Mujer actual

Noviembre 2026 | Año 19, Edición 229 | 58 páginas



SARAH OBREGÓN DAVIS

«VOY YO, PERO VAMOS TODAS»

LA PRIMERA MUJER AL FRENTE DE IBERO TIJUANA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN **VERSIÓN DIGITAL**
DISPONIBLE EN

Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana





Gobierno de México | Cultura Secretaría de Cultura | Centro Cultural Tijuana

Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana



ATREVERNOS A DESCUBRIR LO QUE PODEMOS SER

Hay algo entrañable en conocer la historia detrás de una persona: descubrir sus dudas, sus sueños y las decisiones que cambiaron su vida. Al preparar esta edición, pensé en cuánto puede suceder cuando nos damos permiso de intentarlo.

Nuestra protagonista de portada, Sarah Obregón Davis, llegó a Tijuana con una mochila, sus botas y la disposición de asumir un reto. Hoy, como primera mujer al frente de la Dirección General de Ibero Tijuana, comparte su camino y el compromiso de abrir oportunidades para otras: «Voy yo, pero vamos todas».

Ese espíritu también acompaña los 15 años de Rendichicas, donde mujeres han encontrado la oportunidad de prepararse, ganar independencia y descubrir capacidades que desconocían.

Entre pinceles y canciones, Adriana Paola López comparte la ilusión de vivir de su arte e inspirar a sus hijos, mientras Silvia del Rincón cuenta cómo la voz que alguna vez le provocó inseguridad terminó revelándose como un don extraordinario.

En Hombres Destacados, Al Chu nos acerca a una vida entre culturas, marcada por el trabajo y el agradecimiento a Tijuana. Su deseo de aportar convive con la ilusión de seguir disfrutando y compartiendo la vida.

Me emociona acercarte estas historias. Ojalá encuentres en ellas el ánimo para retomar un proyecto, reconocer tu talento o acercarte a eso que tanto deseas. A veces, conocer el camino de alguien más nos ayuda a mirar el nuestro con nuevos ojos.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer actual

CRÉDITOS
DIRECTORA GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITORA EN JEFE
Ana Patricia Valay

DIRECTORA DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez
Maritza Morales
Daniel Acosta
MARINA GUERREROA

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 ✝

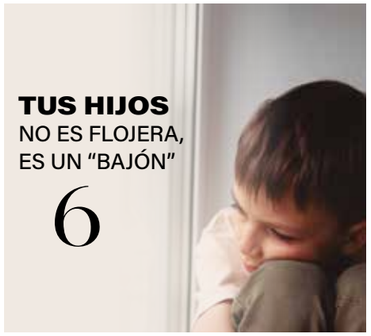
SERVICIO A CLIENTES
Oficina **[664] 216.15.12 y 13**
Celular **[664] 674.57.66**

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 229, inicio de impresión el 15/10/2026.** 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.



CONTENIDO

NOVIEMBRE 2026



TUS HIJOS
NO ES FLOJERA, ES UN "BAJÓN"
6



HOMBRES DESTACADOS
DE RAÍCES CHINAS Y CORAZÓN TIJUANENSE
12



MUJERES INSPIRANDO MUJERES
ADRIANA PAOLA LÓPEZ "SOY LO QUE QUISE SER"
14



SARAH OBREGÓN DAVIS
«VOY YO, PERO VAMOS TODAS»
8



CASOS DE ÉXITO
15 AÑOS CRECIENDO DESDE EL CORAZÓN Y CON HONESTIDAD
16



GASTRONOMÍA
BAJA CALIFORNIA: UNA COCINA QUE SABE DAR
18

soymujeractual @soymujeractual revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

Cuestiona, **actúa,**

transforma

Conoce **nuestras licenciaturas**

IBERO
TIJUANA

Nov 27 | Examen **de admisión**

Área de la Salud

- Medicina
- Enfermería
- Nutrición
- Psicología

Arquitectura e Ingenierías

- Arquitectura
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecatrónica

Ciencias Sociales y Negocios

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Derecho
- Comunicación



tijuana.ibero.mx

NO ES FLOJERA, ES UN “BAJÓN”

POR GABRIEL BELLO

Así me lo dicen en mi consulta: “Me sentí bajoneado.” “Andaba de bajón.” “El bajón no se me quita.”

Si tienes un adolescente en casa, seguro tú también lo has escuchado y probablemente piensas: ¿será flojera?, ¿será por la mucha tarea que tiene?, ¿estará deprimido?

Un bajón no es flojera y tampoco es depresión. Es un estado emocional temporal en el que el adolescente siente que se le acaba la pila. Es como si trajera el ánimo en modo reserva, sin fuerza para disfrutar, aunque por fuera parezca que todo está bien y siga cumpliendo con lo que tiene que hacer. El bajón es temporal y es muy común en esta etapa.

Sigue yendo a la escuela, tarda en contestar y solo dice “bien” cuando le preguntas cómo está. Se encierra en su cuarto por mucho tiempo; por dentro, está apagado. Él mismo dice: “Es que no sé qué tengo, solo me siento de bajón.”

¿Por qué les pega tanto justo en la adolescencia?

Porque el adolescente está en medio de dos mundos: ya no es niño, pero todavía no es adulto. Su cerebro está cambiando a toda velocidad y siente todo con más intensidad. Una mirada fea en el salón, un comentario en el pasillo, un mensaje no contestado: para ti puede ser poco; para él, es muchísimo.

No es que quiera hacer drama. Lo que pasa es que todavía no tiene las herramientas completas para regularse; lo siente inmenso y lo procesa con lo que tiene a la mano

.

¿QUÉ LE PROVOCA ESE BAJÓN?

Primero, lo que se dice a sí mismo.

Es una vocecita interna que repite frases muy duras en silencio: “No soy suficiente”, “a nadie le importo”, “todo me sale mal”, “mejor no digo nada”, “siempre salgo regañado”, “a nadie le importa lo que me pasa”, “todos pueden menos yo”, “soy una decepción para mis papás”, “por más que me esfuerce nunca lo lograré”, “nunca se va a fijar en mí”, “siento que me van a cortar”.

¿QUÉ HACER CUANDO ANDA DE BAJÓN?

1. **NO LE DIGAS “ÉCHALE GANAS” U “OTROS ESTÁN PEOR”.** Solo escúchalo. Yo les enseño esta frase a los papás en mi consulta: “Gracias por decirme cómo te sientes, estoy aquí.” A veces solo necesitan ser escuchados, no aconsejados.

2. **EL BAJÓN PIDE CAMA Y ENCIERRO**. Yo te recomiendo ofrecer estructura con amor: comer juntos, dar una caminata corta, sacar al perro juntos, apagar pantallas a cierta hora. El movimiento y la convivencia sacan del bajón poco a poco.

3. **SI SE LEVANTÓ, AUNQUE NO QUERÍA;** si fue a la escuela; si intentó hablar contigo, díselo: “Vi que te esforzaste hoy, aunque andabas de bajón, eso vale mucho.” La autoestima se repara con reconocimiento diario, no con grandes discursos.

4. **DILE CON NATURALIDAD:** “Si te sigues sintiendo así de raro, podemos hablar con un terapeuta para que tengas más herramientas para salir de esto.” Buscar apoyo no es fracasar como papá o mamá, es cuidar.

Segundo, la comparación constante. Con el amigo más popular, con la compañera que siempre tiene likes, con el hermano al que todo le sale bien. Y en redes esa comparación se vuelve más dura. Ven historias donde todos fueron invitados menos ellos, fotos con cientos de likes mientras las suyas casi no tienen, cuerpos y vidas con filtros que parecen perfectos. Se quedan con la idea de que todos la están pasando bien menos ellos.

Entonces, su autoestima sube y baja con eso. Un día se siente invencible y al otro siente que no vale nada. Cuando esa vocecita interna se vuelve crítica y las redes no paran de recordárselo, llega el bajón.

Un bajón casi nunca viene por una sola cosa. Es la suma de muchas cositas que se van guardando hasta que ya no caben. Un bajón no es algo grave ni alarmante, pero sí se nota.

NO ES QUE DEJE DE FUNCIONAR, ES QUE FUNCIONA SIN GANAS.

- Lo notas apagado por varios días seguidos, aunque siga cumpliendo en la escuela.
- Sigue haciendo sus cosas, pero sin entusiasmo, como si trajera la pila baja. Le cuesta más trabajo empezar.
- Se tarda en levantarse, pospone la tarea, dice a todo “al ratito” o “qué flojera”.
- Está más sensible de lo normal. Se engancha más rápido con un comentario o se lo toma más personal que antes.
- Prefiere estar más tiempo en su cuarto, con música o en el celular, no porque esté peleado, sino porque no trae ganas de convivir.
- Te dice frases como “no tengo ganas”, “estoy aburrido”, “me siento raro”.

