

M

Octubre 2026 | Año 19, Edición 228 | 58 páginas

Mujer

actual



**EJEMPLAR
GRATIS**
2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD
actual

CETYS UNIVERSIDAD

65 AÑOS FORMANDO FUTURO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



EN EL MARCO DEL

44 ANIVERSARIO

CENTRO CULTURAL TIJUANA 1982 - 2026

-Concierto-

Esto es Cuba

Big Band



Acompaña: **TIKOS BIG BAND**,
bajo la dirección de **Gustavo Valdez**, y músicos invitados.
Con los voces de **Gabriela Bojórquez**, **Roberto Wence** y
la participación especial de **Azzul Monraz**.

Entrada libre, 20 h
Sábado 17 de octubre, 2026
Centro Cultural Tijuana • Explanada
Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana

Tikos Big Band



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura



Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

¡Nuevas!

LIMONADA NARANJADA

CON LAS AUTÉNTICAS
BURBUJAS

TopoChico
BRAND



TopoChico
LIMONADA
AGUA MINERAL CON
SABOR A LIMÓN
CON AGUA MINERAL DE FUENTE

TopoChico
NARANJADA
AGUA MINERAL CON
SABOR A NARANJA
CON AGUA MINERAL DE FUENTE

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-4600.
TOPO CHICO es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2026.

HISTORIAS QUE NOS IMPULSAN

Hay historias que nos recuerdan que los sueños no tienen fecha de caducidad y que nunca es tarde para descubrir de qué somos capaces. En esta edición, Lorena Rodríguez regresa a nuestras páginas diez años después de haber formado parte de Mujer Actual, ahora convertida en medallista mundial. Su historia habla de disciplina, fortaleza y del valor de seguir adelante aun cuando una voz interior intenta convencernos de abandonar.

También reconocemos la trayectoria de Miguel Ángel Badiola, un hombre que ha hecho de las relaciones, el servicio y el amor por Baja California una parte esencial de su camino profesional. Y en Casos de Éxito, José Ibarra nos permite conocer al ser humano detrás de Siempre en la Noticia: el periodista, esposo, padre y emprendedor que, durante 23 años, ha aprendido a contar las historias de una ciudad que también forma parte de la suya.

Este número recoge, además, la emoción del 18 Foro ADN Mujer Actual, un encuentro que confirmó, una vez más, la fuerza que surge cuando las mujeres compartimos nuestras experiencias, abrimos caminos y nos impulsamos unas a otras.

Gracias a quienes participaron como conferencistas, panelistas, patrocinadores, aliados, invitados y parte del equipo que hizo posible esta celebración. Gracias por creer en un espacio creado para reconocer a mujeres hechas para hacer que suceda.

Cada historia reunida en estas páginas tiene su propia voz, pero todas comparten algo: la decisión de avanzar, transformar su entorno y dejar una huella en los demás.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS
DIRECTORA GENERAL
Saída 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
Daniel Acosta
Maritza González

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 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 19, edición 228, inicio de impresión el 15/09/2026. 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.



MANEJEMOS JUNTOS
HACIA LA PREVENCIÓN



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



CONTENIDO

OCTUBRE 2026



TUS HIJOS
¿CÓMO SOLTAR SIN
ABANDONAR! CÓMO
ESTAR CERCA SIN
HACER TODO POR
ELLOS

6

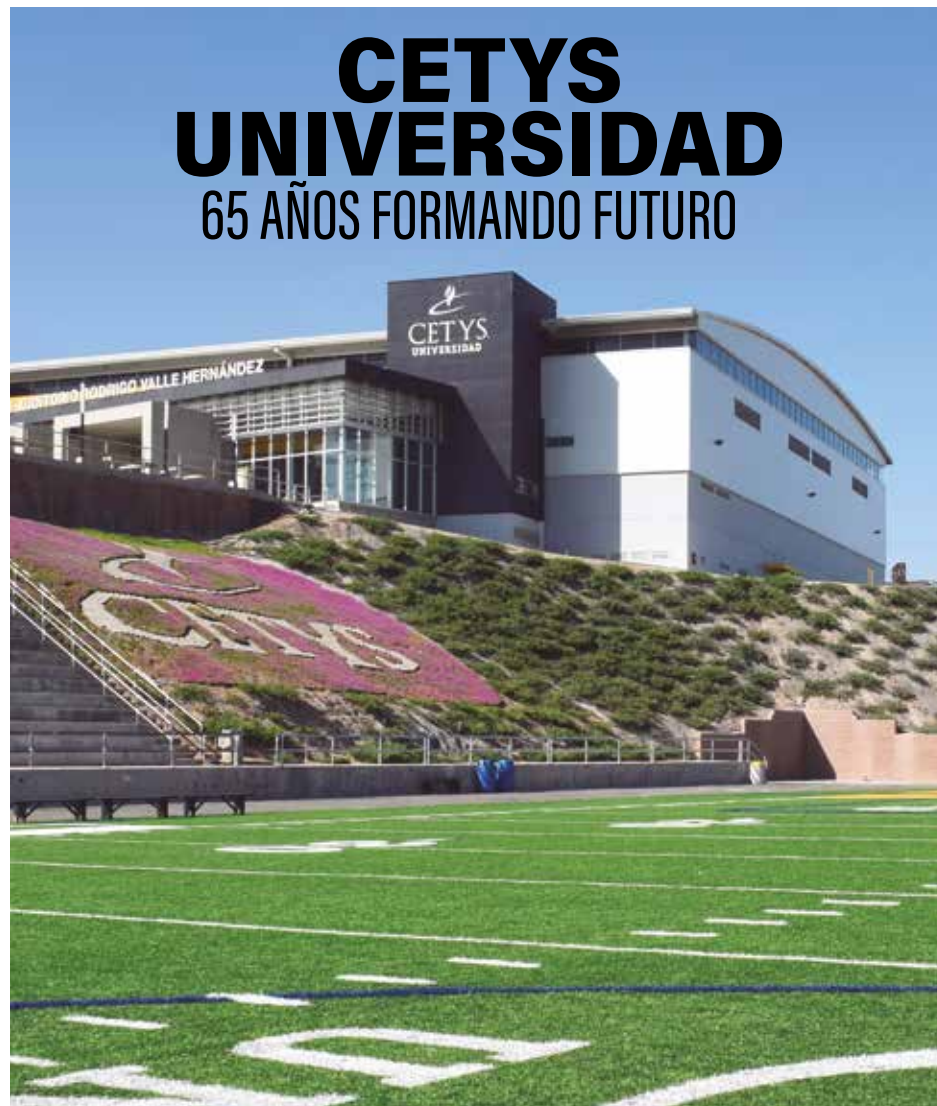
MARKETING DIGITAL
UNA MARCA SIN FRONTERAS
LA FRONTERA NO ES EL
LÍMITE: ES EL PUENTE HACIA
TU SIGUIENTE NIVEL

12



GASTRONOMÍA
DEL MAR A LA MESA

20



**CETYS
UNIVERSIDAD**
65 AÑOS FORMANDO FUTURO



**MUJERES
INSPIRANDO
MUJERES**
LORENA
RODRÍGUEZ
SIN MIEDO A
CONQUISTAR EL
ORO

14



**HOMBRES
DESTACADOS**
MIGUEL ÁNGEL BADIOLA
MONTAÑO EL ORGULLO DE
MOSTRAR LO QUE SOMOS

16



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

TURISMO ACTUAL

VISIT **BAJA
CALIFORNIA
SUR**

DESCUBRE **LORETO**



IG: @visitbajacaliforniasur

FB: Visit Baja California Sur

PAGINA WEB: visitbajacaliforniasur.com

**VUELO DIRECTO CON VOLARIS
TIJUANA A LORETO DE 1.5 HRS.**

¡CÓMO SOLTAR SIN ABANDONAR!

CÓMO ESTAR CERCA SIN HACER TODO POR ELLOS

POR GABRIEL BELLO

Si eres un papá o una mamá que quiere darles a sus hijos lo que tú no tuviste y está muy pendiente de que estén bien, este tema es para ti.

Hoy queremos tanto a nuestros hijos que, a veces, sin darnos cuenta, hacemos todo por

ellos. Es algo que veo todos los días en mi consulta, después de 30 años de acompañar a familias.

