

M

WOMAN actual

Junio 2026 | Año 19, Edición 224 | 56 páginas



DIANA LOMAX

RESILIENCIA QUE INSPIRA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



**EJEMPLAR
GRATIS**

2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS

SALUD
actual

ESPECIAL ELLAS IMPULSAN TIJUANA

LORENA
ALMARAZ
SILAHUA

SANDRA
MARÍA
TAPIA
CORONA

CAROLINA
ISLA

ROCÍO
GONZÁLEZ
VILLEGAS

IRAIS
MARTÍNEZ G.

DENISE
GARIBALDI
FLORES

MAYRA
CRUZ

LETICIA
YÉPEZ
DE PEÑA

FABY
VILLALVAZO

Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana

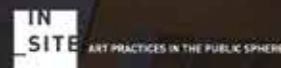


Exposición

THE MEXICALI EXPERIMENTAL PROJECT

Martes a domingo
10 a 18 h
El Cubo, Sala 2
Domingos entrada libre

Boletos en taquilla y cecut.gob.mx



En colaboración con INSITE

Campamento de verano CECUT ¡UN CAMPAMENTO DE ARTE DIVERTIDO!

Del 13 de julio al
7 de agosto del 2026
Lunes a viernes
9:00 a 13:30 h

Se contará con talleres de
Danza, Teatro, Ajedrez,
Artes Plásticas, además de
espectáculos y funciones en el
Domo IMAX, cuentacuentos,
recorridos por las exposiciones
y el acuario

Si tienes entre 6 y 12 años
¡Inscríbete ya!

Informes e inscripciones en
la Gerencia de Promoción Escolar
Teléfono (664) 687-9646 al 48
promocionescolar@cecut.gob.mx

CUPO LIMITADO



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura



Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

Una SUV tan única como tú

CHEVROLET TRAX 2026



Superará todas tus expectativas



Motores
VAMOS

www.chevrolettijuana.com.mx ChevroletBC
 Chevrolettijuana Chevrolet.bc.official

Escanea
y Agenda
tu drive test



HISTORIAS QUE DEJAN HUELLA

Hay historias que no sólo se cuentan... también se sienten. Historias capaces de transformar, acompañar e inspirar, recordándonos la fuerza que puede existir incluso en medio de los momentos más difíciles.

En esta edición de **MUJER ACTUAL** nos encontramos con mujeres y hombres que, desde distintos caminos, están dejando huella en quienes los rodean. Personas que han convertido sus experiencias de vida en una manera de acompañar, construir comunidad e inspirar a otros.

Nuestra portada, con **DIANA LOMAP**, nos habla de esa resiliencia que se construye aun en medio del dolor, pero también de la importancia de tender la mano a otras mujeres desde la empatía y la comprensión. Porque compartir la propia historia también puede convertirse en esperanza para alguien más.

Este mes también reconocemos a esos padres que, desde el amor, la presencia y el ejemplo, transforman la vida de sus hijos, a través de la campaña **HÉROE FAVORITO** que año con año realizamos junto a Nissan Baja.

Además, celebramos a las mujeres que están impulsando a Tijuana desde su esencia y proyectos de vida; así como a voces que continúan inspirando desde la sensibilidad y el arte de contar historias, como **LUZ ELENA PICOS**, periodista reconocida con más de cinco décadas de trayectoria.

Deseamos que cada página de esta edición acompañe e inspire de manera cercana y auténtica.

¡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
David Sotelo Félix
Ana Laura Martínez
Mónica Márquez
Gabriel Bello
Santa Félix

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

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

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

Mujer actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana 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 224, inicio de impresión el 15/05/2026. 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.



EL ANFITRIÓN del FUTBOL

mocho
cocina sonorenses

The Landmark | RSVP 664 628 8463

@mochomostijuana



CONTENIDO

JUNIO 2026

TU PAREJA 6
El mártir controlador

TUS HIJOS 8
El vínculo con Papá:
Estar lo cambia todo



ESPECIAL CAMPAMENTOS DE VERANO 10
Mucho más que entretener
a tus hijos

**HOMBRES
DESTACADOS** 16
JOAQUÍN LUKEN
El súper poder de
ser fronterizo



ESPECIAL 18
ELLAS IMPACTAN
TIJUANA

**MUJERES
INSPIRANDO** 22
MUJERES
LUZ ELENA PICOS
El arte de escuchar
y narrar distinto



TURISMO ACTUAL 24
Del desierto al mar:
La ruta que redefine el norte
de Baja California Sur

CASOS DE ÉXITO 28
GOMEZ TRIAL ATTORNEYS
Experiencia Legal
Transfronteriza, ahora
en Tijuana

ESPECIAL 30
HÉROE FAVORITO

**PERFIL
Y OBRA** 34
IVÁN ARÉVALO
El muralista de la frontera

SOCIALES 36



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

cetys.mx

DOBLE GRADO



Doble Grado CETYS: una experiencia académica internacional

Obtén un grado universitario en CETYS y en City University of Seattle al mismo tiempo, cursando materias en diversas modalidades y participando en viajes de estudio en EUA o Europa. **Al egresar, obtienes dos títulos universitarios.**



Inicio de clases: agosto 2026



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



**Cambias tú,
cambia el mundo.**

CityUniversity
of Seattle



TU PAREJA

EL MÁRTIR CONTROLADOR

POR DAVID SOTELO FELIX*

No cabe duda de que amar inspira dar. Cuando realmente quieres a alguien haces todo lo que está en tu poder por procurar su bienestar. Quieres que esté seguro, sano, feliz y cómodo. Monitoreas sus estados anímicos, su lenguaje corporal y hasta sus mensajes para saber si algo le hace falta y hacer algo al respecto. Además, no te duele hacerlo. El esfuerzo, tiempo o gasto lo ves como algo natural y propio de tu amor hacia esa persona.

Hasta aquí no habría problema alguno. Simplemente observamos la naturaleza del impulso amoroso y cómo este nos lleva a hacer por el otro. Pero ¿qué pasa cuando solo uno en la relación está preponderantemente dando y el otro casi únicamente recibiendo? Ahí entramos a terrenos insanos que vale la pena reconocer para poder corregir.

6 | MUJER ACTUAL



SERVIR, SER ATENDIDO O HACER EQUIPO

Con qué mentalidad, creencias y experiencias llegan tú y tu pareja a la relación determina en gran medida cómo será el matrimonio, pues esto crea las expectativas que tendrán y exigirán dentro de la relación. ¿En cuál grupo te encuentras tú?

1. SERVIR

Tienes la creencia de que te toca dar, resolver y proveer en casi todos los sentidos: material, emocional y hasta sexualmente. Te haces cargo, asumes responsabilidades y liderazgo. Pareciera que alguien te asignó el papel de preocuparte por los dos.

2. SER ATENDIDO

Llegas a la relación con la expectativa de recibir principalmente. Tu enfoque está centrado en lo que mereces obtener de tu pareja. Algo así como: "yo pongo mi presencia y tú todo lo demás". Delator de esta postura es molestarse cuando se le indica que también le toca dar o hacer por el otro.

3. HACER EQUIPO

Cuando se entiende que los cimientos de la relación son la reciprocidad y el compañerismo. Existe una visión auténtica de igualdad, donde ambos construyen acuerdos y responsabilidades juntos.

Si fuiste sincero, probablemente ya identificaste tanto a tu pareja como a ti mismo en alguno de estos grupos. Y quizá también comenzaste a notar qué necesitan replantear para construir una relación más sana y satisfactoria.

EL EQUILIBRIO ENTRE DAR Y RECIBIR

Lograr un equilibrio entre dar y recibir debería ser la meta de toda relación. Pero ¿cómo detectar cuando esto no sucede y qué hacer para cambiarlo?

1. HABLEN CON HONESTIDAD

Aclárate qué necesitas de tu pareja para sentirte feliz en la relación. Piénsalo, anótalo y compártelo. Invita también a tu pareja a expresar claramente qué necesita de ti.

2. DENSE TIEMPO PARA CAMBIAR

Una vez hablado, den espacio para que comiencen los cambios y mejoras. Un mes puede ser suficiente para notar diferencias importantes.

3. REVISEN AVANCES

Establezcan una fecha para conversar sobre lo que han observado y sentido. Reconozcan avances e indiquen con tacto aquello que aún necesitan mejorar.

En algunos casos, la mediación de un terapeuta de pareja puede ser fundamental para lograr una comunicación más clara y productiva.

CUANDO EL AMOR SE CONVIERTE EN RESENTIMIENTO

Si no se establece un equilibrio entre dar y recibir, la relación puede convertirse en una bomba de tiempo. Uno de los mayores venenos para un matrimonio es sentir que a uno "le tocó la peor parte".

Si eres dado a excederte en el servir, terminarás agotado y resentido. Por otro lado, si te acostumbras únicamente a recibir, también puedes terminar sintiéndote limitado, controlado y hasta despreciado por una pareja instalada en el reclamo constante.