Quiero cerrar con esto que les digo siempre a los papás en mi consulta:

El bajón no se quita con un regaño ni con un celular nuevo. Se acompaña, se transita con él. A veces solo necesita que te sientes a su lado, aunque sea en silencio, y que le hagas sentir: “Aquí estoy y vamos a pasar esto juntos.”

No necesitas tener todas las herramientas para resolver su bajón emocional, solo aumentar tu presencia en su vida. Eso es lo que fortalece el vínculo con tu adolescente.

Y ojo con esto: si ese bajón deja de ser pasajero, si dura más de dos semanas, si ya no quiere hacer nada de nada, si deja de comer o de dormir por completo, si dice que no quiere vivir, no lo dejes pasar. Eso ya no es un bajón; ahí sí busca ayuda profesional de inmediato.

CONTACTO

Psic. Gabriel Bello
CED. 6357192

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



SARAH OBREGÓN DAVIS

«VOY YO, PERO VAMOS TODAS»

Arriesgada, aventurera y abierta a los retos, llegó hace un año a una Tijuana que no conocía, sin saber qué le depararía el destino. Hoy se convierte en la primera mujer al frente de la Dirección General de Ibero Tijuana, una responsabilidad que asume con el compromiso de abrir camino para otras mujeres.

POR ANA PATRICIA VALAY Y SAIDA MURIEL
FOTOGRAFÍA: ESTEFANY MAYA



> “MI MAYOR INVERSIÓN ha sido en formarme, en seguir estudiando, en ir apostando por mis proyectos profesionales, y eso me ha dado muchísima libertad”.

“Agarré una mochila, mis botas y me vine a Tijuana a trabajar”, recuerda Sarah Obregón Davis al hablar de su decisión de aceptar el reto de convertirse en directora académica de Ibero Tijuana. La oportunidad llegó después de atreverse a participar en una convocatoria abierta y ser seleccionada para el puesto. Para entonces, había construido una libertad que le permitía elegir hacia dónde llevar su vida profesional: “Mi mayor inversión ha sido en formarme, en seguir estudiando, en ir apostando por mis proyectos profesionales, y eso me ha dado muchísima libertad”.

Tan solo un año después, el rector Luis Arriaga la invitó inesperadamente a encabezar la universidad. “Me llegó de sorpresa”, reconoce. La propuesta significaba convertirse en la primera mujer en la historia de la institución en ocupar ese cargo. “Más que emoción, sentí un gran compromiso”.

Para Sarah, asumir esta responsabilidad va más allá de un logro personal: representa abrir brecha para otras mujeres. Por eso dice: “Sí, voy yo, pero vamos todas”. Y detalla: “Me siento con un compromiso fuerte, pero me siento muy acompañada. Siento que hay una sororidad precisamente detrás de este primer paso”.

UN CAMINO DE DECISIONES

La primera mujer en dirigir Ibero Tijuana comparte con Mujer Actual las experiencias que la prepararon para este momento histórico. En su trayectoria encuentra decisiones, encuentros y una relación con la educación jesuita que comenzó cuando era estudiante.

“Soy egresada de Arquitectura del ITESO, de la universidad jesuita en Guadalajara, y desde ahí he estado trabajando con los jesuitas en diferentes ámbitos. Aunque trabajé en gobierno y luego también tuve mi propio despacho, que por cierto no fue nada sencillo, siempre estuve vinculada a la academia”.

Su preparación continuó con una maestría en Ciencias en Urbanismo y Desarrollo por la Universidad de Guadalajara y un doctorado en Arquitectura por la Universidad Politécnica de Madrid. Ha sido profesora de licenciatura y posgrado, además de directora de tesis.

Al hablar de su nombramiento, reconoce la congruencia de los jesuitas con sus principios de equidad, justicia y derechos humanos. Retoma lo expresado por el rector: “No es un tema de una cuota de género, es un reconocimiento a la persona”, y añade: “He estado formada con ellos y he trabajado con ellos desde hace muchos años”.

LA LIBERTAD DE ELEGIR

Detrás de su trayectoria profesional hay también decisiones íntimas que han dado forma a la vida que Sarah ha elegido construir. Sobre ellas conversa con sus estudiantes, especialmente con las jóvenes, quienes suelen preguntarle en qué momento decidió no ser madre.

Sarah nos comparte que, en su caso, fue una elección consciente, aunque reconoce que cada mujer vive circunstancias distintas: “Decidí apostar por mi carrera profesional. Fue una apuesta en mi vida”.

Al hablar de la independencia que tanto valora, le da un sentido concreto y profundamente personal: “Es la libertad de poder mantenerte sola, de escoger los proyectos que quieres, de conocer, de viajar”.

LAS MUJERES QUE LA ACOMPAÑAN

Al preguntarle qué mujer ha dejado una huella especial en su vida, Sarah encuentra muchos nombres y afectos: su abuela, su mamá, las amigas que se han vuelto incondicionales. Cada una ocupa un lugar propio en su historia.

“Yo creo que no hay una sola mujer. Yo, que además me he movido de ciudades y de proyectos, he tenido muchas mujeres a lo largo de mi vida que han sido claves. Muchas de ellas siguen también”.

Están también las escritoras que lee y las arquitectas que admira. Su participación en la Academia Nacional de Arquitectura guarda el recuerdo de una colega que la invitó con una petición directa: “Necesito mujeres como tú”.



"Nos vamos identificando y vamos trabajando juntas. Nos vamos juntando, nos vamos haciendo fuertes en los diferentes espacios".

ACOMPAÑAR, ESCUCHAR E INSPIRAR

El compromiso de Sarah toma forma en lo que desea construir junto a la comunidad universitaria. Durante su toma de posesión para el periodo 2026–2030, presentó tres principios para orientar su gestión: Acompañar, escuchar e inspirar.

Sus prioridades incluyen fortalecer la calidad académica, atender la sostenibilidad, mejorar la infraestructura y vincular a Ibero con las necesidades y oportunidades de la región binacional.

Frente a los cambios tecnológicos, considera fundamental preparar a los jóvenes para utilizar la información con criterio: "Se necesita una capacidad de discernimiento, una ética profesional y una estructura mental para poder hacer uso de toda esta información", expresó entonces.

> "PUEDEN SER INDEPENDIENTES, pueden decidir lo que quieren de su vida".

SEGUIR EXPLORANDO

El gusto por aceptar retos también forma parte de su vida fuera de la universidad. Ha caminado el Camino de Santiago, subido a los Picos de Europa y recorrido parte de Portugal en bicicleta. Ahora tiene una ilusión cercana: "Tengo muchísimas ganas de recorrerla completita, la Baja".

A las jóvenes que todavía dudan de su capacidad les dice: "Primero, prepárense". Después, las anima a tomar decisiones y a buscar lo que les apasiona, aun cuando puedan equivocarse. "Pueden ser independientes, pueden decidir lo que quieren de su vida".

Sus palabras tienen la cercanía de quien también ha tenido que elegir sin saber qué vendría después. Hoy, su historia ofrece a otras mujeres una posibilidad: imaginarse en lugares que todavía parecen lejanos y animarse a dar ese primer paso que podría llevarlas a vivir y lograr cosas inimaginables.

