impotencia al ver pocos resultados a pesar de sus esfuerzos.

A esto se suma la inclusión, que implica atender necesidades específicas, adaptar el plan de estudios, gestionar conductas disruptivas y mantener un entorno de aprendizaje favorable no sólo para el alumno con TDAH, sino para todos los alumnos de la clase.

Estas emociones pueden ser abrumadoras, haciendo que el papel del maestro sea aún más desafiante. **M**

PSIC. GABRIEL BELLO
PÁGINA WEB
www.yacreceera.com
Ced.6357192

* El autor es psicólogo clínico con enfoque cognitivo-conductual y especialista en la atención de adolescentes y orientación a padres.

ESTRATEGIAS PARA APOYAR A TU ALUMNO CON TDAH

1. NO TE LO TOMES PERSONAL: El comportamiento desafiante de un alumno con TDAH no es una cuestión personal, sino un síntoma de su condición. Aborda la situación de manera objetiva.

2. EVITA CONFRONTACIONES INNECESARIAS: Cuando el alumno esté en crisis, no lo desafíes ni lo presiones para que “entre en razón”. Sé tolerante y espera a que se calme para abordar la situación; de lo contrario, mostrará lo peor de su carácter.

3. EMPATIZA Y COMPRENDE: Recuerda que tu alumno con TDAH tiene un trastorno que no puede controlar.

4. REFUERZA EL BUEN COMPORTAMIENTO: Proporciona retroalimentación

positiva y reconoce el avance, la mejoría o el buen desempeño en clase, en el examen o en sus calificaciones.

5. FOMENTA LA AUTORREGULACIÓN: Cuando tu alumno maneje adecuadamente el estrés en una situación difícil, hazle un comentario positivo y refuerza su capacidad para autorregularse.

6. SÉ PACIENTE: Los cambios en la conducta y el aprendizaje de un alumno con TDAH llevan tiempo; los procesos terapéuticos son lentos.

7. CANALÍZALO A TERAPIA: Si sospechas que un alumno tiene TDAH, canalízalo a psicología para que reciba un diagnóstico y tratamiento adecuados. La detección temprana permite implementar estrategias de apoyo oportunas.



EGOLATRA
RESTAURANTE

MAÑANAS DE SOL,
CÓCTELES DE AUTOR Y LA
MEJOR VISTA DE LA CACHO

Descubre el secreto mejor guardado de la zona dorada. Nuestra terraza es el escenario perfecto para conectar, brindar y disfrutar de una propuesta gastronómica que rompe moldes.

El brunch que tu Instagram (y tu paladar) estaban esperando.



Te esperamos donde la exclusividad tiene nombre propio
Reserva tu mesa 664 361 8050 | @egolatra_restaurante | Calle Durango 2372, Piso 2, Col Madero (Cacho)

DENISE RODRÍGUEZ

AMOROSA, RESILIENTE Y EMPRENDEDORA

Denise Susana Rodríguez Sahagún es una mujer profundamente femenina y, a la vez, fuerte y resiliente, que en medio de la adversidad ha aprendido a sostener lo más valioso —sus hijos—, a persistir en sus sueños y a avanzar con amor hacia nuevos caminos

POR ANA PATRICIA VALAY

Hay proyectos que no se miden en la inmediatez, sino en la capacidad de sostenerlos cuando no todo es visible. Para Denise Rodríguez, ese ha sido el camino. Detrás de DENFRA hay años de trabajo constante, de decisiones que no siempre se ven y de una convicción que se mantiene firme.

Su motivación no nace desde lo profesional, sino desde lo más profundo: sus hijos. En ellos encuentra dirección y una responsabilidad clara: pensar en el mundo que les tocará vivir y hacer algo al respecto. "Ellos son mis maestros de vida", dice. Desde ahí, lo que construye tiene sentido.

Está convencida de algo: los alimentos deben ser una garantía para las nuevas generaciones y es necesario impulsar un mejor uso de la tierra. Esa visión la ha llevado a abrir puer-

EN BREVE...

¿QUÉ TE DEFINE HOY?

Ser una mujer que no suelta, que sigue aprendiendo y que siempre busca hacer las cosas con sentido.

¿QUÉ TE IMPULSA A SEGUIR?

Mis hijos. Ellos son mi motor y también mi mayor responsabilidad.

¿QUÉ HAS APRENDIDO EN EL CAMINO?

Que las cosas toman tiempo y que la resiliencia es la capacidad de

levantarte diferente cada vez.

¿QUÉ REPRESENTA DENFRA EN TU VIDA?

Un proyecto con propósito, que busca aportar algo real para las nuevas generaciones.

¿QUÉ VIENE PARA TI? Seguir creciendo, aprendiendo y abriendo nuevos caminos, sin perder lo que me da sentido.

¿CUÁL ES UNA FRASE DESTACADA PARA TI?

"Positive Mental Attitude".

tas en América Latina y otros países, confirmándole que el camino, aunque toma tiempo, vale la pena.

SOSTENER TAMBIÉN ES AVANZAR

No ha sido fácil. Ha habido momentos de duda, desgaste y cuestionamientos. "Las cosas no se dan de un día para otro", reconoce. Y aun así, sigue. Porque persistir, para ella, no es un discurso, es una decisión.

Ahí es donde la resiliencia se vuelve real: en la capacidad de adaptar-

se, aprender y levantarse con una mirada distinta, en medio de la adversidad. No se trata solo de resistir, sino de transformarse y continuar.

Sus hijos vuelven a ser el centro. Su motor, pero también su medida. En ellos encuentra no solo impulso, sino una forma de mirar la vida y de tomar decisiones. Sostener un proyecto mientras se sostiene una familia implica carácter, equilibrio y una manera distinta de habitar el tiempo. Denise ha aprendido a hacerlo desde el amor: ese que la impulsa a se-

“MIS HIJOS SON MIS MAESTROS de vida, porque todos los días me enseñan algo y también me impulsan a ser mejor”

“SIEMPRE QUIERO APRENDER, porque sé que todavía hay mucho por hacer y por descubrir”

guir, que le da sentido a cada paso y que la mantiene firme incluso en los momentos más complejos.

