

11va. Edición - Tijuana, B. C. - Agosto 2008

M

MUJER

actual
Baja California



Viviendo en
compañía de
los ángeles

Estas a tiempo,
*¡planea unas vacaciones
cerca de casa!*

*Tratamientos
para reducir
la celulitis*



*Norma
de Márquez Arce*

La fuerza del lenguaje, la importancia del servicio.



CRÈME **DE NUIT** RÉPARATRICE ANTI-FATIGUE ABSOLU

Durante la noche, su piel se regenera y recupera en profundidad gracias a la acción de un nuevo tratamiento, resultado de los avances de la Investigación Orlane, que estimula la Sirtuina, proteína de la Longevidad. Activa el mecanismo natural de autorreparación celular nocturno para borrar las marcas de la edad y de la fatiga.

Resultado: un cutis más luminoso, una piel más lisa y visiblemente más joven

NOCHE TRAS NOCHE SU PIEL SE REGENERA

ORLANE
PARIS



Orlane te regala

**15 días de tratamiento
ANTI-FATIGUE ABSOLU**

En la compra de una:

CRÈME DE NUIT
RÉPARATRICE ANTI-FATIGUE ABSOLU

Dorians
Brilla en tu vida

Todo para
regresar a
la escuela
con estilo

regreso a
Clases

Dorians
Brilla en tu vida

Solicita tu Tarjeta
de Crédito Dorian's





Portada
Norma Márquez Arce
pag. 24

Fotografía de
Xavier Venegas D'Avila
(686-3503)

Maquillaje
Mónica Verduzco
(Make Up Art+Studio
681-6930)



Agosto 2008 Contenido

Primera Persona 4

Nutrición 6

Entendiendo los suplementos

Tus Hijos

El niño y las artes visuales 8

Lo que le espera a tu hijo en la preparatoria 10

Familia 12

Los sentidos ayudan al desarrollo del niño.

Consejos de Expertos

Cruza seguro todo el año 13

Cuida tu carro en tiempo de calor 22

Belleza

Abre los ojos 14

¿Sabes cómo debes lavar tu cabello? 15

Temas Actuales 16

El 90% de las mujeres tienen celulitis

Tu Persona

Venciendo la depresión 18

Viviendo en compañía de los angeles 20



Consejos para parejas 26

Guardando secretos

Tu Salud 27

El cuidado de tus ojos

Viajes 28

Vive Baja California

Esta Temporada 30

¿Que es el golpe de calor?

Valores y Gente 32

La fundación por ayudar

La Buena Mesa 33

Kobe's Steak House

Personalidades 34

Saul Castro

Cada Cosa en su Lugar 36

Agosto ¿último mes del año?

Sociales

Inauguró Manifiesto Design Center 37



Felicidades Tijuana 38

Celebró Marriot su primer año en Tijuana 40

Tijuana es mi ciudad 41

Festival Opera en la Calle 42

Festival Danzart 42

Se lanzó Honda Pilot 2009 42

Para la mujer, no hay mejor tiempo que el actual.

Suscripciones

Un año

\$380 M.N.

Seis meses \$228 M.N.

Tres meses \$135 M.N.

Tel. (664) 622.2676

Suscríbete Ya!

Escríbenos a
suscripciones@mujeractualbc.com



Apple iPhone 3G



Plan iPhone I

Renta mensual \$439

minutos incluidos 200

Plan iPhone II

Renta mensual \$572.96

minutos incluidos 300

Plan iPhone III

Renta mensual \$764.26

minutos incluidos 400

*El Plazo forzoso es de 24 meses

*Los términos y condiciones de este plan están sujetos a la vigencia del contrato.

*Más información en Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados.

bellcom
Comunicación en movimiento

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

www.grupobellcom.com

Llamanos!
nosotros vamos

664 134 5050

Vive libre con Telcel

telcel

¿Nos estamos acabando el mundo?

Director Editorial

Ada Oliver

Director Comercial

Saida Muriel Hid

Diseño Gráfico Editorial

Studio ARSA

Diseño Gráfico

Mariko Shimizu

Studio ARSA

Atención a Clientes

Alejandra Fandiño Margalef

Sara Leal Partida

Ventas externas

Leticia Quintero Orcí

(Media Mix)

Colaboradores

Yolanda C. de Cortez

Colaboradores Senior

Zulema Flores

Lic. Sara Leal Partida

Juan Arturo Saldaña

Lizeth Navarro

Fernanda Fontes

Ada Vásquez Courtney

Nut. Patricia Linares

Martha Elizarraraz

Araminta Ortiz

Toni Torres (www.tonitorrespr.com)

Fotógrafos

Xavier Venegas D'Ávila

Milton & Omar Ríos

Servicio a clientes

Tel. (664) 674-5766

NEXTEL 122*42898*52

ventas@mujeractualbc.com

Ayer llevamos a los niños a ver la película de Disney en la que un simpático robot queda solo en el mundo, tratando de compactar las montañas y montañas de basura que habían inundado al planeta.

Hace unos días vi por televisión el derrumbamiento de un iceberg milenario en la Patagonia, lo que atribuyen al calentamiento global... y surgió la pregunta, ¿qué puedo hacer YO?

Te puede parecer poco lo que podemos hacer desde casa, pero es importante aportar nuestro granito de arena. Algunas de las sugerencias que encontré útiles son las siguientes:

- Reduce, reusa y recicla, lo más que puedas.
- Pide que empaquen tu mandado en la menor cantidad de bolsas de plástico posible o compra las reusables de lona o las tradicionales de cuadros y asas.
- Imprime lo menos posible y reusa las hojas bond.
- Cambia todos tus focos tradicionales a focos ahorradores, esto reduce las emisiones de CO2 y te ahorra mucho dinero en energía eléctrica.
- Usa tu sistema de refrigeración/calefacción, un grado más alto en verano y un grado más bajo en invierno, esto tiene un impacto importante sobre el consumo eléctrico.
- Planta un árbol o dos o tres.
- Reduce el uso de tu vehículo, organiza turnos y haz un plan familiar de la tarde o la mañana para que des menos vueltas y consumas menos gasolina.
- Sustituye tus aparatos domésticos viejos por nuevos, diseñados para ser más eficientes.

Por último, platica con gente de tu empresa o escuela sobre las pequeñas formas en las que pueden reducir la huella ecológica que dejan sobre el planeta; Mujer Actual B.C. no se dejará de imprimir, pero ya contamos con nuestra versión en línea (www.mujeractualbc.com), lo que permite que más gente la vea sin que se consuma más papel y te comentamos que le hemos pedido a nuestra imprenta que reduzca el material de empaque que utiliza para entregarnos la versión impresa de la revista.

Te prometemos más información sobre este tema en ediciones futuras. Mientras tanto, en este número te presentamos a las señora Norma de Márquez Arce, una mujer que trabaja de manera incansable, dando a mujeres (y hombres) herramientas para que "recielen", por así decirlo, su vida. Su proyecto actual es digno del apoyo de todos los tijuaneños.

También encontrarás tus secciones favoritas y un reportaje especial sobre la manera en la que puedes reducir la odiosa piel de naranja, mejor conocida como celulitis.

El próximo mes Mujer Actual B.C. cumple un año, nuestro proyecto empezó unos meses antes con el apoyo extraordinario de una larga lista de gente. Celebraremos nuestro cumpleaños junto con la Patria y estamos preparando una edición muy especial, si la quieres recibir por mail escríbenos a sugerencias@mujeractualbc.com

Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida.

