

M

mujer

actual

Julio 2026 | Año 19, Edición 225 | 56 páginas

**ARACELI
MARTÍNEZ ROSE**
CUANDO LA
HISTORIA TE
ENCUENTRA

LA CAJA GALERÍA
EL ARTE QUE
TRANSFORMA VIDAS

¡Gracias! POR SER PARTE DE ESTA HISTORIA.
19
AÑOS
REVISTA MUJER ACTUAL

**VIVIANA
MARTÍNEZ MORENO**

LIBRE. SOÑADORA. PERSEVERANTE. VALIENTE

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



CANACOPE TIJUANA:



Liz Osuna Pelayo , Verónica Rivera, Mónica Alfaro Reyes, Viridiana Gómez Ubaldo, Karina P. Chávez, Odilia Díaz Ambriz, María Antonieta Gómez Gómez, Vanessa Valdez Alfaro, Gina Villalobos González, Esmeralda Beltrán, Yubel Karely Quintero Yáñez

Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



Exposición



EXCAVACIÓN DEL PRESENTE / A TENDER EXCAVATION

En colaboración con LACE
(Los Angeles Contemporary Exhibitions)



Grupo de artistas que trabajan con archivos fotográficos históricos y familiares como punto de partida para construir nuevas narrativas y generar transformación.

Martes a domingo, de 10 a 18 h
El Cubo, Sala 1 • Entrada libre

Campamento de verano CECUT
¡UN CAMPAMENTO DE ARTE DIVERTIDO!

Hasta el 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.m

CUPO LIMITADO



Gobierno de México

Cultura
Secretaría de Cultura



Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

TURISMO ACTUAL

TUS VACACIONES IDEALES ESTÁN EN LORETO BCS.

Un paraíso natural a tan solo 1.5 horas
de Tijuana en vuelo directo



LA HUELLA QUE DEJAMOS

Hay historias que inspiran por lo que logran, pero también por la autenticidad con la que se viven. En esta edición de Mujer Actual reunimos voces que, desde distintos caminos, nos invitan a reflexionar sobre aquello que permanece en los demás. Viviana Martínez Moreno se abre con nosotros para mostrarnos quién es más allá de la conductora de televisión y creadora de contenido. Con casi 30 años de trayectoria en los medios de comunicación, hoy inicia además una nueva etapa como próxima conductora del podcast de Mujer Actual, llevando su sensibilidad y capacidad para conectar con las personas a un nuevo espacio. En esta edición descubrimos a una mujer de fe, profundamente unida a su familia y fiel a los valores que han guiado su camino.

Erick Bordon comparte una visión de liderazgo donde las personas están por encima de cualquier estrategia, mientras Christopher Teal se despide no sólo del Consulado de Estados Unidos en Tijuana, sino también de una destacada carrera diplomática, con la certeza de que la confianza y el diálogo construyen puentes que trascienden fronteras y permanecen en la memoria de quienes tuvieron la oportunidad de conocerlo y trabajar a su lado.

En nuestro Especial de Arte y Cultura, realizado en el marco del vigésimo primer aniversario de La Caja Galería, damos voz a mujeres que encontraron en la cerámica una forma de expresión, crecimiento y transformación personal, recordándonos que el arte también cambia vidas y que detrás de cada pieza existen procesos de sanación, amistad, aprendizaje y redescubrimiento.

Con ese espíritu hemos preparado esta edición para ti: una invitación a recorrer sus páginas, descubrir historias que inspiran y recordar que la verdadera huella siempre nace del encuentro con los demás para seguir transformando vidas desde la empatía y la sensibilidad compartida.

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

SAIDA Muriel Hid



CRÉDITOS DIRECTORA GENERAL Saida Muriel Hid

EDITORIA EN JEFE Ana Patricia Valay

DIRECTORA DE DISEÑO Aurora Preciado Balandrán

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN Mariana Maldonado

COLABORADORES Ana Laura Martínez 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



ELIGE TU SABOR FAVORITO.

\$XX* 600 ml

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. Mujer actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 16, edición 189, inicio de impresión el 15/03/2007. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

CONTENIDO

JULIO 2026

TUS HIJOS

Navegando el laberinto del TDAH: un desafío para los padres

6



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Araceli Martínez Rose Líbranos del mal: Cuando la historia te encuentra

10



ESPECIAL

CANACOPE Tijuana:

12



HOMBRES DESTACADOS

Christopher Teal "Yo veo el sueño mexicano aquí en Tijuana"



18



ARTE Y CULTURA

La Caja Galería donde las manos crean y el alma encuentra refugio

20

VIVIANA MARTÍNEZ MORENO

LIBRE. SOÑADORA.
PERSEVERANTE. VALIENTE

10



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

cetys.mx



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com



**Cambias tú,
cambia el mundo.**

CityUniversity
of Seattle



EDUCAR SIN GRITOS: ¿REALMENTE FUNCIONA?

POR GABRIEL BELLO

Por qué no me hace caso hasta que le grito? Esta es una realidad para muchos padres que se sienten atrapados en un ciclo de gritos, castigos y falta de resultados.

Con más de 25 años de experiencia en el campo, puedo afirmar con absoluta certeza que los gritos no son una herramienta efectiva de disciplina.

Imagina una familia que comienza el día con gritos, desde que suena la alarma: "¡Levántate, flojo!", "¡Come tu cereal!", "¡No toques ese teléfono!", "¡Apúrate, que vamos a llegar tarde!", "¡Ya te dije que revises si llevas la tarea!", "¿Te cepillaste los dientes?". Los hijos viven su mañana asustados, preocupados, con miedo a que los caches en una falta. Niños o adolescentes que se sienten anticipadamente culpables sólo de escucharte cómo gritas. Mamá grita, papá grita, y los niños también gritan; el ambiente en casa está demasiado tenso cuando debería vivirse de manera diferente.

Papá, mamá, es hora de cambiar esta dinámica y encontrar formas más efectivas y amorosas de disciplinar a los hijos. Déjame hablarte de tres herramientas para disciplinar sin gritos, sin malestar y sin frustración. No importa si son niños o adolescentes, funciona para ambos.

SÉ EMPÁTICO

Entiende que detrás de su resistencia o comportamiento inadecuado, hay un niño o un adolescente que no está interesado en el tema de las obligaciones y responsabilidades; está enfocado en pasarla bien, en divertirse, en flojear, y tu trabajo es enseñarle lo que él no quiere aprender. Esto es frustrante para ambos. Ponte en sus zapatos y recuerda cuando tenías su edad; tampoco te gustaba que te presionaran o que te gritaran para que obedecieras. Por ejemplo, si tu hijo se niega a hacer su tarea, en lugar

de gritarle, puedes decirle: "Sé que no te gusta hacer tarea, pero es importante para tu aprendizaje. A mí tampoco me gustaba hacerla, pero no tenía opción".

UTILIZA UN LENGUAJE POSITIVO

En lugar de enfocarte en lo que no quieres que haga, enfócate en lo que sí quieres que haga. Por ejemplo, en lugar de decirle: "¿Por qué no te has cepillado los dientes?", dile: "¡No olvides cepillarte los dientes!". Esto ayudará a que tu hijo entienda lo que se espera de

él. Otro ejemplo: "Apúrate, que vamos a llegar tarde otra vez"; mejor dile: "Te espero en el auto en 10 minutos". Lograrás aumentar su sentido de responsabilidad.

ESTABLECE REGLAS CLARAS Y CONSISTENTES

Los niños necesitan saber qué se espera de ellos y cuáles son los límites. Establece reglas claras en sus principales actividades. Estas pueden variar de una familia a otra. Hay niños que sin problema se acuestan a dormir y no tienes que estarlos convenciendo de que ya es hora. Por ejemplo, si la hora de dormir es a las 9 de la noche, entonces la regla debe decir: "De lunes a viernes, a las 9:00 p.m., deberás estar en tu cama para dormir, y lo harás sin tener prendido ningún dispositivo electrónico: tableta, celular o pantalla de televisión".