Los ayudamos para que no se atoren; les decimos: "Tómate tu tiempo", "no pasa nada", "tienes toda la vida para decidir". Les resolvemos las cosas antes de que se desanimen o se abrumen, y lo hacemos con mucho amor. Pero cada vez que te adelantas y resuelves lo que tu hijo sí podría resolver solo, le envías, sin querer, un mensaje silencioso: "No creo que tú puedas solo".

Y un adolescente que siente que no creen en él no se vuelve más seguro, sino más dependiente; no porque carezca de iniciativa o sea flojo, sino porque aprendió que alguien siempre llegará a hacerlo por él.

Soltar no es abandonar. No es decir: "Arréglatelas como puedas"; tampoco es voltear la cara y dejarlo solo. Muchos papás confunden soltar con dejar de estar y, por miedo a que su hijo sienta que ya no lo quieren, terminan haciendo todo por él.

Soltar es dejar de ser quien carga para comenzar a ser quien guía. Es dejar de resolverlo todo y empezar a acompañarlo mientras él resuelve.

Es dejar de estar en medio, estorbando su aprendizaje, para pasar de estar encima de él a estar a su lado. Soltar no es decir: "Yo lo hago por ti", sino: "Yo estoy aquí mientras tú lo haces".

Cuando haces ese cambio, tu hijo no te pierde: te gana de otra forma. Te gana como guía, no como

quien resuelve por él. Y ahí, justo ahí, comienza a construirse lo que tú y yo queremos para él: independencia para desenvolverse solo, autonomía para decidir por sí mismo y autosuficiencia para sostener su propia vida sin necesitar que tú estés siempre resolviendo.

Soltar no es quitarle tu apoyo; es dejar de rescatarlo para devolverle la confianza. Así se construyen las tres metas que siempre comparto con los padres de adolescentes: independencia, autonomía y autosuficiencia.

Ahora, sé que me vas a decir: "Psicólogo, eso suena muy bonito, pero ¿cómo se hace en la vida real con un adolescente que se enoja, deja todo a medias o te dice: 'Tú hazlo mejor'?"

No se logra de un día para otro ni peleando, sino mediante pequeños cambios diarios. Por eso quiero dejarte cinco pasos muy prácticos que trabajo con las familias en consulta. No son teoría, sino frases y acciones que puedes comenzar a aplicar hoy en casa para estar cerca sin hacer todo por ellos.

PASO 1. CAMBIA EL "TE AYUDO" POR "TE ACOMPAÑO"

Una cosa es decir: "Yo lo hago por ti", y otra muy distinta: "Yo estoy aquí mientras tú lo haces". La próxima vez que tu hijo se atore con una tarea, un trámite o un problema con un amigo, no le des la solución. Dile: "A ver, ¿qué se te ocurre a ti? Yo te ayudo a pensar; tú decides". Ahí comienza la autonomía.

PASO 2. DEJA DE ADELANTARTE A TODO PARA EVITAR QUE SE INCOMODE

Si le quitas todas las piedras del camino, tu hijo nunca aprenderá a caminar con cuidado. Tú y yo crecimos tropezando, y eso nos hizo fuertes. Antes de intervenir, pregúntate: "¿Esto es peligroso o solo incómodo?". Si únicamente es incómodo, déjalo vivirlo; esa incomodidad tolerable es la que fortalece su cerebro.

PASO 3. PON FECHA Y FORMA, NO SOLO BUENAS INTENCIONES

Decirle "al rato lo haces" o "cuando puedas" suena bien, pero para un adolescente puede significar nunca. Si no le dices cuándo y cómo, es probable que no lo haga. En lugar de "recoge tu cuarto", dile: "Hoy, antes de las siete, deja la ropa sucia en el cesto y el escritorio despejado; avísame cuando termines". Tú no recoges por él, pero tampoco dejas la tarea abierta para cuando quiera.

PASO 4. TOLERA SU DESÁNIMO SIN CORREGIRLO DE INMEDIATO

Cuando tu hijo se desanime porque algo no le salió, no corras a animarlo con un "no pasa nada". Primero valida lo que siente: "Veo que estás frustrado; le echaste ganas y no salió como esperabas". Un adolescente que se siente comprendido aprende a regularse. Uno al que siempre le resuelven aprende que desanimarse trae una recompensa: que otros hagan las cosas por él.

PASO 5. DEVUÉLVELE LA CONFIANZA EN VOZ ALTA

Todos los días, dile con hechos y palabras que tú sí crees que puede. No con un "eres el mejor del mundo", sino con un "confío en que puedes resolver esto, aunque te cueste".

La independencia no se exige, se entrena; la autonomía no se da de un jalón, se permite poco a poco; la autosuficiencia no se hereda, se construye.

Soltar duele, sobre todo a quienes amamos profundamente. Pero cada vez que tú sueltas un poco y tu hijo resuelve otro poco, ambos ganan.

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

CETYS

UNIVERSIDAD

65 AÑOS FORMANDO FUTURO

De un edificio rentado en la capital del estado, con tan solo 52 estudiantes, a cuatro campus: en Mexicali, Tijuana, Ensenada y uno virtual. Han sido generaciones enteras, con miles de egresados, las que, a partir del sueño de un grupo de empresarios, no solo han contribuido al desarrollao de Baja California, sino que han llevado su talento y liderazgo más allá de sus fronteras. Un legado que sigue evolucionando ante los desafíos tecnológicos, fiel al sentido humano que le dio origen.

POR ANA PATRICIA VALAY

Cuando un grupo de empresarios decidió crear una institución educativa en Mexicali, había una esperanza compartida: que los jóvenes pudieran prepararse sin abandonar Baja California y participar en el desarrollo de su tierra. Aquel 20 de septiembre de 1961 comenzó

una historia que hoy también pertenece a las familias, los maestros y los egresados que la han hecho suya.

La directora de CETYS Universidad Campus Tijuana, Yanina Rubio Bojórquez, es una de ellas. Por eso, su vínculo es profundamente personal: "Imagínate, egresada de esta institución y acabo de cumplir 25 años ininterrumpidos trabajando. Entonces, primero que nada, es un gran honor".

UNA HISTORIA QUE TAMBIÉN ES SUYA

Aquella joven que llegó a formarse y se convirtió en una líder importante asume hoy la responsabilidad de continuar una obra que admira profundamente. Por



eso se detiene a recordar, con gratitud, a quienes pusieron los cimientos de la institución.

"Uno tiene que reconocer y agradecer a todas las personas que han construido a CETYS Universidad antes que nosotros". Piensa también en quienes sostienen esa labor cada día: estudiantes, docentes, colaboradores, egresados, empresas y aliados.

"Detrás de mí hay muchas personas, muchas personas que lo hacen posible, y yo solo soy como el reflejo o la portavoz de todo el trabajo que hacemos en conjunto".

Yanina recuerda otra convicción de los fundadores: buscar que la situación económica no impidiera estu-



diar. Hoy, ocho de cada diez alumnos cuentan con algún tipo de beca o apoyo financiero, gracias también a empresas y familias que acompañan el sueño de otros jóvenes.

EL LIDERAZGO SE CONSTRUYE

En Yanina Rubio, CETYS tiene a una egresada al frente del Campus Tijuana que conoce el valor de abrir oportunidades para otras mujeres y habla del liderazgo como un lugar ganado con preparación y trabajo.

Recuerda que muchas mujeres jóvenes no se atrevían a estudiar ingeniería porque se consideraba una carrera para hombres. Por eso, CETYS se acerca a las secundarias para ayudarlas a descubrir sus capacidades. En el campus, las alumnas también encuentran espacios para desarrollar su voz y prepararse para liderar.

"El rol de la mujer cada vez es más reconocido", dice Yanina. Habla del lugar que cada una ha construido y de la libertad de elegir su propio camino. A las jóvenes les deja un mensaje nacido de esa confianza: "Eres capaz de hacer lo que quieras hacer, simplemente te lo tienes que creer. Porque todas somos capaces de transformar el mundo".

FORMAR PARA UN MUNDO QUE CAMBIA

¿Qué significa formar futuro cuando nadie sabe con certeza cómo será el mundo en el que vivirán los estudiantes de hoy? Yanina encuentra la respuesta en una capacidad que deberá acompañarlos mucho después de dejar las aulas: "Hoy en día necesitamos que los jóvenes tengan la capacidad de seguir aprendiendo, pero sobre todo de adaptarse al entorno del día a día que está cambiando".



La constante cercanía con el sector empresarial le permite a CETYS conocer las necesidades de la región, mientras su ubicación fronteriza abre nuevas oportunidades para sus estudiantes. Yanina lo expresa con entusiasmo: "Esta vocación binacional



CETYS EN CIFRAS

7,950
estudiantes inscritos.