NUEVOS CAMINOS, MISMA CONVICCIÓN

Hoy también abre nuevas rutas. Impulsa la productora Sueños Creators LLC, de la cual es socia junto con Silvia Flores y Sylvia Hernández. En este proyecto también participan Elvia Félix, maquillista profesional de cine y empresaria, y René Bueno, productor de cine, con la intención de desarrollar películas, documentales y distintos proyectos.

No es un cambio de rumbo, es una extensión de lo que ya es: una mujer que busca aprender, crecer y construir desde distintos espacios.

Su historia no está en lo inmediato, sino en el proceso y en la capacidad de sostener lo que ama mientras se transforma. Madre y profesional, Denise ha entendido que avanzar no siempre es rápido, pero sí posible cuando hay convicción y una razón que va más allá de cualquier meta. Sus hijos siguen siendo su raíz y también su impulso, y es desde ese amor que continúa construyendo, con firmeza y con la certeza de que todo lo que hoy siembra encontrará su momento. **M**

“LAS COSAS NO SE DAN DE UN DÍA PARA OTRO, y eso es algo que he tenido que aprender en este camino”



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

LIDERAZGO

MADRES FUERTES, HIJOS FUERTES

MADRES FUERTES forman hijos fuertes, y los hijos fuertes construyen un mundo mejor

POR ROCELIA RAMOS

Se dice que las madres son el corazón del hogar, pero pocas veces hablamos de lo que realmente significa ser una madre fuerte. No se trata de una mujer que no llora, que no se cansa o que puede con todo; se trata de una mujer que, a pesar del miedo, del cansancio y de las dudas, sigue adelante por amor a sus hijos.

EDUCAR PARA LA VIDA, NO PARA LA COMODIDAD

Una madre fuerte no es la que les evita todos los problemas a sus hijos, es la que les enseña a enfrentarlos. Es la que entiende que educar no es hacer la vida fácil,



HOY VIVIMOS EN UNA ÉPOCA MUY DISTINTA A LA DE ANTES. Los niños y jóvenes enfrentan presión social, tecnología, información excesiva, ansiedad, competencia y cambios constantes. Por eso, hoy más que nunca, los hijos necesitan madres emocionalmente fuertes, no perfectas: fuertes

sino preparar a sus hijos para la vida real. Porque tarde o temprano, los hijos saldrán al mundo, y lo único que se llevarán de casa serán sus valores, su seguridad personal, su disciplina y su manera de enfrentar los problemas.

Hoy vivimos en una época muy distinta a la de antes. Los niños y jóvenes enfrentan presión social, tecnología, información excesiva, ansiedad, competencia y cambios constantes. Por eso, hoy más que nunca, los hijos necesitan madres emocionalmente fuertes, no perfectas: fuertes.

Una madre fuerte enseña a sus hijos cosas que no vienen en los libros: les enseña a levantarse cuando fallan, les enseña a ser responsables, les enseña que las cosas se ganan con esfuerzo, les enseña a respetar, les enseña a manejar sus emociones, les enseña a no rendirse.

Pero hay algo muy importante: los hijos no aprenden de lo que la madre dice, aprenden de lo que la madre hace. Si los hijos ven a una madre que se respeta, ellos aprenderán a respetarse. Si ven a una madre que trabaja por sus sueños, aprenderán a luchar por los suyos. Si ven a una madre que enfrenta los problemas, aprenderán a ser valientes. Si ven a una madre que se levanta después de caer, aprenderán resiliencia.

EL EJEMPLO Y LA FORMACIÓN EMOCIONAL

Las madres forman la seguridad emocional de los hijos. Con frecuencia se pasa por alto que el modo en que una madre se comunica, corrige, brinda afecto, escucha y otorga confianza a sus hijos

influye directamente en la formación de su voz interior, la cual permanece durante toda su vida.

Por eso, una madre fuerte no es la que grita más, ni la que controla todo, ni la que resuelve todo. Una madre fuerte es la que educa con amor, pero también con límites; la que enseña disciplina, pero también escucha; la que corrige, pero también abraza; la que guía, pero también deja que sus hijos aprendan por sí mismos.

Ser madre es, probablemente, el liderazgo más grande que existe, porque no se trata de dirigir empleados, se trata de formar seres humanos.

LO QUE REALMENTE PERMANECE

Y al final del camino, las madres no son recordadas por la comida, la casa limpia o la ropa planchada; son recordadas por cómo hicieron sentir a sus hijos, por lo que les enseñaron y por la fortaleza que sembraron en ellos.

Detrás de un hijo seguro, responsable, respetuoso y fuerte emocionalmente, casi siempre hay una madre que también fue fuerte, incluso cuando nadie la estaba viendo.

Porque cuando una madre crece, sana, aprende y se fortalece, no solo cambia su vida, cambia la vida de toda una generación.

Madres fuertes forman hijos fuertes, y los hijos fuertes construyen un mundo mejor. **M**



ROCELIA RAMOS
INSTAGRAM
@martharocelia

"La autora es escritora y conferencista de la firma 'Punto de Equilibrio'. Autora del best seller 'Cómo transformar tu vida y profesión con éxito'."