EL CAMBIO ES POSIBLE

Es difícil creer que ¡sin gritos sí funciona!

Guía a tus hijos hacia la responsabilidad con amor, respeto y firmeza, en lugar de alejarlos con gritos que sólo generan miedo y rebeldía. ¡Es hora de cambiar! **M**

CONTACTO

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

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

VIVIANA MARTÍNEZ MORENO

LIBRE. SOÑADORA. PERSEVERANTE. VALIENTE



Con 30 años de trayectoria en los medios de comunicación y más de dos décadas de carrera en la Ciudad de México, Viviana Martínez Moreno nos permite descubrir a la mujer que existe más allá de las cámaras y los reflectores.

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Conso- lidada en la con- duc- ción de radio, televi- sión y gran-

des eventos; creadora de contenido y orgullosa promotora de Baja California, Viviana Martínez Moreno se prepara para escribir un nuevo capítulo como próxima anfitriona del podcast de Mujer Actual. En esta conversación deja de lado los reflectores para mostrarnos a la mujer que existe detrás de la comunicadora: auténtica, libre, soñadora y valiente, como ella misma se define.

"Soy una mujer que no conoce límites; para mí, el 'hubiera' no existe. Si tienes sueños, hay que hacer que sucedan, trabajar por ellos. Siempre habrá alguien más inteligente, más guapa, con palancas, pero nadie es yo, y es ahí donde sucede la magia!"

Esa convicción la ha impulsado a tocar puertas, salir de su zona de confort y confiar en que cada paso tiene un propósito. Sin embargo, lejos de mostrarse como una mujer perfecta, reconoce que también hay días en los que las cosas pesan.

"Casi siempre soy positiva, pero, obvio, tengo mis días de caos. No confío en la gente que siempre está sonriendo y de buenas. Yo sí tengo mis momentos en que ando de malas, saturada y con los cables cruzados; es parte de la vida!"

SIN MIEDO A REINVENTARSE

En estos años de trayectoria ha vivido momentos de mucho contraste. "Aprendí que hay que aprovechar el momento, nada es eterno".

Eso le quedó claro cuando un día, de la nada, le avisaron que el noticiero donde trabajaba en Televisa México llegaba a su fin.

"¿Cómo te explicas que el noticiero número uno de las mañanas se acabe? Es para volverte loca".

La noticia la recibió en el aero-

"YA TRAÍA ESTE GUSANITO y me lanzo de la mano de Mujer Actual. Ya están avisados que será un podcast libre, sin censura y así como soy yo".

puerto, y ahí mismo se puso a llorar.

Ahora, después de seis años de regresar a Tijuana, hará por primera vez un podcast sin censura: serán ocho capítulos con personajes ricos en historias.

"Ya traía este gusanito y me lanzo de la mano de Mujer Actual. Ya están avisados que será un podcast libre, sin censura y así como soy yo. Será un placer recibir a mis valientes y talentosos invitados... ¡ja, ja, ja! Agárrense, que se va a poner muy bueno!"

La gran tarea de estos capítulos será elegir únicamente a ocho invitados, porque hay mucha gente talentosa y hacerlo será una labor titánica.

La vida también le ha sacado dos

EN BREVE

● **UN LUGAR DE BAJA CALIFORNIA AL QUE SIEMPRE REGRESARÍAS:**

Siempre mi Tijuana.

● **LA PALABRA QUE MEJOR DEFINE ESTE MOMENTO DE TU VIDA:**

Prioridades.

● **UN HÁBITO QUE NUNCA NEGOCIAS:**

Darle la bendición a mi hijo, café en la mañana, bañarme y agradecer.

● **UNA MUJER QUE ADMIRAS PROFUNDAMENTE:**

Mi mamá. Somos muy diferentes, es una persona admirable y el ejemplo al que siempre trato de acercarme (¡pero estoy muy lejos, ja, ja, ja!).

buenos sustos:

"En el Mundial de Corea-Japón el avión en el que iba casi se cae, y el otro fue cuando me diagnosticaron cáncer

de piel. Esto me ha hecho valorar la vida al máximo y sacarle jugo a cada día".

Esa manera de entender la vida la ha llevado a reinventarse una y otra vez.

"Dios ya vio la película completa. A veces me quita de lugares o personas porque sabe que no tengo que estar ahí".

VOLVER A CASA

La autenticidad nunca ha sido un discurso para Viviana; ha sido una forma de vivir. Su acento norteño y esa manera franca de ser la mantuvieron firme siempre mientras vivió en la Ciudad de México. No es casualidad que hoy muchos la conozcan como Viviana del Norte: más que un nombre, es una forma de honrar la tierra que la vio crecer.

Esa autenticidad fue puesta a prueba cuando inició una etapa en la radio nacional. Le sugirieron suavizar su acento, pero ella tuvo clara su respuesta:

"No puedo cambiar mi acento norteño, me voy a oír fingida".

Al final, la postura rindió frutos.

Hay respuestas que, para ella, no necesitan pensarse.

"Mi prioridad número uno es mi hijo José Miguel".

Lo dice con la misma claridad con la que ha tomado decisiones importantes. También agradece haber regresado a Tijuana durante la pandemia porque, sin imaginarlo, esa decisión le permitió acompañar a su padre durante sus últimos meses de vida.

"Son bendiciones disfrazadas".

Después de más de veinte años en la Ciudad de México, conduciendo y produciendo, hoy ha llegado el momento de hacerlo en su tierra.

Sin embargo, no sólo son sus proyectos los que la hacen sentir plena, también disfrutar de su familia.

"Yo soy feliz una tarde de comida familiar con mi mamá, mi hijo, mis hermanos y mis sobrinos!"

ARACELI MARTÍNEZ ROSE *LÍBRANOS DEL MAL: CUANDO LA HISTORIA TE ENCUENTRA*

POR ANA PATRICIA VALAY

La vida que queremos vivir no perdona la cobardía", una convicción que Araceli Martínez ha hecho propia y que explica, quizá mejor que cualquier semblanza, por qué decidió contar historias, escribir y seguir esa voz interior, cueste lo que cueste.

Diez años le tomó escribir *Líbranos del mal*, su primera novela basada en hechos reales. Investigación, encuentros, silencios y mucha espera... para contar una historia que, como ella misma reconoce, terminó por encontrarla antes de que decidiera escribirla.

"Las historias me jalan. Yo no las busco; ellas terminan encontrándome."

UN LIBRO, UNA NIÑA Y EL INICIO DE TODO

Araceli Martínez tenía apenas seis años cuando su padre puso en sus manos *Corazón*, diario de un niño, de Edmundo de Amicis. Ese libro despertó en ella el gusto por la lectura, y con los años llegaron otras voces: Elena Poniatowska, Cristina Rivera Garza, Oriana Fallaci, Rosa Montero, Juan Villoro, Juan Rulfo, Haruki Murakami, Gabriel García Márquez y Carlos Ruiz Zafón.



"Yo pensaba que una periodista no podía escribir literatura. Creía que eran caminos distintos."

Lo que entonces no alcanzaba a ver era que llevaba años escribiendo. Apenas tenía 10 u 11 años cuando realizó su primer escrito para un concurso convocado por las Soroptimistas de Tijuana, experiencia que la llevó a representar a la ciudad.

Volver a verlas en la presentación de su nuevo libro fue cerrar un círculo.

"Sentí que mi primer ensayo y este libro, que considero lo más sólido que he entregado hasta el momento, iban de la mano, se saludaban y se daban un abrazo."