20,098
egresados de profesional.

1,019
docentes: 188 de planta y media planta y 831 de asignatura.

Ocho
de cada diez alumnos cuentan con algún tipo de beca o apoyo financiero.

76%
de los egresados de profesional vivieron una experiencia internacional.



Fuente: Información básica del Sistema CETYS, agosto-diciembre de 2026.

nos permite tener una perspectiva mucho más global, nos permite innovar, nos permite emprender, nos permite, sobre todo, transformar nuestro entorno".

Ante la inteligencia artificial, habla de cómo CETYS se ha preparado para incorporarla al ámbito educativo de manera crítica, ética y responsable. Pone el acento en lo que estudiantes y docentes hacen con ella: "No se trata solo de utilizarla, sino se trata de saber qué preguntar, cómo analizar la información, cómo la verificas, pero sobre todo cómo tomas decisiones".

Cuando piensa en el futuro, Yanina imagina a CETYS "como un referente en innovación educativa, pero siempre, siempre manteniendo esta conexión tan importante con Tijuana y con Baja California".

La institución que nació para que los jóvenes pudieran construir su futuro sin dejar el estado se prepara hoy para acompañarlos en un mundo que cambia sin pausa. Para Yanina, esa evolución conserva una convicción irrenunciable: "Nuestra misión siempre será la misma: formar personas de bien".

UNA MARCA SIN FRONTERAS

LA FRONTERA NO ES EL LÍMITE: ES EL PUENTE HACIA TU SIGUIENTE NIVEL

POR MARITZA MORALES

Emprender en Tijuana significa crecer en una ciudad que vive entre dos mundos. Tenemos una frontera que nos conecta con el mercado estadounidense y, al mismo

tiempo, identidad, talento y cultura empresarial propios.

Sin embargo, muchas veces la frontera que más limita a un negocio no está en la garita, sino en nuestra manera de pensar.

Pensar más allá

He visto a empresarios con productos, servicios y experiencia, pero con una visión que termina donde acaba su ciudad. Ahí comienza uno de los grandes retos: atrevernos a mirar más allá del mercado inmediato.

Hoy, una empresa que quiere crecer necesita mucho más que un buen producto. Requiere una marca clara, presencia digital estratégica y una propuesta de valor capaz de generar confianza en mercados más competitivos.

EL ROSTRO DEL NEGOCIO

Algo igualmente importante es trabajar en la marca personal de quien está detrás del negocio.

Detrás de cada empresa hay una persona que lidera, decide, crea, arriesga y representa una visión.

El consumidor actual no solo quiere saber qué hace una empresa; también busca conocer quién está detrás, su experiencia, qué piensa, qué representa y por qué debería confiar en ella.

Construir una marca personal

no es vanidad ni una estrategia para influencers: es un activo empresarial. Cuando una persona posiciona su experiencia, conocimiento y visión, construye una plataforma que abre nuevas puertas: clientes, alianzas, conferencias, medios, oportunidades de negocio y conexiones que trascienden fronteras.

CRUZAR LA FRONTERA DIGITAL

Una marca personal bien posicionada abre caminos. Esa visibilidad necesita estar respaldada por una estrategia. Hoy, la primera frontera que debe cruzar un negocio no es la garita: es el mundo digital. Es Google y ChatGPT; un sitio web profesional, redes sociales, contenido de valor, reseñas y sistemas que conviertan la visibilidad en oportunidades reales.

Cruzar digitalmente una frontera no significa perder nuestra identidad. Al contrario: implica aprender a llevar nuestra esencia, experiencia y propuesta de valor hacia nuevos mercados.

Para quienes emprendemos desde Tijuana, nuestra condición fronteriza puede ser una ventaja extraordinaria. Conocemos dos culturas, dos mercados y dos maneras de hacer negocios. Tenemos la posibilidad de convertirnos en un puente.

¿Y tú, hasta dónde quieres llevar tu marca? Tal vez tu negocio está listo para llegar a un nuevo mercado. Quizá eres tú quien necesita posicionarse como referente en lo que hace. O tal vez ambos necesitan crecer al mismo tiempo.

La autora es experta en marketing y personal branding.



cetys.mx

¿Tu universidad no fue lo que esperabas?



Cámbiate a **CETYS** donde tu talento encuentra dirección y propósito.

Ingresa en enero 2027.

Si realizaste tus estudios en otras instituciones, tanto nacionales como extranjeras, y deseas continuar tus estudios en CETYS Universidad, puedes acreditarlos mediante los trámites de equivalencia y/o revalidación.

Programas Universitarios



Administración y Negocios

- Lic. en Mercadotecnia Estratégica
- Lic. en Administración de Empresas
- Lic. en Negocios Internacionales
- Lic. en Contador Público Internacional y Finanzas
- Lic. en Logística y Comercio Internacional
- Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación
- Lic. en Negocios Internacionales Global Program 100% en inglés



Ingeniería

- Ing. Industrial
- Ing. en Cibernética Electrónica
- Ing. Mecánica
- Ing. en Ciencias Computacionales
- Ing. en Diseño Gráfico Digital
- Ing. en Mecatrónica
- Ing. en Energías Renovables
- Ing. Industrial Global Program 100% en inglés
- Ing. en Software



Psicología

- Clínica
- Organizacional
- Infantil



Derecho

Para más información: Tel. (664) 903 1800

admisiones.nuevoingreso@cetys.mx

cetys.mx



**Cambias tú,
cambia el mundo.**

LORENA RODRÍGUEZ

SIN MIEDO A CONQUISTAR EL ORO

Diez años después de aparecer en Mujer Actual como Rendichica, regresó convertida en medallista mundial, emprendedora y estudiante universitaria. Su historia de vida demuestra que todo es posible.



CUADRO DE HONOR MÁS DE 100 MEDALLAS EN SU TRAYECTORIA

- 23 oros en marcha atlética.
- Bronces mundiales en Suecia 2024 y Corea del Sur 2026.
- Tres oros en marcha y bronce en acuación: Abu Dabi 2026.
- Oro por equipos: Corea del Sur 2026.

EN BREVE

- **UNA PALABRA QUE LA DEFINE:** Competitiva.
- **SU MAYOR FORTALEZA:** Sus hijos.
- **LA MEDALLA MÁS SIGNIFICATIVA:** El bronce mundial de Suecia 2024, por el apoyo de sus padres.
- **UNA MUJER QUE LA INSPIRA:** Su mamá, quien sacó adelante a sus hijos con fortaleza y buena actitud.
- **AL CRUZAR LA META PIENSA:** "Bien, eres una chingona".
- **INSPIRAR A OTRAS MUJERES SIGNIFICA:** Que piensen: "Si ella lo intentó y lo logró, ¿por qué yo no?"

POR ANA PATRICIA VALAY

Algo fascinante en Lorena Paulina Rodríguez Sánchez es verla siempre alegre, motivada y entusiasta. Sin embargo, no todo ha sido fácil. En plena competencia escucha una voz que intenta convencerla de abandonar.

"Sí llega ese pensamiento para que te des por vencida. Pero después pienso en mis hijos, mis papás y toda la gente diciéndome: 'Lore, tú puedes'".

Entonces vuelve a confiar.

LA PRIMERA META

Originaria de Guamúchil, Sinaloa, llegó a Tijuana hace casi 25 años. Su madre limpiaba casas y su padre era ayudante de albañil. La familia decidió quedarse.

"Nos quedamos para estudiar y ver si podíamos salir adelante. Tijuana nos abrió las puertas para una mejor vida".

Fue madre a los 17 años y puso en pausa sus estudios y el deporte. Después ingresó como despachadora a Rendichicas, donde ascendió hasta Recursos Humanos.

Una carrera de cinco kilómetros cambió su historia. Llegó en segundo lugar, pero su mayor conquista fue terminar.



"Cruzar ese arco de meta fue magnífico. Dije: 'Me voy a dedicar a correr'".

Lorena Martínez, abogada de Rendichicas, creyó en ella antes que ella misma y la inscribió en el Maratón de Berlín. Lorena vendió chocolates y gelatinas para viajar y, en 2017, terminó la prueba en 3 horas con 54 minutos.

"Aprendí que esa venda tú sola te la estás poniendo. Tienes capacidad para lograr cosas increíbles, pero te frena el miedo".

NO SÓLO PARTICIPAR: GANAR

Después de correr en el Maratón de París comprendió que no le bastaba competir: quería ganar.