59 AÑOS FORMANDO
BILINGÜES
DOMINA
EL IDIOMA INGLÉS

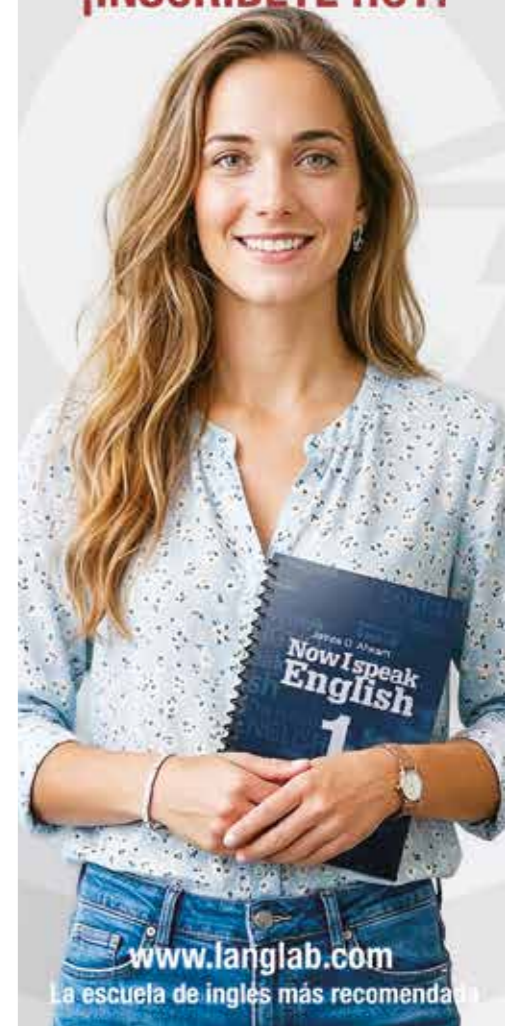
**¡TU FUTURO
COMIENZA AQUÍ!**

Envíanos un mensaje por WhatsApp



★ CLASES PRESENCIALES Y ONLINE ★
✓ Intensivo - 7 horarios - 5 Niveles ✓

¡INSCRÍBETE HOY!



www.langlab.com

La escuela de inglés más recomendada

¡Gracias! POR SER PARTE DE ESTA HISTORIA

10



AÑOS

REVISTA MUJER ACTUAL



AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA
MARZO 2007 - MARZO 2026

Mujer actual

SALUD actual



PRESENTA EN
COLABORACION CON

Mujer actual

ESPECIAL
MAMÁS
QUE NOS ENCANTAN



FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

ESPECIAL
MAMÁS
QUE NOS ENCANTAN

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



NISSAN
PRESENTA EN
COLABORACIÓN CON
Mujer.

ESPECIAL
MAMÁS
QUE NOS ENCANTAN

Durante 13 años, Nissan Baja, en colaboración con Revista Mujer actual, ha rendido tributo a más de 100 mujeres extraordinarias a través de la campaña **"10 Mamás que nos Encantan"**: líderes que han abierto brecha para otras, que han construido un legado de excelencia y que, desde sus espacios, contribuyen a un mejor Baja California, pero que, sobre todo, tienen la dicha de ser madres.

Cada año, estas páginas se convierten en un lienzo donde ellas vuelven a lo esencial: a ese amor que las define y las transforma. Desde ahí, nos comparten lo que significa ser mamá y cómo sus hijos son el motor que impulsa cada paso, cada esfuerzo y cada logro.

Este año, 10 mujeres excepcionales nos recuerdan que, más allá de lo profesional, hay algo que lo sostiene todo: el amor de madre.

¡FELICIDADES, MAMÁS!

PATHFINDER



AQUÍ COMIENZA LO EXTRAORDINARIO

NISSAN
PRESENTA EN
COLABORACIÓN CON
Mujer.



MAMÁS QUE NOS ENCANTAN 2026

10 MAMÁS NUEVA GENERACIÓN

NISSAN
PRESENTA EN
COLABORACIÓN CON
Murphy.



MARÍA ELENA
SERRANO OROZCO
Directora de empresa
recicladora



ROXANA
DÍAZ
Artista Plástico



MICHELLE
GUERRERO
Subsecretaria de Fomento
Económico en Baja California



ALMA
CABANILLAS
Directora de Nissan Baja



GINA
VILLALOBOS
Presidenta Barra de Abogados



MARINA
GUERRERO
Directora RCI



YANIRA
RUBIO
Directora de Cety's



ANA ALICIA
MENESES
Presidenta CDT



MÓNICA
ALFARO
Presidenta CANACOPE



REBECA
AGUILAR
Presidenta CANIRAC



mochomos

Cocina Sonorense

@mochomostijuana
The Landmark | RSVP 664 628 8463

Filete a la Mantequilla

ALONSO IBARRA ARELLANO

LIDERAR SIN PERDERSE

Al frente de CANACINTRA Tijuana, asume un momento clave para la industria con una premisa clara: el equilibrio personal como base para tomar decisiones; fortalecer la competitividad y avanzar con visión y estrategia ante los retos de una región profundamente binacional

POR ANA PATRICIA VALAY

En un contexto marcado por la incertidumbre económica, la revisión del T-MEC y los desafíos de la región, Alonso Ibarra Arellano asume la presidencia de CANACINTRA Tijuana, organismo que agrupa a cerca de 400 empresas. Lo hace con una premisa poco común: el equilibrio personal como punto de partida para liderar.

Antes que el cargo, hay una definición que lo define.

“Si me preguntas quién soy, me veo como esposo y padre de familia de tres hijos. Mi meta todos los días es llegar a mi casa, estar tranquilo, convivir con ellos, verlos crecer y educarlos para que sean personas que aporten a la comunidad”.

EL EQUILIBRIO COMO PUNTO DE PARTIDA

En esa idea se sostiene también su forma de entender el trabajo.

“El trabajo me encanta, pero lo veo como una herramienta para lograr eso que busco con mi familia”.

Pero ese equilibrio también im-

EN BREVE...

• **UNA PALABRA QUE DEFINA ESTE MOMENTO:** Plenitud.

• **UN VALOR QUE NO NEGOCIAS:** El respeto.

• **UNA DECISIÓN DIFÍCIL:** Sacrificar un poco de tiempo con mi familia para dedicárselo a la cámara.