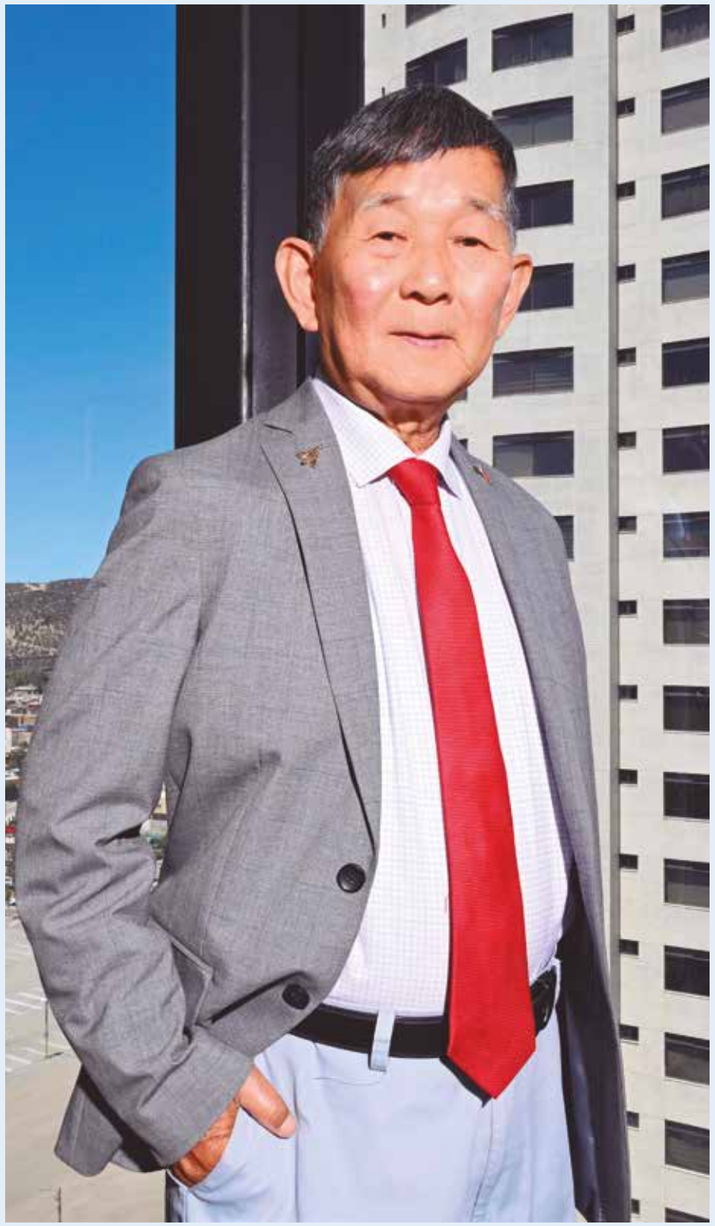
EN BREVE

- **SE DEFINE COMO:** Aventurera y libre.
- **VALOR IRRENUNCIABLE:** Honestidad.
- **UN LIBRO:** El libro de las preguntas, de Pablo Neruda.
- **LUGARES FAVORITOS:** Museos y librerías.
- **ALEGRÍA COTIDIANA:** Escuchar el mar.
- **SUEÑO PENDIENTE:** Recorrer la península de Baja California.



AL CHU

DE RAÍCES CHINAS Y CORAZÓN TIJUANENSE



Una vida entre continentes, décadas de trabajo y el agradecimiento por Tijuana alimentan su deseo de seguir emprendiendo, conectando personas y abriendo oportunidades.

POR ANA PATRICIA VALAY

> “Sigo teniendo muchas ideas y gracias a Dios también tengo salud; me siento bien”.

A sus 76 años, Al Chu conserva el entusiasmo por emprender. Este empresario de origen chino, un caballero cercano y de muchos amigos, busca acercar a las personas correctas para contribuir a la ciudad donde construyó buena parte de su vida.

“Yo pienso que hay mucho futuro, hay muchas oportunidades para las personas que quieran trabajar, que quieran hacer su vida”.

APRENDER A COMENZAR

Al nació en Taiwán, donde su familia se estableció después de salir de China. Su padre perteneció a la Fuerza Aérea y, al retirarse, buscó un nuevo comienzo en Brasil.

“Admiro mucho a mi papá”.

Durante su adolescencia se reunió con su familia en Brasil. Tuvieron una tienda y un restaurante chino en Copacabana, Río de Janeiro.

“En Brasil yo viví 15 años. De 15 a 30 viví en Brasil. Entonces aprendí todas las costumbres latinas”.

Quiso ser médico y también piloto. Estudió aviación y voló por Brasil, pero su camino terminó llevándolo a los negocios.

“Toda mi vida fui empresario”.

TRABAJO Y FAMILIA

Llegó a San Diego en 1978 y encontró en Tijuana una oportunidad para emprender. Junto con su hermano, ingeniero mecánico, abrió una fábrica de manufactura de madera con cinco trabajadores.

Durante más de tres décadas hicieron crecer la empresa, mientras Al cruzaba diariamente desde San Diego.

“Yo también trabajé mucho. Trabajé 32 años, casi 10, 12 horas diarias”.

La fábrica le permitió sostener a su familia y criar a sus cuatro hijos: dos nacieron en Brasil y dos en Estados Unidos. Cuando le pregunto qué lleva consigo de Brasil, comienza por sus afectos:

“Mis hijos, mis nietos”, dice, antes de mencionar la cultura brasileña y sus brazos abiertos.

Al también quiere darse la oportunidad de volver a enamorarse. Después de dos matrimonios y veinte años solo, desea una compañera con quien disfrutar esta etapa y seguir haciendo planes.

“Ya estoy buscando una persona para poder compartir mi vida”.

VINCULAR PARA CRECER

La recesión de 2008 golpeó su empresa.

“Me quitaron todo; acabaron con mi fábrica y estoy reiniciando”.

Desde hace 14 años, Al representa a la ciudad china de Changchun en Tijuana como comisionado de la Oficina de Relaciones Internacionales de su gobierno. Su trayectoria empresarial y su conocimiento de ambas culturas le permiten facilitar vínculos comerciales entre empresarios mexicanos y chinos.

“Estoy disponible para poder promover, ayudar a cualquier empresario”.

Cuenta que en agosto acompañó a un empresario de la región a China, donde ya está desarrollando negocios. Busca impulsar nuevas visitas e intercambios entre autoridades y empresarios.

También trabaja en una iniciativa de casas prefabricadas provenientes de China para facilitar el acceso de trabajadores a una vivienda digna.

“Este es mi sueño para facilitar, ayudar a los trabajadores”.



EN BREVE

- **TIJUANA EN UNA PALABRA:** “Maravillosa”.
- **UNA TRADICIÓN QUE**
- **CONSERVA:** Celebrar el Año Nuevo chino.
- **LO QUE LLEVA DE BRASIL:** La cultura de los brazos abiertos.
- **AGRADECIMIENTO A SUS PADRES:** La educación y conocer otros países.
- **SU MAYOR ORGULLO:** Representar a gobiernos chinos y acercar a ambos pueblos.
- **EL ÉXITO:** Que los trabajadores mexicanos vivan mejor y eleven su nivel económico.

Su vinculación lo ha llevado a acercar una empresa china de tratamiento de aguas residuales y a participar como enlace en una propuesta de monorriel.

Para conocer las necesidades de agua, visitó plantas de tratamiento en la región. Le interesa encontrar soluciones que mejoren la vida cotidiana de Tijuana.

“Estoy buscando maneras de facilitar, solucionar problemas”.

NUESTRO TIJUANA

¿Cómo se enamoró de este país?, le pregunto.

“Porque me dio mi vida. Todo fue aquí en México”.

La hospitalidad mexicana también lo conquistó y disfruta vivir aquí. Habla de la comida, de los restaurantes a los que lleva amigos y de una comunidad que lo ha recibido con cercanía.

“Brasil y México son muy similares. Los pueblos son muy amables, muy amables”, dice al explicar ese vínculo.

Reconoce que Tijuana necesita mayor seguridad. Cuando le preguntan por la violencia, comparte su experiencia e invita a conocer la ciudad.

“Yo siempre defiendo. Yo siempre digo: mira, yo estoy aquí, cuarenta y poco años, estoy vivo, estoy muy feliz, me gusta. Tengo que defender a nuestro Tijuana”.

Ese “nuestro” revela su pertenencia y el cariño que alimenta sus proyectos.

“Yo quiero hacer más cosas”.

ADRIANA PAOLA LÓPEZ

"SOY LO QUE QUISE SER"

Desde niña, el arte fue su manera de expresar lo que sentía y de imaginar una vida distinta. Hoy, tras años de intensa búsqueda, abraza su vocación con mucha mayor claridad. Y es su hijo adolescente quien la hace mirar hacia atrás y recordar a aquella pequeñita que soñaba con ser artista, sin saber que un día lograría vivir de lo que tanto ama.

POR ANA PATRICIA VALAY



"Mamá, ¿qué querías ser cuando eras niña?", le preguntó Sebastián, su hijo adolescente. Adriana le respondió, con sencillez, que artista. Al escucharla, él le dijo: "Pues yo creo que entonces los sueños sí se cumplen, ¿verdad?".

Al recordar esa conversación, a Adriana se le llenan los ojos de lágrimas. Entre tantos años de trabajo, de exigirse a sí misma y de sortear obstáculos, las palabras de su hijo la hacen detenerse y reconocerlo:

"Soy lo que quise ser cuando era chiquita".

EL VALOR DE ELEGIR

"Yo siempre fui la más rebelde, me decían que estaba loca".