EL PERIODISMO, SU PRIMERA CASA

La pasión por las historias la llevó primero al periodismo. Egresada de la primera generación de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Iberoamericana Tijuana, encontró en esta profesión una escuela de vida.

"María Antonieta Collins acababa de perder a su esposo en el terremoto y, aun así, se sentó y dio el noticiero con todo el profesionalismo que te podrás imaginar. Sin lágrimas, sin drama. Después se fue a su casa a lidiar con todo el problema."

Aquella escena se convirtió en una de las grandes lecciones de su vida profesional.

Su primera nota terminó arrugada en un bote de basura. Después otra. Y otra más. Hasta siete veces.

"Yo ya quería que llamaran a mi mamá porque pensaba que realmente no servía para esto. Hasta que María Antonieta sacó el bote de basura, lo puso sobre el escritorio y me dijo: Escoge cualquiera. Todas están correctas. Sólo quería saber qué tan versátil puedes ser y cuánta paciencia puedes tener para hacer una noticia."

RESURGE LA ESCRITORA

Araceli aún recuerda cuando, ya viviendo en Alemania y habiendo dejado el periodismo para dedicarse a ser mamá y esposa, recibió una llamada que volvería a cambiar su vida.

Una amiga la invitó a Malibú para presentar a unos cineastas interesados en llevar al cine la historia de un boxeador mexicano.

—Dénme el libro para conocer la his-

EN BREVE

- Un libro que te cambió la vida: *Corazón*. Diario de un niño
- Una palabra que describa a Tijuana: Mosaico.
- Lo que más extrañas de México cuando estás lejos: A la gente que quiero.
- El mejor consejo que has recibido: Que confiara en mi instinto y en mis decisiones.
- ¿Qué significa para ti escribir? Es algo orgánico. Es parte de mi expresión, de mi ser. Si no escribo, siento que me falta algo.



char su nombre y su reputación."

Estaba escribiendo sobre esperanza, sobre sanación y lo hizo con absoluto respeto. "Yo no quería secuestrarlo otra vez."

Líbranos del mal no sólo cuenta la historia del sacerdote que sobrevivió a un secuestro, también pretende abrir una conversación sobre la salud emocional de quienes dedican su vida al servicio de los demás.

"Muchas veces pensamos que los sacerdotes no sufren, que no necesitan ayuda o que su fe basta para sostenerlos. Y no es así."

Ella quiso visibilizar la importancia del acompañamiento humano y espiritual, así como el papel que desempeña una comunidad cuando alguien intenta reconstruirse después de una experiencia traumática.

LAS DIOCIDENCIAS

Mientras reconstruía la historia del padre Juan Carlos Ackerman, Araceli descubrió que sus caminos se habían cruzado años atrás, en la conducción de un evento, sin que ninguno de los dos lo recordara.

"Entonces entendí que Dios traía un plan."

"No he dado un sacrificio. He dado lo mejor de mí y toda mi esperanza en que alguien lea mi libro y le sirva; que sea de utilidad más que de entretenimiento."

LÍBRANOS DEL MAL:
En Libro Club y Mercado Libre

CANACOPE TIJUANA:

Impulsa el desarrollo económico de los emprendedores, fortaleciendo a los pequeños empresarios y contribuyendo al crecimiento de una comunidad empresarial más sólida y competitiva.

COORDINACIÓN: KARLA V. RENTERÍA A. | LOCACIÓN: HOTEL CITY EXPRESS PLUS
FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO | CREACIÓN DE CONTENIDO: POST MARKETING BOUTIQUE



Liz Osuna Pelayo

Bustamante Realty Group
| Asesora de Inversiones
Inmobiliarias

● Psicóloga y licenciada en Negocios Internacionales; combina visión empresarial y sensibilidad humana. Referente inmobiliaria en Baja California, ha liderado destacados resultados comerciales en The Wavve y NAOS, con enfoque cercano.
IG:@lizosunatucoachinmobiliaria
TK:coach.lizosuna
FB:LizOsunaPelayo



Verónica Rivera

Holtex Hospitality | Directora
General (CEO)

● Empresaria con más de 10 años de experiencia en la industria hotelera y textil. Destaca por su liderazgo, visión estratégica y compromiso con soluciones textiles para la hotelería.
FB: Holtex Proveedor Hotelero
IG:@holtex_hospitality
LinkedIn: Holtex Hospitality



Mónica Alfaro Reyes

V&A Litigio Estratégico S.C.
| Presidenta de CANACOPE
Tijuana

● Socia fundadora especializada en Derecho Corporativo, Laboral, Civil y Mercantil. Abogada litigante y empresaria, dirige su bufete en Tijuana y Tecate, e impulsa a micro y pequeñas empresas.
FB: Mony Alfaro **IG:**@Mony_alfaroReyes



Viridiana Gómez Ubaldo

California Hotel Supply International |
Administradora General y Fundadora de AOHBC

● Licenciada en Derecho, fundadora de AOHBC y administradora de CHSI. Empresaria especializada en gestión hotelera, proyectos turísticos y crecimiento empresarial, promueve profesionalización, innovación y competitividad en hospedaje regional y operación estratégica.
IG:@virysgoub



Odilia Díaz Ambriz

Lipstip Salón de Belleza | Directora General

● Profesional de la belleza y estética integral con más de 25 años de experiencia. Especialista en imagen personal, micropigmentación y tratamientos estéticos, cuenta con certificaciones nacionales e internacionales en rejuvenecimiento celular.
FB, IG y TK: Odilia Díaz



Karina P. Chávez

PC y Asociados Despacho Jurídico | CEO y Directora General

● Abogada experta en Derecho Procesal Penal. Colaboró en instituciones de justicia de Baja California y fue juez municipal en Tijuana; actualmente participa en organismos profesionales del ámbito jurídico nacional. IG: @karina.p.chavez FB: Karina P. Chavez, Derecho de Opinión



María Antonieta Gómez Gómez

AGimnasia Tijuana Pacífico | Directora General

● Con una visión centrada y enfoque en la formación integral de niñas y jóvenes, consolidó un proyecto deportivo que une excelencia técnica y valores (disciplina, confianza, perseverancia, trabajo en equipo), impulsando la gimnasia artística regional y formando atletas exitosas, personas plenas y comprometidas socialmente. FB: @antonietagomezgomez IG: @agimnasiatijuana TK: @agimnasia.pacific



Vanessa Valdez Alfaro

CANACOPE Tijuana | Comisión de Jóvenes Deportistas

● Con 14 años, impulsa a nuevos talentos deportivos. Practica gimnasia artística desde los tres años y ha representado a Baja California en cuatro nacionales; recientemente obtuvo tercer lugar en viga de equilibrio, en Aguascalientes.



Yubel Karely Quintero Yáñez

Corporativo Jurídico & Inmobiliario Yubel Quintero & Asociados | Abogada Postulante

● Abogada y maestra en Derecho Civil, especializada en áreas civil, laboral, agraria e inmobiliaria. Brinda asesoría estratégica en patrimonio, regularización de bienes y resolución de controversias jurídicas. FB: Yubel Quintero IG: yubel.q



Esmeralda Beltrán

BG Inmobiliaria | Broker Inmobiliario

● Asesora inmobiliaria con cinco años de experiencia, especializada en acompañar a sus clientes en la compra, venta e inversión de propiedades. Se distingue por compromiso, confianza y búsqueda constante de resultados que generen valor. FB: BG Inmobiliaria



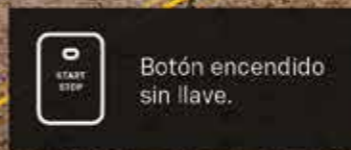
Gina Villalobos González

Litigio Estratégico S.C. | Presidenta de FECANACO BC

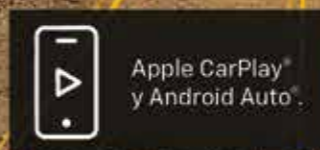
● Abogada corporativa, líder empresarial y promotora del desarrollo económico. Expresidenta de CANACOPE y de la Barra Estatal de Abogadas, impulsa justicia, inclusión, inversión, seguridad ciudadana y alianzas estratégicas multisectoriales regionales. IG: ginavigon FB: Gina Villalobos

TAN VIBRANTE COMO TÚ

CHEVROLET GROOVE 2026



Botón encendido sin llave.