• **TIJUANA EN TRES PALABRAS:** Oportunidades, liderazgo, definición.

plica decisiones.

“Una de las decisiones más difíciles ha sido sacrificar tiempo con mi familia para dedicarlo a la cámara”.

“La palabra es equilibrio. Tengo la fortuna de tener una gran esposa; eso me permite llegar al trabajo con la mente clara, concentrado, ser productivo y eficiente”.

UNA HISTORIA QUE TAMBIÉN SE HEREDA

Nacido en San Diego y criado en Tijuana, creció en una familia que marcó su forma de ver la vida. Ser el hijo de en medio le dio independencia y capacidad para resolver.

“Antes a lo mejor lo notaba, pero ahora lo agradezco. Te hace más inde-

pendiente, te empuja a salir adelante”.

A esa experiencia se suman los valores que hoy reconoce como eje: de su madre, la honestidad; de su padre, la disciplina y la congruencia.

“Ser íntegro en lo que piensas, dices y haces”.

INDUSTRIA, ORDEN Y VISIÓN COMPARTIDA

Su llegada a la presidencia no responde a un plan trazado, sino a un proceso de casi una década dentro de CANACINTRA.

“No estaba en mis planes, pero entendí que era momento de asumir el reto”.

Ese reto comienza por recuperar y posicionar a la cámara.

“Necesitamos recuperar la importancia de las cámaras... que vean que CANACINTRA es de las más fuertes del país”.

Una de sus primeras apuestas es elevar el estándar.

“Tenemos que poner el ejemplo”, afirma sobre la certificación ISO 9001, que busca implementar primero en la cámara, partiendo de una realidad: hoy no hay cámaras certificadas en el estado.

A partir de ahí, la apuesta es clara: gestionar fondos con instancias estatales y locales para que más empresas puedan certificarse, no sólo en

calidad, sino también en ciberseguridad, elevando la proveeduría local.

El proyecto se sostiene en una estructura que combina experiencia y renovación. Empresarios de trayectoria —como Carlos Bustamante, Jorge Kuri, Humberto Jaramillo o Gustavo Camarena— conviven con nuevas generaciones que comienzan a asumir un rol protagónico.

“Se formó un consejo sólido, con gente de mucha experiencia y también con nuevas generaciones que vienen empujando fuerte”.

LOS RETOS DE UNA REGIÓN QUE EXIGE DEFINICIÓN

El contexto no da tregua. La revisión del T-MEC, la incertidumbre política y escenarios como la reforma judicial, la posible reforma electoral o los ajustes fiscales obligan a una lectura estratégica.

“La idea fue organizarnos mejor y enfocarnos”.

El acompañamiento de perfiles especializados se vuelve clave: Lorenzo Córdova en materia electoral, Ildefonso Guajardo en el análisis del T-MEC y Aristóteles Núñez en el ámbito fiscal.

“De ahí surgen tres ejes: el Consejo de Seguridad y Certeza Industrial, el de Infraestructura y Desarrollo, y el Binacional Industrial”.

“Somos una región binacional y tenemos que asumirlo como nuestra mayor fortaleza”.

En lo inmediato, su gestión busca resultados concretos: avanzar en la certificación de la cámara, gestionar fondos para que más empresas eleven sus estándares, fortalecer la proveeduría local y agilizar trámites clave para la inversión.

“Si generamos empleo, nos va bien a todos”.

A las nuevas generaciones les deja una reflexión directa.

“Ser productivo y eficiente te hace crecer de manera orgánica. Y hacer las cosas convencido de que son correctas hace que el resultado llegue”.

En un entorno que exige resultados, su apuesta es clara: ordenar, fortalecer y dar dirección a una industria que hoy no puede darse el lujo de improvisar.

Y en ese camino, hay una línea que no negocia: “liderar sin perder el equilibrio que le da sentido a todo”.



CASOS DE ÉXITO

UNIKA PAINTING BAR®

UN ESPACIO PARA CREAR Y SER



POR ANA PATRICIA VALAY

Hay lugares que te abrazan, que te invitan a relajarte, a reinventarte, a crear... a soltar. UNIKA® es, sin duda, uno de ellos.

Desde hace ocho años, este concepto pionero en Baja California ha evolucionado hasta convertirse en una experiencia que integra arte y café de especialidad en un mismo lugar. Inspirado en modelos que ya existían en Europa y Estados Unidos, el proyecto toma forma en la región a partir de la visión de Junuen Navarrete, creadora del concepto, junto a su socio Aldo Portillo. Aquí, la creatividad deja de intimidar y te invita a disfrutarla, ya sea a través de la pintura en cerámica o en acrílico.

CREAR SIN JUICIO

Sin reglas estrictas ni experiencia previa, cualquiera puede tomar un pincel y empezar.



"Muchas veces la gente cree que no es creativa... y aquí se dan cuenta de que sí lo son".

UN LUGAR QUE SE SIENTE

Nada es casual. El espacio, los colores vibrantes y la energía están pensados para provocar algo en quien entra.

"Es un espacio libre de juicios... donde puedes ser y crear".

MÁS QUE PINTAR

Entre cerámica, acrílicos, café y una propuesta que, como ella misma dice, es "deli", la experiencia se vuelve sensorial.

"La gente llega a relajarse, a desconectarse... a pasarla bien".

PARA TODOS

Puedes llegar sin reserva, elegir tu experiencia y quedarte el tiempo que quieras.

Aquí conviven familias, parejas y amigos con algo en común: pausar y encontrar un respiro en medio del ritmo de la ciudad.

"Que sea un desestrés de tu trabajo, de tu día, del tránsito..."

Y reflexiona sobre la ciudad: "Si tuviéramos más actividades sanas y creativas, muchas cosas cambiarían".