Ada Oliver

Director Editorial

ada@mujeractualbc.com



Saida Muriel Ada Oliver

Directora Comercial Directora Editorial

Agradecimientos:

Sra. Norma Márquez Arce, Maribel Agundez; M.C. Saúl Castro; Servicio Aragón; Dr. Silvino Díaz Hernández; Hortensia Bello; Patronato Opera de Tijuana; Fundación por Ayudar A.C.; STARBUCKS COFFEE; www.plotdigital.com; Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.

Mujer Actual Baja California es una publicación de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V.
Registro ante Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en trámite, expediente no. 43797.
Reserva de derechos y de contenido en trámite.

Los autores son los únicos responsables por sus artículos y no necesariamente expresan las opiniones de los editores. Mujer Actual B.C. investiga la seriedad de sus anunciantes, más no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.



El condimento que has estado buscando

*El ambiente, el lugar y la buena comida,
son parte de nuestro condimento.*

Disfrute de una amplia selección de deliciosa comida mexicana con desayuno opcional de buffet. Cuenta con una máxima capacidad de 220 personas en interior; terraza con una decoración colorida y fresca que le da vida a los ricos alimentos que ahí se disfrutan.

Nuestra variada muestra gastronómica, higiene y calidad de platillos nos han otorgado la certificación del DISTINTIVO H.



CONDIMENTO
alta cocina mexicana



Entendiendo Los Suplementos

Por Patricia Linares

Muchas veces escuchamos consejos de personas que nos dicen que tomando este o aquel suplemento de vitaminas nos vamos a sentir mejor o menos cansados. Nosotros que tenemos una vida muy ajetreada hacemos caso de los consejos e iniciamos el consumo de este tipo de suplementos, sin saber realmente qué son y cuál es su función en nuestro cuerpo.

Tendríamos que entender que un suplemento es la combinación de uno o mas nutrimentos los cuales se adicionan a la dieta para corregir o prevenir alguna deficiencias con el fin de cubrir una falta o de ayudar en la recuperación del paciente que sufre alguna enfermedad o ha sido sometido a intervención quirúrgica, así como para mejorar el estado general de salud.

Las necesidades normales de nutrimentos pueden ser cubiertas con una dieta balanceada, o sea, que contenga todos los grupos de alimentos (algo que desafortunadamente es poco común). Si dentro de nuestra alimentación diaria, nos hace falta consumir suficientes frutas o verduras, por ejemplo, entonces se hace necesario recurrir a algún tipo de suplemento para que no se presenten deficiencias por la carencia de vitaminas o minerales. Existen momentos del ciclo de la vida donde es necesario utilizar suplementos para apoyar nuestra dieta. En etapas como la infancia, es importante suplementar ya que los niños pueden ser muy delicados en cuanto a lo que les gusta comer y debido a esto pueden tener carencias que podrían dejar secuelas tanto de aprendizaje como de desarrollo. Otra etapa es durante la adolescencia donde la demanda de nutrimentos es muy alta debido al acelerado crecimiento.

Donde hay que prestar mucha atención es en el embarazo, ya que la demanda que el cuerpo requiere es muy alta, de ahí que existen suplementos específicos para esta etapa y la insistencia, incluso publicitaria, para que se haga conciencia de la importancia de ciertos suplementos, por ejemplo el ácido fólico.

Las vitaminas o micro nutrientes, nos ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Se dividen en "hidrosolubles" que se pueden diluir en agua, como son las del grupo B y la C; y en "liposolubles", que se diluyen en grasa, como las vitaminas A, D, E y K.

Los minerales, que son indispensables para la formación de tejidos y funcionamiento hormonal, se dividen en tres grupos, según la cantidad que necesitamos tomar:

Macro elementos.

Estos se miden en gramos y son los que el organismo necesita en mayor cantidad; aquí se agrupan sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloruro y azufre.

Micro elementos.

Se requieren en menor cantidad y se calculan en miligramos (milésimas de gramo); esta categoría abarca hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y zinc.

Oligoelementos.

Se evalúan en microgramos (millonésimas de gramo); incluyen al silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio.

Existe también la moda de consumir otro tipo de suplementos como los importantes aceites omegas, a los que se les atribuyen propiedades en beneficio de la salud cardiaca. Este tipo de aceites se pueden encontrar en los pescados de agua fría, (como atún y salmón) en la soya, la linaza y el aceite de oliva. Para algunos surge la duda de si es realmente necesario consumirlos aparte de los que ya incluimos en nuestra dieta; lo ideal sería tener una alimentación balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos en la cantidad adecuada, de esta manera no sería necesario incluir suplementos; pero la realidad es que la mayoría de la gente no cuenta con una alimentación balanceada.

La palabra suplemento lo dice todo, se trata de algo que "suplementa" (y no sustituye) la buena alimentación. Lo más importante es consumir todos los grupos de alimentos en nuestras comidas ya que de esta forma tendremos cubiertas nuestras necesidades y podremos recurrir a los suplementos en los casos necesarios, sobre todo en las etapas más críticas de la vida, como la infancia, la adolescencia, el embarazo y la vejez; pero cuidado, nunca debemos abusar de los suplementos pues esto podría acarrear problemas.

El mejor consejo es comer adecuadamente, cocinar de manera sana y hacer algo de ejercicio para mantener nuestra salud. Si tienes dudas importantes sobre los suplementos, busca la asesoría de tu médico o nutriólogo, el o ella te podrán ayudar.

La palabra suplemento lo dice todo, se trata de algo que "suplementa" (y no sustituye) la buena alimentación



Foto de stock

**La autora es licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos y funge como coordinadora y catedrática de dicha carrera en la Universidad Iberoamericana Tijuana.*

Llegó el Verano y ... ¿Sigues con sobrepeso?

¡Cuidado! Los Carbohidratos son adictivos...

Por: Q.I. Jorge Alberto Zavala Gamboa*

Tal vez no te has dado cuenta que lo que entra por tu boca sea culpable de que no veas resultados en tu cuerpo y probablemente sean los carbohidratos los que estas consumiendo en exceso.

Asegúrate de ingerir las porciones de carbohidratos adecuadas a tu actividad diaria, talla y edad.

Los carbohidratos o azúcares son parte importante de nuestra dieta, la principal función de estos es proporcionar energía al cuerpo para realizar las actividades vitales. Una parte de los carbohidratos se convierte en glucosa que pasa por la sangre creando un estado de acidez que reduce el oxígeno y hace lento el metabolismo; otra cantidad es transformada en grasa acumulada en el organismo como tejido adiposo.

Quizá el daño mayor de los carbohidratos como los consumimos hoy en día es su "fuerte poder adictivo" la adicción a los carbohidratos no se puede controlar, más que con conciencia, un gran esfuerzo y trabajo mental desarrollado en beneficio de la salud.

El exceso de carbohidratos eleva la concentración de triglicéridos formando depósitos de grasa que se producen en las capas internas de las arterias.



Frecuentemente la actividad física no es equivalente al consumo de carbohidratos, por esa razón el incremento de sobrepeso o la inexistente disminución del peso con el que ya contamos.

El exceso de carbohidratos provoca obesidad... podemos ayudarnos a perder peso sanamente bebiendo líquidos, una dieta equilibrada y tomando **PreCarb** que contiene phaseolamin phase 2, que es un tipo de proteína que desactiva los almidones adheriéndose a ellos para hacerlos pasar por el aparato digestivo hasta ser eliminados en la defecación.