"Yo quería ser campeona nacional, centroamericana y sudame-

ricana. Dije: 'Corriendo no lo voy a lograr; tengo que buscar otra disciplina que me lleve hasta allá'".

En 2018 encontró la marcha atlética y obtuvo tres oros en su primer campeonato nacional. "Dije: 'De aquí soy. Yo no soy bronce, yo soy de oro'".

El apoyo de Patricia Saharagui de Mercadotecnia de Rendichicas fue decisivo: la acercó a talleres y la animó a perder el miedo al micrófono. "Me decía: 'Crece, Lore.' Me dio herramientas para saber que sí podía".

DIEZ AÑOS DESPUÉS

En el reciente Foro de Mujer Actual, Lorena mostró una revista de 2016 en la que aparecía con el uniforme verde de Rendichicas. La conserva como un tesoro: "Para mí fue como una medalla".

Diez años después regresó como medallista mundial; madre, estudiante y creadora de Elotes Lore.

"Hace diez años estaba despachando gasolina. Hoy tengo mi negocio, en la UABC, y he representado a México. Creí en lo que me decían y me aventé a ver qué pasaba".

Su día comienza a las cuatro de la mañana con el entrenamiento.

En Corea del Sur, mientras recorría 20 kilómetros bajo lluvia y humedad, su mente volvió a pedirle que se detuviera. Recordó entonces los meses de preparación.

"Me regañé sola. Pensé: 'Esta prueba es mía. Yo entrené para esto'".

Conquistó el bronce individual y el oro por equipos.

Ahora busca titularse como abogada, alcanzar la marca rumbo a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028 y realizar sus prácticas en la Embajada de México en Abu Dabi. La respaldó Laura Alicia Camarillo Govea, primera mujer en dirigir la Facultad de Derecho de la UABC, campus Tijuana, quien recientemente trascendió.

"Me dijo: 'Vete, yo te voy a poner el vuelo.' Ya no alcancé a volver a platicar con ella; por eso tengo más razones para hacerlo".

Lorena reconoce que no todos los días son buenos. Su historia nos recuerda que conquistar el oro comienza antes del podio: cuando una mujer se quita la venda que la limita, reconoce de lo que es capaz y se atreve a intentarlo.



MIGUEL ÁNGEL BADIOLA MONTAÑO

EL ORGULLO DE MOSTRAR LO QUE SOMOS

Al frente de la Secretaría de Turismo de Baja California, vive un momento de plenitud profesional desde el que mira hacia atrás y reconoce, en cada experiencia vivida, la preparación integral que hoy le permite servir, construir puentes y mostrar al mundo, con orgullo, lo mejor de Baja California. Además, nos abre el corazón para conocer la manera en la que hoy entiende la fortaleza y el valor de vivir en el presente.



POR ANA PATRICIA VALAY

Hay algo que indiscutiblemente distingue a Miguel Ángel Badiola: su calidez en el trato cercano y esa capacidad de hacer

sentir importante a cualquiera que tenga enfrente. Una cualidad que permite asomarnos al hombre más allá de su trayectoria y de los cargos que ha ocupado, y al que vale la pena escuchar cuando se describe a sí mismo:

“Un hombre de familia, un hombre de fe que ama profundamente a su Estado y que ha hecho vida en Baja California con la idea de servir”.

Hoy, al frente de la Secretaría de Turismo del estado, puede reconocer cómo los distintos caminos de su trayectoria convergen en la etapa que está viviendo.

“El sector empresarial me enseñó a entender las necesidades de quienes generan empleo; los organismos empresariales me enseñaron el valor de representar y escuchar; las relaciones públicas me enseñaron que siempre hay que construir puentes y el servicio público me ha permitido poner todo eso al servicio de la gente”.

“Quizá uno no se da cuenta mientras está recorriendo el camino, pero cuando volteas hacia atrás empiezas a entender que cada experiencia tenía una razón de ser”.

ESCUCHAR PRIMERO

Escuchar ha sido parte esencial de esa trayectoria. Para Miguel Ángel, construir relaciones implica visión, diálogo, honestidad y congruencia.

Esa capacidad fue fundamental durante la pandemia, cuando desde CANIRAC participó en la reactivación de uno de los sectores más golpeados.

“Más que descubrir algo sobre mi liderazgo, celebré la fortaleza que es el trabajo en equipo. Nuestra estrategia fue escuchar primero y actuar después”.



MOSTRAR BAJA CALIFORNIA

Hoy esa experiencia está puesta al servicio de un estado que promueve con orgullo. Su visión del turismo, sin embargo, va más allá de los destinos.

“Promover Baja California no solo es atraer visitantes, también es decirle al mundo que aquí estamos y nos senti-

EL VALOR DEL PRESENTE

También ha enfrentado momentos que lo han llevado a mirar la vida desde otro lugar.

“Dios y la familia son mis dos grandes refugios. Cuando uno enfrenta momentos difíciles entiende que hay cosas que no se pueden resolver desde el escritorio, ni con relaciones, ni con experiencia”.

“Creo que el dolor no desaparece, uno aprende a vivir con él y a convertirlo también en una enseñanza. En mi caso, gracias al abrazo de mis hijos, de mi esposa, es como uno aprende a volver a caminar”.

Un grave accidente lo colocó también frente a su fragilidad y transformó su relación con el tiempo.

“Estamos de paso en este mundo. A veces vivimos pensando que tenemos todo el tiempo del mundo para decir, hacer, abrazar, agradecer y la realidad es que no tenemos comprado el mañana”.

“Si queremos decirle a alguien que lo queremos, hay que decirlo. Si podemos ayudar, hay que hacerlo. Si tenemos un sueño, hay que trabajar por él”.

“Durante mucho tiempo uno piensa que ser fuerte significa aguantarlo todo, resolverlo todo y continuar, pero no necesariamente es así. También hay fortaleza en pedir ayuda, en hablar, en reconocer cuando algo nos duele”.

LA HUELLA

Al pensar en el futuro, vuelve inevitablemente al servicio y a los demás.

“Me gustaría que cuando algún día volteé hacia atrás pueda decir que ayudé a alguien, que abrí una puerta, que construí un puente o que hice un poco mejor la vida de otra persona. Si logramos eso, creo que todo este camino habrá valido la pena”.

EN BREVE

●SU MAYOR FORTALEZA:

Dios y mi familia

●UNA DECISIÓN QUE MARCÓ SU TRAYECTORIA:

Estar al frente de la Secretaría de Turismo

●UN PERSONAJE QUE ADMIRA:

Al Papa Francisco (QEPD) por la guía que dio a la Iglesia

●UN LUGAR DE BAJA CALIFORNIA QUE TODOS DEBERÍAN CONOCER:

¡Es imposible elegir eso! ¡Enamórense de toda Baja California!

●ALGO QUE TODAVÍA QUIERE APRENDER:

Más de la increíble gastronomía de Baja California

●UN SUEÑO QUE TODAVÍA QUIERE CUMPLIR:

Ver a mis hijos realizarse y sentirse plenos

mos orgullosos de quienes somos”.

Puede hablar de vinos, gastronomía, mares, desiertos y montañas. Pero al presumir Baja California frente al mundo, termina hablando de su gente.

“No quiero sonar repetitivo, pero la realidad es que ningún punto turístico brillaría como lo hace si no fuese por los rostros que reciben cada día a miles de personas. No hay Estado más cálido que este. Aquí recibimos con los brazos abiertos al mundo”.

GABRIELA G. BRIONES

CONTAR HISTORIAS CON MÚSICA

El piano comenzó como un hobby y terminó cambiando el rumbo de su vida. Hoy, Gabriela G. Briones compone para producciones audiovisuales y descubre en la música una manera de expresar emociones, conectar con otros y contar historias.

POR ANA PATRICIA VALAY

Gabriela estudiaba Diseño Industrial cuando, en 2020, el mundo hizo una pausa. En casa estaba aquel piano que tocaba desde niña, hasta entonces sólo como un hobby. Y algo cambió.

"Había compuesto una canción y dije: 'la voy a escribir, voy a hacer la partitura.' Me gustó mucho el proceso de expresar mis emociones con la música. Siento que se me desbloqueó algo: ya sé qué suena bien y sé cómo me siento, entonces voy a tratar de hacer algo que suene como me siento ahorita".

Sus amigos comenzaron a decirle que sus composiciones sonaban "como música de película". La idea se quedó con ella.