Apple CarPlay® y Android Auto®.



Asistente electrónico de mantenimiento de carril.



Motor 1.5L Turbo de 4 cilindros.



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



Escanea y Agenda tu drive test



DESDE EL CORAZÓN

UN PUENTE DE ESPERANZA SIN FRONTERAS

POR ANA PATRICIA VALAY

No todas las personas tienen la capacidad de reunir voluntades, pero Fernanda Pérez Tejada de Vildósola descubrió hace algunos años que tenía ese don. Conforme se involucraba en distintas causas sociales, veía cómo familiares, amigos, empresarios y voluntarios respondían al llamado de ayudar. Así entendió que

poseía una capacidad poco común: conectar personas con causas capaces de transformar vidas.

“Me di cuenta que tenía el talento, el don, no sé, de convocar gente, de vender boletos, de recabar donativos”, recuerda.

Sin embargo, la historia comenzó mucho antes. Desde niña observó a su madre involucrarse activamente en labores de servicio a través de la iglesia, apoyando a migrantes, colaborando con distintos grupos comunitarios y dedicando años de su vida a la evangelización en centros penitenciarios. Aquel ejemplo dejó una huella profunda que con el tiempo se transformó en

una vocación propia.

Lo que inició como una serie de esfuerzos impulsados por familiares y amigos terminó dando vida a VPT Fundación, una organización que hoy trabaja como un puente entre quienes desean ayudar y quienes más lo necesitan.

LA CONFIANZA COMO MOTOR

Para Fernanda, la solidaridad existe. Lo ha comprobado una y otra vez.

“Yo creo que las personas somos buenas por naturaleza”, afirma.

Lo que muchas veces hace falta, explica, es una causa clara y la confianza suficiente para saber que los



Escanea el código QR para adquirir tus boletos



Frente de la Institución



Cancha.



Dormitorio.

recursos llegarán a donde realmente se necesitan. Por ello, la transparencia se convirtió en uno de los pilares de VPT Fundación.

“Nosotros somos un puente”, resume.

Esa filosofía ha permitido sumar patrocinadores, empresarios, voluntarios y donantes de ambos lados de la frontera. También ha fortalecido una red de apoyo en la que participan activamente su esposo, sus hijos, amigos y colaboradores cercanos, quienes comparten la convicción de que ayudar puede cambiar vidas.

A lo largo de los años, Fernanda ha visto cómo pequeñas aportaciones se convierten en grandes resultados. Ha comprobado que cuando las personas conocen una causa y confían en ella, responden con generosidad. Y esa confianza es justamente la que ha permitido que cada proyecto siga creciendo.

UNA CAUSA QUE UNE FRONTERAS

Ese espíritu de colaboración volverá a hacerse presente el próximo 24 de septiembre con la tercera edición de la iniciativa impulsada por VPT Fundación. Bajo el nombre Desde el Corazón, y por primera vez con una esencia profundamente mexicana, la organización realizará una velada binacional en beneficio de CAHOVA, A.C. (Casa Hogar para Varones).

La institución, que este año cumple 25 años de labor, brinda hogar, alimentación, educación y acompañamiento a niños y adolescentes en situación vulnerable en Mexicali. Tras conocer de cerca el trabajo que realiza su equipo, la decisión fue inmediata.

“Nos enamoramos del proyecto”, comparte Fernanda.

La velada se llevará a cabo en Bloomingdale's Fashion Valley, en San Diego, que por segundo año consecuti-



DATOS DEL EVENTO

- Desde el Corazón
- 24 de septiembre de 2026
- 6:00 p.m. a 10:00 p.m.
- Bloomingdale's Fashion Valley, San Diego, California
- Costo del boleto: 250 USD
- Informes y donativos: VPT Fundación
- (858) 361-3901
- vptfundacion@gmail.com

vo abrirá sus puertas a esta causa. Pero más allá del escenario, lo que hace especial a Desde el Corazón es la generosidad de quienes deciden sumarse.

Reconocidos chefs de Baja California y California, entre ellos Roberto Alcocer, Drew Deckman, Diego Hernández, David Salgado, Ana Consuelo Bernal, Paola Manzanarez, Janina Garay y Carlos Adame, además de La Jollita Restaurant, donarán su talento para crear una experiencia gastronómica memorable.

A ellos se suman vinícolas del Valle de Guadalupe como Decantos, Bruma, Roganto, Monte Xanic, L.A. Cetto y VV VINEYARDS, que han decidido aportar lo mejor de la región para una causa común.

Cada platillo servido, cada copa

compartida y cada boleto adquirido contribuirán a que más niños y jóvenes encuentren en CAHOVA un hogar, acompañamiento y nuevas oportunidades para construir su futuro.

MANOS QUE BRINDAN ESPERANZA

Más allá de los fondos que puedan recaudarse, Fernanda espera que quienes participen descubran algo más importante: que todos tenemos la posibilidad de hacer una diferencia.

“No importa que dones cinco dólares, diez o quince. Todo ayuda”, asegura.

Cuando piensa en el legado que le gustaría construir, vuelve una y otra vez a la misma idea.

“Somos manos que brindamos esperanza”.

Quizá ahí radica la esencia de este proyecto. En tender puentes donde otros ven fronteras. En conectar a quienes desean ayudar con quienes necesitan una oportunidad. En demostrar que la solidaridad sigue siendo capaz de reunir comunidades enteras alrededor de una causa.

Y en recordar que, a veces, transformar una vida comienza simplemente con la decisión de abrir el corazón.

CHRISTOPHER TEAL

"YO VEO EL SUEÑO MEXICANO AQUÍ EN TIJUANA"

Al concluir su encargo como cónsul general de Estados Unidos en Tijuana y cerrar una trayectoria de 27 años en el Servicio Exterior, Christopher Teal mira hacia atrás con gratitud. Lejos de hablar de cargos o reconocimientos, prefiere hablar de educación, de amistades y de una frontera que le confirmó que las relaciones más importantes siempre se construyen entre las personas.

POR ANA PATRICIA VALAY

La lección que empezó en casa. Cuando recuerda el inicio de su historia, Christopher Teal no habla primero de la diplomacia. Habla de su madre. "Mi madre siempre me enseñó la responsabilidad, la ética de trabajo y la importancia de la educación", comparte.

Aquellas palabras lo acompañaron cuando decidió estudiar Relaciones Internacionales y aprender español siendo muy joven. También lo guiaron a lo largo de una carrera que lo llevó a conocer distintas culturas y a descubrir que el diálogo siempre abre más puertas que cualquier diferencia.

"Se puede perder el trabajo o el dinero, pero la educación nunca se pierde", afirma.

Por eso, durante su gestión en Baja California impulsó iniciativas acadé-

“
LA GENTE SE VA A
OLVIDAR de lo que
dices o de lo que haces,
pero nunca se va a olvidar
de cómo la haces sentir.”

micas y programas de intercambio, convencido de que invertir en los jóvenes es apostar por un mejor futuro para ambos países.

Si pudiera volver al inicio de su carrera, asegura que le diría una sola cosa: sigue creyendo en las personas.