La supuesta comodidad de solo recibir suele pagarse muy caro. Vivir con un(a) mártir controlador(a) no es agradable. ■

CONSULTAS
TELÉFONO
664 3311070

*El autor es psicoterapeuta de adultos y parejas en su consulta privada.



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

EL VÍNCULO CON PAPÁ: ESTAR LO CAMBIA TODO

La conexión emocional con los hijos no es automática:
se construye, se elige y se fortalece todos los días

POR GABRIEL BELLO

El vínculo emocional es la conexión profunda y significativa que se establece entre los padres y los hijos, una sensación de amor, cercanía, confianza y seguridad que se crea a través de la interacción cotidiana. Este vínculo es fundamental para el desarrollo emocional y social de los hijos, y es la base sobre la que se potencia la influencia de los padres en ellos.

¿POR QUÉ PAPÁ DEBE CONSTRUIR EL VÍNCULO?

La pregunta es, ¿por qué a papá le toca construir el vínculo con sus hijos y a mamá no? La respuesta radica en dos razones principales. En primer lugar, la conexión emocional entre mamá y el bebé comienza desde el embarazo, lo que establece un vínculo natural y primario. Papá, por otro lado, está al margen de esta conexión inicial, lo que puede hacerlo sentir menos integrado a su hijo.

En segundo lugar, la cultura ha asignado tradicionalmente a mamá

“EL VÍNCULO EMOCIONAL QUE CONSTRUYAS con tus hijos no solo define su infancia, también fortalece su futuro”

el rol de cuidadora principal, lo que le ha permitido desarrollar habilidades y estrategias para conectar con sus hijos de manera natural. Papá, por su parte, ha sido asignado tradicionalmente al rol de proveedor y figura de autoridad, dos roles que no le permiten participar activamente en la crianza emocional de sus hijos.

EL IMPACTO DE UN PAPÁ PRESENTE

Esto no significa que papá no sea capaz de desarrollar un vínculo con ellos. Los hijos que experimentan un vínculo emocional fuerte con su papá desarrollan mayor confianza en sí mismos, mejoran su autoestima y seguridad emocional, aprenden a manejar emociones y com-

portamientos de manera saludable, desarrollan habilidades sociales y de comunicación efectivas, y se sienten más seguros en su entorno.

“El vínculo emocional que construyas con tus hijos no solo define su infancia, también fortalece su futuro.”

Como papá, tu presencia en la vida de tus hijos es un regalo invaluable. El vínculo emocional que construyas con ellos no solo define su infancia, sino que también fortalece sus herramientas emocionales para una mejor adolescencia.

CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO EMOCIONAL

1. ESTRATEGIAS PARA LOGRARLO:

1. **Dedícale tiempo de calidad** El tiempo de calidad no es un lujo, es una inversión. No es el rato que te sobra después de trabajar, ni el momento en que estás agotado. Es elegir estar presente, sin distracciones, y disfrutar de lo que hace. Puede ser jugar con la pelota, leer un libro o simplemente hablar sobre su día. Lo que importa es la calidad de la interacción, no la cantidad de horas.

“No es el tiempo que sobra, es el tiempo que eliges dar.”

2. **PERDÓNALE TODO** Perdonar no significa justificar o minimizar sus errores. Significa entender que se equivoca y que necesita saber que sigue siendo amado. El perdón le enseña a aprender de sus errores y a no temer al fracaso.

3. **EXPRESALE TU AMOR INCONDICIONAL** El amor incondicional es la base del vínculo emocional. No se trata de darle todo lo que quiere, sino de hacerle saber que lo amas sin importar sus logros o errores. Un abrazo, una palabra de aliento o un mensaje de texto (o de voz) con un simple “te amo” pueden hacer una gran diferencia. “El amor que se expresa, se queda para siempre.”

4. **MANTÉN UNA COMUNICACIÓN ESTRECHA Y EMPÁTICA** La comunicación es clave para entender a tu hijo y fortalecer el vínculo. Escucha activamente, sin juzgar, ponte en sus zapatos y muestra interés genuino en sus pensamientos y sentimientos. Esto le hará sentirse valorado y comprendido.

5. **DALE TODAS LAS SEGUNDAS** Las segundas oportunidades que necesite. Las segundas oportunidades le enseñan a tu hijo que puede equivocarse, aprender y seguir adelante. No se trata de ser permisivo, sino de ser un guía que le muestra el camino hacia el crecimiento, a pesar de los

errores o fallas que cometa en el proceso.

UNA DECISIÓN QUE LO CAMBIA TODO

El vínculo emocional no es un proceso corto ni automático; requiere tiempo, esfuerzo, dedicación, iniciativa y acciones estratégicas. Papá, si te propones participar en la crianza emocional de tu hijo, podrás desarrollar un vínculo fuerte y significativo con él.

“Ser papá no es solo estar: es involucrarte, conectar y permanecer.”

¡Toma la iniciativa hoy mismo!

CONTACTO
PORTAL
www.yacrecera.com

*El autor es psicólogo.
Céd. 6357192



CAMPAMENTOS DE VERANO:

MUCHO MÁS QUE “ENTRETENER” A TUS HIJOS

Porque hoy, un buen campamento no solo ocupa el tiempo libre. También ayuda a desarrollar seguridad, creatividad, independencia y habilidades sociales

POR ANA PATRICIA VALAY

Durante años, hablar de campamentos de verano era pensar en “tener entretenidos” a los niños mientras los papás trabajaban, pero eso cambió, y mucho. Hoy, los campamentos de verano en Tijuana se han convertido en espacios mucho más completos: experiencias donde los niños exploran intereses, hacen amigos, desarrollan habilidades emocionales y, sobre todo, salen un poco del exceso de pantallas y de la rutina acelerada que vivimos todo el año. Y no es casualidad.

En México, investigaciones sobre hábitos infantiles también han revelado que muchos niños pasan gran parte de su tiempo

libre en interiores y usando dispositivos electrónicos, mientras disminuyen las actividades al aire libre y la convivencia presencial.

Por eso, los campamentos están viviendo una nueva etapa: ya no son solo una opción práctica para el verano, sino una herramienta importante para equilibrar hábitos, emociones y convivencia social.

EL VERANO YA NO SE VIVE IGUAL

Las nuevas generaciones crecieron en un entorno mucho más digital, inmediato y sobreestimulado. Y eso ya se refleja en la forma en que socializan, se entretienen y ocupan su tiempo libre.

De hecho, especialistas en educación y desarrollo infantil coinciden en que las actividades presenciales ayudan a fortalecer habilidades que hoy son consideradas fundamentales para el futuro:

- Comunicación
- Trabajo en equipo
 - Resolución de problemas
 - Creatividad
 - Liderazgo
 - Adaptabilidad
 - Seguridad personal

Y hay otro dato interesante: estudios internacionales sobre actividades extracurriculares han encontrado que los niños que participan regularmente en actividades grupales o recreativas muestran mayores niveles de confianza, interacción social y autonomía emocional.

MENOS PANTALLAS, MÁS EXPERIENCIAS REALES

Uno de los temas que más preocupa actualmente a las familias tiene



LOS PAPÁS YA BUSCAN OTRAS COSAS

Y eso también cambió muchísimo. Hoy las familias no solo preguntan cuánto cuesta o cuántas horas dura el campamento.

Ahora también buscan:

- Grupos pequeños
- Seguridad y supervisión
- Actividades dinámicas
- Campamentos bilingües
- Programas creativos
- Experiencias al aire libre
- Desarrollo emocional y social
- Actividades menos tradicionales y más personalizadas

Porque al final, el mejor campamento no siempre es el más grande. Es el que conecta con la personalidad de cada niño.

que ver con el exceso de tiempo frente a dispositivos.

Diversos estudios recientes estiman que niños y adolescentes pueden pasar entre 5 y 7 horas al día frente a pantallas fuera del horario escolar, y durante vacaciones esa cifra suele aumentar todavía más.

Por eso, muchos campamentos están apostando por experiencias mucho más activas: actividades físicas, juegos colaborativos, talleres creativos, deportes, dinámicas al aire libre, arte, cocina, ciencia o tecnología aplicada de forma presencial.

Porque sí, el objetivo también es

que vuelvan a conectar con experiencias reales.

Especialistas en desarrollo infantil señalan que este tipo de actividades ayudan incluso a mejorar:

- Concentración
- Tolerancia a la frustración
- Expresión emocional
- Habilidades sociales
- Autoestima
- Independencia

CAMPAMENTOS “MUY TIPO ELLOS”

Algo que también está marcando tendencia es que los campamentos ahora buscan adaptarse mucho más a la

personalidad e intereses de cada niño.

Hay quienes aman moverse todo el día y conectar con actividades físicas. Otros prefieren pintar, cocinar, actuar o construir cosas. Algunos disfrutan la ciencia, los experimentos o la tecnología. Y también están los que necesitan espacios más tranquilos, sensibles o creativos.

La idea ya no es obligarlos a entrar en un molde.

Es encontrar espacios donde realmente se sientan ellos mismos.