"Dije: 'estaré padre.' Me metí a un diplomado de música para cine y fue todo un proceso de: 'ok, ya sé que quiero hacer esto, pero ¿cómo voy a llegar?'".

La respuesta implicó cambiar de rumbo. Dejó Diseño Industrial, estudió la Lic. en Ejecución de Música Popular Contemporánea en el Centro de Artes Musicales y comenzó a musicalizar cortometrajes independientes en Tijuana.

UNA HISTORIA DETRÁS DE CADA NOTA

Desde 2022 ha crecido junto a jóve-

nes realizadores que, como ella, comienzan sus carreras.

"Todo ha sido muy orgánico. Se me ha hecho bonito crecer de la mano de quienes van creciendo también".

Para Gaby, musicalizar un proyecto audiovisual significa escuchar primero lo que alguien más quiere contar. "La música puede variar mucho el tono de una escena. No es lo que yo vea, sino acercarme a la visión del director".

Pero también compone sus propias historias. "28 de enero", pieza para piano disponible en plataformas, nació después de terminar su primera relación.

"Fue un momento de nostalgia, de recordar lo bonito. No funcionó, pero

me quedo con lo bonito".

¿Hasta dónde quiere llegar? No pretende tener todas las respuestas.

"Está bien cambiar de opinión, está bien que si algo no funciona te vayas por otro lado. No hay que esperar la perfección todo el tiempo; vamos aprendiendo en el camino".

Sueña con crear una casa productora y colaborar con otros músicos porque tiene algo claro:

"Colaborando se llega más lejos que uno solo".

Contacto:

IG @gabyg_piano



DARÍO SANTIBÁÑEZ

EL VIOLÍN QUE ELIGIÓ SU CAMINO



Desde niño, los conciertos fueron parte de su vida. Hoy, violinista profesional, sueña con crecer sobre los escenarios y con una Tijuana donde más niños encuentren en la música un mundo por descubrir.

POR ANA PATRICIA VALAY

Darío Santibáñez tenía cuatro o cinco años cuando comenzó a acompañar a su padre, el fotógrafo profesional

Armando Santibáñez, quien trabajaba con la Orquesta de Baja California.

"Todos los jueves o fines de semana era ir a conciertos, acompañar a los músicos, aprendernos los conciertos de memoria. Al principio nos daba un poquito de flojera, pero uno le va cogiendo el gusto y termina enamorándose completamente del sonido de los instrumentos, de los músicos, de la música. Es todo un mundo".

A los seis años comenzó a tocar el violín, el instrumento con el que más

conectaba.

"Me llamaba mucho la atención su forma, las curvas que tiene y, por supuesto, su sonido".

También fue decisivo conocer a Jorge Soto, exconcertino de la OBC. "Era un músico impresionante, pero también una persona maravillosa. Él realmente me inspiró a elegir el violín".

MÁS ALLÁ DEL ESCENARIO

Darío fue concertino de la Sinfónica Juvenil de Tijuana y ha compartido escenario con artistas de la talla de Andrea Bocelli y Ricky Martin. Sin embargo, su mirada sobre el éxito se posa en lo que sucede antes de que se enciendan las luces.

"Lo importante es todo lo que hacemos diario: trabajar, esforzarse y mejorar cada vez más".

La música también le ha exigido disciplina y renuncias.

"Hay momentos en la vida de un músico en los que hay que concentrarse

de tal manera que puedas enfocarte completamente. Pero ya que estás en el escenario, se te olvida que tal vez un día no pudiste ir con tus amigos".

"Cada concierto es como una celebración para los músicos".

Hoy sueña con integrarse a una orquesta profesional y ver crecer la vida musical y cultural de la región.

"Me gustaría que hubiera más cultura de ir a conciertos. Así como los sábados los parques de fútbol están llenos de niños, que las salas de conciertos también lo estén".

El mariachi es otra de sus pasiones: "Me gustaría poder hacer un parteaguas y, algún día, fundar una escuela de mariachi aquí en Tijuana".

Y concluye: "Vayan a un concierto. De cualquier género, pero vayan. Vale completamente la pena".

Contacto:

IG @dariosb.violinista

CASOS DE ÉXITO



JOSÉ IBARRA

UNA VIDA SIEMPRE EN LA NOTICIA

De las calles de Tijuana a la guerra en Ucrania, ha hecho del periodismo una forma de vida. Tras 23 años de trayectoria, hoy dirige Siempre en la Noticia con el respaldo de su familia y un equipo que comparte su pasión.

POR ANA PATRICIA VALAY

Tijuana, ciudad de migrantes, contrastes e historias diversas, necesita voces capaces de narrarla con sensibilidad. José Ibarra nació en esta frontera y también para contarla.

"Yo siempre soñé en hacer televisión y, en particular, en el área de noticias", recuerda. Quería ser reportero y estar donde sucedían las historias.

Joe, como le llaman de cariño, es orgullosamente hijo de maestros. Cuando habla de ellos, se le quiebra



la voz. Creció comentando las noticias con sus padres en la sobremesa y aprendió los valores que guían su profesión. "Ese fue mi entorno familiar y hasta la fecha lo sigue siendo". Elegir Comunicación fue natural.

Sus referentes incluían al periodista Miguel Ángel Torres, su tío; y a Myriam Ruiz, prima de su madre, y su esposo, Héctor Javier González, quienes trabajaban en los medios.

A ellos les expresó su deseo de trabajar en los medios. En el tercer semestre les dijo: "Cuando se les ofrezca algo, yo estoy ahí apuntado". El 1 de septiembre de 2003 comenzó en Síntesis.

APRENDER DESDE ABAJO

Al principio quiso hacerlo todo. "Entonces no me salía nada bien", reconoce. Aprendió producción, cámara, audio, edición, dirección y piso; después comenzó a reportear y conducir.

Hoy puede conducir, editar o apo-

yar a un compañero, pero su pasión está en la calle: "Esa es mi esencia, es con lo que yo estoy feliz".

TIJUANA LO PREPARÓ

La calle lo llevó de la violencia en Tijuana y las caravanas migrantes a la guerra en Ucrania, en 2022. Antes de partir consultó a su esposa y sus padres, quienes, aun con miedo, lo apoyaron.

En Ucrania encontró escenas que le recordaron su ciudad: familias obligadas a dejarlo todo, albergues llenos y perímetros de seguridad. "Ahí me di cuenta que Tijuana te prepara para cualquier tipo de cobertura".

Para narrar esas historias construyó un caparazón sin perder la sensibilidad. "Yo, por ejemplo, soy alguien muy sentimental", confiesa. Puede mantener la seriedad ante el dolor y después llorar con una película.

LA APUESTA POR LO PROPIO

Tras 14 años en Síntesis y dos en Frontera, decidió independizarse en plena pandemia, mientras construía su casa. Yessica Figueroa, su esposa y madre de sus dos hijos, temía que no fuera el momento. "Un día llegué y le dije: 'Ya renuncié'". Tenía que funcionar.

La monetización dio el primer impulso. Su esposa, también comuni-

cóloga, terminó por ver el potencial, propuso convertir en oficina uno de los departamentos que planeaban rentar y asumió la administración. Lo que comenzó con él produciendo sus propias notas, se convirtió en Siempre en la Noticia, hoy su



PERIODISTAS QUE ADMIRA:

Carmen Aristegui y Jorge Ramos.

UNA COBERTURA QUE LO

MARCÓ: La guerra en Ucrania.

SU MAYOR ORGULLLO FUERA

DEL PERIODISMO: Su familia.

UN LUGAR DE TIJUANA QUE

SIENTE SUYO: El Centro Cultural Tijuana.

UN SUEÑO PENDIENTE:

Seguir viendo crecer a Siempre en la Noticia y a quienes lo integran.

mayor sueño profesional.

Siempre en la Noticia cuenta con un portal y presencia en siete redes

sociales. Junto con su esposa, el equipo base está integrado por Liliana Ibarra, Saíd Rodríguez, Román Arce, Ashley García y Karen Bucio. Se suma el reconocido comentarista Tony Álvarez en Siempre en los Deportes, además de las alianzas con Carbon Agency y Border Zoom, de Omar Martínez.

Su trabajo se guía por tres claves: buscar un ángulo diferente sin perder objetividad, pensar a mediano y largo plazo y obtener resultados. Esto implica conocer a su público, analizar qué funciona y encontrar una mejor manera de comunicar. También significa no cruzar la línea de los valores aprendidos en casa ni sacrificar la credibilidad por la inmediatez: "No vamos a sacrificar por una nota el proyecto. Vámonos con lo que tenemos seguro".