Porque la mayor enseñanza que le ha dejado la diplomacia no está en los protocolos, sino en comprobar que siempre existen más cosas que unen a los seres humanos que aquellas que los separan.

TIJUANA: UNA CIUDAD QUE SE QUEDÓ EN SU CORAZÓN

Christopher Teal ha vivido en distintos lugares del mundo, pero Tijuana ocupa un lugar especial.

"Me siento muy en casa aquí", dice.

No habla únicamente de su gastronomía, de su vida cultural o de su dinamismo económico. Habla de la calidez de una comunidad que lo recibió con generosidad y con la disposición de construir juntos.

"Aquí fue muy fácil encontrar amigos y gente dispuesta a colaborar", recuerda.

Para Christopher Teal, la frontera es un territorio donde convergen historias de esfuerzo, innovación y resiliencia. Un espacio donde miles de



personas cruzan todos los días para estudiar, trabajar, emprender o reunirse con sus familias, demostrando que la cooperación puede ser mucho más fuerte que cualquier división.

Y cuando intenta resumir lo que encontró en esta región, deja una frase que sorprende y que sintetiza su mirada sobre Tijuana:

"Mucha gente habla del sueño americano; yo veo el sueño mexicano aquí

en Tijuana."

Una afirmación que nace de haber visto una ciudad vibrante, capaz de reinventarse constantemente y de generar oportunidades para quienes deciden apostar por ella.

EL VERDADERO LEGADO

Después de 27 años de carrera diplomática, Christopher Teal asegura que los recuerdos más valiosos no son los

eventos oficiales ni las reuniones de alto nivel. Son las conversaciones. Son las amistades. Son los encuentros que permanecen.

"No es la tecnología la que nos va a salvar; somos nosotros mismos trabajando juntos", reflexiona.

Y hay una idea que resume la manera en que ha decidido vivir y ejercer el servicio público:

EN BREVE

● Una palabra que describe esta etapa de su vida:

Amistad.

● Lo que más extrañará de Tijuana:

La gente, la comida y el clima.

● Una lección que le deja la frontera:

Que las mayores oportunidades nacen cuando las personas trabajan juntas.

● Un lugar favorito de Baja California:

San Pedro Mártir, el Valle de Guadalupe y Tijuana.

● Un valor que ha guiado su carrera:

La disciplina.

● ¿De qué se siente más agradecido hoy?

De las amistades construidas y del cariño recibido durante su estancia en Baja California.

"La gente se va a olvidar de lo que dices o de lo que haces, pero nunca se va a olvidar de cómo la haces sentir."

Quizá por eso, cuando se le pregunta cómo le gustaría ser recordado, no menciona logros personales.

Prefiere que quienes coincidieron con él recuerden a alguien dispuesto a escuchar, a tender puentes y a fortalecer una relación binacional construida desde la confianza.

Hoy concluye una etapa profesional, pero no el vínculo que formó con Baja California.

Se marcha con la certeza de haber encontrado una comunidad que lo hizo sentir en casa y con el deseo de seguir cerca de una frontera que le enseñó que las mejores alianzas nacen cuando las personas se miran con respeto, trabajan juntas y deciden crear unas en otras.



LA CAJA GALERÍA

*DONDE LAS MANOS CREAN
Y EL ALMA ENCUENTRA REFUGIO*

POR ANA PATRICIA VALAY

Mujeres de distintas edades y profesiones han encontrado en La Caja Galería mucho más que un taller de cerámica. Entre la arcilla, las conversaciones, una copa de vino y las horas compartidas, han construido una comunidad donde la creatividad, la amistad y el crecimiento personal forman parte del proceso.

"El taller surge por la necesidad en la ciudad de tener un espacio creativo, un espacio donde las personas pudieran ejercer su creatividad de una forma diferente", explica Adriana Aguilar, Coordinadora de Comunicación y Producción Audiovisual de La Caja Galería.

Lo que comenzó como un espacio para aprender

técnicas y desarrollar habilidades artísticas se convirtió también en una comunidad donde la creatividad, el aprendizaje y la convivencia forman parte de la experiencia.

Hoy, muchas de esas piezas comienzan a encontrar nuevos hogares a través de la tienda de La Caja Galería. Un paso que reconoce no sólo el trabajo creativo de sus autoras, sino también las historias de aprendizaje, confianza y transformación que hay detrás de cada obra.

MUJERES QUE MOLDEAN ALGO MÁS QUE ARCILLA

Detrás de cada pieza hay una historia. Algunas encontraron en la cerámica una forma de liberar ansiedad; otras descubrieron una nueva pasión, fortalecieron su confianza o aprendieron a mirar sus propias capacidades desde otra perspectiva. Lo que comparten es un espacio donde el arte se convierte en refugio, aprendizaje y comunidad.

OLIVIA MALDONADO

EMPRENDEDORA

“Inicié en pandemia y creo que la decisión fue salir del encierro en el que estábamos todos. Dentro de estos años he vivido duelos personales y el tema del arte me ha ayudado. No dejo mis clases porque es una forma de expresarme, liberar ansiedad, tristezas y ese estrés caótico de la vida diaria.”



REINA BON

LICENCIADA EN DERECHO Y AMA DE CASA

“Tomé la mejor decisión al entrar en cerámica. Es un arte que te ayuda y te enseña mucho porque cada pieza es completamente una experiencia. De broma le digo a mi marido: 'ahí te ves, me voy a mi terapia!' Es muy agradable lo que he descubierto aquí; para mi autoestima ha sido increíble.”

MARIANA NÚÑEZ DE LEÓN

DISEÑADORA GRÁFICA Y PUBLICISTA

“Siempre trabajo en la creatividad, pero aquí no tengo que cumplir con ningún requisito. Puedo sacar lo que yo quiero mostrar con la cerámica. Participar en concursos y que mis piezas quedaran seleccionadas fue como creérmela. Me ayudó a ser más segura de lo que puedo hacer y cómo mostrarlo.”



ALMA LÓPEZ

MAESTRA DE CERÁMICA PARA NIÑAS Y NIÑOS

“A través del arte aprendí a desahogarme y a expresar emociones. Cuando entré a la cerámica y aprendí las técnicas para crear con mis manos, fue una súper revelación. Creo que cualquier forma de expresión artística nos permite liberar algo de nosotros mismos. Hoy también disfruto compartir esa experiencia con los niños.”



RITA ROMÁN NOLASCO

PSICÓLOGA DE FORMACIÓN Y ADMINISTRADORA

“Siempre me gustaron las piezas utilitarias, pero nunca imaginé que terminaría haciendo las mías. Llegué hace apenas un año y he aprendido muchísimo. Pasé de nunca haber trabajado con arcilla a poder levantar una pieza en el torno. Cuando me invitaron a vender mi trabajo pensé: 'Órale, entonces sí soy buena en esto.'”

FABIOLA ALCARAZ ÁLVAREZ

CONTADORA PÚBLICA

“No sabía que la cerámica era una necesidad para mí. Me ha dado paciencia porque muchas veces esperas mucho tiempo para ver el resultado y no siempre sale como imaginabas. El horno está lleno de sorpresas. También aprendí algo que me costó trabajo: el desapego. Hace poco vendí una pieza muy especial para mí y entendí que eso también forma parte del proceso.”



ILIANA GARCÍA

LICENCIADA EN ARTES POR LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA (UABC)

“ Toda la vida estuve metida en cosas de danza, música, teatro y dibujo. Cuando decidí estudiar Artes fue el clásico de: '¿pero de qué vas a vivir?'. Afortunadamente la carrera tiene proyectos vinculados y así como llegué a La Caja. Hoy formo parte de este espacio y sigo aprendiendo.”