EL VERANO QUE SÍ RECORDARÁN

A veces pensamos que los recuerdos importantes vienen de los grandes viajes o de planes espectaculares.

Pero muchos adultos todavía recuerdan cosas mucho más simples: el amigo que conocieron en un verano, una obra de teatro improvisada, una competencia, una clase de cocina o el primer momento en que se sintieron capaces de hacer algo solos.

Y quizá de eso se trata realmente.

De regalarles experiencias.

No solo tiempo ocupado.



NUEVA AVENTURA 2026

DEL 13 DE JULIO AL 07 DE AGOSTO

LUNES A VIERNES DE 8:00 AM A 2:00 PM

INSCRIPCIÓN \$5,000 PESOS

FEMENIL Y VARONIL DE 4 A 13 AÑOS

ACTIVIDADES

4-5 AÑOS

- DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD
- ESTIMULACIÓN TEMPRANA
- DESARROLLO COGNITIVO
- SALUD E HIGIENE
- CUERPOS SALUDABLES
- JUEGOS PREDEPORTIVOS Y MUCHO MÁS.

6-13 AÑOS

- BÁSQUETBOL
- VOLEIBOL
- REPOSTERÍA
- HIP-HOP
- YOGA
- MANUALIDADES
- FÚTBOL FLAG
- FÚTBOL RÁPIDO
- FÚTBOL RÁPIDO
- ACTIVIDADES ACUÁTICAS.



(664) 321 6385 | (664) 108 3527

ClubDeportivoZonkeys



DIANA LOMAP

RESILIENCIA QUE INSPIRA

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Detrás de la mujer fuerte que hoy inspira a otras, existe una historia marcada por profundas heridas, miedo y una lucha emocional que continúa todos los días. Desde esa verdad —lejos de la perfección y profundamente cercana a la empatía— Diana Lomap decidió convertir su dolor en acompañamiento para mujeres que buscan reconstruir su vida después de la violencia

POR ANA PATRICIA VALAY

“

Cuando decides alejarte de la violencia, el camino apenas comien-

za; las secuelas no se van, luchas con ellas todos los días”, dice Diana Lomap con una honestidad que desarma. Sin discursos prefabricados. Sin aparentar perfección. Sin tratar de romantizar el dolor.

Lo dice como alguien que aprendió a seguir adelante en medio de traumas, recuerdos y memorias tatuadas en el cuerpo. Porque aunque hoy refleja fortaleza, sonrío, recibe reconocimientos y encabeza una fundación, hay días —confiesa— en los que basta una pesadilla para despertar nuevamente con miedo, ansiedad o recuerdos que siguen presentes.

“La gente piensa que porque ya hablaste o porque ya saliste de ahí significa que ya estás bien. Y no. La verdadera batalla empieza cuando te encuentras sola”.

Y es justamente desde ahí donde vive su resiliencia: a pesar del dolor, ha decidido levantarse día con día, aun cuando las heridas siguen existiendo, para inspirar y ayudar a otras mujeres.

LA NIÑA QUE APRENDIÓ A SER FUERTE

Diana creció viendo violencia dentro de casa. Era apenas una niña cuando entendió que algo no estaba bien. Recuerda haber visto a su madre sufrir y, casi sin darse cuenta, convertirse ella también en una es-

pecie de apoyo emocional para ella. “Éramos solamente mi mamá y yo”, recuerda.

Hablar de esa etapa todavía le duele. Se nota en las pausas. En la voz que por momentos se quiebra. Porque aunque el tiempo pasa, hay memorias que duelen y permanecen guardadas en nuestro cuerpo.

“Te estoy hablando de cuando tenía cinco o seis años... nadie merece vivir eso y mucho menos una niña”.

Aun así, en medio de esa historia tan compleja, Diana asegura que aprendió a convertir el dolor en fortaleza.

“No quiero romantizar la violencia”, aclara. “Pero sí me ayudó a ser la mujer que soy ahora”.

Con el tiempo entendió también algo que hoy intenta transmitir a otras mujeres: la violencia nunca afecta solamente a quien la vive directamente; también marca a los hijos.

“Uno crece normalizando cosas que no deberían ser normales”, explica. “Y luego, cuando eres adulta, muchas veces no te das cuenta de

que estás viviendo violencia porque creciste viendo eso”.

“TE DA VERGÜENZA DECIR QUE FUISTE VÍCTIMA”

A lo largo de la conversación, Diana toca un tema del que pocas mujeres hablan abiertamente: la vergüenza.

Esa sensación silenciosa que muchas veces acompaña a quienes viven violencia.

“Te da vergüenza decir que fuiste víctima”, dice con total franqueza. “Y creo que eso es algo que tenemos que trabajar muchísimo”.

Por eso insiste en que nadie debería juzgar a una mujer preguntándole por qué no se fue antes.

Porque detrás de cada historia hay miedo, dependencia emocional, manipulación, amenazas, violencia económica, aislamiento y, muchas veces, hijos de por medio.

“Hay mujeres que se quedan por miedo, o porque no tienen con quién dejar a sus hijos, o porque sienten que están completamente solas”.

Diana sabe perfectamente de lo que habla porque también lo vivió.

Y quizá por eso su manera de abordar el tema está tan lejos del juicio y tan cerca de la empatía.

“No quiero que otras mujeres pasen por lo que yo pasé”.

No lo dice desde el protagonismo. Lo dice desde la memoria. Desde esa mujer que alguna vez necesitó ayuda y sintió que no había nadie ahí.

LA BATALLA QUE NADIE VE

Hay algo profundamente poderoso en escuchar a Diana mostrarse sin poses, auténtica, real; hablar desde la vulnerabilidad y no desde la aparente perfección, porque ella misma reconoce que sanar no es lineal.

EN BREVE...

UNA PALABRA QUE TE DEFINE: Resiliencia.

ALGO QUE SIGUES APRENDIENDO A SANAR:

“Ser una buena esposa”.

¿QUÉ NUNCA DEBERÍA NORMALIZAR UNA MUJER? La violencia y los malos tratos.

UNA FRASE PARA LOS DÍAS DIFÍCILES: “Solo tú puedes hacerlo, levántate”.

¿QUÉ REPRESENTA ESPERANZA PARA TI?

Lomap.



"Yo no vendo perfección. Quiero enseñar una realidad".

Y esa realidad incluye experiencias traumáticas, ansiedad, miedo y secuelas emocionales que siguen presentes incluso después de haber salido de la violencia.

"Las secuelas no se van. Es una batalla constante".

Porque el cuerpo y la mente también recuerdan lo que un día dolió.

Se sincera incluso de lo difícil que puede ser construir relaciones sanas después de atravesar experiencias tan dolorosas. De lo importante que es tener una pareja empática. De aprender a no vivir siempre desde el miedo.

"Hay días en que simplemente no quieres que nadie te toque, y la persona que está contigo tiene que entender que no son cambios de humor: son traumas".

Pero no queda ahí; también habla de esperanza. De terapia, de apoyo emocional, de comunidad. De aprender poco a poco a darse amor a sí misma.

"Con suerte, cada día va siendo menos difícil".

UNA FUNDACIÓN NACIDA DESDE EL CORAZÓN

Hace un año, Diana decidió crear Fundación Lomap, que significa Lucha y Orientación para Mujeres hacia el Amor Propio, un proyecto enfocado en acompañar a mujeres víctimas de violencia y ayudarlas a encontrar una salida segura.

La fundación trabaja con apoyo psicológico, acompañamiento legal y alianzas con espacios de resguardo para mujeres y sus hijos.

Pero más allá de ayudar a una mujer a salir físicamente de un entorno violento, Diana quiere ayudarlas a reconstruir su vida.

"Hay mujeres que llegan diciendo: 'yo no sé hacer nada'. Entonces estamos buscando alianzas para que aprendan un oficio, para que puedan trabajar y salir adelante".

Porque sabe que muchas veces la violencia también viene acompañada de dependencia económica.

Y sabe también que el verdadero reto comienza después.

"No es solamente salir de la violencia. Es todo el camino que sigue después".

"SOLO TÚ PUEDES HACERLO, LEVÁNTATE"

Cuando se le pregunta qué consejo daría a una mujer que hoy está viviendo violencia, Diana responde desde el corazón.

"Búscate una muy buena amiga".

Alguien que no juzgue. Que ayude. Que acompañe. Que sostenga emocionalmente en el momento más difícil.

También recomienda guardar silencio y no alertar al agresor antes de salir del entorno violento.

"Nunca le adviertas que lo vas a dejar".

Habla con crudeza porque conoce los riesgos.

Y aunque reconoce que cada mujer abre los ojos a su propio tiempo, insiste en que nadie merece vivir con miedo, malos tratos o violencia normalizada.

"Lo que más necesita una mujer al principio es apoyo para levantarse".

Hoy, Diana Lomap sigue luchando todos los días contra sus propios demonios, como ella misma los llama. Pero decidió transformar ese dolor en algo que pudiera ayudar a otras mujeres a sentirse menos solas.

Y es justamente eso lo que vuelve tan poderosa su historia.