Después de 23 años, Joe tiene una definición profundamente humana del éxito: "Mientras yo pueda seguir haciendo periodismo, estoy teniendo éxito en mi profesión". Hoy, su sueño también abraza a otros: que Siempre en la Noticia crezca y permita que más personas vivan del oficio que aman. Porque contar una ciudad también es servirla y ayudar a su sociedad a tomar mejores decisiones. 📺



DEL MAR A LA MESA

Elegir pescados y mariscos de origen responsable también es una manera de cuidar los sabores, las costas y las comunidades de Baja California.

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Hablar de pesca responsable también es hablar de lo que llega a nuestra mesa. En Baja California, donde el mar forma parte esencial de nuestra identidad y nuestra gastronomía, cada pescado o marisco cuenta una historia. Detrás de ese producto que encontramos en un mercado, disfrutamos en un restaurante o preparamos en casa, existen temporadas, ciclos naturales y familias que dependen de la actividad pesquera.

Conocer lo que comemos. Acercarnos a esa historia no requiere convertirnos en especialistas ni aprender de memoria los nombres de todas las especies. Podemos comenzar con preguntas sencillas: ¿de dónde viene este producto?, ¿quién lo capturó?, ¿está en temporada?, ¿su pesca se encuentra permitida?

Preguntar también es una forma de participar.

RESPECTAR LOS CICLOS DEL MAR

Las temporadas de pesca y las vedas existen para proteger a las especies durante sus periodos de reproducción y crecimiento. Respetarlas permite que las poblaciones marinas se recuperen y que la actividad pesquera pueda mantenerse a lo largo del tiempo.

Esta información puede consultarse en los canales oficiales de las autoridades pesqueras y ambientales, así como mediante cooperativas y organizaciones que trabajan con comunidades costeras y proyectos de con-

servación.

Al comprar, conviene acercarnos a mercados, pescaderías, cooperativas, proveedores y restaurantes que trabajen de manera regulada y puedan compartir la procedencia de sus productos. Elegir opciones locales no solo nos ayuda a conocer mejor lo que comemos; también fortalece a las familias que viven del mar.

Cada vez más proyectos gastronómicos comprometidos con el territorio incluyen esta información en sus menús o la comparten directamente con sus clientes. Cuando no aparece, siempre podemos preguntar.

COCINAR SIN ESCONDER EL PRODUCTO

Un pescado fresco, bien tratado y adquirido en su mejor momento no necesita demasiados ingredientes. Un poco de calor, sal, una buena grasa, quizá unas gotas de limón o una salsa que acompañe sin cubrir su sabor pueden ser suficientes.

Cuando conocemos el origen del producto, también entendemos mejor cómo cocinarlo y aprendemos a respetar su textura, sus características y la manera en que fue obtenido.

La pesca responsable también nos invita a diversificar nuestro consumo. En lugar de concentrarnos siempre en las mismas especies, podemos probar otras menos conocidas, siempre que su captura sea legal y se encuentren en temporada.

Muchos cocineros de Baja California trabajan de cerca con pescadores para aprovechar mejor cada producto. Algunas especies se sirven enteras; otras se transforman en caldos, fondos, escabeches, ceviches, tacos, ahuma-

dos o guisos. Esta mirada ayuda a reducir el desperdicio y a reconocer el trabajo que existe detrás de cada captura.

PEQUEÑAS DECISIONES, GRANDES CAMBIOS

También desde casa podemos contribuir. Antes de comprar, preguntemos por el origen, la temporada y, cuando sea posible, el método de captura. Consultemos las vedas en fuentes oficiales y prefiramos establecimientos que trabajen con proveedores locales y regulados.

Comprar únicamente la cantidad que vamos a preparar y aprovechar distintas partes del pescado en caldos, fondos o guisos son acciones sencillas que hacen una diferencia. Y si no podemos confirmar la procedencia o legalidad de un producto, lo mejor es elegir otra opción.

Los festivales gastronómicos, encuentros culinarios y actividades relacionadas con la cocina bajacaliforniana también son espacios valiosos para conocer más. En ellos suelen coincidir pescadores, chefs, investigadores y organizaciones que comprenden de cerca lo que ocurre en nuestras costas.

Podemos comenzar por mirar el menú con mayor atención, preguntar en el mercado y conocer un poco mejor a las personas que hacen posible que los alimentos del mar lleguen hasta nosotros.

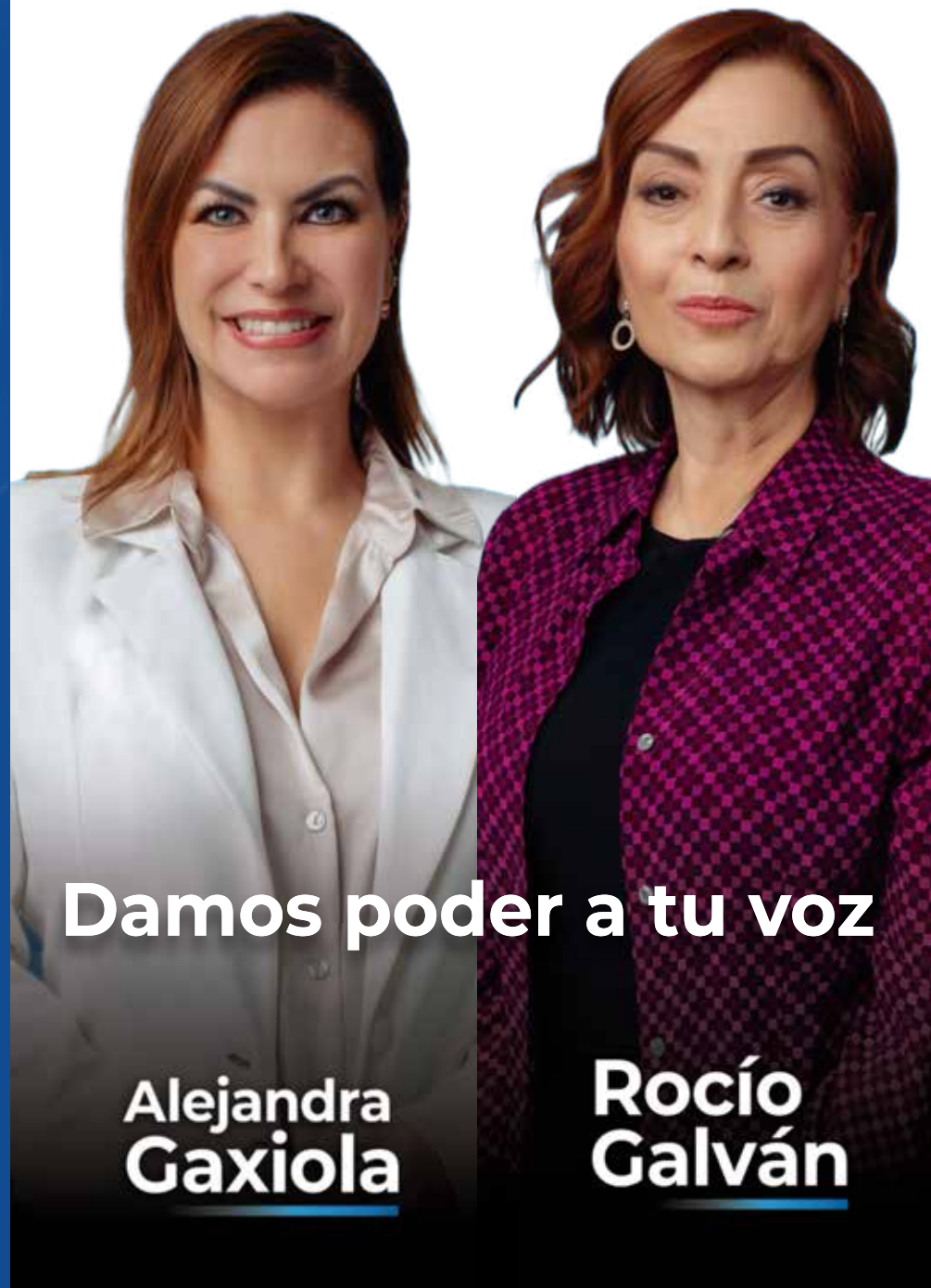
Porque saber de dónde viene un pescado o un marisco no solo cambia la manera en que lo elegimos y cocinamos. También transforma la forma en que lo disfrutamos, valoramos y cuidamos el territorio que lo hizo posible.