PreCarb contiene phaseolamin-phase 2 es el primer ingrediente de origen natural no estimulante, estandarizado y clínicamente comprobado, extraído del White Kidney bean (*phaseolus vulgaris*) frijol blanco.

Con 500 mg (1 cápsula) tomados entre 15 a 20 minutos antes de las comidas altas en carbohidratos complejos, tendrás la oportunidad de bajar aproximadamente 3.5 libras en un periodo de 30 días acompañado de un programa seguro, permanente y saludable de dieta y ejercicio.

*No se han observado efectos secundarios en el consumidor.
"Cada metabolismo es diferente y los resultados varían".*

*Q.I. Jorge Alberto Zavala Gamboa

Químico Industrial Universidad Autónoma de Baja California
Ced. Prof. No. 2399097, Diplomado en Nutrición por CETYS Universidad.



PreCarb con Phase 2

- ★ Sin molestias gastrointestinales.
- ★ Mejoría en el tránsito intestinal.
- ★ Reducción de 3.5 libras promedio/mes.
- ★ Sin indicaciones especiales.
- ★ Reducción de Triglicéridos y Colesterol.
- ★ Mejoría en el control de la glucosa.
- ★ Modificación de Índice de Masa Corporal e Índice de Cintura Cadera.
- ★ Pérdida de tallas.
- ★ Disminución de Factor de Riesgo Cardíaco.
- ★ Fácil de tomar.

De venta en farmacias y tiendas de autoservicio.



*"Este producto no es un medicamento.
"No ingerirlo menores de 14 años."*



Interesados por tu Salud

www.bomuca.com

El niño y las artes visuales

Por Adriana Arrieta y Mariana Garza

¿Cómo aprenden los niños? Hay importantes investigaciones que indican que cerca del 33 por ciento de los niños son aprendices visuales, es decir, que refuerzan el conocimiento a través de lo que ven. También se cree que aquéllos que acostumbran dibujar resultan más exitosos en lectura y matemáticas.

La apreciación estética a través de la exposición al arte y el ejercicio de la expresión artística debe formar parte de la educación de los niños desde temprana edad. En muchos de ellos el arte se convierte en un medio de comunicación tanto o más efectivo que las palabras y constituye una parte vital en el fenómeno de construcción del pensamiento, pues les permite manifestar su creatividad de manera directa.

¿Cómo contribuyen las artes visuales en el desarrollo del niño?

- Facilitan las capacidades de expresión, análisis, crítica, apreciación y categorización de las imágenes.
- Le ayudan a relacionarse con el mundo que lo rodea y con él mismo de una forma afectivamente productiva.
- Le permiten desafiar y desarrollar sus posibilidades de crear.
- También le abren la puerta al mundo del arte y facilitan el desarrollo de la imaginación.

Por otro lado, las artes...

- Favorecen la representación de sus experiencias y la descarga de sus emociones.
- Les enseñan a pensar dejando finales abiertos, mostrando que su autoestima puede haber más de una solución a un problema.

- Facilitan la expresión de sentimientos y pensamientos.
- Desarrollan en el niño destrezas motoras finas y coordinación viso-motriz.

¿Cómo fomentar el arte en los niños?

- Organizando visitas a museos y galerías.
- Proporcionando un espacio, las técnicas y los materiales necesarios para estimular el desarrollo de la expresión artística.
- Dejando que los niños aprendan jugando, explorando, imaginando y descubriendo nuevas formas de percibir el mundo.
- Hablándoles de arte con un vocabulario

adecuado, por ejemplo: "estás viendo un cuadro pintado con acuarela" en vez de "estás viendo un cuadro bonito", explicando las diferencias entre las técnicas y materiales usados e invitándolos a que descubran diferencias y preferencias.

- Visitando iglesias antiguas y apreciando su arte.
- Recorriendo por Internet diferentes museos del mundo.

Por último, es importante compartir la actividad artística con los niños, tratando de que el juego se una con el arte dentro de un ambiente familiar, lo que permite que todos se diviertan y disfruten de una actividad juntos. Hay que procurar reforzar la experiencia completa y no sólo concentrarse en el producto final; es muy importante ayudar a los niños a disfrutar el proceso de la realización, pues además de todos los beneficios ya expuestos, ayudamos a fomentar



Foto de stock

La apreciación estética a través de la exposición al arte y el ejercicio de la expresión artística debe formar parte de la educación de los niños desde temprana edad.

Ambas autoras son psicólogas/Cortesía de Jardín de Niños Regulete.

Chiquimundo es un mundo de juegos, risas y aventuras en donde los niños se divierten y aprenden a través de la creatividad y el arte.

chiquimundo

Dirigido por: Ana Carolina Rodríguez, María Carolina. Tel: 522 2471

Clases de estimulación temprana para niños y adultos

Hoy en día, la educación de los niños es un reto. Chiquimundo ofrece una solución.

CLASES DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA

La aventura de crecer juntos

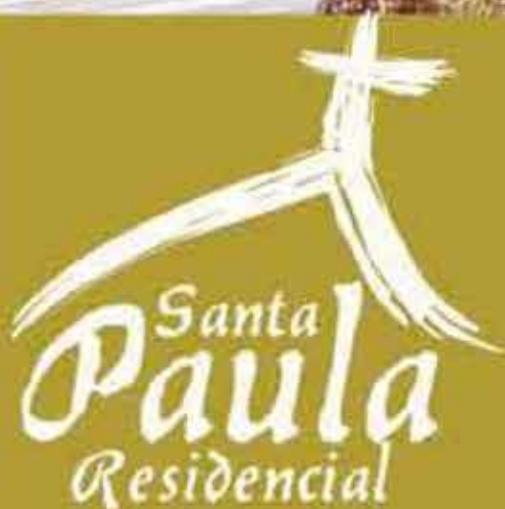
En un mundo lleno de colores, juegos y canciones donde tu y tu bebé aprenden jugando. Manos y pies a una clase divertida

Las clases se realizan en Chiquimundo. En Ciudad de México.

Te damos la bienvenida a Chiquimundo

www.chiquimundo.com.mx

Atrévete a entrar...



684 3359

Precios de Preventa ■

3 Modelos ■

Terrenos Mínimo de 180 m² ■

Casa Club ■

Acabados de Lujo ■

Áreas Verdes ■

A sólo 3 minutos
de Blvd. Agua Caliente

www.residencialsantapaula.com



Cofinavit



Conoce lo que le espera a tu hijo en la preparatoria.

Reforma integral de la educación media superior (RIMES)

Por Lizeth Navarro

Si tienes un hijo que este año inicia la preparatoria, es importante que conozcas las innovaciones que la Secretaría de Educación de nuestro país ha realizado con el fin de enriquecer el proceso educativo de los jóvenes, contemplando las necesidades que demanda el entorno nacional e internacional.

La Reforma Integral de Educación Media Superior ha sido impulsada por la Secretaría de Educación Pública (SEP), junto con el Consejo Nacional de Autoridades Educativas (CONAEDU) y la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).

Esta reforma tiene el objetivo de mejorar la calidad del bachillerato y está compuesta por competencias genéricas, disciplinares y profesionales.

En el ámbito educativo, una competencia se define como “una conducta compleja adquirida que permite a la persona conducirse en diferentes situaciones con un nivel de dominio establecido”.