Creció en Sinaloa, entre carencias y un entorno de violencia donde esperaban que aprendiera las tareas domésticas. Ella quería pintar, cantar y bailar. A los quince años se fue sola a Ensenada, decidida a construir una vida diferente.

Alberto Sarmiento le abrió las puertas de El Mexicano y la animó a desarrollar su talento. Allí trabajó quince años como caricaturista. También fue cantante y compositora, pero hace poco más de un año decidió concentrarse en las artes plásticas.

"Me tardé mucho en darme cuenta, pero también pienso que es el momento ahorita. Entonces, no estoy tarde".

LA ALEGRÍA DE CREAR

Desde junio del 2025 lleva su arte en vivo a bodas, bautizos, cumpleaños y eventos empresariales, creando recuerdos personales. Incluso sin dibujarles un rostro, las personas se reconocen totalmente en sus ilustraciones.

"Te lo juro que a veces lloramos de la felicidad".

Lo cuenta al recordar cómo se acercan a agradecerles a ella y a su equipo. Ver que su trabajo emociona a alguien también la emociona. Cada agradecimiento le confirma cuánto significa para otros ese recuerdo hecho a mano.

En casa, su pequeña hija Dania pinta y aprende con ella. Adriana recuerda que empezó a trabajar a los siete años para poder ir a la escuela y entonces voltea a ver a su hija: "Yo no dejaría que pasara por nada de eso, sin apoyo".

Adriana sigue soñando. Quiere que su nombre sea reconocido, que la gente la busque y encuentre en su trabajo a una mujer que ama el arte y tiene mucho por compartir. Hoy, las palabras de Sebastián la acompañan mientras imagina todo lo que viene. Y ahora lo cree: los sueños sí se cumplen.

CONTACTO:
INSTAGRAM: @garabatoon.art



SILVIA DEL RINCÓN

LA VOZ QUE SIEMPRE ESTUVO AHÍ

Lo que durante años pareció una limitación terminó revelándose como un extraordinario don: su tesitura contralto, heredada de una familia ligada a la música, y el impulso de llevar a cada escenario nuestras raíces y hasta al mismísimo universo

POR ANA PATRICIA VALAY

"Mi mamá todos los días canta. Es una señora superalegre", comparte Silvia del Rincón. Por la familia materna corren generaciones de músicos y cantantes.

A los nueve años estudió órgano y solfeo en Sinaloa. A los 14, en Tijuana, el maestro Carlos Tachiquín la escuchó cantar y le dijo: "Silvia, tienes muy buena voz".

UNA DIFERENCIA QUE SE VOLVIÓ FORTALEZA

"Durante mucho tiempo pensé que tenía un problema con mis cuerdas vocales", confiesa. Las canciones interpretadas por mujeres exigían tonos agudos que ella no alcanzaba y esa diferencia fue motivo de inseguridad.

La respuesta llegó al trabajar con músicos: era contralto, una tesitura grave poco común entre las mujeres. "Ya me di cuenta de que yo no era la del problema".

Comprenderlo transformó su manera de cantar y de mirarse. Su potencia la acercó al jazz y al blues, donde descubrió facilidad para improvisar melodías sin letra. Encontró su lugar en la trova y las músicas mexicana y latinoamericana: "Me gustan las canciones que te dicen algo, que te mueven el corazón, que tienen algo que proponer".

CANTAR AQUELLO QUE LA CONMUEVE

Su sensibilidad también encontró refugio en la palabra. "Me gusta escribir. He estado en algunas estaciones de radio mostrando también mis textos", comparte. Esa inquietud estuvo presente en la propuesta de poesía y música mexicana que dio origen a Mexic ADN, agrupación con la que realizó una gira por Sinaloa en 2019.

Hoy forma parte de Baja Folks: "Es música con pintura en vivo y poesía integrada dentro de los shows".

Esa búsqueda por entrelazar lenguajes la condujo hacia sus otras pasiones: "Yo soy divulgadora de astronomía y soy fotógrafa", se describe. "La música me ha llevado a fusionar estos proyectos", explica. De ese encuentro nació Ecos del Universo, un concierto de música, poesía y divulgación astronómica: "Me di a la tarea de investigar canciones; incluso compuse un par que tienen que ver con el tema astronómico".

Silvia ha aprendido que un talento no vale menos por no estar acompañado de un título. Su historia invita a reconocer nuestros dones, trabajarlos y compartirlos: a creer en aquello que vive dentro de nosotros hasta permitirle encontrar su propia voz.

CONTACTO:
FACEBOOK: Baja Folks

15 AÑOS CRECIENDO

DESDE EL CORAZÓN Y CON HONESTIDAD

Nació como una empresa que buscaba recuperar la confianza del consumidor a través de la honestidad y los litros completos en una industria predominantemente de hombres, y terminó rompiendo paradigmas al abrir oportunidades para cientos de mujeres que aprendieron a creer en sí mismas, a crecer juntas y a hacer realidad sus sueños.

POR **ANA PATRICIA VALAY**



En 15 años, Rendichicas se ha consolidado, sorteado obstáculos y crecido. De 19 gasolinerías —7 en Tijuana y 12 en Chihuahua—, la red del grupo ha pasado a casi 90 estaciones en cinco ciudades: Tijuana, Chihuahua, Hermosillo, Ciudad Obregón y Mexicali; 35 de ellas en esta ciudad fronteriza.

Sus logros también se cuentan en la confianza ganada al ofrecer litros completos y demostrarlo, y en las historias de mujeres que han encontrado su pasión, se han superado y, entre compañeras que se apoyan y se echan porras, se atreven a imaginar un futuro que antes parecía lejano.

ABRIR CAMINO Y CRECER JUNTAS

"Nos tocó la construcción de la marca Rendilitros, y después la construcción de la marca Rendichicas", recuerda Carolina Camilli Prieto, quien llegó en febrero de 2010 como coordinadora de Mercadotecnia.

Hoy es gerente sénior de Proyectos Estratégicos. Cursó un diplomado y un MBA con especialidad en Alta Dirección. "Ha sido un reto muy, muy bonito, pero sobre todo algo que siempre te empuja a seguir mejorando y aprendiendo nuevas cosas".



Para ella, crecer profesionalmente también ha significado aprender de otras áreas y participar en proyectos que abren nuevas oportunidades para sus compañeras.

Pudo trasladarse a Mexicali para cuidar a su mamá. Ese apoyo refleja algo que valora profundamente: "Siempre va a haber una mujer para ayudar a otra mujer".



Patricia Saharagui, gerente de Relaciones Públicas y Mercadotecnia de Grupo Rendilitros, recuerda: "Al principio no fue tanto el tema de mujeres. Se da simple y sencillamente para resolver el tema de la honestidad".

Con el tiempo, el compromiso creció: "Les ayudamos para saber cómo tratar a su hijo adolescente, les ayudamos para saber cómo ahorrar. Incluso para emprender".

"Realmente de ser una decisión de negocio se transformó en una responsabilidad totalmente genuina que tiene la empresa el día de hoy".

SUEÑOS QUE SE VUELVEN POSIBLES

"Yo llegué a Rendichicas sin nada, te lo digo literalmente sin nada, con muchos sueños", recuerda Guadalupe Rivas, quien lleva 15 años en la empresa.



Aunque ha tenido otras oportunidades, disfruta ser vendedora por su conexión con los clientes: "Al atender al cliente yo no soy solamente un vendedor, yo soy una amiga, soy una psicóloga, sé escuchar".

Ahorrando sus propinas viajó 28 días por Europa con su familia. Frente a la torre Eiffel recordó su infancia en Durango: "La verdad nunca pensé llegar a tanto". Ahora sueña con comprar su casa y pagar los estudios de Medicina de su hija.

Hoy sus clientes le piden consejos y le envían fotografías de sus viajes. Esa cercanía es parte de lo que la hace sentirse feliz en su trabajo.

Lo que comenzó como la búsqueda de un empleo se convirtió en un lugar donde disfruta estar y ha construido una vida mejor. Ese cariño explica las palabras de Patty: "Eso es lo que hace Rendichicas… se te mete al corazón y ya definitivamente es muy difícil que la saques". Para la empresa, compartir sus alegrías también cuenta: "Donde ellas estén felices es lo más importante".

EL ORGULLO DE SEGUIR ADELANTE

Berenice Ruiz Castillo comenzó en La Mesa y hoy trabaja en Fierros. Ganó independencia y consiguió su casa: "Gracias a mi trabajo pude mantener a mis dos hijas ya en la universidad, a mi nieto".

Quiere ampliar su vivienda y construir departamentos para rentar: "Han sido 13 años de muchos logros… y pues quiero más".