VANIA GALINDO GUEVARA

LICENCIADA EN ARTES VISUALES POR LA UNIVERSIDAD DE LAS CALIFORNIAS INTERNACIONAL (UDCI)

“El arte comenzó para mí desde la secundaria, cuando tomé un taller de artes visuales. Lo que me llamó la atención fue descubrir todas las ramas que existen: diseño gráfico, serigrafía, grabado, fotografía, cerámica, música y danza. Me gusta que las artes tienen muchas oportunidades y muchas puertas por abrir.”



ANA PADILLA

ARTISTA PLÁSTICA

“Lo que más me ha dado la cerámica es paciencia. Soy una mujer muy activa y aquí aprendí a llevar cada proceso, desde el secado hasta las quemadas. También aprendí a valorar todo lo que hay detrás de una pieza hecha a mano. Antes odiaba los lunes, ahora los amo.”

LA CAJA GALERÍA

Escuela de Artes y Oficios donde el aprendizaje es hacer, crear y compartir.
Dirección: Callejón de las Moras 118-B Colonia 20 de Noviembre C.P. 22450, Tijuana, B.C.
TELÉFONOS: (664) 686-67-91 y (664) 610-37-23.
INSTAGRAM: @lacajagalera
FACEBOOK: La Caja Galería

ERICK BORDON RUEDA

CUANDO LA ESTRATEGIA COBRA SENTIDO

En un entorno donde comunicar ya no es suficiente, Erick ha construido una visión que integra narrativa, estrategia y negocio, donde el verdadero valor reside en construir una conexión genuina con las personas.

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

Hoy en día, en que las marcas enfrentan un nuevo escenario, donde la lealtad ya no define al consumidor y la atención se disputa en cuestión de segundos, Erick ha sabido marcar la diferencia: conectar, leer a las personas y traducir esa comprensión en resultados reales. Su habilidad para conectar con las personas —reconocida desde muy temprano por sus compañeros— es natural. “Tiene que ver con mi trayectoria familiar... con unir puntos, con conectar personas”, comparte.



Creció en un entorno donde ayudar y vincular era parte de lo cotidiano, y con el tiempo entendió que esa capacidad también podía convertirse en su vocación.

Hoy, con más de 15 años de experiencia en comunicación, marketing y relaciones públicas, ha construido una trayectoria que va más allá del PR tradicional, con un objetivo claro: hacer crecer a sus clientes.

Ha liderado estrategias para marcas globales como Rolex, Bulgari, Prada, Viceroy Los Cabos y Visit Baja California Sur, consolidando una visión que combina posicionamiento y resultados.

“No me interesa la fama... me interesa que mis clientes se vuelvan famosos”.

Más que una frase, es una declaración de principios.

ENTRE MERCADOS, CULTURAS Y OPORTUNIDADES

Originario de Cuernavaca, pero con una vida marcada por el movimiento —Ciudad de México, San Diego y Europa—, Erick ha desarrollado una sensibilidad particular para entender distintos mercados.

Hace más de una década decidió establecerse en Baja California, una región que, en sus palabras, sigue construyendo su identidad.

“Es una ciudad que está escribiendo quién es... y eso permite que quienes estamos aquí también seamos parte de esa historia”.

Desde Tijuana, ha encontrado un punto estratégico por su energía: talento, apertura y evolución, un terreno fértil para proyectos con proyección nacional e internacional.

Hoy, su mirada también está puesta en Baja California, particularmente en Tijuana, donde uno de sus principales retos es generar confianza y proyectar una nueva narrativa de la región.

“Que la gente entienda bien lo que hacemos, que confíe y vea



EN BREVE

● UNA CUALIDAD INDISPENSABLE EN UN LÍDER HOY

Humildad

● EL ERROR QUE MÁS TE ENSEÑÓ

Tener prisa. Hay ideas que necesitan tiempo para madurar.

● ¿QUÉ TE DA PAZ HOY?

Mi familia, mis amigos, mi pareja... el amor, las relaciones humanas y viajar.

● ALGO QUE ANTES TE IMPORTABA Y HOY YA NO

El éxito entendido como tener. Hoy lo relaciono más con la felicidad, la satisfacción y la posibilidad de ayudar a otros.

● HOY, UNA MARCA NO PUEDE DARSE EL LUJO DE NO...

Confiarse. El entorno cambia todo el tiempo y la competencia es constante.

resultados. Y poder transmitir hacia afuera lo que realmente está pasando aquí”.

Su intención es clara: sumar para que el talento y las historias de esta frontera encuentren eco más allá de lo local.

MÁS ALLÁ DE LA COMUNICACIÓN

A lo largo de su carrera ha trabajado con marcas globales, destinos turísticos y proyectos ligados a la región. Sin embargo, lo que define su trabajo es su manera de entender el proceso.

Para Erick, la diferencia entre una marca que existe y una que trasciende está en su capacidad de conectar.

“La diferencia está en cómo una marca humaniza sus campañas”.

En un entorno donde el consumo es inmediato, construir relaciones se vuelve más relevante que nunca. Ya no se trata solo de presencia, sino de generar experiencias y vínculos auténticos.

“Hoy la gente ya no se casa con marcas... se casa con tendencias. Por eso hay que entender qué están buscando y cómo conectar con eso”.

LIDERAR DESDE LO HUMANO

Dirigir una agencia implica exigencia constante. Pero su estilo de liderazgo no está basado en la rigidez, sino en valores claros.

Humildad, escucha y adaptación son pilares en su forma de trabajar.

Su filosofía es clara: hacer las cosas bien, con respeto y sin perder de vista que todo se trata de personas.


LO QUE PERMANECE

Después de años de crecimiento y retos, su perspectiva también ha evolucionado.

Hoy, el éxito no se mide solo en logros, sino en algo más profundo.

“El éxito tiene más que ver con la felicidad, con la satisfacción y con lo que puedes aportar a los demás”.

Esa claridad se refleja en su vida y en su trabajo. Porque más allá de las estrategias, lo que permanece son las relaciones que se construyen en el camino.

Y en eso, Erick Bordon Rueda no solo comunica: conecta, interpreta y transforma. 

VENDIMIAS

DE “SOBREMESA”



Hay algo profundamente especial en esas noches donde el vino se sirve despacio, la conversación fluye sin prisa y una simple mesa logra sentirse como el mejor lugar del mundo

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Cuando pensamos en vendimias en Baja California, casi siempre imaginamos el Valle de Guadalupe: viñedos, vestidos de lino, copas de vino, atardeceres dorados y mesas larguísimas entre vides.

Pero, en realidad, las vendimias empezaron muchísimo antes de Instagram, de los wine bars y hasta del propio Valle.

Desde hace miles de años, distintas culturas celebraban la cosecha de la uva como un momento especial del año. Los griegos hacían fiestas dedicadas a Dionisio, dios del vino y la celebración. Después, los romanos continuaron con festividades llamadas Vinalia, donde el vino era símbolo de abundancia, comunidad y alegría.

La idea era simple: agradecer la cosecha y reunirse.

Y, honestamente... eso sigue siendo el corazón de las vendimias hasta hoy.

CELEBRAR ALREDEDOR DE LA MESA

Con el tiempo, las tradiciones vitivinícolas llegaron a América y encontraron en Baja California un lugar perfecto para crecer. El clima mediterráneo, la cercanía con el mar y la mezcla cultural hicieron que el vino se volviera parte de la identidad bajacaliforniana.

Hoy, las vendimias son uno de los eventos más representativos de la región. Pero también es cierto que muchas veces pensamos que sólo se pueden vivir “bien” yendo al Valle, reservando meses antes o gastando muchísimo dinero.

Y no necesariamente.

Porque el verdadero espíritu de la vendimia no

está en el evento grande. Está en crear un momento bonito alrededor de una mesa.