En esta ocasión nos concentraremos en explicar lo que son las competencias genéricas de esta reforma educativa. Las competencias genéricas incluyen once competencias específicas que definen el perfil del egresado de la Educación Media Superior y que son transversales al Sistema Nacional de Bachillerato. Esto significa que atraviesan o están presentes en todas las materias cursadas en la preparatoria, sin importar grado, semestre o disciplina de estudio. Cada una de las competencias están organizadas en seis categorías y se presentan a continuación:

CATEGORÍA 1

El alumno se autodetermina y cuida de sí

1. Se conoce y valora a sí mismo; aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.

CATEGORÍA 2

El estudiante se expresa y comunica

- 4.- Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

CATEGORÍA 3

El joven piensa crítica y reflexivamente

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

CATEGORÍA 4

El alumno aprende de forma autónoma

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

CATEGORÍA 5

El estudiante trabaja en forma colaborativa

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

Esta reforma tiene el objetivo de mejorar la calidad del bachillerato y está compuesta por competencias genéricas, disciplinares y profesionales.

CATEGORÍA 6

El joven participa con responsabilidad en la sociedad.

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

Como se observa, esta propuesta de educación ofrece escenarios de aprendizaje que pueden contribuir a construir una juventud íntegra, en la que se busca educar no sólo la dimensión académica, sino que contempla una óptica más amplia que permite incluir una formación cívica y humana con la finalidad de contribuir a educar no sólo estudiantes de preparatoria reconocidos por sus conocimientos en las materias del plan de estudios, sino que su inteligencia se manifieste en conductas o **competencias** que permitan formar hombres y mujeres de bien, que trasciendan con valores como ciudadanos y futuros profesionistas.

**La autora es licenciada en ciencias de la educación con maestría en administración de instituciones educativas y amplia experiencia como docente a nivel preparatoria.
lizeth_navarro@hotmail.com*

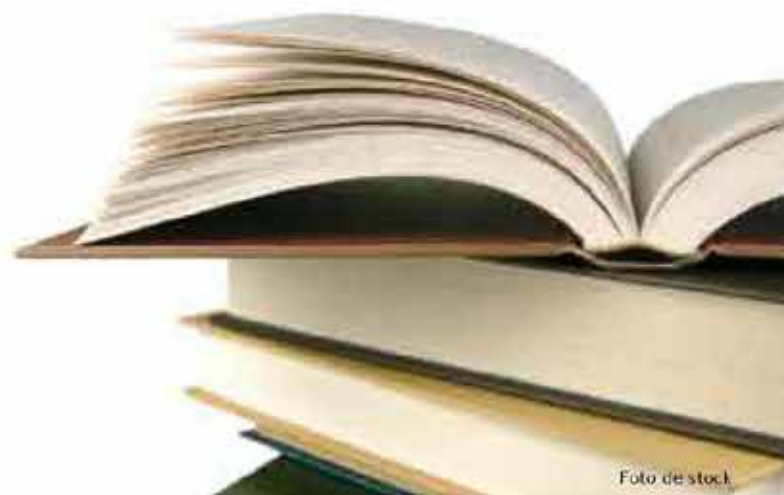


Foto de stock



UNIVERSIDAD DE TIJUANA

Licenciaturas Empresariales

**Viernes de 5 p.m. a 10 p.m.
Sábado de 8 a.m. a 6 p.m.**

Una alternativa para profesionales que desean iniciar o continuar sus estudios universitarios sin descuidar sus obligaciones laborales o familiares

50%
de descuento en inscripción

- Administración
- Arquitectura
- Comercio Exterior y Legislación Aduanera
- Comunicación y Publicidad
- Contador Público
- Derecho
- Diseño Gráfico
- Informática Administrativa
- Psicología

100%
Escolarizado

**Tel: 687-1486
y 687-9400**
www.udetijuana.edu.mx

**Generación
CUT**

Luce
flaca • bella • feliz



tres
en
uno

masaje reductivo
anticelulítico y
reafirmante

10 sesiones

cuerpo entero	\$400 dls
talle (cintura y espalda)	\$250.00 dls
cadera y muslos	\$250.00 dls

Promoción

masajes de relajación
faciales • pedicure
manicure • secado
y planchado express
con tratamiento incluido
• certificados de regalo
aceptamos tarjetas de crédito

citas al 681.9520
152*132982*3

blvd. las americas ote. 5224
fracc. el paraíso, tijuana, b.c.
4 calles atrás de plaza patria

bienestar y belleza

Familia

Los sentidos ayudan al desarrollo del niño, pero hay que mantenerlos como adultos.

Por Araminta Ortiz

En otras ocasiones, hemos comentado que el ser humano inicia su carrera de adaptación a la vida a través de reflejos y con la ayuda de todos sus sentidos, mismos que cubren una función específica en el desarrollo neuronal en cada niño.

Gracias al reflejo de deglución, por ejemplo, el niño se puede alimentar, y el conjunto de diversos reflejos es lo que nos indica si existe un buen funcionamiento neuronal.

Los sentidos aportan en forma aislada y a la vez integral diferentes posibilidades. Como ejemplo, menciono que la VISTA, que permite al niño visualizar su entorno para ubicarlo y conocerlo, se une al TACTO para así sentir las formas con tamaños, temperaturas y texturas; con esta combinación de dos sentidos se forma un concepto más integral del objeto en cuestión. En el caso del tacto, el niño no se limita exclusivamente al uso de sus manitas, pues usa también sus manos, pies y cuerpo en general; involucra también la boca explorando así la textura, sabor y temperatura que un objeto puede tener.

El sentido AUDITIVO no sólo nos da la posibilidad de oír, nos permite también detectar procedencias y sus distancias; un ruido fuerte, por ejemplo, es señal de alerta y la reacción que corresponde es inmediata. A través del oído, gracias al buen funcionamiento del vestíbulo, el bebé puede detectar la posición de su cuerpo, es decir, si está de cabeza, de lado, acostado, etcétera.

Está el SENTIDO PROPIOCEPTIVO que se encarga de enterarnos de las dimensiones y elongaciones de nuestro propio cuerpo, del lugar que ocupamos en el espacio, la conciencia del propio ser físico. Cabe recordar que el cuerpo de un niño siempre está en crecimiento y es necesario ayudarlo a reconocer sus nuevas tallas ("¡ya alcanzas la puerta del gabinete!").

El sentido OLFATIVO le ayuda al niño a reconocer sus alimentos y a reconocer también a las personas que le cuidan, en especial a la madre. Desarrollan lo que se conoce como la memoria olfativa y aprenden a reconocer olores seguros y olores que indican algún peligro.

A decir verdad, en todas las etapas de la vida debemos ejercitar nuestros sentidos con intenciones aisladas, llega un momento en el que se saturan y dejamos de percibir adecuadamente, debemos darles "mantenimiento"...

A decir verdad, en todas las etapas de la vida debemos ejercitar nuestros sentidos con intenciones aisladas, llega un momento en el que se saturan y dejamos de percibir adecuadamente, debemos darles "mantenimiento" cerrando los ojos al escuchar música, comiendo despacio, disfrutando del olor de cada ingrediente con el que estamos cocinando... Si ponemos atención podemos observar y no sólo ver, detectar diferentes olores por más sutiles que sean, podemos re-aprender a escuchar y no sólo oír, tocar las cosas para percibir su textura y disfrutarla y no sólo tomarlas de forma arrebatada.