Hoy, alrededor de 1,600 mujeres integran la red: entre el 85 y el 90 % de la plantilla de estaciones. Patty mira hacia el futuro y los nuevos retos: "Seguir innovando, seguir buscando formas de agradecer la preferencia de nuestros clientes".

Ellas son el rostro de muchas mujeres que han crecido junto a Rendichicas. Sus historias dan sentido a estos quince años creciendo desde el corazón y con honestidad: por la confianza que han encontrado en sí mismas, por lo que han construido para sus familias y por sentir que en Rendichicas tienen un lugar donde las valoran, las acompañan y las ven crecer. Una empresa de la que se sienten parte y que, con los años, también se ha vuelto un hogar.

Reincorpora la expansión y las cifras claveUniforma los nombres y cargos





BAJA CALIFORNIA: UNA COCINA QUE SABE DAR

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Hay algo profundamente humano en cocinar para alguien.

Antes de sentarnos a la mesa ya ha sucedido mucho: alguien pensó qué preparar, eligió los ingredientes, los lavó, los cortó y dedicó tiempo a transformarlos en algo que pudiera compartirse.

Cocinar es, en muchos sentidos, una manera silenciosa de decir: pensé en ti.

Por eso, cuando llega Acción de Gracias, más allá de la tradición que la rodea, me gusta pensar en una palabra que está en el corazón de cualquier mesa: dar.

Dar tiempo. Dar alimento. Dar atención. Dar lo que tenemos.

DAR LO QUE NOS DA EL TERRITORIO

Baja California es una tierra de contrastes: desierto y mar, valles agrícolas y costas, sierras y ciudades fronterizas. También es una tierra de encuentros. Personas que llegaron de distintos lugares trajeron sus recetas, ingredientes y maneras de entender la comida. Con el tiempo, todo ello se mezcló con lo que el territorio ya ofrecía.

Nuestra cocina es resultado de ese diálogo.

El mar nos da pescados y mariscos; los valles, frutas, hortalizas, trigo y olivos; la vid encontró aquí un territorio donde echar raíces. Y la frontera nos abrió a otras culturas y formas de comer.

Una cocina se construye con ingredientes y con quienes los cultivan, pescan y cocinan; con quienes enseñan, conservan una receta, ponen una mesa, cuidan y comparten.

Cada uno está dando algo.

COCINAR CON PRESENCIA

Quizá por eso cocinar sea una de las prácticas más sencillas para estar presentes. Tenemos la oportunidad de practicarlo todos los días, tres veces al día.

Podemos empezar lavando una verdura y realmente observarla, tocarla y, por qué no, admirarla. Las verduras son verdaderas obras de arte de la naturaleza.

Sentir el agua entre las manos. Percibir el aroma de una hierba al cortarla. Escuchar el cuchillo sobre la tabla. Observar cómo cambia un alimento al entrar en contacto con el fuego.

Esperar. Respirar. Estar ahí.

La diferencia está en hacer las cosas con presencia y no solamente con prisa.

Muchas veces cocinamos pensando en lo que sigue: el trabajo, el celular, la foto, los pendientes, la hora de servir. Y mientras hacemos todo eso, nos perdemos el momento.

Esta vez te propongo algo muy sencillo: volver a estar donde estamos.

Si estamos cocinando, cocinar. Si estamos comiendo, comer. Y si estamos compartiendo la mesa, estar realmente con quienes tenemos enfrente.

RECONOCER EL VALOR DE LOS ALIMENTOS

Durante mucho tiempo, nuestras cocinas entendieron algo que hoy necesitamos recuperar: los alimentos tienen valor, no precio.

Detrás de un tomate hay agua, tierra, trabajo y tiempo. Detrás de un pescado hay un ecosistema y alguien que salió al mar. Detrás de una botella de vino hay una tierra cultivada durante años.

Aprovechar significa reconocer ese valor.

En Baja California, donde el agua es un recurso especialmente valioso, esta conciencia debería formar parte de nuestra manera de cocinar: aprovechar una cosecha, un pescado entero, las frutas maduras, las hierbas y los ingredientes de temporada.

Y también aprovechar el conocimiento de quienes saben hacerlo.

Cuando dejamos de desperdiciar, empezamos a mirar los alimentos de otra manera. Y cuando miramos con atención, aparece la gratitud.

VOLVER A LA MESA

Acción de Gracias puede ser una invitación a volver al presente: a mirar, respirar, cocinar, aprovechar, saborear y compartir.

Agradecer al territorio. A quien produjo nuestros alimentos. A quien cocinó. A quienes están sentados a nuestra mesa.

Porque agradecer no debería ser solamente una emoción. También puede ser una acción: comprar local, elegir productos de temporada, evitar desperdiciar, rescatar una receta, invitar a alguien a comer y compartir nuestro conocimiento.

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

La cocina de Baja California tiene mucho que agradecerle a su territorio, pero también mucho que darle.

Y quizá ese sea el verdadero sentido de una mesa: recibir lo que la tierra nos ofrece, transformarlo con nuestras manos y compartirlo con otros, estando presentes en el momento.

Porque cocinar es una de las formas más antiguas de cuidar.

Comer puede ser una forma de estar.

Y dar de comer es, quizá, una de las maneras más sencillas y profundas de decir:

Aquí tienes un lugar.

Aquí tienes un poco de lo que tenemos.

Aquí estamos juntos.

Esta Acción de Gracias, antes de cocinar, respiremos. Mientras cocinamos, sintamos. Al comer, estemos. Y al compartir, agradezcamos.

Porque la abundancia quizá no está en tener más, sino en reconocer y compartir lo que ya tenemos.



VINO, GRATITUD Y SALUD

UN BRINDIS CON MILES DE AÑOS DE HISTORIA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Hay gestos que parecen sencillos, pero guardan una historia profunda. Levantar una copa de vino, mirar a quienes nos acompañan y decir "¡salud!" es uno de ellos. En esa breve palabra caben un deseo, una celebración y un agradecimiento: que la vida continúe, que el bienestar nos acompañe y que podamos seguir compartiendo la mesa.

UNA HISTORIA QUE COMENZÓ HACE MILES DE AÑOS

El vino ha estado presente en la historia de la humanidad desde hace miles de años. Las evidencias más antiguas de su producción se remontan aproximadamente al año 6000 a. C., en la región del Cáucaso, entre los territorios actuales de Georgia y Armenia.

Desde entonces, la vid y su fruto viajaron por distintas civilizaciones. Egipcios, griegos y romanos cultivaron la uva, desarrollaron técnicas de elaboración y convirtieron el vino en parte de sus rituales, celebraciones y encuentros cotidianos.

Para los griegos, el vino estaba relacionado con Dionisio, dios de la fertilidad, la alegría y la celebración. Los romanos, por su parte, expandieron el cultivo de la vid por Europa y perfeccionaron métodos que todavía influyen en la viticultura contemporánea. En muchas culturas antiguas, compartir el vino significaba establecer vínculos, honrar a los dioses, recibir a un visitante o sellar un acuerdo.

Por eso, brindar es reconocer el momento y a las personas que lo hacen especial. Cuando decimos "¡salud!", pronunciamos una palabra que resume una esperanza universal. Deseamos bienestar para quienes están presentes, pero también recordamos que la vida es frágil, valiosa y digna de celebrarse.

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

UNA CULTURA CON IDENTIDAD BAJACALIFORNIANA

En Baja California, esta historia milenaria encontró un territorio propio. La vid llegó con las misiones y, con el paso del tiempo, se adaptó a los valles, al clima y a la identidad de la región. Hoy, el vino bajacaliforniano representa el trabajo de agricultores, enólogos, jornaleros y familias que han cuidado la tierra y desarrollado una cultura alrededor de la uva, en la que la formación es fundamental.

Cada botella contiene mucho más que vino. Contiene una temporada, un paisaje, decisiones, paciencia y manos. Al abrirla, abrimos también una historia. Al servirla, compartimos el resultado de un proceso que comenzó mucho antes de llegar a nuestra mesa.

UN BRINDIS PARA AGRADECER

En Acción de Gracias, una copa puede convertirse en un símbolo de gratitud. Agradecemos la tierra, el agua, la cosecha y a quienes hicieron posible la comida. Agradecemos la compañía, las conversaciones y la oportunidad de estar juntos. Y, ¿por qué no?, celebramos también que esta cultura ha dado frutos en nuestra región, fortaleciendo su identidad y profesionalizando sus saberes.

Antes de brindar, podemos detenernos un instante, observar el color del vino, percibir sus aromas y reconocer el trabajo que representa. Después, levantar la copa y decir con intención: "¡Salud!". Que esa palabra sea un deseo sincero de bienestar, unión y vida compartida.