CONTACTO

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

CORREO: analaurea@culinaryartschool.edu.mx

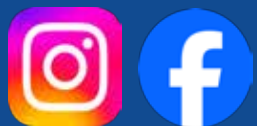




950 AM

Damos poder a tu voz

RadioformulaBC



VALLE BIBB
fundación AC.
Asociación Sin Fines de Lucro

EN BENEFICIO DE

Bebés
Milagro
DE MÉXICO



CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS
TIJUANA
BOYS AND GIRLS CLUB

REGRESA UNA NUEVA EDICIÓN DE
UNO DE LOS EVENTOS CON CAUSA
MÁS ESPERADOS DE TIJUANA.

UNA NOCHE
QUE SIGUE
dejando huella



VIVIENDO NUESTRA HISTORIA

24 DE OCTUBRE
2026

+52 664 406 6189 vallebibbfundacion vallebibbfundacionac vallebibbfundacion.org

¿Y DESPUÉS DE LA VENDIMIA... QUÉ?

EL OTOÑO EN LOS VALLES DEL VINO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Me encanta el otoño. Es, probablemente, mi estación favorita. Me gustan sus colores, la luz, los días que empiezan a acortarse y esa sensación de que la naturaleza baja un poco el ritmo.

Quizá por eso me gusta tanto visi-

tar los Valles del Vino de Baja California en esta época del año.

La vendimia ya terminó. Se fueron las fiestas, las mesas largas, las copas, la música y el movimiento de los días de cosecha. Los caminos están más tranquilos y los viñedos comienzan a cambiar de color.

Pero en las bodegas sucede todo lo

contrario.

CUANDO LA COSECHA APENAS COMIENZA

La uva que hace unas semanas vimos llegar en cajas ahora está en proceso de convertirse en vino. Comienza la fermentación, se revisan temperaturas, se realizan distintos movimientos y se prueban los mostos. Algunas uvas pasarán por bodega; otras seguirán caminos diferentes. Cada enólogo empieza a acompañar una nueva cosecha cuyo proceso apenas comienza.

Es una parte del vino que pocas veces vemos.

Estamos acostumbrados a pensar en la vendimia como el gran momento: cortar la uva, celebrar, brindar. Pero la verdad es que la cosecha apenas es el principio.

Después viene el tiempo.

Y mientras el vino comien-

za su transformación dentro de las bodegas, afuera la vida también entra en otra etapa.

Las hojas cambian. El paisaje verde del verano empieza a llenarse de amarillos, ocre y algunos tonos rojizos. La planta, después de haber dado sus frutos, comienza a prepararse para descansar.

Me gusta esa imagen.

La vida no está creciendo hacia afuera ni dando frutos. Está guardando fuerzas.

NUESTROS PROPIOS OTOÑOS

Y pienso que quizá nosotros también tenemos nuestros propios otoños.

Hay momentos en los que dejamos de querer que todo suceda rápido. Empezamos a entender que no todas las etapas tienen que ser de crecimiento, de proyectos, de conquistas o de hacer más.

También hay una etapa para mirar lo que hemos vivido.

Para reconocer lo que salió bien y lo que no. Para agradecer lo que llegó, aceptar lo que se fue y, sobre todo, aprender a soltar algunas cosas que ya cumplieron su

ciclo.

Me gusta pensar que el otoño no habla de perder, sino de cambiar.

La vida no deja de estar viva porque sus hojas caigan. Simplemente se prepara para otra primavera.

Tal vez eso es lo que más me gusta de esta estación: nos recuerda que la vida tiene ciclos y que cada uno tiene su propia belleza.

MIRAR NUESTRA PROPIA COSECHA

Después de la vendimia, los Valles del Vino se sienten diferentes: más silenciosos, más pausados. El trabajo continúa, aunque ya no sea tan visible.

Y quizá nosotros necesitamos algo parecido de vez en cuando.

Bajar el ritmo. Guardar silencio. Mirar nuestra propia cosecha.

Porque también llega un momento en la vida en el que lo importante ya no es cuánto falta por hacer, sino poder sentarnos, mirar hacia atrás y decir:

¡ESTO ES LO QUE HE COSECHADO!

Y, sobre todo, disfrutarlo. ¡Salud por muchos otoños más! 🍂

CONTACTO

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

CORREO: analaura@culinaryartschool.edu.mx

MUJERES QUE HACEN CRECER LA ESPERANZA

SRA. LUZ MIER Y DANNA

Luz María Mier Santillán, asistente médica jubilada, encontró su motivación al conocer la realidad de los niños con cáncer y pensar en la esperanza de verlos algún día concluir su tratamiento.

Hoy es madrina de Danna, de 6 años, diagnosticada con leucemia linfoblástica aguda. "Es una satisfacción muy grande poder ayudar a un niño con cáncer", asegura.

Y para que esa esperanza siga multiplicándose, la Sra. Luz Mier lanza la invitación a Mary Niebla, Petra Bernal y Laura Gómez para convertirse en nuevas madrinas y formar parte de esta historia.



POR DANIEL ACOSTA/FOTOGRAFÍAS SERGIO SHMIDT DE AS VISUAL STUDIO

Hay decisiones que comienzan con un gesto sencillo y terminan convirtiéndose en una forma de acompañar, dar esperanza y transformar una vida. A través de Apadrina, de Fundación Castro-Limón, mujeres de nuestra comunidad han decidido sumarse al tratamiento de niñas, niños y adolescentes con cáncer. Ser madrina representa mucho más que realizar una aportación: significa acompañar el camino de un paciente y formar parte de una red que hace posible que continúe recibiendo atención integral y gratuita.

En esta edición, Mujer Actual reconoce a cuatro mujeres que decidieron decir: yo también quiero ayudar. Pero la historia no termina con ellas: cada una tiene ahora la misión de invitar a otras personas a continuar haciendo crecer esta red.

LAURA ÁNGELES Y JACQUELINE

Para Laura Ángeles, dedicada al deporte y al voluntariado, convertirse en madrina de Jacqueline, de 8 años, diagnosticada con rhabdomyosarcoma, ha sido una experiencia profundamente personal.

"En el ámbito humano me resulta muy satisfactorio contribuir en la recuperación de un niño", comparte.

Para Laura, apoyar a los demás representa una de las expresiones más elevadas de solidaridad: una oportunidad de transformar la conciencia y, sobre todo, de transmitir amor.



SUSY Q Y ASHLEY

Para Susana Elena Hernández Terán, "Susy Q", locutora de radio y sobreviviente de cáncer, conocer la labor de Fundación Castro-Limón provocó una respuesta inmediata: "¡Me sumo!"

Su ahijada es Ashley, de 8 años, diagnosticada con rhabdomyosarcoma.

"Es un privilegio aportar un granito para su tratamiento y saber que entre todos podemos ayudarla a recuperar su salud y verla convertirse en una mujer extraordinaria".

Su mensaje para quien considera sumarse es directo: "No lo pienses. Súmate. Te necesitamos y te aseguro que tendrás una de las mejores recompensas de tu vida en el corazón".

Susy Q también pasa la estafeta y nombra a Kenia Ruiz, Mijaíl Quintero, Edgar Fonseca, Gilberto Reazola e Iván Carrasco para conocer Apadrina y aceptar el reto de convertirse en padrinos y madrinas.



LILIANA FERRER MAC-GREGOR Y LIAN

La historia de Liliana Ferrer Mac-Gregor, licenciada en asesoría psicopedagógica y agente de viajes, comenzó años atrás como voluntaria de Fundación Castro-Limón.

"Me fui enamorando de la labor, de los pacientes y de todo lo que hacen por los pequeños. Después decidí apoyar de una manera adicional que estuviera dentro de mis posibilidades".

Hoy es madrina de Lian, de 10 años, diagnosticada con osteosarcoma.

"Si la vida te da la oportunidad de compartir un poquito, hazlo. Es muy bonito poder ser esperanza para esos pequeños que luchan día con día. La sonrisa de cada uno es una recompensa que no tiene explicación".

Y su invitación ya tiene destinatarios: Analy Salazar, Rosa Román y Francisco Valdez son sus nominados para sumarse a esta red.



LA CADENA CONTINÚA

Así, estas cuatro historias comienzan a escribir las siguientes.

Porque Apadrina también puede crecer de persona en persona: una madrina inspira a otra, alguien acepta la invitación y una nueva historia comienza.