De hecho, hay algo muy especial en hacer una pequeña vendimia en casa. Más íntima, más relajada y mucho más personal.

Traer el Valle a casa tiene más que ver con la atmósfera que con la perfección.

UNA MESA SENCILLA, PERO BONITA

No tiene que parecer montaje de revista. Un mantel claro, velas, flores simples, cerámica artesanal o incluso botellas vacías como floreros hacen toda la diferencia.

VINO DE BAJA CALIFORNIA

Elegir vinos locales automáticamente cambia el ambiente. Un rosado frío, un tinto ligero o un vino espumoso bajacaliforniano ya ponen a todos en “modo Valle”.

EL ARTE DE QUEDARSE

Tal vez esta sea la parte más importante. Las vendimias tienen algo que hoy casi no hacemos: comer sin prisa.


Poner música tranquila, bajar el ritmo y realmente conversar.

UN DETALLE ESPECIAL

Algo lindo entre amigas puede ser escribir deseos para el siguiente año, intercambiar una botella favorita o preparar pequeñas sales con hierbas para regalar.

Porque, al final, las vendimias siempre han sido eso: celebrar la abundancia cotidiana.

No sólo del vino.

También de la amistad, de la conversación larga, de sentirnos presentes y de recordar que muchas veces el lujo más bonito no está en el evento exclusivo... sino en una noche sencilla con personas queridas, buena comida y una copa servida justo cuando cae el sol. 

CONTACTO

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

SAVE THE DATE

18° FORO

ADN MUJER ACTUAL

HECHAS PARA HACER QUE SUCEDA

MARTES 8
SEPTIEMBRE
2026

SALA FEDERICO
CAMPBELL
CECUT

HORA
8:30 AM



OBRA ÁNGELA GONZÁLEZ

DON LUIS CETTO

SELECCIÓN RESERVADA

EL LEGADO DE NUESTRA TIERRA



EVITA EL EXCESO 243300201A2668

toke interiores

25 AÑOS DISEÑANDO ESPACIOS CON IDENTIDAD



CONTACTO
TOKE INTERIORES
INSTAGRAM
@tokeinteriores
FACEBOOK
Toke Interiores

POR ANA PATRICIA VALAY

Veinticinco años en el diseño de interiores no se improvisan. Se construyen proyecto a proyecto, cliente a cliente, entendiendo cómo cambian los espacios, cómo evoluciona la sociedad, la tecnología... y también las perso-

nas que los habitan.

En TOKE Interiores, ese recorrido, desde Tijuana, se ha traducido en una propuesta contemporánea vigente en proyectos residenciales, corporativos y comerciales, sin perder de vista lo esencial: diseñar desde quien va a vivir cada espacio.

"Después de 25 años, volteas atrás y te das cuenta de todo lo que has aprendido... y de que sigues teniendo las mismas ganas", comparte María Eugenia Díaz, socia fundadora junto a Juan Carlos Caro, con quien comenzó

este proyecto desde una amistad que encontró en el diseño una forma de construir algo propio.

DE UNA IDEA A UN NEGOCIO QUE PERMANECE

"Yo venía con la idea muy clara de emprender", recuerda María Eugenia. Su paso por la CDMX, donde se acercó al diseño desde la práctica, marcó el rumbo. Al regresar a Tijuana, la decisión fue clara.

"Empezamos desde cero... hacíamos de todo".



“

NOS ADAPTAMOS AL ESTILO de vida de cada cliente. No puedes ofrecer lo mismo a todos

”

Pintaban, montaban, limpiaban y resolvían cada detalle. Así fue tomando forma TOKE, desde el trabajo directo hasta consolidarse como un negocio que ha sabido evolucionar.

DISEÑAR DESDE QUIEN LO VA A VIVIR

Su propuesta es contemporánea.

"Nos adaptamos al estilo de vida de cada cliente. No puedes ofrecer lo mismo a todos".

Su filosofía en torno al diseño parte de entenderlo perfectamente bien.

"Es como leer a la persona... ver qué necesita, cómo vive, qué le gusta".

A partir de ahí, cada proyecto toma forma. La tendencia se integra, pero siempre en función de la coherencia y del gusto de cada cliente.

LO QUE SE CONSTRUYE CON EL TIEMPO

Con los años, el trabajo se ha vuelto también una relación.

"Tenemos clientes de hace 20



años... los hemos acompañado en distintas etapas".

Esa continuidad es una de las mayores satisfacciones.

"Los llevamos de la mano en todo el proceso. Un cliente contento es lo más importante".

SEGUIR EN MOVIMIENTO

El tiempo también exige cambiar.

"Reinventarnos ha sido clave".

Después de 25 años, el reto es seguir evolucionando.

"Seguimos aprendiendo, adaptándonos... y disfrutándolo".

Para quienes buscan transformar su espacio, su consejo es directo:


"Primero, tener claro qué quieres lograr. A partir de ahí, elegir lo que realmente te gusta... y construir desde ahí".

SOCIALES

FOTOGRAFÍA: SILVIA DEL RINCÓN



UNA NOCHE DE VERANO A BENEFICIO DE TIJUANA SIN HAMBRE

Aliados estratégicos, líderes empresariales, organizaciones y reconocidos chefs se reunieron en la cena de gala anual de Fundación Tijuana Sin Hambre, una noche que celebró el poder de la colaboración y el compromiso con una causa que busca fortalecer la seguridad alimentaria de miles de personas en Baja California. Durante la velada se rindió homenaje a Carolina Aubanel Riedel de Cohen por su destacada trayectoria y labor social. 



COPA TORNEO COPARMEX

DRIVE TO WIN

GRAND MARSHALL

FELIPE BUSTAMANTE

VIERNES 24 JULIO CLUB CAMPESTRE DE TIJUANA **REGISTRO: 7:30 A.M. SALIDA: 9:00 A.M.**

REGÍSTRATE AHORA

PRECIO SOCIO: \$3,900 MXN

NO SOCIOS, MÁS IVA

CATEGORÍAS A-D-54 E-55-108
FORMATO SCRAMBLE (3 EQUIPOS DE 3 JUGADORES)
PREMIO: WALK-IN-ONE, MUEBLES, AGENDAMIENTO, PRESENCIA EN GOLF TOURS

NO DE BIENVENIDA
COMIDA DE PREMIO
SUO DE CARROTEO DE GOLF

www.coparmex.com.mx
0645 882 93 50 ext. 114
0645 340 51 88

DR presenta **NOCHE Blanca** *na. Edición*

Viernes 31 de julio 2026

Apoyando a:
CITME-CAV COMISIÓN INTERNACIONAL DE TURISMO MARÍTIMO Y GOLF 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

Temática los 70's y 80's
Estricto Blanco

SOCIALES
 POR ALONDRA AVILA



UNA DESPEDIDA ENTRE AMIGOS

Revista Mujer Actual y La Caja Galería, encabezadas por Saida Muriel Hid y Arturo Rodríguez, ofrecieron una cálida despedida al cónsul general de Estados Unidos en Tijuana, Christopher Teal, y a su esposa, Carolina. Entre los momentos más emotivos destacaron las anécdotas compartidas sobre su paso por la región, desde el debut del cónsul en el podcast de Mujer Actual hasta diversos encuentros culturales, además de los mensajes de Ramón Amezcua y Pepe Mogt, de Nortec. Muy querido por la comunidad, Christopher compartió su alegría de concluir en Tijuana sus 27 años de carrera diplomática



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
(684) 681-1469
totalwhip

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291
PELUQUERÍA
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



Garage Photostudio

Donde cada imagen impulsa una historia



En un mundo donde la imagen es la primera impresión, Garage Photostudio se ha consolidado como uno de los estudios fotográficos de mayor prestigio en la región fronteriza, ofreciendo soluciones visuales que combinan creatividad, técnica y estrategia. Con sede en Tijuana y atención en México y Estados Unidos, el estudio desarrolla proyectos de fotografía comercial, publicitaria, retrato corporativo, fotografía de producto, arquitectura, cobertura de eventos y producción aérea con dron.