En conclusión, el beneficio de las actividades sensoriales son indicadas, propias y benéficas para toda la familia. Resulta francamente divertido y placentero organizar un juego sensorial con los niños en el que se turnen y toquen objetos con los ojos cerrados; observen cosas que parecen iguales pero no lo son; degusten sabores nuevos o traten de adivinar qué ingredientes tiene alguna nueva confección; retar el equilibrio y desarrollar a través de diversas actividades nuestra conciencia corporal.



¡Cruza seguro todo el año!

Se acabaron las excusas, contar con la cobertura anual que tu auto necesita en Estados Unidos es fácil y económico en Gas Smart.

La importancia de contar con un seguro al cruzar la frontera no se puede exagerar, la ley de California indica que todo vehículo motorizado que circula por las calles y carreteras del estado deberá contar con una póliza de seguro con un mínimo de 35 mil dólares de suma asegurada o la correspondiente cantidad en efectivo para cubrir cualquier daño derivado de un accidente.

Si te llegan a detener y no cuentas con el seguro necesario además de la multa, te pueden detener tu vehículo; lo que genera costos de almacenamiento y un mínimo de 200 dólares de grúa.

En caso de que se trate de un accidente más complicado, en el que hayas infringido las leyes de tránsito, haya lesionados o daños a la vía pública puedes terminar en la cárcel y cómo última consecuencia podrían hasta quitarte la visa.

A través de la prestigiada cadena de gasolineras **Gas Smart**, **Grupo Leom** te ofrece la póliza de responsabilidad civil que necesitas para cruzar a Estados Unidos, con la ventaja de que contarás con el servicio certificado de **Gas Smart** y con una póliza respaldada por **Qualitas**.

Los estándares certificados de **Gas Smart** son muy altos, por lo que puedes confiar en que si a través de ellos se ofrece un seguro para tu auto, éste va a ser de la mejor calidad y acompañado del mejor servicio.

El proceso no puede ser más sencillo: Llegas a la gasolinera, pides un seguro anual para cruzar a Estados Unidos, entregas tu tarjeta de circulación y licencia de automovilista, pagas 12 dólares y listo. Así de fácil.

Comprar el esquema anual con pagos mensuales es sumamente económico y conveniente, pues el seguro por sólo 24 horas te cuesta 11 dólares, pero si contratas el esquema anual, pagarás 12 dólares al mes. Si cruzas la frontera más de una vez al mes ya resulta más que conveniente.

Sólo hay que estar muy pendiente del día en el que se te vence tu seguro, para que oportunamente lo pagues en **Gas Smart** cada mes y así tengas la tranquilidad de contar con la cobertura que necesitas. Recuerda que el hecho de no contar con seguro de responsabilidad civil en California te hace sujeto a multa sin excepción.

Otra de las ventajas que Grupo Leom subraya es que estás tratando con empresas mexicanas, por lo que tienes la ventaja de que cualquier situación la vas a resolver aquí, en tu idioma y donde te protege la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas.

Este es un esquema de seguro pensado para la persona fronteriza, con la cobertura que necesita y la conveniencia que requiere. La próxima vez que vayas a cruzar a Estados Unidos, pasa por Gas Smart a comprar tu seguro de responsabilidad civil y por supuesto a llenar tu tanque.

No arriesgues tu VISA

Seguro Anual para Estados Unidos



12 dls

Mensuales

Con un enganche de 23 dls.



De Venta en Gasolineras Gasmart
Adquiere la en solo 2 minutos



¡Abre los ojos!

Las extensiones de pestañas visten tus ojos como ningún maquillaje

Redacción Mujer Actual B.C.

Las extensiones de pestañas hacen por tus ojos lo que las uñas acrílicas por tus manos o las extensiones de cabello por tu peinado. Son un complemento práctico que acentúa de manera notoria tu "look" y si bien es cierto que requieren de cuidados especiales y de mantenimiento, para muchas mujeres vale la pena.

Yo tengo nueve años usando personalmente extensiones de pestañas, dijo Hortensia Bello, ya son parte de mi arreglo personal, ya no me veo sin ellas, porque te levantas con el ojo arreglado y no necesitas hacerte nada, es maravilloso.

Empecé por aprender a ponerlas de manera profesional solamente con el fin de usarlas yo misma, pero con el tiempo gente que conozco se fue interesando por ellas y al cabo de un tiempo ya tenía una clientela fija, continuó.

El proceso

Como todo proceso de embellecimiento, la colocación de extensiones de pestañas toma su tiempo y debe hacerse por manos experimentadas que guarden las medidas de higiene y precisión necesarias.

Estamos hablando de unos cuarenta y cinco minutos, para la colocación de las extensiones, dijo Hortensia,

Se utiliza una goma especial, semi-permanente y se colocan en el nacimiento de la pestaña natural, después se adhieren y sellan a todo lo largo de tu propia pestaña. Se pueden colocar individuales o en pequeñísimos grupos de varias pestañas

De natural a glamour

Las extensiones funcionan para todo tipo de forma de ojo, pues la aplicación sigue la línea natural de la propia pestaña; el efecto final es sólo una pestaña más tupida y más larga.

La mayoría de la gente que se pone extensiones tiene las pestañas lacias, comentó Hortensia, y esto no es problema porque como la pestaña natural se adhiere a la extensión y la extensión está rizada, entonces la pestaña natural toma esa forma, se acaba la necesidad del rizador de pestañas y el rimel se toma innecesario.

Se puede jugar con muchas posibilidades, por ejemplo, se pueden poner sólo en la parte exterior del ojo para lograr un efecto de ojo rasgado o se puede poner el abanico completo graduando el largo. Es cuestión de definir si deseas un "look" natural o más dramático.

Cabemencionar que las pestañas se caen de manera natural y entre más pasan los años más se caen; sin embargo el abuso de las extensiones podría acelerar su pérdida, así que es importante evaluar los efectos para decidir cómo usarás las extensiones y si deseas retocarlas de

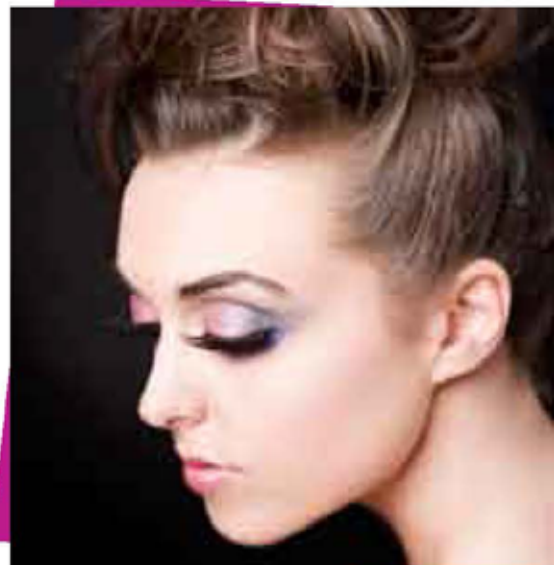


Foto de stock

Lo que más le gusta a las mujeres que las usan es que el ojo se abre, se ve más grande y la expresión natural se acentúa

manera constante para usarlas de fijo o si prefieres usarlas en ciertos períodos solamente, como lo harías con uñas acrílicas.