No la perfección.

No los premios.

No los reconocimientos.

Sino la valentía de seguir adelante y decir: "Sí, sigo luchando... pero aquí estoy".

APOYA LA CAUSA

Toda persona que desee sumarse al trabajo que realiza Fundación Lomap puede hacerlo ingresando a su página web y dando clic en el botón "Apoya la causa", donde es posible realizar donativos o adquirir pulseras con causa para seguir apoyando a mujeres que buscan reconstruir su vida después de la violencia. 

CONTACTO

AYUDA PARA VÍCTIMAS
FUNDACIÓN LOMAP

PÁGINA WEB

<https://fundacionlomap.com/>



JOAQUÍN LUKEN

EL SÚPER PODER DE SER FRONTERIZO

Hay quienes viven la frontera como un trayecto cotidiano o un simple cruce de un país a otro, pero para Joaquín Luken, director ejecutivo de Smart Border Coalition, ser transfronterizo ha significado descubrir el poder de una región que transforma su conexión constante en oportunidad y crecimiento

POR ANA PATRICIA VALAY

Todos los días, miles de personas cruzan la frontera para trabajar, estudiar, visitar a sus familias o volver a casa, formando parte de una dinámica donde Joaquín Luken ha encontrado una oportunidad para impulsar la movilidad y el desarrollo entre ambos lados.

"Yo desde muy chico observé mucho el tema de los cruces, de por qué hay tanta fila y por qué cruza tanta gente", comparte al recordar cómo comenzó a interesarse por la dinámica fronteriza desde niño.

Egresado de Administración de Empresas del Tecnológico de Monterrey, inicialmente pensó en desarrollar su carrera fuera de la región. Sin embargo, entendió rápidamente que crecer entre dos culturas y dominar el inglés representaba una gran ventaja pro-

LA FRONTERA EN CIFRAS

- Más del 80% de los cruces diarios responden a actividades esenciales como trabajo, estudio y salud
- 140 mil personas cruzan diariamente entre Tijuana y San Diego
- 50 mil vehículos diarios
- 30 mil cruces peatonales
- Cerca de 100 mil millones de dólares en mercancías cruzan diariamente la frontera
- Más del 40% de los cruces se realizan por SENTRI

ENTENDIENDO EL CRUCE

- SENTRI no es exclusivo para empresarios
- Declarar compras ayuda a agilizar revisiones
- Para los norteamericanos, contar con pasaporte facilita el cruce
- Conocer qué productos pueden cruzarse evita retrasos

fesional. "Para quien sea, tener la habilidad de hablar otro idioma es como tener una maestría, casi casi un doctorado", afirma.

Más adelante, mientras trabajaba en la Cámara de Comercio de Otay, comenzó a involucrarse de lleno en temas relacionados con comercio internacional, movilidad y políticas binacionales. Paralelamente, realizó estudios de maestría en universidades de San Diego, perfilándose

cada vez más hacia el entorno binacional que hoy define gran parte de su trabajo.

MÁS QUE UN CRUCE

Para Joaquín, la frontera cambió radicalmente después del 11 de septiembre. "Antes era un cruce muy cotidiano", recuerda. Hoy, explica, la dinámica responde mucho más a temas laborales, educativos, de salud y actividades esenciales.

"LA GENTE QUE ESTÁ FRONTERIZA TIENE UN SÚPER PODER, porque tienes que navegar dos culturas, dos idiomas, dos monedas, dos tradiciones y dos reglas al mismo tiempo"

Tan sólo entre Tijuana y San Diego cruzan diariamente alrededor de 140 mil personas y 50 mil vehículos. Pero más allá de las cifras, detrás de cada cruce existen historias de estudiantes, trabajadores y familias que organizan su vida completa alrededor de esta dinámica binacional, una realidad que Joaquín conoce de cerca y que hoy busca hacer más eficiente y accesible para quienes viven entre ambos lados de la frontera.

Cruzar diariamente también implica estrés, tiempo y organización. Joaquín lo entiende bien porque durante años vivió en Tijuana y trabajó en Estados Unidos. "La gente que tiene que llegar a una escuela, a un examen o a una presentación vive una presión tremenda", reconoce. Por eso, parte de su trabajo también se enfoca en generar mayor conciencia sobre cómo hacer cruces más eficientes, ordenados y mejor planeados para quienes viven esta dinámica todos los días.

También considera que las nuevas políticas migratorias y el regreso de Donald Trump a la presidencia han generado incertidumbre. Sin embargo, destaca que incluso en medio de este escenario se han impulsado programas de cruces confiables y mecanismos más eficientes para estudiantes y trabajadores transfronterizos.

"En un año donde hablamos de mucha tensión política, se logró un cruce expedito para estudiantes", explica al referirse al programa Coordinated Access Program, enfocado en jóvenes que viven en Tijuana y estudian en universidades de California, Estados Unidos.

UNA REGIÓN DE OPORTUNIDADES

Para Joaquín, uno de los grandes retos es que las nuevas generaciones entiendan el enorme potencial de vivir en una región binacional.

"Los chavos y las chavas tienen que verla como una sola región



EN BREVE...

UNA PALABRA QUE DEFINE LA FRONTERA:

"Oportunidad"

UN LUGAR DE TIJUANA AL QUE SIEMPRE VUELVE:

"Casa de mis papás"

¿QUÉ DISFRUTA MÁS DE SU TIEMPO EN FAMILIA?

"Viajar con mi familia"

BAJA CALIFORNIA EN UNA PALABRA:

"Tradición"

¿CAFÉ, VINO O CERVEZA ARTESANAL?

"Los tres"

¿QUÉ NUNCA DEBERÍA PERDER ESTA REGIÓN?

"Nuestra hermandad"

donde las oportunidades son exponenciales", afirma.

Actualmente forma parte del nuevo Consorcio de Universida-

des Cali-Baja, integrado por instituciones de México y Estados Unidos que buscan generar mayores oportunidades para estudiantes transfronterizos, entendiendo que la preparación académica y el dominio de ambos entornos será cada vez más importante para el futuro de la región.

Para Joaquín, la percepción de Tijuana también ha cambiado. "Ya no es vista como la ciudad donde vamos a hacer algo porque sale barato", asegura. "Hoy hay talento en ambos lados de la frontera."

Y quizá ahí está precisamente el "súper poder" del que habla Joaquín: en una generación fronteriza que ha aprendido a navegar dos culturas, dos idiomas y dos maneras de entender el mundo, convirtiendo esa experiencia cotidiana en una oportunidad constante de crecimiento y expansión. ■



ESPECIAL

ELLAS IMPULSAN TIJUANA

Detrás de una ciudad en constante movimiento, hay mujeres que todos los días la impulsan y, a través de su liderazgo, emprendimiento y entrega, inspiran y transforman desde distintos espacios. Ellas comparten cómo impulsan a Tijuana desde su historia, profesión y propósito, y cómo desean inspirar a otras mujeres

COORDINACIÓN CYNTHIA LAVANDERA
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO
EDICIÓN ANA PATRICIA VALAY



MAYRA CRUZ

PRESIDENTA BINACIONAL DE LA CÁMARA NACIONAL DE LA MUJER
REDES SOCIALES
IG: @mayrafithe
@canademtjdsd

“DESDE LA PRESIDENCIA BINACIONAL DE CANADEM IMPULSO A TIJUANA Y SAN DIEGO creando alianzas, espacios de liderazgo y oportunidades para mujeres empresarias y profesionistas. Mi misión es abrir caminos donde más mujeres puedan crecer, conectar y transformar su historia en poder, inspirándolas a creer en sí mismas y en todo lo que son capaces de lograr”



CAROLINA ISLA

EMPRESARIA, DIRECTORA Y FUNDADORA DE CARO ISLA SCHOOL
REDES SOCIALES
@caroislaschool
@caroislaoficial

“DESDE HACE MÁS DE 10 AÑOS IMPULSO el talento en la región a través de Caro Isla School, un centro de capacitación profesional enfocado en la industria de la belleza. Mi misión es ayudar a las personas a emprender, crecer y creer en sí mismas, brindándoles herramientas reales y educación de calidad. Me gustaría inspirar a otras mujeres a descubrir que sí es posible construir sus sueños con disciplina, pasión y preparación”



LETICIA YÉPEZ DE PEÑA

LICENCIADA EN DERECHO, MAESTRÍA EN CIENCIAS POLÍTICAS, AUDITORA CERTIFICADA. ACTUAL PRESIDENTA DEL COMITÉ DE DAMAS CMIC TIJUANA
RED SOCIAL
Comité Damas CMIC Delegación Tijuana

“HE CONTRIBUIDO EN NUESTRA CIUDAD organizando campañas oncológicas, reciclando con causa y realizando conferencias y donaciones, beneficiando a diferentes instituciones y comunidades vulnerables de Baja California. Me gustaría inspirar a otras mujeres a tomar conciencia de que cuando una mujer se une con otras mujeres suceden cosas maravillosas”