Porque el vino tiene miles de años, pero su significado permanece vigente: reunirnos, celebrar y agradecer.

Y hoy brindo por toda mi gente querida, deseándole mucha salud.



LORETO:

UNA ESCAPADA DIFERENTE PARA CELEBRAR LAS FIESTAS DE INVIERNO

Entre la Sierra de la Giganta y el Golfo de California, Loreto es una excelente opción para quienes buscan pasar Navidad o Año Nuevo de una manera diferente: rodeados de naturaleza, historia, gastronomía y un ritmo mucho más tranquilo.

Este Pueblo Mágico de Baja California Sur invita a disfrutar los últimos días del año entre paisajes frente al mar, recorridos por el pueblo y experiencias que permiten descubrir una de las regiones más especiales de la península.

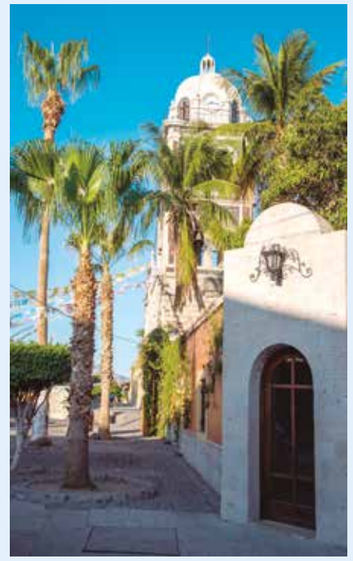


UN INVIERNO DIFERENTE

Durante una escapada a Loreto, los días pueden comenzar recorriendo el centro del pueblo y terminar frente al Golfo de California. También es posible planear una excursión por carretera a San Javier.

Para quienes buscan aventura y naturaleza, algunas de las experiencias disponibles incluyen safari marino, kayak en Isla Danzante, snorkel, avistamiento de lobos marinos, hiking en Isla Danzante y El Tabor, así como kayak o un día de playa en Isla Coronados. En temporada, también es posible realizar avistamiento de ballena azul en el Parque Nacional Bahía de Loreto.







MÁS CERCA DE TIJUANA DE LO QUE IMAGINAS

Desde Tijuana es posible llegar a Loreto en vuelo directo con Volaris en aproximadamente una hora y media, convirtiéndolo en una opción práctica para una escapada de pocos días.

Para quienes prefieren viajar por carretera, recorrer la península también puede convertirse en parte de la experiencia, pasando por algunos de los paisajes más representativos de Baja California antes de llegar al Golfo de California.

DÓNDE COMER Y HOSPEDARSE

La experiencia también pasa por descubrir la gastronomía local. Entre las opciones para disfrutar durante el viaje se encuentran Mi Loreto, Oasis, Los Olivos, Súper Burro, Zopilote Brewing, Serranitos y Romanita.

Para hospedarse, Loreto cuenta con alternativas como Hotel La Misión Loreto, Hotel Oasis, Posada de las Flores Loreto, Posada del Cortés, Hotel 1697 Loreto, Hacienda Suites Loreto, Paraíso Azul y Villas del Santo Niño.

Durante Navidad y Año Nuevo, lo recomendable es reservar vuelos, alojamiento y actividades con anticipación.

UN CIERRE DE AÑO FRENTE AL MAR

Loreto ofrece la posibilidad de cambiar las prisas de diciembre por días de naturaleza, recorridos, buena comida y paisajes frente al Golfo de California.

Esta temporada, cerrar el año puede ser también la oportunidad perfecta para descubrir Loreto y comenzar el siguiente viajando por Baja California Sur.

IG: *@visitbajacaliforniasur*
FB: *Visit Baja California Sur*
PAGINA WEB: *visitbajacaliforniasur.com*



EL ENCANTO DE LA MODA INFANTIL ESPAÑOLA

El invierno llega envuelto en dulzura, elegancia y pequeños detalles que enamoran.





FOTOGRAFÍA **HASHTAG.STUDIO**



La moda infantil española nos invita a descubrir una temporada llena de encanto, donde los terciopelos, las lentejuelas, los tejidos delicados y los románticos lazos se convierten en protagonistas.

Es una colección que combina la belleza de lo clásico con las tendencias actuales, creando looks especiales para momentos inolvidables.

Porque la infancia es una etapa mágica que merece vestirse de sueños, alegría e ilusión.

Baby Blue

La elegancia de ser niña.

CONTACTO

INSTAGRAM: *babyblue.modainfantil*
FACEBOOCK: *babybluemodakids*
DIRECCIÓN: *Brasil 183-2, Col. Madero (Cacho), 22040 Tijuana, B.C.*



EN LA ERA DE LA IA,
TU MAYOR VENTAJA COMPETITIVA ERES TÚ

POR MARITZA MORALES



Vivimos una época en la que crear contenido nunca había sido tan fácil.

Con una simple instrucción podemos obtener ideas para publicaciones, desarrollar textos, crear imágenes, editar videos, diseñar campañas y hasta construir estrategias completas en cuestión de minutos. La inteligencia artificial ha llegado para transformar la manera en la que trabajamos y hacemos marketing y, sin duda, aprender a utilizarla será una ventaja para cualquier empresario o empresaria.

Pero hay una pregunta que considero todavía más importante:

¿Qué pasa con nuestra esencia cuando dejamos que una herramienta piense, escriba y comunique por nosotros?

Hoy podemos encontrar miles de contenidos perfectamente producidos, pero muchos carecen de algo difícil de automatizar: una voz propia.

La IA puede ayudarte a generar ideas, pero no puede vivir tu historia. Puede estructurar un mensaje, pero no ha recorrido tu camino. Puede ayudarte a crear una estrategia, pero no conoce las experiencias que formaron tu manera de pensar, tus valores, tus convicciones ni esa perspectiva que hace que tu negocio sea diferente.

Y precisamente ahí está una de nuestras mayores ventajas competitivas.

En un mundo donde todos tenemos acceso a las mismas herramientas, lo que realmente nos diferencia es lo que solamente nosotros podemos aportar.

No se trata de dejar de utilizar la inteligencia artificial. Al contrario: debemos aprender a aprovecharla como una herramienta que nos permita ser más eficientes, acelerar procesos y liberar tiempo para lo que verdaderamente requiere de nosotros: pensar, decidir, crear y conectar.

Porque una marca no se construye solamente con contenido. Se construye con visión, una historia, valores, experiencia y una manera particular de resolver problemas. Con lo que has aprendido después de equivocarte y con lo que no estás dispuesta a negociar. Con esa forma particular de explicar algo que hace que alguien piense: "Esto solamente podría haberlo dicho ella."

Ahí está el verdadero valor.

Por eso, hoy más que nunca, necesitamos empresarios y profesionistas que se atrevan a compartir sus ideas, ser reales y comunicar desde su verdadera identidad. Las personas ya no conectan con lo perfecto y rígido, sino con lo que se siente real y auténtico.

Quizá este sea el momento de detenernos y preguntarnos:

¿Lo que estoy construyendo realmente tiene mi esencia o simplemente estoy siguiendo las tendencias de lo que todos están haciendo?

Cuando te atreves a comunicar desde tu propia esencia, empiezas a construir una marca que realmente conecta, genera confianza y deja huella.

CONTACTO
La autora es experta en marketing y Personal Branding
@meetmaraa



LETICIA ABEGAIL

CUANDO EL ARTE CONSTRUYE PUENTES

La artista visual binacional encontró en el arte mucho más que una forma de expresión: descubrió una manera de abrir caminos para otros. A un año de la apertura de la galería 11.21, su proyecto impulsa a artistas y construye puentes entre la cultura, la iniciativa privada y una comunidad que ha vuelto a creer que el arte puede transformar vidas.



POR ANA PATRICIA VALAY

Leticia Abegail irradia pasión cuando habla de los artistas que hoy exponen en su galería, de las alianzas con el sector empresarial o del sueño que prepara para llevar talento mexicano a Estados Unidos.

Basta escucharla unos minutos para descubrir un camino hecho de encuentros, oportunidades y comunidad, donde el arte abre puertas, no sólo para ella. "Mis puertas nunca fueron para mí; eran puertas que dejaba abiertas para otros."

Así nació la galería 11.21 en Tijuana. "No quería una galería con mi nombre. Quería visibilizar las bellas artes y generar un bien mayor."

UN PROYECTO QUE CRECIÓ CON ELLA

Desde muy pequeña, Leticia era la niña de los plumones y los colores. Mientras otros salían a jugar, ella prefería quedarse dibujando.