Lo que más le gusta a las mujeres que las usan es que el ojo se abre, se ve más grande y la expresión natural se acentúa, comentó la experta, son una buena opción para gente que no usa mucho maquillaje porque no necesitas pintura, ya con las pestañas tienes más que suficiente

Los cuidados

Hay gente que está tan contenta con las extensiones que idea cuidados extremos para mantenerlas en buen estado, inclusive tengo una cliente que me confesó que se baña con "googles" de natación, pero esto no es necesario, los cuidados deben obedecer más que nada al sentido común, dijo Hortensia Bello.

Con las extensiones puedes bañarte, nadar y hacer ejercicio sin ningún problema, las recomendaciones básicas de cuidado son las siguientes:

- No tallar los ojos.
- No dormir boca abajo, para que no se lastimen.
- No usar demasiado maquillaje que vaya a requerir de gran cantidad de removedor aceitoso.

Una persona con infección en los ojos, alergia o gripe no debe ponerse las extensiones hasta que la condición pase y si usas lentes de contacto es recomendable consultar a tu profesional de la vista antes de usar extensiones.

Están contraindicadas en personas que padecen de alergias que provoquen excesivo lagrimeo, pues tienden a tallarse mucho los ojos o a limpiarlos constantemente con un pañuelo facial; esto aumenta la posibilidad de desarrollar una irritación o provoca que sin querer arranquen una extensión, que se vendría con todo y la propia pestaña, concluyó.

**Extensiones de pestañas
Citas al celular (664) 202-1947, nextel 152*138233*9*



Por su método efectivo para hablar,
leer y escribir Inglés, nos inscribimos
en LANG LAB

¡¡Ahora, inscríbete tú también!!

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**



Fresnillo No. 2500, Col Cacho
Tijuana, B.C. México

Tel (664) 634 1709

tijuana@academialanglab.com

¿Sabes cómo debes lavar tu cabello?

El primer paso para cuidar tu pelo es saber cómo se debe lavar.

Por Martha Elizarraraz

¿Cuál es el shampoo correcto? ¿Cómo debo usar el acondicionador? ¿Qué tan seguido debo lavar mi cabello? Preguntas que se oyen sencillas pero que no poca gente no sabe contestar.

Con los años que tengo dedicada al cuidado del cabello creo que tengo la experiencia para darte unos buenos consejos en este tema. Considera esto: por más que inviertas en pintura, cortes y tratamientos si no pones atención en lo más elemental, que es el lavado, tu inversión será en vano.

Primero que nada, jamás debes lavar el cabello, ¡lo que se lava es cuero cabelludo! Es decir, por todo lo que tenemos directamente pegado al cráneo. Razonemos... el cabello no tiene poros, no suda y no produce cebo, por lo tanto no se lava y mucho menos se le debe aplicar el shampoo directo y lavarlo como si fuera trapeador ¿les dio risa verdad? Es que así es como mucha gente lo hace. En cambio, el cuero cabelludo si suda y produce cebo y es el que necesita lavarse desde diaria hasta cada tercer día dependiendo de la persona, su tipo de cabello y su nivel de actividad. El agua jabonosa que escurre por tu cabello mientras enjuagas tu cuero cabelludo es más que suficiente para eliminar cualquier residuo o suciedad que el pelo pudiera captar del medio ambiente.

No es recomendable usar shampoo con acondicionador incluido. La técnica de lavar el cráneo es lo mejor para tu cabello, si lo haces así tu pelo quedará tan suave que no será necesario aplicar el acondicionador. Los pasos a seguir son estos:

- Cepillar el cabello antes de lavarlo.
- Aplicar el shampoo sobre el cráneo solamente.
- Friccionar con los dedos no las uñas.
- Repetir la aplicación, si es necesario.
- Enjuagar perfectamente.



Foto de stock

Primero que nada, jamás debes lavar el cabello, ¡lo que se lava es cuero cabelludo! Es decir, por todo lo que tenemos directamente pegado al cráneo.

Les aseguro que su cabello brillará y les preguntarán qué shampoo usan. El acondicionador sólo se debe utilizar cuando han recibido un tinte o cualquier servicio químico en la estética o casa porque esto desbalancea el PH del pelo, y entonces sólo en los largos y las puntas. Los demás días no es necesario aplicarlo porque el exceso puede hacer que el cabello funcione como trapa "limpia carros" (de esos a los que les ponen aceite para atrapar el polvo). Por otro lado es recomendable usar un "glaze" o "mouse" para arreglar el pelo y algún tipo de cera si lo quieres planchar.

Sigue estos consejos y te aseguro... ¡ya no más puntas o cabello seco!

*La autora es profesional en el ramo.
Em Makeover Salon (664) 681-4274, 152*157419*2
emmakeover@hotmail.com

DRA. ANABEL ACOSTA ALFARO DR. MARCO ANTONIO GAXIOLA CUETO

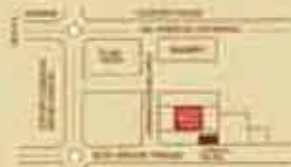
- Control de Embarazo
- Atención de Parto y Cesarea
- Esterilidad e Infertilidad
- Climaterio y Menopausia
- Laparoscopia Ginecológica
- Estética Vulvar
- Detección oportuna de Cancer Cervico Uterino



Ginecología y
Obstetricia

CENTRO MEDICO PLAZA
C. Erasmo Castellanos #1824 Suite III Zona Rio, Tijuana B.C.

Tel. (664) 324 06 20



El 90% de las mujeres tienen celulitis

¡Conoce los tratamientos disponibles para combatirla!

Por Sara Leal

La celulitis comúnmente se describe como la acumulación de tejido adiposo en determinadas zonas del cuerpo con una acompañante formación de nódulos adiposos de grasa, agua y toxinas. Se cree que existe un componente hormonal en su desarrollo, pues en los hombres es raro encontrar celulitis.

La celulitis se desarrolla en la parte más superficial de las tres capas de la piel. Se llama la hipodermis o la capa de grasa subcutánea; la hipodermis está organizada en cámaras por las fibras del tejido conectivo. El almacenaje de grasa y metabolismo del tejido adiposo son estimulados por las hormonas, y no por el ayuno o ejercicio. Las células adiposas en las dos capas de grasa de reserva que yacen debajo de la capa de grasa subcutánea, son dispersadas en un sistema flojo. El grado de depósitos de grasa y de metabolismo en estas capas varían según la dieta y ejercicio.

En el grado de celulitis que haya existen 4 estadios; en el primero la celulitis es muy leve, generalmente no se nota; en el segundo se ve muy poco; en el tercero se nota cuando la persona está parada y en el cuarto se ven bolitas tipo queso cottage.

El 90% de las mujeres sufren por la aparición de celulitis en su cuerpo después de los 20 años de edad. "Ésta se desarrolla como resultado de una mala circulación en las piernas; grasa acumulada o fibrosis; un estancamiento de sangre alrededor de la célula grasa hace que la presión en la célula presente esa apariencia típica [de la celulitis], sin importar la edad o el peso. Al mejorar la circulación, la celulitis tiende a disminuir y eventualmente desaparece", explicó el Dr. Silvino Díaz Hernández, experto en medicina estética y de antienvjecimiento.

Para tener un buen resultado es necesario hacer un diagnóstico, tiene que haber un buen tratamiento y el estándar de oro es la **carboxiterapia**, afirmó el médico.

La carboxiterapia es una de las mejores y más modernas técnicas para combatir la celulitis, el exceso de grasa, flacidez, así como el envejecimiento corporal y facial. Este método no quirúrgico consiste en la administración de CO₂ (dióxido de carbono) por la vía subcutánea. Es eficaz y seguro.