DENISE GARIBALDI

MÁSTER EN COSMETOLOGÍA-COSMIATRÍA Y DIRECTORA GENERAL DE GARDEN SPA TIJUANA
REDES SOCIALES
FB: gardenspatijuana
IG: @gardenspatijuana

“IMPULSO A TIJUANA A TRAVÉS DE GARDEN SPA TIJUANA, creando espacios de bienestar integral enfocados en salud, belleza y equilibrio emocional. Mi historia refleja resiliencia, constancia y superación personal. Quiero inspirar a otras mujeres a creer en sí mismas y demostrar que con pasión, disciplina y empatía es posible construir grandes proyectos”



ROCÍO GONZÁLEZ

PSICÓLOGA SISTÉMICA, ESPECIALISTA EN TRANSFORMACIÓN FEMENINA Y BIENESTAR EMPRESARIAL
REDES SOCIALES
IG: @agape.
atencionterapeutica
FB: Ágape Atención Terapéutica Integral

“AYUDO A LAS MUJERES A VOLVER A SÍ MISMAS, recuperar su poder y soberanía personal para que desde ese lugar de autonomía y amor propio generen un éxito sostenido y saludable en todas las áreas de su vida”



LORENA
ALMARAZ

EMPRESARIA, COACH Y FUNDADORA
DE ALAS CORPORATIVO
RED SOCIAL
IG: [alascorporativodenegocios](#)

“DESDE ALAS CORPORATIVO TRABAJO PARA QUE TIJUANA SEA UNA CIUDAD DONDE MUJERES, empresas, escuelas y gobierno lideren con propósito. Formación empresarial, liderazgo, inclusión y proyectos con impacto económico, educativo y social son mi misión. Quiero que cada mujer sepa que su historia tiene poder para transformar vidas, negocios y comunidades”



FABY
VILLALVAZO

LIC. EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
Y NEGOCIOS INTERNACIONALES, CEO Y
FUNDADORA DE EL COLECTIVO DE LA
GASTRO Y VOCES EMPRENDEDORAS

REDES SOCIALES
IG: [@fabyvillalvazoz](#)
FB: Faby Villalvazo

“IMPULSO A TIJUANA CREANDO ESPACIOS donde las mujeres emprendedoras puedan conectar, capacitarse y creer en su potencial. Desde El Colectivo de la Gastro, Voces Emprendedoras y la Comisión de Mujeres Empresarias de CANACO, trabajo para fortalecer negocios y construir comunidad. Quiero inspirar a otras mujeres a entender que su historia, su voz y sus sueños también pueden transformar vidas”



SANDRAMARÍA
TAPIA CORONA

ARQUITECTA DEDICADA AL DISEÑO Y LA
EDIFICACIÓN. ACTUAL COORDINADORA
DE MUJERES EMPRESARIAS DE CMIC
TIJUANA

RED SOCIAL
IG: [@sandratapia28](#)

“TIJUANA ES UNA CIUDAD DE PERSONAS VALIENTES, TRABAJADORAS Y RESILIENTES, y me identifico mucho con eso. Mi historia ha sido la de una mujer que decidió construir sus propios espacios, abrir camino y aprender a liderar en una industria llena de retos. Hoy impulso a Tijuana creando proyectos que buscan dejar huella en las comunidades y generando oportunidades para otras personas”



IRAIS
MARTÍNEZ

CONTADORA PÚBLICA Y FINANCIERA,
CON ESPECIALIDAD EN IMPUESTOS

REDES SOCIALES
IG: [@irais_mtz1](#)
FB: [@im_consultoria_1](#)

“IMPULSO A TIJUANA DESDE MI PROFESIÓN, apoyando a emprendedores y empresas a crecer con orden financiero, estrategia y visión. A través de mi trabajo, busco generar confianza, oportunidades y desarrollo para nuestra comunidad. Me gustaría inspirar a otras mujeres a creer en su potencial, prepararse constantemente y atreverse a emprender y liderar”

ALEJANDRA GUZMÁN
LOS QUE NOS QUEDAMOS
tour 2026

TIJUANA BAJA CALIFORNIA
SÁBADO **01 DE AGOSTO** 10:00 HRS
AUDIORAMA EL TROMPO

TICKETÓN | [ticketon.com](#) | 1.800.668.8080 | Roma | AUDITORIO DE TIJUANA | CITY EXPRESS PLUS BY HARRIOTT | [WWW.COCODIAZBOOKING.COM](#) | Cocodiaz PRODUCCIONES

LUZ ELENA PICOS

EL ARTE DE ESCUCHAR Y NARRAR DISTINTO

POR ANA PATRICIA VALAY

Conver-
sar con
Luz
Elena
Picos,
referen-
te del
periodis-
mo en Baja

California, es una delicia. En nuestra charla hay algo que no pasa desapercibido: se ha dedicado a escuchar a otros, dejando ver lo que la define: una forma de entender a las personas desde lo humano.

“No hago preguntas comunes... voy hilando la conversación”, dice. “No es de preguntas y respuestas... hago comentarios para que la persona se muestre”.

Imaginarla, apenas en sus treinta, levantando la mano frente a Elena Poniatowska cuando repitió aquella frase de “pobre de Tijuana, tan lejos de Dios y tan cerca de Estados Unidos”, no solo retrata su carácter: lo define.

“Una cosa es el gobierno de Estados Unidos... y otra los seres humanos. Tijuana está cerca de Dios”.

Lejos de cerrarle puertas, se las abrió. Gracias a ello, ese mismo día le ofrecieron trabajo y comenzó a colaborar en revistas como Vanidades, Cosmopolitan, Buenhogar, Hombre de Mundo e Intimidades, donde afinó su forma de entrevistar.



Entre conversaciones, intuición y una ética profunda, Luz Elena Picos ha construido una forma de hacer periodismo desde una mirada empática, en la que extrae de sus entrevistados historias que enriquecen a sus lectores y humanizan a los personajes, plasmadas en su libro Voces Inmortales: Entrevistas que trascienden

EL ORIGEN QUE SE CONVIERTE EN ELECCIÓN

Su historia comienza en Mazatlán, pero a Tijuana llegó siendo niña y decidió quedarse: “Es una ciudad donde la gente llega, hace vida y encuentra oportunidades... quien la conoce, se sorprende”.

“Soy tijuanaense porque lo he decidido”.

Antes del periodismo, su vida iba por otro rumbo. Trabajaba como contadora en la CANACO, hacía teatro y escribía por gusto. “Yo no sabía de periodismo”.

El giro llegó cuando, recomendada por el gran cronista deportivo, Nicolás Armenta López, “Nicarlo”, entró a El Mexicano, donde Enrique Galván Ochoa, hoy pluma de La Jornada, le abrió la puerta al oficio.

Después apareció Edmundo Bustos, clave en su formación. “Me enseñó a observar... aquí no nomás son importantes los que creen que lo son, hay que ver a la gente común”.

EL OFICIO DE ESCUCHAR

“Se fueron dando las cosas”, dice. No es solo capacidad, sino estar en el lugar indicado y tomar la oportunidad.

Ha realizado más de 300 entrevistas, 45 reunidas en Voces Inmortales. Más allá del número, queda la experiencia.

“El 90% me sorprendieron. A la gente del espectáculo los frivolizan... pero cuando los escuchas, te encuentras con personas llenas de virtudes”.

También es crítica: “El periodismo de hoy no me gusta... se van al sensacionalismo. Los medios deberíamos construir”.

LAS ENTREVISTAS INOLVIDABLES

Hay encuentros que la marcaron. Recuerda a Marco Antonio Muñoz, quien pidió que su hijo, que esta-

EN BREVE...

UN HÁBITO ANTES DE ENTREVISTAR:

“La puntualidad es lo más importante”

UN LUGAR QUE TE INSPIRA:

“El mar”

UNA PALABRA QUE TE DEFINE HOY:

“Paz”

UNA CONVERSACIÓN PENDIENTE:

“Ninguna”

UNA EMOCIÓN AL ESCRIBIR:

“Recordar”

UNA CERTEZA:

“El periodista está para narrar la realidad”

que no es cierto”, le dijo. “Lo que sí me lastimaría es que me dijeran: ‘eres un chaparro...’, porque soy un enano”.

Y con humor, le mostró los tacones.

LO QUE PERMANECE

Para ella, ahí está todo: ese instante en que la figura pública se rompe y aparece la persona.

Más de cinco décadas en el periodismo la respaldan por la forma

en la que ha elegido ejercerlo: con sensibilidad, respeto y una ética que no ha negociado.


A la par, ha mantenido un vínculo cercano con la comunidad a través de su gaceta Red Social, que este año cumple 29 años y ha evolucionado hacia lo

digital sin perder su esencia.

En lo personal, su historia también habla de haber sabido elegir con quién casarse: con un hombre que la acompañó durante casi 50 años y siempre respetó su vocación.

Sobre el legado que quisiera dejar, lo resume sin grandilocuencias: “Yo lo único que quiero es que me respeten”.