Nació en San Francisco, California, hija de padres mexicanos, y creció entre Estados Unidos y Baja California. Esa experiencia dio forma a la visión binacional que hoy guía su trabajo.

Antes de convertirse en artista visual, decidió seguir un sueño que había sido de su padre.

"Mi papá quiso ser arquitecto. Nadie me obligó, pero pudo más mi papá. Yo quería ser el orgullo de mi papá."

Estudió dibujo arquitectónico desde los doce años; después llegaron Arquitectura Sustentable y Arquitectura de Interiores. Con el tiempo entendió que aquella formación le había dejado mucho más que una profesión.

"De los 12 años traigo toda esta formación de armonía, geometría, números y cálculo. Hoy puedo unir el nivel empresarial con el arte. Porque una cosa es tener sueños; otra cosa es hacerlos, construirlos y sostenerlos."

La preparación nunca terminó. A la arquitectura se sumaron pintura, escultura, gestión cultural, tanatología e intervención creativa.

"Yo sólo sé que no sé nada", dice esbozando una sonrisa. "Me encanta estar estudiando, me encanta estar aprendiendo; no puedo estar quieta."



EN BREVE

- **UNA EMOCIÓN QUE PINTAS CON FRECUENCIA**
"La paz… y el caos. Nunca por separado."
- **UN ARTISTA QUE TE INSPIRA**
Leonardo da Vinci. "Admiro a las personas que integran disciplinas."
- **UNA MUJER QUE INSPIRA TU ARTE**
Leonora Carrington. "Me inspira cómo integra la espiritualidad, el misticismo y la naturaleza."
- **¿QUÉ NUNCA FALTA ANTES DE PINTAR?**
Una libreta. "Primero escribo la inspiración; después la paso a la psicología del color."
- **UN COLOR QUE TE DEFINE**
El dorado. "Representa protección, expansión y comunidad."

UN ESPACIO PARA VOLVER A CREER

Durante años ejerció la arquitectura, coordinó pacientes extranjeros de cirugía plástica y siguió acercando el arte a las personas.

"Siempre pienso: '¿Cómo puedo integrar a esas personas en lo que estoy haciendo para generar más?'"

Mientras tanto, también crecía como mamá. Leonardo, Bastian y Renata la vieron estudiar, asistir a clases y perseguir sus sueños.

"Mis maestros todavía recuerdan que iba embarazada y con el otro en la carriola. Nunca dejé de estudiar. Ellos crecieron conmigo. Hemos sido un gran equipo."

"Creo que los hijos no aprenden sobre la vida con lo que uno les dice, sino con lo que uno hace. Si quiero que crean en ellos y construyan sus sueños, tienen que verlo."

Después de su divorcio decidió detenerse."¿Qué es lo que realmente quieres, Leticia?", se dijo, "¿Qué te hace feliz? Debo ser leal a mí misma."

La respuesta llegó en 2021: dedicarse por completo al arte.

Con esa convicción comenzó a tocar puertas. Ese trabajo la llevó recientemente a concretar una alianza con Coparmex para fortalecer el vínculo entre la cultura y la iniciativa privada.

"Han venido artistas con más de treinta años de trayectoria y me dicen: 'Has logrado, del 2021 para acá, todo lo que yo no he podido lograr en toda mi vida.' Te vuelves una esperanza para otras personas."

Hoy prepara el siguiente paso: llevar el talento de artistas mexicanos a Estados Unidos.

"El arte es el puente que une todo."

Y entonces entiendes que nunca habló solamente de pintura, sino de personas, oportunidades y de una mujer que decidió construir puentes.



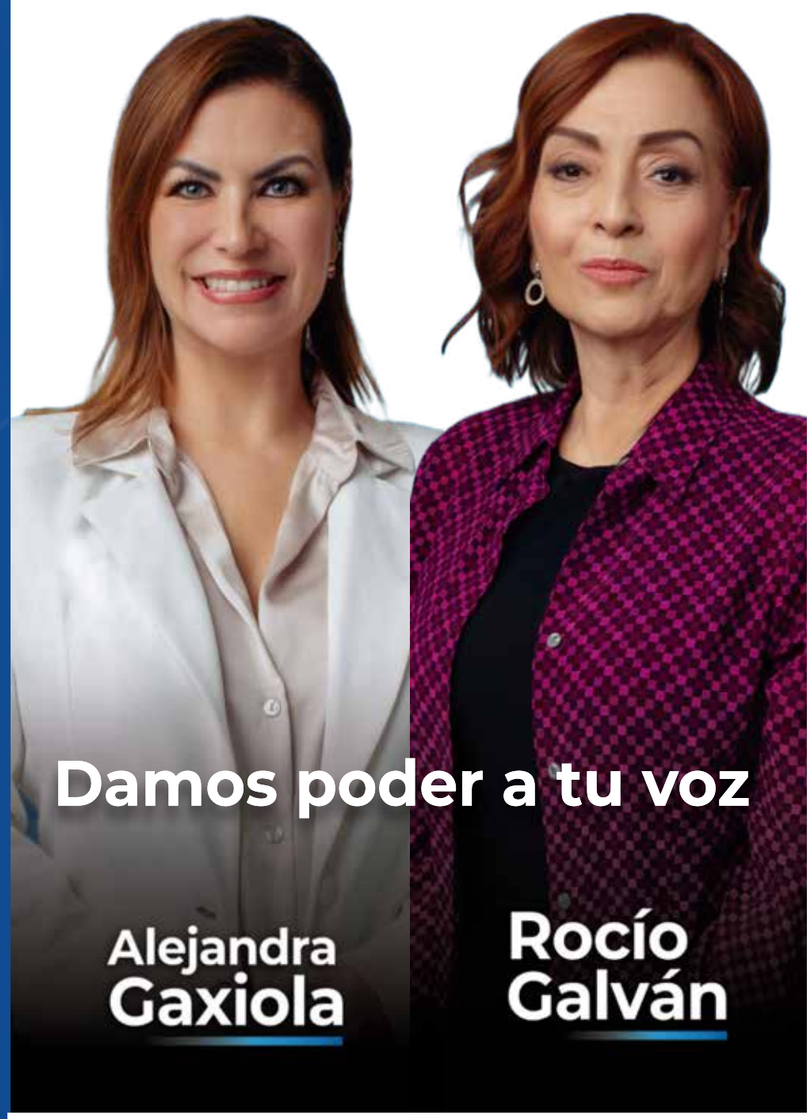
CONTACTO

11.21 ART GALLERY
UBICACIÓN: calle Alba Roja, primer piso de la plaza Montebello del # 13155
IG: leticiaabegail_arte
11.21artgallery, genuin_art
FACE: Leticia Abegail

RadioFórmula
TIJUANA

950 AM

RadioformulaBC



TIJUANA: PROMOVER CON ESTRATEGIA, *COMPETIR CON VISIÓN*



POR MARINA GUERRERO

Tijuana tiene todo para consolidarse como una de las regiones industriales más competitivas de Norteamérica. Nuestra ubicación estratégica, el talento de nuestra gente, la integración binacional y la capacidad de nuestra industria son ventajas extraordinarias. Sin embargo, las ventajas por sí solas no garantizan el futuro: necesitamos convertirlas en una estrategia compartida.

Promover nuestra región exige mucho más que atraer inversiones. Requiere claridad sobre quiénes somos, hacia dónde queremos avanzar y qué capacidades debemos desarrollar para competir en una economía global cada vez más exigente.

Una estrategia con rumbo definido Necesitamos una promoción organizada, con intención estratégica, prioridades definidas y objetivos medibles. Una visión que parta de nuestro perfil industrial, identifique los sectores de mayor valor agregado y reconozca los recursos, el talento y las capacidades que ya existen en nuestra región, así como aquellos que necesitamos fortalecer.

EL VALOR DE CONECTAR CAPACIDADES

El verdadero potencial de Tijuana está también en su cadena de valor. En conectar empresas tractoras con proveedores locales, vincular la industria con la academia, impulsar el desarrollo tecnológico y generar las condiciones para que más decisiones, capacidades y oportunidades de crecimiento se construyan aquí.

UNA VISIÓN QUE NOS UNA

La competitividad regional no se improvisa: se diseña, se coordina y se construye con la participación de empresas, instituciones, academia y gobierno. Necesitamos trabajar con una agenda común, aprovechar mejor nuestros recursos y enfocar nuestros esfuerzos donde generen mayor impacto.

El futuro de Tijuana demanda liderazgo, colaboración y dirección. Es momento de fortalecer nuestra visión colectiva y transformar nuestras fortalezas industriales en oportunidades de mayor valor para nuestra economía.