Hoy algunos nombres aparecen aquí como una nominación. Quizá en una próxima edición sean ellos quienes aparezcan junto a sus ahijados, compartiendo por qué decidieron decir:

"Yo también me sumo".

Y la invitación no termina con ellos.

Tú también puedes convertirte en madrina o padrino de Fundación Castro-Limón.

Porque cuando una persona decide ayudar, la esperanza crece. Y cuando invita a alguien más a hacerlo, la red se multiplica.

*El autor es Gerente de Producción de Fondos de FCL

CONOCE EL PROGRAMA Y SÚMATE EN:
fundacioncastrolimon.org/apadrina
PARA MÁS INFORMACIÓN:
WhatsApp: 664 117 15 77 

SOCIALES

FOTOGRAFÍAS: LÉXICA Y SILVIA DEL RINCÓN



18.º FORO ADN MUJER ACTUAL

HECHAS PARA HACER QUE SUCEDA

Tijuana vivió una jornada inolvidable con el 18.º Foro ADN Mujer Actual, celebrado en el marco de los 19 años de trayectoria de la revista. Saida Muriel Hid, CEO y fundadora de Mujer Actual, reunió a mujeres extraordinarias para celebrar su talento, fuerza y capacidad de transformar. Entre 50 conferencias, 30 stands, la participación de la Ópera de Tijuana, presentaciones artísticas y músicos que llenaron de emoción los espacios entre cada conferencia, hubo aplausos, encuentros e historias que tocaron el corazón. Una celebración que creó vínculos y confirmó que, cuando se unen pasión y propósito, suceden cosas maravillosas. 





Dile
más

LOGISTIC
WORLD INTL.

LILA DOWNS

EL FORO

TIJUANA BAJA CALIFORNIA

19 DE NOVIEMBRE

9:00 PM

Boletea
TICKETS

www.boletea.com
f/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

REAL INN
TIJUANA

EL FORO

VIAJES kinessia
LA UNIÓN ES LA FUERZA

ServiEventos
SERVICIOS DE EVENTOS

TR
BY
JOSEFINA OROZCO
TRANSFORMA TU HISTORIA. CONSTRUYE TU PODER.

HISTORIAS QUE INSPIRAN Y HACEN LA DIFERENCIA

MUJERES QUE INSPIRAN, QUE TRANSCIENDEN

Primera Serie de Galardón TR by Josefina Orozco reconoce su historia y su legado.

VERDE Y MENTA
EVENTOS

Una bienvenida que se ve.
Un recuerdo que se escucha.

Espejo personalizado
Dale la bienvenida a tus invitados con un mensaje propio.

Audio Guest Book
Un audio libro que guarda mensajes de voz.

Hablemos de tu evento.
Escanea para consultar tu fecha.
@verdeymentaeventos
Baja California · San Diego



¡Gracias! POR SER PARTE DE ESTA HISTORIA

19
AÑOS
REVISTA MUJER ACTUAL

Mujer SALUD
Mujer SALUD
Mujer SALUD
Mujer SALUD

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

Mujer SALUD

Dile
más

LOGISTIC
WORLD INTL.

CÉSAR
ÉVORA

OMAR
FIERRO

SABINE
MOUSSIER

ARTURO
CARMONA

FRANCISCO
GATTORNO

Alternan Funciones



UNA EVA Y TRES GALANES

Libreto y Dirección: Óscar Rubi

23 DE OCTUBRE EL FORO
DOS FUNCIONES: 6:30 PM Y 8:45 PM

Boletea
TICKETS

www.boletea.com

f/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

SUSPIROS
PASTELERÍAS

*¡El pastel de mi
Cumpleaños!*

*Realiza tu pedido con diseño
personalizado*

Suspiros Pastelerías Tijuana @suspiropasteleria

D'Lachi
Laboratori di Pasta

Come liviano

Nuestra pasta además de saludable,
es mucho más sencilla de digerir.

FÁBRICA DE PASTAS
RESTAURANTE & PANADERÍA
Tel. (664) 102 3399

f i q QR

COPARMEX
TIJUANA

Forma parte de nuestra
Comisión de Salud
de Coparmex Tijuana

¿Eres **médico**, representas a un **hospital** o a una
empresa relacionada con el **sector de la salud**?

¡Úmate hoy mismo!

asistantedireccion@coparmextijuana.org (664) 682 99 50 ext. 110 (664) 357 7080

VOLVO

**CADA VIAJE MERECE
SENTIRSE EXTRAORDINARIO.**

Espacio para todos. Seguridad para cada momento.
Diseño pensado para toda la familia.

Agenda una
prueba de
manejo

663 202 3520

Suecia Car Tijuana

Imagen de carácter ilustrativo. Consulta términos, condiciones y disponibilidad en Volvo Tijuana.
Más información en www.volvotijuana.com



CIUDAD MADERAS
TERRENOS Y CASAS PREMIUM

INVIERTE HOY EN TU FUTURO

INVERSIÓN SEGURA | ALTA PLUSVALÍA
FINANCIAMIENTO FLEXIBLE

CONTÁCTANOS

DESDE \$90 USD* AL MES
CRÉDITO DIRECTO
SIN AVAL | SIN REVISIÓN DE BURO
*Aplican restricciones

Anny García
GERENTE COMERCIAL

RSI®

Soluciones que mantienen tu operación en movimiento.

La tecnología correcta transforma tu operación.

En **RSI México** integramos etiquetado, RFID, equipos y software para que trabajes con mayor precisión, agilidad y confianza.

Descubre la solución ideal para tu empresa.

QR code:

Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Twitter icons

SOCIALES

POR ALONDRA ÁVILA Y JAZMÍN RODRÍGUEZ



AMPI REALTY SUMMIT 2026

AMPI Tijuana reunió a profesionales y líderes de la región binacional en el AMPI Realty Summit 2026. Durante dos días, conferencias y encuentros abrieron conversaciones sobre inversión, certeza jurídica y oportunidades del mercado. Bajo el liderazgo de Dulce Reynoso, el encuentro celebró también 35 años de historia de la asociación en Tijuana.



GARAGE PHOTOSTUDIO
Presenta

Sesiones NAVIDEÑAS

CAPTURAMOS LA MAGIA DE ESTA
TEMPORADA




 SET NAVIDEÑO
PROFESIONAL


 RETRATOS
ÚNICOS


 RECUERDOS
PARA SIEMPRE


 IDEAL PARA
TODA LA FAMILIA

Información: www.garagephotostudio.com - 6642250400



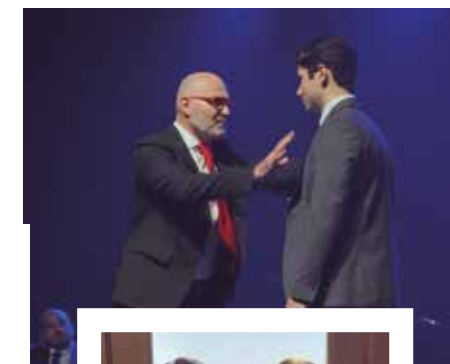
SOCIALES

POR JAZMÍN RODRÍGUEZ



LOS MONÓLOGOS DE ELLOS UNA NOCHE PARA ROMPER EL SILENCIO

Fundación Manos Entrelazadas presentó con gran éxito Los Monólogos de Ellos, obra escrita y producida por Adriana Millanés, con el patrocinio de Infinity y Mujer Actual. José Galicot Bejar, Juan Jesús Márquez, Ariosto Manrique, Jousin Palafox, Manuel Martínez Márquez, Juan Worley y Julián Lozano subieron al escenario para compartir emociones, miedos y experiencias. Una noche de reflexión y solidaridad que abrió una conversación necesaria sobre masculinidades saludables y respaldó una causa vital para nuestra comunidad. 



La mejor
plaza de
Tijuana



Plaza LAS PALMAS









Todo en
el mejor
lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más















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

SOCIALES

POR ALONDRA ÁVILA



LADY WINE TALK MUJERES UNIDAS POR EL VINO

Lady Multitask celebró la edición de septiembre de Lady Wine Talk en Restaurante Hornero. María Fernanda Téntori, Margarita Chapa, Judith Medrano e Isabel Ibáñez, sommeliers y expertas en el mundo del vino, compartieron su experiencia y pasión. El encuentro propició una amena conversación, nuevos aprendizajes y valiosas conexiones. Mujer Actual participó como patrocinador, con la presencia de su directora y fundadora, Saida Muriel. 