UNA EXPERIENCIA QUE TRASCIENDE

Además de su formato libre, UNIKA® ofrece talleres guiados, experiencias como Paint & Drink®, celebraciones privadas y dinámicas de integración para empresas, ampliando las posibilidades de conexión a través del arte.

Porque más allá de la experiencia, hay algo que sostiene todo:

"Este proyecto tiene corazón... y cuando haces algo que realmente te gusta, lo quieres compartir con los demás".

Y es justo ahí donde UNIKA® deja de ser un lugar... y se convierte en un espacio no solo para crear, sino para ser.

CONTACTO
INSTAGRAM
@unika.paintingbar
FACEBOOK
UNIKA Painting Bar TJ

BOSÉ
IMPORTANTE
TOUR 2025-2026

**PLAZA
MONUMENTAL.**

TIJUANA
PLAYAS DE TIJUANA

23 MAYO
10:00 PM

TICKETÓN ticketon.com
1.800.668.8080

Roma
MÁS QUE UNA FARMACIA

AUDITORIO
DE TIJUANA

CITY
EXPRESS
PLUS
BY HARRIOTT

O!!!
PRODUCCIONES

BL2

AUTENTICIDAD O NADA EN EL VALLE

En el Valle de Guadalupe, el crecimiento del vino mexicano exige algo más que calidad: exige origen comprobable, porque cuando este no es claro, la autenticidad entra en duda y el valor del territorio se debilita

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

En los últimos años, el vino mexicano dejó de ser expectativa para convertirse en evidencia. Hoy no solo participa: compite, gana y se posiciona. Pero ese avance abre una tensión inevitable: cuando crece la oferta, también crece la duda. En un mercado saturado, la pregunta ya no es si el

vino es bueno, sino si es auténtico.

En este contexto, la Marca Colectiva y las Indicaciones Geográficas dejan de ser figuras legales para convertirse en instrumentos estratégicos. No son solo sellos: son acuerdos de identidad. Representan el paso de la validación individual al reconocimiento territorial. Un verdadero renacimiento del terruño.

LA FUERZA DE LO COLECTIVO

La Marca Colectiva no pertenece a una bodega, sino a una comunidad organizada. Su valor está en lo compartido y en lo regulado. Bajo la supervisión del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), su uso implica cumplir condiciones claras: origen delimitado, criterios técnicos y prácticas acordadas.

No es un distintivo decorativo; es un filtro. Quien lo porta acredita coherencia entre territorio, proceso y resultado.



“ EL VINO MEXICANO DEJÓ DE SER EXPECTATIVA para convertirse en evidencia. Hoy no solo participa: compite, gana y se posiciona ”

En ese sentido, la Marca Colectiva funciona como un mecanismo de orden en un sector en expansión, donde la diferenciación ya no puede depender solo del discurso.

Casos como “Vino Original de Aguascalientes” evidencian que lo colectivo no diluye valor; lo amplifica. Permite que productores con distintas escalas operen bajo una narrativa común, elevando el posicionamiento de toda la región.

ESCENARIO ACTUAL: DOS RUTAS, UN MISMO OBJETIVO

QUERÉTARO

Hoy marca un precedente en organización y certificación. Con el reconocimiento otorgado por el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en 2025 a “Vinos de la Región Vitivinícola de Querétaro”, la región establece un estándar claro: trazabilidad, origen y porcentaje mínimo de uva local.

Este avance no es espontáneo; es resultado de la articulación institucional y la coordinación entre productores. Más que un sello, es una estructura de gobernanza territorial.



TRES PILARES ESTRATÉGICOS

Estas figuras se sostienen sobre tres funciones clave:

1 . CERTIDUMBRE PARA EL CONSUMIDOR

Reducen la ambigüedad. El sello comunica estándares verificables y construye confianza en mercados cada vez más exigentes.


2 . PROTECCIÓN DEL TERRITORIO

En un país donde las denominaciones de origen son complejas de implementar, la Marca Colectiva y la Indicación Geográfica operan como herramientas más ágiles para resguardar la reputación. Evitan el uso indebido del nombre de regiones consolidadas y preservan su valor simbólico y económico.

3 . EQUILIBRIO EN EL ECOSISTEMA PRODUCTIVO

Permiten que proyectos pequeños o emergentes accedan a plataformas de visibilidad que, de forma individual, serían inaccesibles. Democratizan el posicionamiento sin sacrificar calidad.

BAJA CALIFORNIA

En contraste, adopta una lógica de flexibilidad estratégica. Como principal región productora del país, su diversidad climática y técnica hace inviable un modelo rígido. Por ello, la Indicación Geográfica Protegida (IGP) se presenta como una vía más adecuada: certifica origen sin limitar la innovación. Aquí, la prioridad no es estandarizar, sino preservar la libertad creativa que ha definido su reconocimiento internacional. La Marca Colectiva y la Indicación Geográfica no son solo herramientas jurídicas; son instrumentos de política sectorial. Ordenan, protegen y proyectan. En un contexto donde el crecimiento puede diluir la identidad, estos mecanismos permiten sostener coherencia. Traducen territorio en valor y convierten el origen en argumento. El vino deja entonces de ser únicamente un producto: se afirma como un sistema donde geografía, técnica y comunidad se alinean bajo un mismo principio: autenticidad verificable. 

CONTACTO

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



GERSON RODRÍGUEZ

EL ARTE DE HACER SONAR UNA CANCIÓN

Productor y director musical, este joven construye y da forma a cada pieza, en un camino que hoy lo acerca a proyectos con Universal Music, sin perder de vista su gran sueño: ganar un Grammy

POR ANA PATRICIA VALAY

Gerson Rodríguez creció rodeado de música, pero su conexión con ella no fue inmediata.

Hijo de un músico de estudio —un baterista preciso y con gran técnica— y con un hermano prodigio en la batería, la música siempre estuvo ahí. Presente. Cercana. Natural. Pero no fue hasta más adelante que decidió hacerla suya.