A las nuevas generaciones les deja un mensaje directo: “Que no inventen... el periodista está para narrar la realidad... y cuando se equivoca, tiene que saber disculparse”.

Su voz recuerda que escuchar sigue siendo un acto de respeto... y contar bien una historia, una forma de verdad. 



ba empezando su carrera, fuera entrevistado, un gesto que —dice— habla más de una persona que cualquier discurso.

En su archivo también están voces como Betty Friedan, referente del feminismo moderno; Giselle Halimi, abogada y activista por los derechos de las mujeres; y Concha Michel, pionera del feminismo en México.

Y entre todas, su mayor desafío.

Con el cantante español Rafael, el miedo la rebasó. “Cuando admiras tanto a alguien... ya no te acercas con la confianza de un periodista. Y Rafael era un gigante”.

Llegó temblando, pero él fue amable con ella, la hizo sentir en confianza. “Me desarmó... me hizo ver: ¿para qué te imaginas cosas?” Aun así, sabía que tenía que hacer la pregunta incómoda: si lo que se decía sobre su sexualidad lo lastimaba.

La respuesta la sorprendió:

“Eso no me lastima... porque sé



DEL DESIERTO AL MAR:

LA RUTA QUE REDEFINE EL NORTE DE BAJA CALIFORNIA SUR

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Hay destinos que se visitan... y otros que se recorren. El norte de Baja California Sur pertenece a estos últimos: una región donde cada trayecto revela paisajes inesperados y donde el viaje comienza desde el momento en que aterrizas.



LORETO ES EL PUNTO DE PARTIDA

Un destino íntimo, rodeado por el Mar de Cortés y la Sierra de la Gigan-

ta, que invita a desconectar del ritmo cotidiano. Hoy, llegar es más sencillo que nunca gracias a su vuelo directo desde Tijuana de aproximadamente 1.5 horas, lo que lo convierte en una escapada rápida hacia un entorno completamente distinto. Desde aquí, el camino se abre hacia una de las rutas más sorprendentes del estado.

SANTA ROSALÍA: HISTORIA, ARQUITECTURA Y ESENCIA ÚNICA

A lo largo de la carretera hacia el norte, aparece Santa Rosalía, un poblado que parece detenido en el

tiempo y que recientemente fue reconocido como Pueblo Mágico.

Su identidad es inconfundible. Influenciada por su pasado minero y su herencia francesa, Santa Rosalía destaca por su arquitectura de estilo galo, sus edificaciones históricas y su atmósfera tranquila frente al mar. Lugares como la Iglesia de Santa Bárbara, diseñada por Gustave Eiffel, y el antiguo Hotel Francés, reflejan una historia que sigue viva en cada rincón.

Más allá de su estética, el destino ofrece una experiencia cultural auténtica, acompañada de una gastronomía basada en productos frescos del mar como almejas, pescados y mariscos, que consolidan su carácter costero.

Santa Rosalía no es solo una parada, es una pausa que conecta con el pasado y redefine la forma de recorrer Baja California Sur.

BAHÍA CONCEPCIÓN: LA JOYA NATURAL DEL MAR DE CORTÉS

A pocos kilómetros de Santa Rosalía se encuentra uno de los paisajes más impresionantes del estado: Bahía Concepción.

Aquí, el desierto se funde con el mar en una



combinación que parece irreal. Sus aguas cristalinas, de tonos turquesa, se extienden a lo largo de playas vírgenes como El Requesón, El Burro o El Coyote, creando escenarios perfectos para nadar, practicar kayak o simplemente contemplar el horizonte.

CONTACTO

INSTAGRAM
@visitbajacaliforniasur
FACEBOOK
Visit Baja California Sur
WEBSITE
visitbajasur.travel

La bahía es también un santuario natural. Es posible observar delfines, mantarrayas y una gran diversidad de aves, mientras que sus manglares y

formaciones montañosas generan un entorno de calma absoluta. Durante la noche, el cielo despejado revela un espectáculo de estrellas que termina de completar la experiencia.

Lejos del turismo masivo, Bahía Concepción conserva una sensación de privacidad y conexión con la naturaleza que la convierte en uno de los secretos mejor guardados de Baja California Sur.

Desde Loreto hasta Bahía Concepción, pasando por Santa Rosalía, esta ruta ofrece mucho más que destinos: ofrece una forma distinta de viajar.

Un recorrido donde el tiempo se desacelera, los paisajes cambian a cada kilómetro y la esencia de Baja California Sur se revela en cada parada.

EL NORTE DE BAJA CALIFORNIA SUR pertenece

a estos últimos: una región donde cada trayecto revela paisajes inesperados y donde el viaje comienza desde el momento en que aterrizas



Una forma de vivir el VALLE DE GUADALUPE con todos los sentidos

Una experiencia que reúne descanso, hospitalidad, gastronomía, wellness y conexión con el entorno. Rodeado de viñedos y paisajes que invitan a bajar el ritmo, este espacio ha sido concebido para disfrutar el Valle desde una perspectiva más íntima, sensorial y memorable.

Más que un lugar para hospedarse, es un destino donde cada estancia se transforma en una oportunidad para



reconectar con la naturaleza, compartir momentos especiales y descubrir distintas formas de vivir la esencia de la Ruta del Vino en un mismo espacio.

"Más que hospedaje, una experiencia integral en el corazón del Valle."

Fuego Cocina del Valle Sabores, paisaje e identidad

Fuego Cocina del Valle expresa la esencia gastronómica de la región a través de ingredientes locales, hortalizas propias y una propuesta que encuentra afinidad natural con los vinos del Valle. Su cocina celebra el producto, la temporalidad y el vínculo entre la tierra, el sabor y la vocación vinícola que distingue a esta zona.

Uno de sus mayores encantos son sus terrazas con vistas panorámicas a los viñedos, donde cada desayuno, comida o cena se convierte en una experiencia que une paisaje, territorio y cocina con identidad de la Baja.

"Terrazas, viñedos y cocina con identidad del Valle."



Valle Omakase

Una experiencia de autor con visión internacional

Experiencia íntima y sorprendente, inspirada en el sentido mismo del omakase: Dejarse guiar por el chef y confiar en su visión para descubrir una secuencia de sabores, técnicas y matices cuidadosamente pensados.

Al frente se encuentra Chef Quindere, cuya formación y experiencia en San Diego y Japón aportan a la propuesta una mirada refinada, precisa y contemporánea. Dentro del complejo, Valle Omakase se distingue como una experiencia gastronómica de autor, ideal para quienes buscan vivir el Valle desde una perspectiva inesperada y sofisticada.

"Una experiencia de autor para dejarse sorprender por la visión del chef."

Luna de Sol Wellness y reconexión

Luna de Sol representa la dimensión de wellness dentro de la experiencia del hotel: un espacio pensado para la pausa, el equilibrio y el bienestar integral.

Aquí, el descanso se vive como una oportunidad para reconectar con uno mismo en armonía con la calma, la naturaleza y la energía del entorno.

Su propuesta invita a vivir el Valle desde una perspectiva más serena y consciente, donde el bienestar deja de ser un complemento para convertirse en parte esencial de la estancia.

"Bienestar integral en armonía con el entorno."



En Hotel Boutique & Spa Valle de Guadalupe, cada espacio suma una dimensión distinta de la experiencia: hospitalidad, gastronomía, wellness y conexión con el entorno.

El resultado es un destino donde descanso, sabor y naturaleza conviven en armonía para ofrecer una manera más completa de vivir el Valle.



Equitarius Club Ecuestre

Naturaleza en movimiento

Equitarius Club Ecuestre complementa la experiencia del hotel con una forma distinta de acercarse al paisaje del Valle de Guadalupe. Su propuesta invita a descubrir el entorno desde la libertad, la naturaleza y el movimiento, sumando una vivencia memorable dentro de una estancia integral.

Es una manera diferente de conectar con la esencia del destino y de incorporar al viaje una dimensión más abierta, activa y ligada al territorio.

"Otra forma de conectar con la esencia del Valle."



RESERVACIONES: (646) 155 2164
WhatsApp: (664) 189 1545
www.hoteldelvalledeguadalupe.com

 @hotelboutiquevalledeguadalupe
 @fuegococinadelvalle
 @valle_omakase
 @equitarius / @luna_desol

GOMEZ TRIAL ATTORNEYS

EXPERIENCIA LEGAL TRANSFRONTERIZA,
AHORA EN TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY

Pocas regiones en el mundo viven una dinámica tan intensa como la que comparten Baja California y California. Cada día, miles de personas cruzan la frontera para trabajar, estudiar, hacer negocios, recibir atención médica o reunirse con sus familias, y en medio de ese constante ir y venir, también surgen desafíos que requieren orientación, acompañamiento y certeza jurídica. Es ahí donde Gomez Trial Attorneys encuentra el sentido de su llegada a Tijuana.