Promover Tijuana es definir con claridad hacia dónde vamos y trabajar, juntos, para llegar más lejos.

CONTACTO
La autora es CEO (directora general) y socia de RSI de México en Tijuana.



POR VALERIA FRANCO





CELEBRANDO 60 AÑOS DEL **HOSPITAL DEL PRADO**

El vestíbulo de El Cubo se llenó de afecto y reconocimiento para celebrar los 60 años del Hospital del Prado. En una cena que reunió a su comunidad médica, colaboradores, directivos y amigos, hubo espacio para recordar sus primeros pasos, agradecer lo construido juntos y brindar por el futuro de esta institución tijuanense.















UNA NOCHE CON CAUSA

Entre música, arte, gastronomía y el encanto de nuestras tradiciones, Fundación Valle Bibb celebró la tercera edición de "P'al Más Allá: Viviendo Nuestra Historia". Una velada especial en el Club Campestre de Tijuana que reunió a 500 asistentes y logró recaudar 55 mil dólares en beneficio de Bebés Milagro de México y el Club de Niños y Niñas de Tijuana.



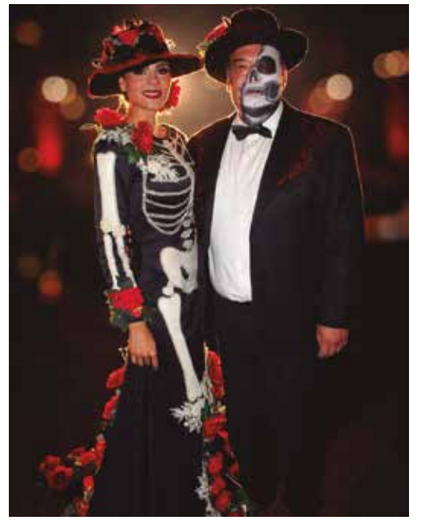






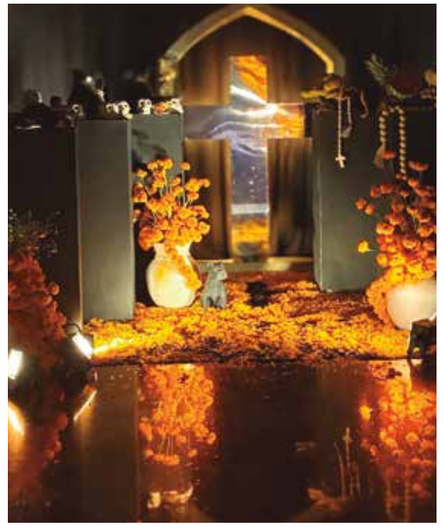








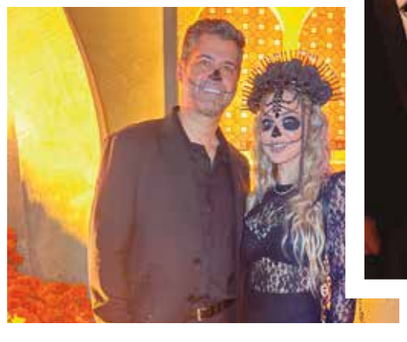


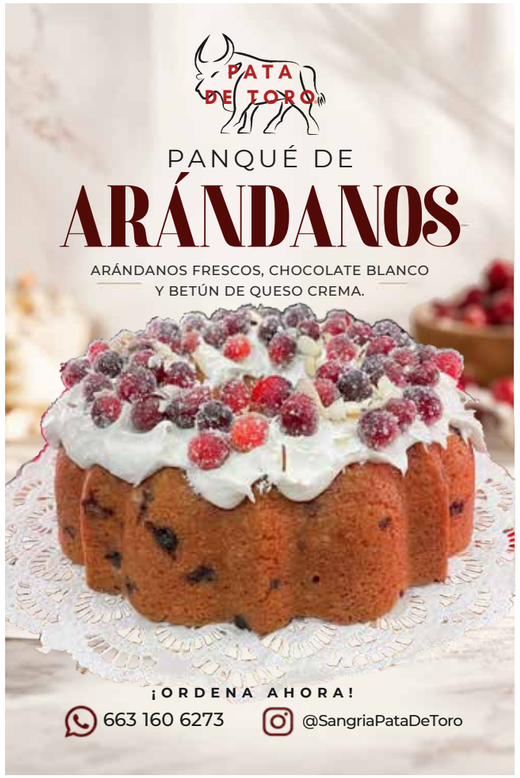
















POR ALONDRA ÁVILA





IBERO TIJUANA: UNA MUJER QUE ABRE CAMINOS

En una emotiva ceremonia, Sarah Obregón Davis se convirtió en la primera mujer en ocupar la Dirección General de esta importante institución educativa. Su nombramiento representa un momento histórico para la comunidad universitaria y un referente para nuevas generaciones de mujeres, con una visión centrada en escuchar, enseñar e inspirar.













POR ALONDRA ÁVILA





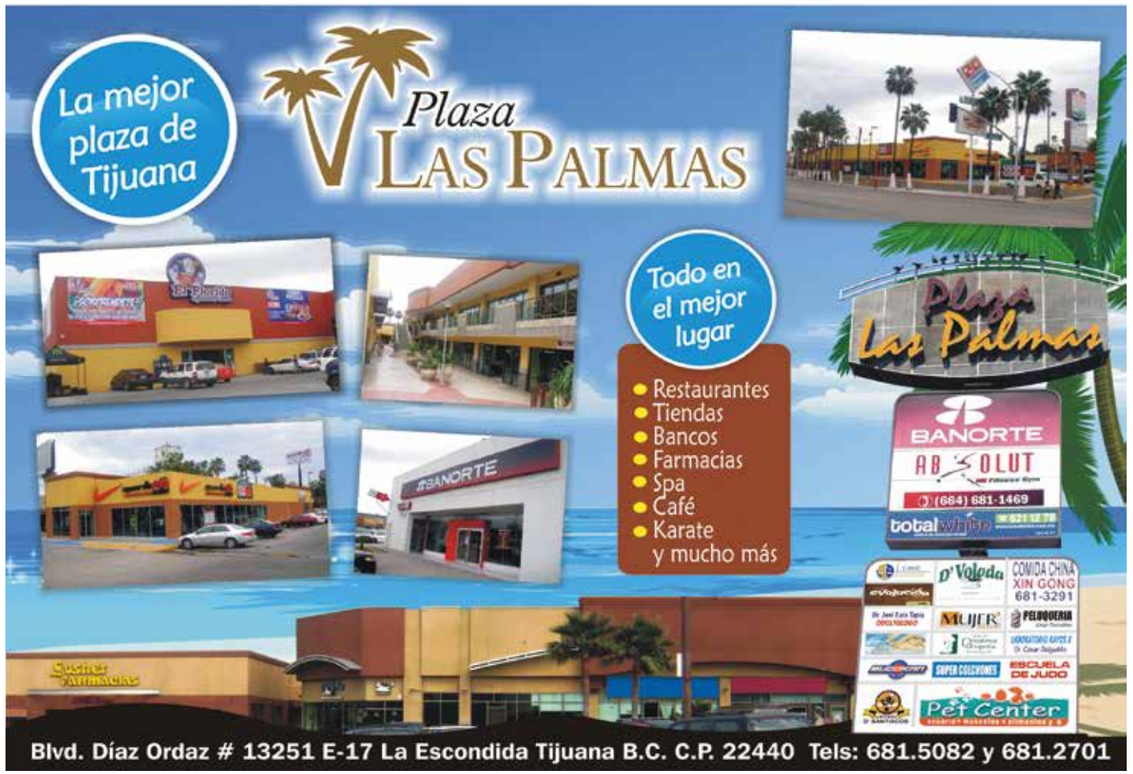




RENDICHICAS: 15 AÑOS DE HISTORIAS VALIENTES

Con un emotivo homenaje a sus colaboradoras, la marca celebró su aniversario con la develación de "Mujer Valiente" en la estación Soler de Tijuana. El mural del artista bajacaliforniano Jaime Carbó reconoce las historias de esfuerzo, perseverancia y crecimiento profesional de quienes han abierto camino en la industria de los combustibles.







POR **ALONDRA ÁVILA**







CANACO: ARTE Y EMPRESA POR BAJA CALIFORNIA

Con una valiosa fusión de arte y de visión empresarial, el Comité de Operadores celebró un encuentro que unió con éxito a empresarios, trabajadores y comunidad. La exposición "Los Quijotes de ValRa" y la conferencia magistral de José Manuel Azpiroz Bravo enriquecieron una jornada de diálogo, inspiración y compromiso compartido.