“Yo no me fui por la música desde el inicio”, cuenta. Fue hasta los 18 años, con un piano prestado y mucha curiosidad, que algo hizo clic. Aprendió solo. Observando. Probando. Preguntando.

Y después vino el estudio. No como alumno, sino como espectador. Horas viendo cómo otros creaban... hasta que decidió hacerlo él.

APRENDER HACIENDO... Y NO PARAR

Dejó una vida convencional y se mudó a Tijuana con una idea clara:

dedicarse de lleno a la producción, y le ayudó siempre contar con todo el apoyo de su madre.

Ocho horas diarias frente a la computadora. Días enteros creando música que nadie le había pedido, todavía. “Desde que empecé, no he parado”, dice. Y se nota.

Su trabajo es invisible para muchos, pero esencial. Recibe una canción en su forma más básica —voz y guitarra— y la convierte en una pieza completa.

“No lo toco todo... pero yo soy quien lo piensa”.



Su especialidad: los sintetizadores, los pianos y la construcción de atmósferas, un terreno poco explorado en Tijuana, donde la producción suele inclinarse hacia guitarras y baterías. Ahí es donde su propuesta encuentra fuerza.

CUANDO LA MÚSICA TOMA FORMA

Las oportunidades no llegaron de golpe, pero sí llegaron. Por trabajo bien hecho.


Hoy, Gerson está por comenzar la producción de un disco con Xavier Flores, artista de Sonora recientemente firmado por Universal Music, además de haber trabajado en proyectos como el de la tijuanaense Adriana Ríos, consolidando así un camino que empieza a tomar fuerza.

Gerson no busca protagonismo. Su lugar está detrás, creando.

Pero tiene un sueño muy claro: “Quiero ganar un Grammy”.

Porque la música no solo se canta o se toca...

también se piensa, se construye y se crea. Y ahí está Gerson.

Un nombre que seguramente escucharemos como ganador de un Grammy. Porque la constancia, sin duda, da sus frutos. 

CONTACTO
INSTAGRAM
GERSONRDGZ
FACEBOOK
Gerson Rodríguez

EVITA EL EXCESO 243300201A3049

CUALQUIER DÍA ES UNA
CELEBRACIÓN.
CHAMPBRULÉ.
Brut



CETTO

EL PRETEXTO PERFECTO.

KAREN MORENO

EL INICIO DE UN CAMINO PROPIO

POR ANA PATRICIA VALAY

Hay llamados que llegan temprano... y hay quienes tienen la valentía de seguirlos. Karen Moreno creció en

Tehuacán, en una escuela pública donde la música formaba parte de la vida cotidiana. Ahí, entre ceremonias y una pequeña banda escolar, descubrió algo que la llamaba profundamente: quería estar ahí. "Yo los veía tocar y decía: quiero ser parte de eso", recuerda. Tenía apenas nueve años cuando inició su camino. No fue con el instrumento que imaginaba, sino con un clarinete que estaba disponible en ese momento. "Se parecía un poco a lo que yo quería, así que dije: vamos a probar", cuenta.

UNA DECISIÓN QUE MARCA

Con el tiempo, la música dejó de ser una actividad extracurricular para convertirse en una decisión. Mientras combinaba ensayos con otras actividades, llegó un punto en el que tuvo que elegir. "Me dijeron: o esto o lo otro... y yo elegí la música".

Fue un maestro quien marcó un antes y un después. Al reconocer su dedicación, la integró a una orquesta juvenil y le abrió la puerta a un en-

torno más profesional. Ahí llegó también su primera paga. "Cuando recibí mi primer pago, pensé: esto me gusta... quiero seguir por aquí".

EL ENCUENTRO CON SU INSTRUMENTO

El saxofón apareció después, casi como una invitación. "Mi maestro me dijo que lo intentara... y decidí cambiarme". No fue inmediato, pero sí definitivo.

A partir de ahí vino el trabajo constante: técnica, respiración, disciplina. "Aprendes a usar todo tu cuerpo en un solo momento", explica. Para alguien que se describe como inquieta, la música también se convirtió en una forma de equilibrio.

Hoy, a sus 25 años, vive en Tijuana y se dedica por completo a la música. Forma parte de proyectos como Barte The Band y el ensamble Jazz4sax, además de colaborar con distintos grupos y dar clases. "No me cierro a ningún género... me gusta decirle que sí a todo lo que me haga crecer".

UN MENSAJE QUE IMPORTA

Cuando habla de los jóvenes, lo hace desde la experiencia: "Hay que involucrarlos más en el arte, en el deporte, en la cultura... porque ahí es donde pueden encontrar algo que realmente les guste". Karen lo sabe bien. Lo que empezó como una inquietud en una banda escolar, hoy es una forma de vida. Esto apenas comienza... pero el camino ya es suyo. **M**

CONTACTO
INSTAGRAM
karens_moreno
TIKTOK
Karens_moreno

Recibe
50 Rendipuntos
en tu primera carga con tu app actualizada

Actualiza tu App



Nueva imagen.
Misma confianza.

 **Rendipuntos**



Los 50 rendipuntos serán válidos al actualizar tu App y realizar una primer carga de combustible con un monto mínimo de \$299. Promoción válida del 10 de marzo al 30 de abril.

OBTÉNLA EN
 **Google Play**

Disponibles en
 **App Store**

CASOS DE ÉXITO

VITA SPA:

32 AÑOS CONSINTIENDO
A TIJUANA Y A QUIENES LA VISITAN



En el corazón de la ciudad, sus aguas termales -sanadoras, altamente revitalizantes y profundamente relajantes— dan origen a una experiencia única: un verdadero oasis donde el lujo se vuelve posible

el segundo”, comparte. Lo disfruta, lo vive de cerca junto a su familia y lo dice claro: “todo producto, todo servicio que hay en mi spa, primero lo pruebo yo. Lo ofrezco porque a mí me gustó, porque a mí me sirvió”.