El CO₂ restablece la morfología y función de la microcirculación

(base de la enfermedad):

- Aumenta la cantidad y velocidad del flujo sanguíneo.
- Disminuye la acumulación de líquido entre las células.
- Desintegra la grasa de la hipodermis y disminuye la fibrosis.

La carboxiterapia se puede aplicar en cualquier zona del cuerpo con celulitis y se obtienen buenos resultados y sin efectos colaterales. Puede aplicarse a pacientes con celulitis de vieja data y además ser utilizado como método para prevenir su evolución en jóvenes. El tratamiento de carboxiterapia se utiliza en: celulitis, obesidad

localizada, flacidez, cara y cuello, estrías y micro várices, también es útil antes y después de la lipoescultura. Este tratamiento es doloroso en las extremidades y el abdomen es lo que más se tolera.

Otro tratamiento para eliminar la celulitis es la **mesoterapia**, técnica que consiste en la aplicación de multiinyecciones superficiales e indoloras a menos de 4 mm. de profundidad. La medicación a utilizar dependerá de la patología a tratar, sus causas, intensidad, duración y recaídas.

En principio y como norma general, en mesoterapia aplica el aforismo descrito por su creador el Dr. Pistor: "poca cantidad, muchas veces y en el lugar adecuado". En definitiva, la mesoterapia brinda la posibilidad de hacer más con menos: más efecto

terapéutico con menos medicación, menos efectos secundarios y menor costo. Aunque sin duda, será la propia experiencia y la pericia del médico capacitado la que conseguirá unos resultados u otros.

"La mesoterapia combinada con la carboxiterapia es muy buena", aseguró el Dr. Silvino Díaz Hernández. "La mesoterapia nos va ayudar a la circulación, a eliminar la grasa y a mejorar el tejido."

Otra opción es la **hidrolipoclasia ultrasónica**, que es utilizada en las

partes en que la grasa está localizada y elimina, sin cirugía, en forma fácil y natural la grasa situada en abdomen, cintura, chaparreras y espalda baja.

El éxito de este tratamiento es que elimina la grasa localizada, sin anestesia riesgosa, es muy efectiva y no requiere hospitalización.



La celulitis se puede prevenir haciendo ejercicio físico ya que este quema grasas y manteniendo las piernas por varios minutos al día en alto, ya que esto mejora la circulación y evita que la grasa se deposite en una zona del cuerpo.

No tiene riesgos siempre que se haga en manos expertas y en condiciones de asepsia. intervención quirúrgica bajo los efectos de la anestesia. También tiene ventajas sobre la llamada lipoescultura,

Es una muy buena solución en adiposidad localizada y celulitis compacta. A diferencia de la mesoterapia (intradérmica o superficial), el líquido se inyecta a una mayor profundidad, directamente en el tejido adiposo; como el tejido adiposo tiene poca sensibilidad es prácticamente indoloro (según el umbral al dolor de cada paciente). Se aplican ondas ultrasónicas en presencia del líquido inyectado previamente y estas producen una "lisis" (ruptura) de las células grasas que posteriormente el organismo se encargará de eliminar, reduciendo de esta manera el volumen de la adiposidad. Se realiza en ambos sexos.

Es llamada "ultrasónica" debido a la capacidad física que tiene el ultrasonido utilizado de producir termogénesis (calor) y a que las ondas que se difunden en el agua inyectada o solución fisiológica estéril, producen lipólisis (ruptura de células grasas) y así mismo cavitaciones (espacios sin grasa).

Aun otra alternativa es la **lipo disolución**, un tratamiento que disuelve la grasa corporal que regularmente no se elimina con dietas ni ejercicio. Se aplica principalmente en áreas pequeñas como brazos, papada, entrepierna y espalda.

Este procedimiento tiene grandes ventajas sobre la liposucción tradicional, que obliga al paciente a someterse a una delicada

intervención quirúrgica bajo los efectos de la anestesia. También tiene ventajas sobre la llamada lipoescultura, en la que se extrae la grasa de la zona tratada mediante cánulas, luego de sedar al paciente e inyectarle una sustancia que disuelve la grasa.

En el caso de la **lipo disolución**, el paciente es tratado en el consultorio, en tres o cuatro sesiones de 45 minutos cada una, con intervalos de dos semanas. El costo representa la mitad de una liposucción, obteniendo resultados sorprendentes que van de una a tres pulgadas de reducción dependiendo de la zona y del organismo de cada paciente.

Durante las 48 horas posteriores a la aplicación de la sustancia activa, el paciente presenta una leve inflamación en la zona, sin embargo podrá realizar sus actividades diarias con absoluta normalidad.

Si bien la lipo disolución ha probado ser un éxito en el tratamiento de brazos, papada, entrepierna, espalda, rodilla o los molestos bultos sobre la cadera, es importante aclarar que no funciona para bajar de peso, y que la duración de los resultados depende de que el paciente mantenga su peso.

Es evidente que las opciones son muchas y para elegir la mejor es importante contar con la asesoría experta de un profesional, de manera que tu inversión erogue los resultados que tanto deseas.

Algunas recomendaciones del Dr. Díaz Hernández:

- Cuando se trata de un medicamento, lo mejor es que lo aplique un médico porque si hay una reacción alérgica este sabrá qué hacer.
- La mesoterapia se ha desvirtuado mucho, la aplican en muchos lugares personas que saben inyectar, hay que tener cuidado al elegir el lugar al que se acudirá por el tratamiento.
- Es recomendable una alimentación balanceada y actividad física.
- En la **carboxiterapia** se recomiendan 2 sesiones por semana; la **mesoterapia** se puede poner cada 8 días; la **lipo disolución** se puede aplicar cada 15 ó 21 días y la **hidrolipoclasia** se puede hacer cada semana o cada 15 días.
- La carboxiterapia, la mesoterapia y hasta la lipo disolución, se puede aplicar a partir de los 15 años, la hidrolipoclasia es más agresiva y la recomienda solamente en pequeños espacios. Pero en el caso de las jóvenes, lo mejor es que primero cambien sus hábitos alimenticios y no vean esto como una solución a todo.

Solo el sistema con Tecnología IPL de ESTHETICS by Vida Sana ofrece un tratamiento no agresivo, sin dolor y de resultados rápidos y mejores, se adapta al tipo de sensibilidad de piel. La mayor seguridad al mejor costo. Con la Garantía de VIDA SANA.

Nueva Tecnología
para un regalo
para toda la vida

Corrige manchas
arrugas, rosácea,
líneas de expresión

Misión de San Javier 10681 Zona del Río
Tijuana, B.C. Tel: 01 (664) 634 30 51/52



Manchas de la Piel
Piel Foto Envejecida
Telangiectasia (arañitas)
Melasma
Rosácea
Lesiones Vasculares
Venas de las Piernas
Lentigo Solar
Remoción del Cabello
Remoción de Tatajes

ESTHETICS
by Vida Sana



Venciendo la depresión

La historia de vida detrás de la fundación de CO'MENTE

Por Yolanda C. de Cortez

“¿No sería preferible descansar, morir y ya?” “Estoy cansada, todo lo hago a fuerzas, quizá los demás estarían mejor sin mí.”