Más que capturar imágenes, Garage Photostudio crea contenido visual pensado para fortalecer la identidad de empresas, marcas y profesionales, ayudándolos a destacar en medios digitales, campañas publicitarias y plataformas comerciales. Su experiencia, equipo profesional y atención personalizada han convertido al estudio en un aliado estratégico para clientes que buscan calidad, innovación y resultados que transmitan confianza.

Con una trayectoria de 15 años respaldada por cientos de proyectos y un portafolio que abarca desde retratos hasta fotografía industrial y comercial, Garage Photostudio continúa demostrando que una gran fotografía no solo se observa: comunica, conecta y genera valor para cada marca que confía en su visión.


Agenda tu sesión y descubre por qué una gran historia merece una gran imagen.


Te invitamos a descubrir cómo una fotografía profesional puede marcar la diferencia. Permítenos acompañarte a capturar esos momentos que merecen permanecer para siempre o impulsar la imagen de tu negocio con contenido visual que hable por ti.

Garage Photostudio está listo para proyectar la imagen que necesitas y resaltar tu negocio, la próxima gran imagen puede ser la tuya. :)



 garage_photostudio

 garagephotostudio

 [664] 225 0400 y [619] 841 6141

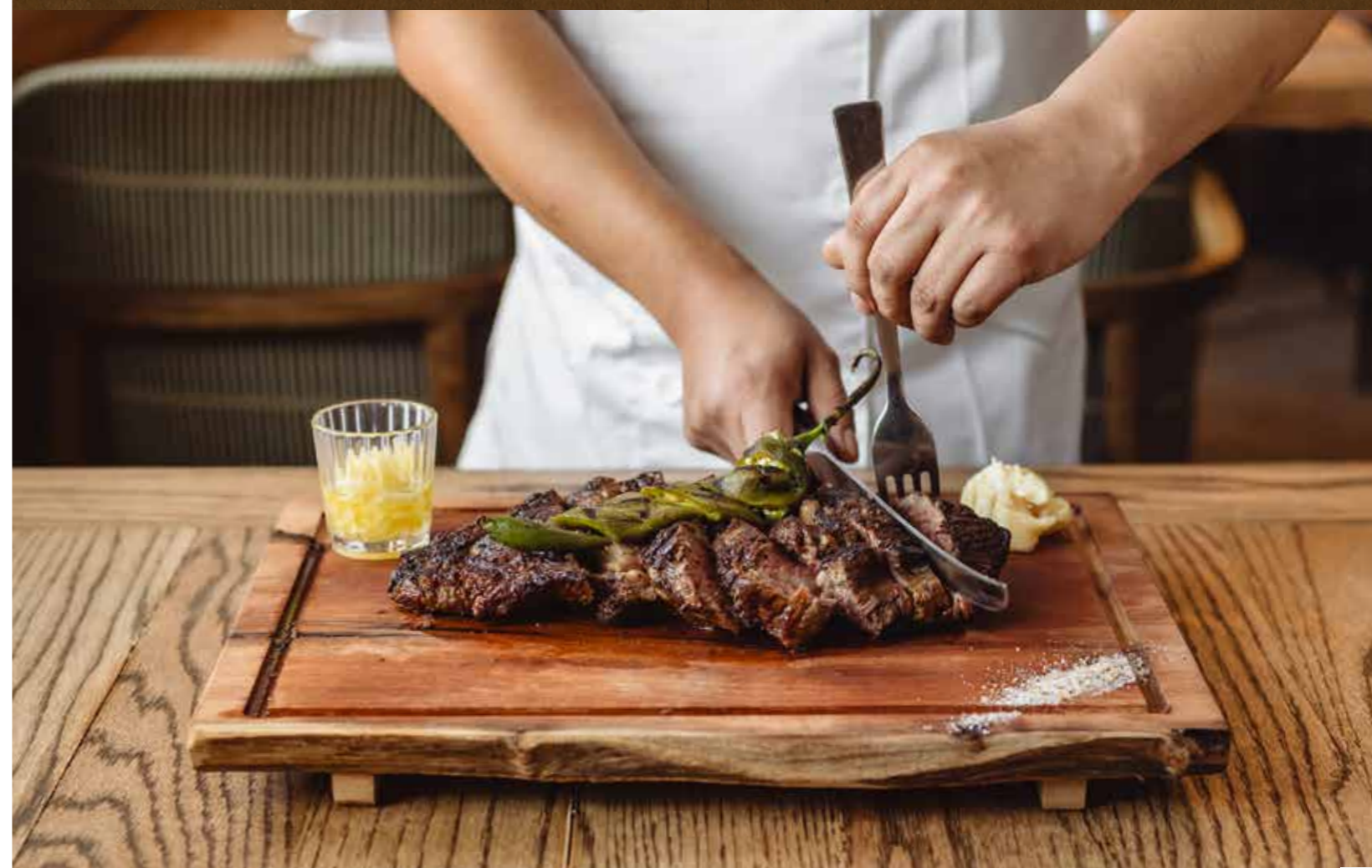


EL ANFITRIÓN del FUTBOL

mocho
cocina sonorenses

The Landmark | RSVP 664 628 8463

@mochomostijuana





SOÑANDO JUNTOS 8ª EDICIÓN

Con gran éxito se llevó a cabo la 8.ª edición de Soñando Juntos, de Valle Bibb Fundación A.C., presentada por BANCREA, con la meta de hacer posible 600 quimioterapias para niñas y niños con cáncer en Tijuana. Durante ocho años, este evento ha impulsado proyectos que hacen la diferencia, como quimioterapias, un banco de sangre y un centro de atención y cuidados intensivos.



Recibe

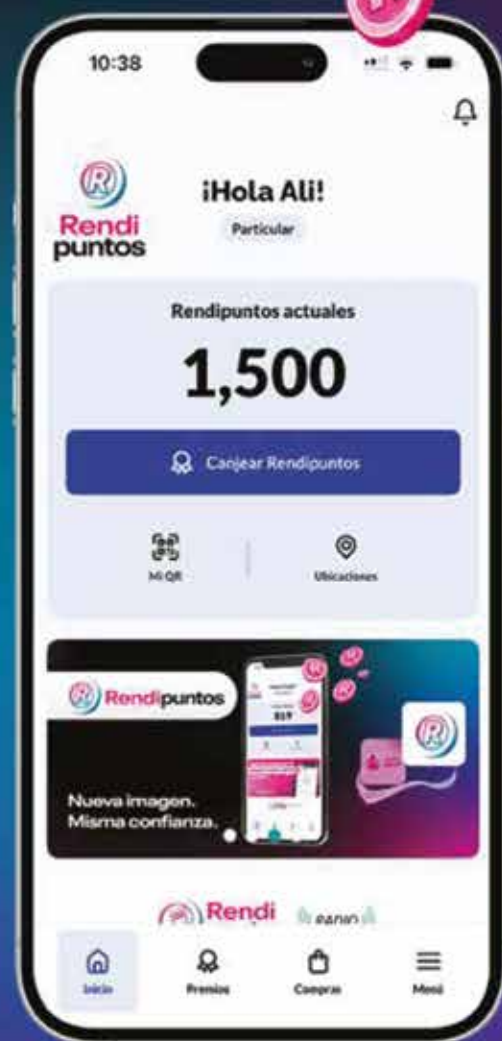
50 Rendipuntos

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.