Con 21 años de trayectoria, presencia consolidada en ciudades como San Diego, Riverside, Temecula, Solana Beach y El Centro, así como un equipo integrado por alrededor de 20 abogados y 80 colaboradores, la firma ha construido una sólida reputación representando a personas y familias en casos de lesiones personales, accidentes, conflictos laborales, derechos civiles, acoso sexual, mala praxis y muerte por negligencia. Hoy, ese camino de crecimiento encuentra una nueva etapa en una ciudad que conoce de cerca la realidad transfronteriza.

UNA REGIÓN QUE COMPARTE MÁS QUE UNA FRONTERA

Al frente de la firma se encuentra John Gomez, fundador y CEO de Gomez Trial Attorneys, abogado egresado de



Yale Law School y ex fiscal federal de los Estados Unidos. A lo largo de más de dos décadas ha impulsado una práctica jurídica enfocada en la defensa de las personas frente a corporaciones, aseguradoras y entidades gubernamentales.

La decisión de establecer una oficina en Tijuana responde a una convicción clara. "Queremos estar físicamente en Tijuana para demostrar nuestro compromiso con la población y la comunidad de Tijuana y de México", afirma Gomez. "Reconocemos que somos

una comunidad Tijuana-San Diego-Baja California", agrega al referirse a esta región donde miles de personas viven, trabajan y construyen su futuro en ambos lados de la frontera.

UNA APUESTA POR LAS PERSONAS

En esta nueva etapa de expansión, destaca también la participación del abogado David Arreguín, responsable del Corredor California-México, originario de Tijuana y formado profesionalmente en California, quien comparte con John Gomez la visión de fortalecer la presencia de la firma en una región que conoce de primera mano.

Más allá de ampliar su presencia en la región, la firma busca acercar información y representación legal de alto nivel a quienes la necesitan. "Muchas personas creen que por no tener documentos o determinado estatus migratorio no tienen derechos, pero eso no es así. Bajo la ley de California, toda persona tiene derechos legales", señala Gomez.

La llegada de Gomez Trial Attorneys a Tijuana representa así la evolución natural de una firma que ha construido su prestigio a través de resultados, liderazgo y cercanía con la comunidad, y que hoy apuesta por una de las regiones binacionales más dinámicas y prometedoras del continente. ■

CONTACTO

PORTAL

www.thegomezfirm.com

DIRECCIÓN SAN DIEGO

755 Front Street, San Diego, CA 92101

DIRECCIÓN TIJUANA

Centro Corporativo Dayco, Blvd. General Gustavo Salinas, No. 11050, Int. 711, Col. Aviación, Tijuana, BC



DON LUIS CETTO

SELECCIÓN RESERVADA

EL LEGADO DE NUESTRA TIERRA

EVITA EL EXCESO

ESPECIAL HÉROE FAVORITO

Hay héroes que no usan capa, pero están presentes en los momentos más importantes de nuestra vida. Son quienes nos enseñan a levantarnos, a sentirnos seguros y a entender el valor del amor, el esfuerzo y la familia



NISSAN
PRESENTA EN
COLABORACIÓN CON
Mujer

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

NISSAN
PRESENTA EN
COLABORACIÓN CON
Mujer

En esta edición, cinco profesionistas reconocidos en distintos ámbitos se sinceran y nos comparten qué significa para ellos ser papá y cómo la paternidad ha transformado su manera de vivir, sentir y entender la vida



“ PARA MÍ SER PAPÁ HA SIDO Y SERÁ UNA DE LAS ETAPAS MÁS FELICES DE MI VIDA. Luciana fue deseada y amada desde una plática en un restaurante en Disney Downtown. Significa amor. Significa un sentimiento fuera de este mundo. Es algo hermoso. Ser papá es la oportunidad de dejar un bello legado en una niña que confía en mí ”

Juan Cabrera Barrón
CHEF PROPIETARIO RESTAURANTE CASA TIJUANA

“ SER PADRE ES UNA DE LAS MÁS MARAVILLOSAS EXPERIENCIAS DE VIDA QUE UN HOMBRE PUEDE TENER. El sostener por primera vez a mis hijas, ha sido una de las más gratas experiencias de vida. Un momento inolvidable. La paternidad a temprana edad, fortaleció la responsabilidad, formando un sentido de madurez que se cristalizó de una manera única, llena de amor y cariño ”

Carlos Higuera
CEO DE TREVE CORPORATIVO



Un papá puede convertirse en ese héroe favorito que guía, acompaña y deja huellas que permanecen para siempre en el corazón de sus hijos

“

UN PADRE NO SIEMPRE ES EL HOMBRE PERFECTO. A VECES LLEGA CANSADO.

A veces siente miedo y no lo dice. Pero aun así se levanta cada mañana para seguir construyendo futuro para alguien más. Ser padre de verdad implica estar, escuchar y enseñar con la propia vida. Porque al final, los verdaderos héroes sí se sientan todos los días a la mesa con sus hijos

”



Fernando Padilla Fitch

PRESIDENTE DEL CENTRO DE ESTUDIOS DE LIDERAZGO
CÓNSUL EMÉRITO DE FRANCIA



“

SER PAPÁ PARA MÍ SIGNIFICA ENTENDER QUE EL VERDADERO ÉXITO

no solamente se mide en metas cumplidas o empresas construidas, sino en las huellas que dejamos en el corazón de quien más amamos en la vida, en mi caso, mi hijo Daniel

”

Fausto D. Vargas

ADMINISTRADOR DE PARQUE INDUSTRIAL #1
PRESIDENTE DE FUNDACIÓN TIJUANA SIN HAMBRE

En esta edición, cinco profesionistas reconocidos en distintos ámbitos se sinceran y nos comparten qué significa para ellos ser papá y cómo la paternidad ha transformado su manera de vivir, sentir y entender la vida



“

ES EL RETO MÁS GRANDE, NOBLE Y EMOTIVO QUE ME HA

DADO LA VIDA. Ha sido el motor e inspiración para ser mejor ser humano, y trazar un camino digno de ser seguido por mis hijos

”

David Alarcón Cortés

CHEF PROPIETARIO DE GRUPO FUEGO SANTO



ESTO ES NUEVO NISSAN

X-TRAIL

TU PODER
PARA CADA HOY

PERFIL Y OBRA



IVÁN ARÉVALO

EL MURALISTA DE LA FRONTERA



POR SANTA FÉLIX

El pintor, escultor, muralista y gestor cultural Iván Antonio Arévalo Amézquita nació en la Ciudad de México y radica desde 1991 en Tijuana, Baja California, ciudad que le ha permitido construir una trayectoria sólida en las artes plásticas. Su interés por el arte apareció desde la infancia. Mientras cursaba la prima-

ria, disfrutaba dibujar personajes de caricaturas; sin embargo, fue su tío, Nabor Arévalo García, quien al descubrir su habilidad lo impulsó a realizar su primera obra. A partir de ahí, comenzó a enseñarle bases como la mezcla de color y la preparación de lienzos, marcando el inicio de un camino que con el tiempo se volvería más profundo. En 1998 obtuvo una beca para formarse en un taller dirigido por la maestra Gloria Niebla, en la colonia Cacho, donde dio sus primeros pasos formales en la pintura. Tenía apenas 12 años y participó en un concurso estatal, una experiencia que

terminó por confirmar su vocación.

¿CÓMO ES TU PROCESO CREATIVO?

"Parte de la reflexión y del ocio activo. Me gusta caminar, tomar un café o ir a un parque. En esos momentos surgen las ideas. Llevo una libreta y hago una especie de 'aritmética creativa': combino conceptos y de ahí nace el primer esbozo.

Después selecciono lo que realmente me interesa, trabajo el sketch con línea suelta y recurro a la fotografía para capturar elementos que transfiero a digital. Así inicia la parte técnica: dibu-

jo, estructura y, finalmente, la base de color"

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU ESTILO Y POR QUÉ?

Su obra parte del realismo, pero incorpora elementos del arte pop y del impresionismo, especialmente en el manejo de masas de color. "La técnica de los expresionistas alemanes me gusta porque es versátil y me lleva directo al mensaje"

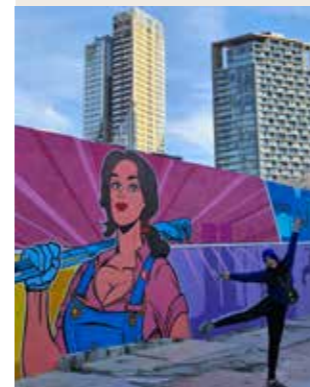
SERIE DE DOCE PIEZAS

Desde 2012 trabaja en una serie en caballete que representa a un individuo que se atomiza a sí mismo: la cabeza se fragmenta en una especie de explosión, mientras el cuerpo permanece en calma.

"Es un contraste entre lo que pasa internamente y lo que mostramos hacia afuera. La serie es de doce piezas, pero sigue creciendo. Con el tiempo descubro que cada obra genera nueva información"

¿QUÉ ARTISTAS ADMIRAS?