PIONEROS EN BIENESTAR, SIEMPRE INNOVANDO

El espacio sorprende desde su estructura. Vita Spa se despliega en lo que originalmente fueron 13 habitaciones, hoy transformadas en áreas diseñadas para una experiencia integral: espacios privados, cómodos, pensados para que cada tratamiento se viva sin interrupciones.

Han sido pioneros en incorporar tecnología y tratamientos que hoy son referencia en la industria. Fueron de los primeros en traer el hidrafacial original a Tijuana, así como en trabajar con líneas europeas de

alto nivel, con presencia en ciudades como Dubái o Nueva York.

“Siempre que tenemos la oportunidad de viajar, visitamos nuevos spas. Observamos, vemos qué hay en otros países, qué se está haciendo... y de ahí traemos ideas”, comparte.

UNA EXPERIENCIA QUE SE VIVE COMPLETA

Aquí, el bienestar no se limita a un solo servicio. Cada visita se construye a la medida.

Puedes elegir desde un tratamiento específico hasta una experiencia completa que puede extenderse por varias horas. Hay quienes vienen por un masaje, un facial o las aguas termales; otros deciden recorrerlo todo y dedicar hasta cuatro horas a una pausa profunda, y a consentir su rostro y cuerpo.

El enfoque es claro: holístico.

La experiencia integra sauna, vapor, baño en aguas termales, exfoliaciones, Vichy Shower, envolturas, masajes —relajantes, descontracturantes o deportivos— y faciales de alto nivel. Todo ocurre en secuencia, permitiendo que el cuerpo responda y la expe-

riencia se profundice.

Nada es rígido.

Tú decides.

Puedes vivirlo en pareja, compartir el momento, hacer de la experiencia algo aún más especial. Dos personas, el mismo espacio, el mismo tiempo detenido... una forma distinta de conectar y dejarse consentir.

La calidad del servicio se percibe en cada detalle: atención cercana y un equipo de especialistas altamente calificadas que acompañan cada momento con calidez.

Y al final, la sala de descanso. Una copa de vino, un té y la relajación absoluta: un lugar al que siempre quieres regresar.

EL LUJO DE REGALAR BIENESTAR

En Vita Spa, el lujo se entiende de otra manera: no como algo lejano, sino como una experiencia que

cualquiera puede elegir vivir.

Así se ha construido, con la intención clara de acercar el bienestar a más personas. A lo largo del año, el spa ofrece promociones, membresías y certificados de regalo que hacen posible regresar, compartir y repetir la experiencia.

“Es una experiencia de lujo, pero al alcance de todos”, lo dice con la misma convicción con la que ha sido parte de este proyecto desde 2003.

Porque pocas cosas se sienten tan bien como regalar tiempo, descanso, cuidado.

En fechas como el Día de las Madres, se convierte en algo más que un detalle: es una forma de reconocer, de agradecer y de consentir desde lo esencial.

Permite a Vita Spa consentirte —o consentir a quien amas— y descubrir lo que sus 32 años de experiencia han construido y hoy tienen para ofrecer.

HORARIOS

LUNES A VIERNES

9:00 am - 9:00 pm

SÁBADO

10:00 am - 7:00 pm

DOMINGO

10:00 am - 3:00 pm

REDES

INSTAGRAM

vitaspaticjuana

FACEBOOK

vitaspaticjuana

TELÉFONOS

664.634.2639

664.636.0016

UBICACIÓN

VITA SPA TIJUANA

Dentro del Hotel Holiday

Inn, primer piso.

Paseo de los héroes 18818-101

Zona Urbana Río, Tijuana BC.

(Frente a la preparatoria

Lázaro Cárdenas)

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En el corazón de la ciudad, sus aguas termales —sanadoras, altamente revitalizantes y profundamente relajantes— dan origen a una experiencia única: un verdadero oasis donde el lujo se vuelve posible.

Llegar a Vita Spa después de un día ajetreado y estresante es una verdadera delicia: un instante que te devuelve a ti, reconecta cuerpo y mente y te permite —por fin— hacer ese necesario reset.

No es un spa más. Ningún otro ofrece un manantial de aguas termales, ricas en minerales, que se integra de forma natural a cada uno



LEXICA:

LA REPUTACIÓN YA NO SE COMUNICA, SE DISEÑA



POR ADRIÁN GARCÍA LÓPEZ
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

En un entorno donde una crisis puede escalar en minutos, las empresas que no gestionan su narrativa están cediendo el control de su propia historia.

Durante años, la comunicación corporativa se entendió como visibilidad: presencia en medios, comunicados y exposición. Hoy, esa lógica es insuficiente. En una era donde la conversación es inmediata, pública y descentralizada, la comunicación se ha convertido en un sistema de gestión de reputación en tiempo real.

Bajo esa premisa nace Lexica en 2015: las organizaciones no necesitan más exposición, necesitan control estratégico sobre su narrativa.

Desde su origen, la firma identificó una constante: empresas que comunicaban lo que hacían, pero no lo que representaban. Ahí se abre una oportunidad clave: transformar la comunicación en un eje de negocio.

LEXICA OPERA COMO ASESOR ESTRATÉGICO.

Su punto de partida no es un comunicado, sino una pregunta: ¿qué percepción queremos construir y sostener en el tiempo?

DE LA VISIBILIDAD AL POSICIONAMIENTO

Hoy, Lexica opera como asesor estratégico. Su punto de partida no es un comunicado, sino una pregunta:



¿qué percepción queremos construir y sostener en el tiempo?

En este contexto, uno de los errores más comunes es confundir presencia con posicionamiento. Comunicar más no garantiza relevancia; sin estrategia, genera ruido, inconsistencia y pérdida de credibilidad. Por eso, las marcas necesitan definir su territorio de conversación, estructurar su narrativa y alinear sus canales bajo una misma lógica.

El reto es mayor en un ecosistema donde medios, redes sociales y plataformas digitales conviven constantemente. La narrativa no puede fragmentarse: debe ser consistente en todos los puntos de contacto.

CUANDO LA CRISIS DEFINE LA REPUTACIÓN

Pero es en la crisis donde la comunicación demuestra su verdadero valor. Hoy, una mala gestión puede escalar en horas. La diferencia no está en evitar la crisis, sino en cómo se responde. Monitoreo constante, identificación de riesgos, protocolos claros y control de narrativa en tiempo real son esenciales. Sin embargo, lo más importante es la preparación.

UNO DE LOS ERRORES MÁS COMUNES ES CONFUNDIR PRESENCIA CON POSICIONAMIENTO.

Comunicar más no garantiza relevancia; sin estrategia, genera ruido, inconsistencia y pérdida de credibilidad

Al mismo tiempo, sectores tradicionalmente rígidos, como organismos empresariales, enfrentan la necesidad de evolucionar. La influencia ya no se construye desde la formalidad, sino desde la relevancia y la conexión.

TECNOLOGÍA, CONTEXTO Y CREDIBILIDAD

Hoy, los clientes exigen claridad, diferenciación y resultados medibles.

Buscan coherencia entre sus canales y entienden que la reputación es un activo estratégico.

A esto se suma un factor clave: la tecnología. La inteligencia artificial permite analizar percepción, anticipar riesgos y optimizar decisiones. No es una ventaja; es una necesidad. El reto está en integrarla estratégicamente.

En ciudades como Tijuana, esta complejidad se amplifica. Comu-

nicar bien implica ser adaptable, ágil y relevante en un contexto binacional.

Al final, todo converge en lo mismo: reputación. No se trata de ser visible, sino de ser creíble.

El futuro no está en comunicar más, sino en comunicar con inteligencia. Porque quien controla la narrativa, controla la reputación. **M**

*El autor es Director General de Lexica Estrategia y Comunicación.



VIVO CELEBRA 5 AÑOS EN MÉXICO CON EL V70 FE

Para celebrar su aniversario en México, vivo presenta el modelo V70 FE de la mano de Telcel, y suma como embajador al delantero y seleccionado mexicano Raúl Jiménez. Pensado para quienes viven cada momento intensamente, su cámara de 200 MP con IA captura imágenes nítidas y estables, incluso en movimiento, transformando instantes cotidianos en recuerdos que perduran... y se sienten. 📸



IMPULSANDO MUJERES EN LA INDUSTRIA

La Revista Mujer actual y CANACINTRA Tijuana, a través de su Comisión de Mujeres en la Industria, firmaron un convenio de colaboración para fortalecer la visibilidad y participación femenina en el sector. El acuerdo fue encabezado por Saida Muriel, directora de Mujer Actual; Alonso Ibarra, presidente de CANACINTRA Tijuana; y Marina Guerrero, titular de la Comisión de Mujeres en la Industria, consolidando una plataforma de impulso al talento de mujeres empresarias en la región. 📄



LEO
IMMIGRATION

INICIA TU PROCESO DE RESIDENCIA

Hoy, arreglar tus papeles es más rápido que nunca.

@leo.immigration
@cesar.perezcoronado

COPARMEX TIJUANA

TORNEO COPARMEX

SAVE THE DATE

VIERNES 24 DE JULIO

Club Campestre TIJUANA

UNA NOCHE DE ESPERANZA POR

una niñez sin cáncer

VALLE BIBB
fundación AC



SOÑANDO
juntos
8VA. EDICIÓN

Fundación
CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer

únete A UNA NOCHE ÚNICA

Disfrutaremos de una experiencia exclusiva (*invite only*) en un ambiente cálido, junto a personas comprometidas con brindar esperanza de vida a quienes más lo necesitan.

Para esta edición, **Juan Pablo Valladolid Carrillo** se suma a Soñando Juntos como símbolo de una nueva generación que, a través de su talento y sensibilidad artística, contribuye al *fortalecimiento de la filantropía* y *promueve la unión de nuestra comunidad*.

Disfrutaremos de una experiencia gastronómica diseñada por el reconocido chef Miguel Ángel Guerrero, creador de OBA (Orígenes de Baja) y de la cocina Baja Med, reconocido por su trayectoria y galardones como el *Premio Estilo Gourmet* y el *Mérito Turístico*.



tu presencia DEJA HUELLA

Lo recaudado durante el evento será destinado a 600 quimioterapias que de manera gratuita se recibirán en Fundación Castro Limón. Tu invitación a este evento incluye la participación en rifas de experiencias como viajes, joyería y arte con un valor mínimo de \$1000 usd.

En *Soñando Juntos*, multiplicamos la esperanza de vida porque estamos convencidos de que...

Juntos somos más haciendo más.



SOCIALES



FLX SMART LIVING ABRIÓ SU PRE-SALE PRIVADO EN TIJUANA

FLX Smart Living, un nuevo desarrollo en La Cacho que integra diseño inteligente, funcionalidad y ubicación estratégica, abrió su pre-sale privado, ofreciendo a un grupo limitado de inversionistas acceso anticipado a sus primeras unidades con precios preferenciales y condiciones especiales antes de su lanzamiento al mercado, en una propuesta dirigida a quienes entienden que anticiparse marca la diferencia. 



¡VIVE LA EXPERIENCIA!

Caliente ESTADIO®



LOCOS
TIJUAS

Caliente
caliente.mx



!!!
PRODUCCIONES

Air Supply

EST. 1975



SÁBADO 22 AGOSTO, 2026
EL FORO • 9:00PM
TIJUANA, BC

TICKETÓN™

ticketon.com
(334) 770 0 608

AUDITORIO
DE TIJUANA

CITY
EXPRESS
PLUS
BY HARRIOTT



México no es un
sentimiento, son todos.



OFFICIAL PARTNER