Menciona a Miguel Ángel y Salvador Dalí por su búsqueda de la excelencia, así como a David Alfaro Siqueiros y Neo Rauch por la fuerza de sus imágenes. "Siempre han sido muy enérgicas y eso me resulta muy atractivo"



¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

Ha realizado murales en distintos espacios de la ciudad y participado en exposiciones colectivas e individuales. Actualmente, su serie puede visitarse en El Lienzo Galería, en Tijuana, y la exposición Psicopolítica Doméstica en Ángulo Galería.

Paralelamente, impulsa proyectos de gestión cultural. Dirige el video podcast [RAC]. Tigre Panda y forma parte de Rescatarte Ticuan, iniciativa que busca preservar la lengua kumiai a través de murales.

Desde 2004 imparte talleres de arte, donde sus alumnos no solo aprenden técnica, sino que encuentran un espacio para fortalecer sus ideas y acercarse al proceso creativo desde una perspectiva más personal.

¿POR QUÉ CONSUMIR ARTE?

"Es un valor histórico e inmaterial. Nos ayuda a entender qué nos mueve hoy y cómo se conecta con nuestra historia"

MENSAJE A LOS LECTORES

"El arte es un lenguaje que da forma a las ideas y ayuda a ordenar el ruido que nos rodea.

Los invito a acercarse: tomar talleres, visitar museos, preguntar, involucrarse. Consumir arte también es adquirir obra de artistas vivos. Cuando eso ocurre, hay una conexión real y se forma comunidad"

FACEBOOK
art.ivanarevalo
INSTAGRAM
arte.ivanarevalo
rescatarteticuan
YOUTUBE
www.youtube.com/@ractigrepanda

LEO
IMMIGRATION

INICIA TU PROCESO DE RESIDENCIA

Hoy, arreglar tus papeles es más rápido que nunca.

@leo.immigration
@cesar.perezcoronado

SR presenta

Temática los 70's y 80's
Estricto Blanco

NOCHE Blanca

1ra. Edición

Viernes
31 de julio
2026

Apoyando a:

CITME-CAV
COMISIÓN INTERNACIONAL DE TURISMO, RECREACIÓN Y CULTURA DE BAJA CALIFORNIA

En
CASTILLOS DEL MAR

Donativo: 1,800.00 pesos por persona
Carretera escénica Tijuana-Ensenada Km. 29.5, Playas de Rosarito, B.C.

NRDA
Nos Reservamos el Derecho de Admisión


DIF, Coca-Cola, BAJA CALIFORNIA, ECONOMÍA, Caliente, SUDIO, urbanus, LIDER, BAJA CALIFORNIA

SOCIALES

FOTOGRAFÍA ALONDRA ÁVILA



UNA NOCHE DE GLAMOUR Y EMPODERAMIENTO

Quartz Hotel fue sede de Extravaganza 2026, una velada que celebró el talento, la creatividad y el empoderamiento femenino a través de la música, el baile y la interpretación escénica. Las participantes sorprendieron al público personificando a icónicas artistas latinas, mientras invitados especiales disfrutaron de una noche llena de glamour, emoción y solidaridad. 



Recibe

50 Rendipuntos

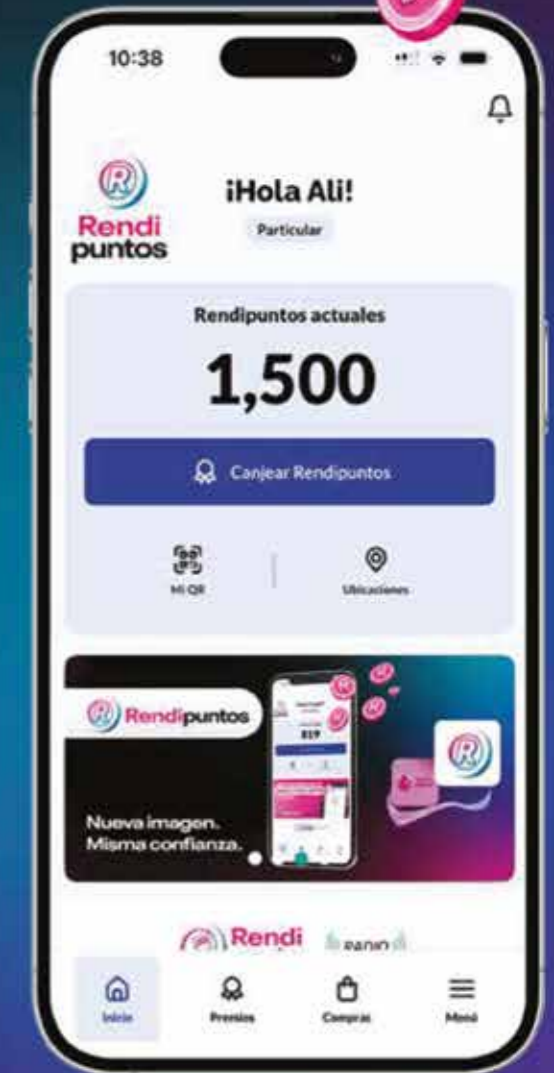
en tu primera carga con tu app actualizada

Actualiza tu App



Nueva imagen. Misma confianza.

Rendipuntos



OBTÉNLA EN
 Google Play

Disponible en
 App Store

SOCIALES

FOTOGRAFÍA ALONDRA ÁVILA



MÚSICA SIN FRONTERAS

El ensamble San Diego Westwind Brass ofreció un emotivo concierto en el Club de Niños y Niñas de Tijuana, reuniendo a pequeños, familias enteras y comunidad en general en un encuentro de inspiración y talento. Realizado en el marco del 250 aniversario de la Independencia estadounidense, el evento contó con la presencia del cónsul general en Tijuana, Christopher Teal, así como directivos del Club de Niños y Niñas de Tijuana, celebrando a la música como puente entre ambas fronteras. 




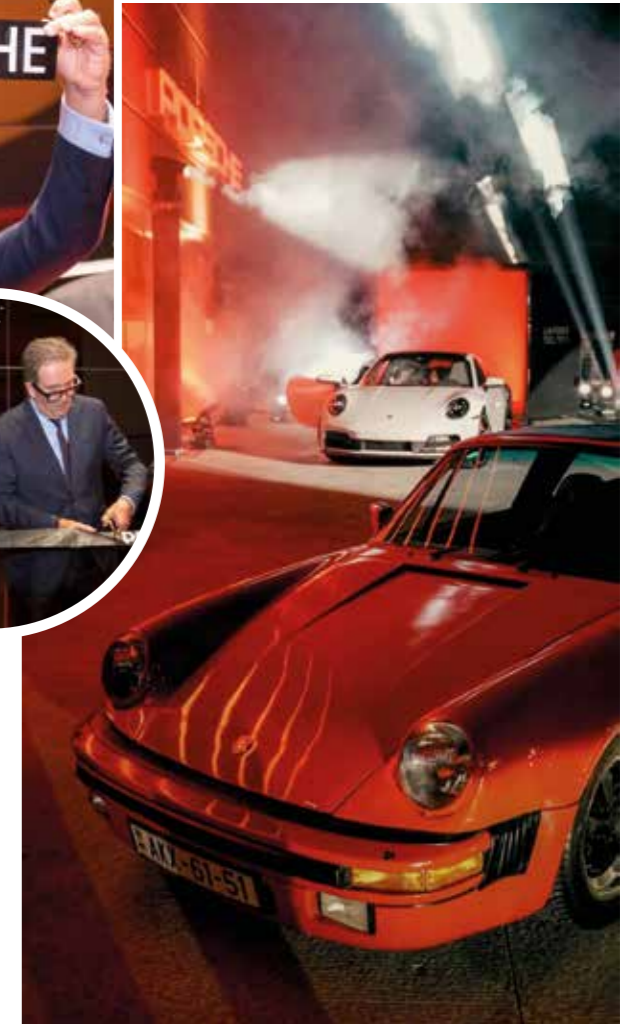
SOCIALES

FOTOGRAFÍA ALONDRA ÁVILA



PORSCHE CENTRE TIJUANA

Con una velada marcada por la elegancia, el diseño y la innovación, Porsche Centre Tijuana abrió sus puertas reuniendo a invitados especiales, amantes del automovilismo y personalidades de la región. La llegada de una de las marcas icónicas del mundo reafirma el dinamismo de la ciudad, convirtiendo a Tijuana en la casa del 911. 



GRAND
HOTEL TIJUANA

CONSIENTE
a Papá

• Sauna Infrarrojo • Jacuzzi • Cold plunge

\$ 2,800 MXN
SPA PARA DOS

Grand Hotel Tijuana, Piso C
Citas al: 664 104 70 80 o 664 681 70 00 Ext. 4600
Whatsapp: 664 123 3176

COPARMEX
TIJUANA

TORNEO
COPARMEX

SAVE THE DATE

VIERNES 24 DE JULIO

Club Campestre
TIJUANA

INFINITI

Nuevo QX60

Elige lo extraordinario.

www.infinititijuana.com

Sujeto a disponibilidad de inventario.

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
MUJER PELUQUERIA
SUPER CALZADOS
Pet Center

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



México no es un sentimiento,
son todos.



OFFICIAL PARTNER