En el año 2002 tuve una severa crisis de depresión; fue necesario hospitalizarme para poder recibir el tratamiento médico y psicológico que necesitaba para recobrar mi salud mental. Mi primera reacción fue pensar que ya no había esperanzas y que de ahí no saldría con vida.

Hoy, después de haber recibido la mejor de las atenciones profesionales me encuentro completamente restablecida. Después de luchar desde mi juventud con esta enfermedad, después de 30 años, mi psiquiatra me diagnosticó con depresión. En consecuencia, recibí los tratamientos correctos y poco a poco fui aprendiendo a vivir de nuevo.

Fundé COMENTE, un centro de apoyo para personas con depresión, por mi experiencia personal y porque desde mi última crisis con fijación de muerte supe que no habría sido necesario llegar a ese punto.

Una persona con enfermedad del estado de ánimo puede vivir condiciones extremas de sufrimiento al perder a un ser querido o su trabajo; al no cumplir con las expectativas derivadas de una cultura o con imposiciones económicas y sociales. Los síntomas

y efectos de las enfermedades del estado de ánimo acaban con la habilidad de las personas de resolver situaciones de la vida y también pueden acabar completamente con su felicidad.

Considero que NO ES JUSTO que alguien llegue al borde del suicidio por no estar enterado de que lo que sufre es una enfermedad. Hay soluciones, hay maneras correctas y favorables de responder a las causas psicológicas y sociales de estos males.

La depresión es una enfermedad real que las personas en determinado momento pueden desarrollar; como la diabetes, la hipertensión, el asma o la artritis, se manifiesta por un incorrecto funcionamiento de alguna de las partes del organismo. En el caso de la depresión y del trastorno bipolar, el cerebro se ve afectado en sus procesos fisiológicos y mentales debido a un desequilibrio de los neurotransmisores (químicos y otras sustancias) que el cerebro necesita para estar en salud.

Las causas de la depresión generalmente incluyen una combinación de factores ambientales, psicológicos y genéticos; es por eso que esta enfermedad es tan compleja. En las personas con poca autoestima, escasas habilidades sociales y falta de recursos para resolver problemas, el riesgo de desarrollar depresión es mayor.

Cada año el número de personas que padecen depresión aumenta, el costo en términos económicos es alto, pero el costo en términos de sufrimiento es mayor. La depresión interfiere con la vida cotidiana del paciente, y es causa de dolor y sufrimiento no sólo para quienes lo padecen, sino también para sus seres queridos.

Foto de stock

**EL 1 DE AGOSTO
GALENA SE CONVIERTE
EN CASA GALENA**

**Y NOS VAMOS A UNA
NUEVA CASA.**



IVEN A VISITARNOS!

**CALLE COLOMBIA 298 (ESQ. COLEMA)
COL. CACHO, TIJUANA, BC**

TELS: 686.1346 / 47

www.FLORERIAGALENA.com

NUEVA IMAGEN. NUEVOS SERVICIOS.

NUEVOS PRODUCTOS. MISMA GALENA.

*La depresión
interfiere con la vida
cotidiana del paciente, y es causa
de dolor y sufrimiento no sólo para
quienes lo padecen, sino también
para sus seres queridos.*

Sin embargo, en parte, este sufrimiento se puede evitar o aliviar.

Una de las realidades de la depresión es que es dos veces más frecuente en la mujer que en el hombre. Factores hormonales como cambios del ciclo menstrual, embarazo, aborto, periodo postparto, premenopausia y menopausia, pueden contribuir. El estrés al que se ve sometida la MUJER ACTUAL, que puede incluir el cuidado de niños, el mantenimiento del hogar y empleo, la responsabilidad de cuidar a padres ancianos o los retos de ser madre soltera, es motivo suficiente para que se desencadene un trastorno depresivo.

¿Cómo es la mujer que sufre los síntomas y efectos de la depresión? Es la que antes era de cierta manera y ahora no sabe qué le sucede; llora o se irrita con frecuencia; se aísla o entra en una actividad frenética; se vuelve desconcentrada, desmemoriada, con dificultad para cumplir como madre, esposa, amiga; duerme o no duerme, no come o come en exceso; antes cariñosa, hoy inexpresiva; su auto valor disminuye; es pesimista, tiene miedo al futuro; si tiene fuertes creencias religiosas la idea de culpa, pecado y condenación adquiere gran relevancia. Conforme avanzan los síntomas y la invade la apatía, la mujer se pregunta: ¿vale la pena seguir viviendo así?

Actualmente en Tijuana, por la vida tan dinámica que se tiene y por los diferentes acontecimientos de inseguridad que se han desarrollado, muchas personas han entrado a un estado de alerta constante, lo cual no les permite disfrutar plenamente de lo que tienen y se pueden generar frustraciones, en una persona con depresión esto puede desencadenar una crisis.

En COMENTE el objetivo principal es dar a conocer la existencia de estas enfermedades para que se identifiquen a tiempo. ¿Para qué dejar que lo que puede ser una condición pasajera se convierta en una enfermedad que impida la alegría y el bienestar de toda una familia y una sociedad?

“Salvar a una persona es salvar al mundo” (Gail A. Hornstein), esta frase sustenta nuestra institución. Ahora, recuerdo aquellos días en el hospital y experimento gozo y paz, pues ahí empecé COMENTE. Urge trabajar para dar a conocer que la depresión SI se puede prevenir, tratar, manejar y curar.

Hay luz, hay dicha, hay paz, tenemos miles de personas con el testimonio de vida que avala esta verdad. Lo importante aquí es lo positivo, el hecho de que estamos difundiendo información que puede llevar a alguien a recuperar su vida.

La Organización Mundial de la Salud estima que para el año 2020 la depresión será la primera causa de incapacidad funcional y laboral y la segunda causa de muerte temprana únicamente por debajo de las enfermedades cardiovasculares.

- Actualmente en México, una de cada cinco personas padece depresión y sólo una de cada diez recibe atención (Inst. Jalisciense de Salud Mental).
- La proporción es 2:1 en las mujeres (OMS).
- 11.2% de las mujeres mexicanas han padecido depresión alguna vez en su vida (Encuesta Nal. de Epid. Psiquiátrica, México).
- Mundialmente la depresión es diagnosticada de 5 a 10 años después de que primero se manifiesta (Inst. Jalisciense de Salud Mental).



Co'mente, Asociación de Apoyo para Personas con depresión
Ignacio Comonfort 1511-2, Zona Río
Tijuana, B.C., 22010
Tel/Fax (664) 634.05.60
www.comente.org



**El factor económico
no es impedimento**

Inscripciones Abiertas

630 15 77 ext. 109 a 113
info_ibero@tij.uia.mx

Melissa
Estudiante de Nutrición y Ciencia
de los Alimentos

Universidad Iberoamericana Tijuana

Gente con Valor



Viviendo en compañía de los Ángeles

Por Mirna Urrutia

La palabra "ángel" viene del griego "angelos", que significa "mensajero". Los ángeles son considerados mensajeros de Dios. Son seres espirituales con un importante rol en la mayoría de las religiones; son servidores de Dios que existen para cumplir su voluntad y fungen como mediadores entre El y el ser humano.

Los ángeles traen alegría, consuelo y felicidad a todo el que los ve. También son intuitivos, amorosos y protectores.

Los ángeles son creados especialmente para su tarea y nunca han sido humanos, son seres espirituales perfectos cuyo propósito es ministrar, ayudar, proteger y apoyar todo en el universo de Dios. Todo, incluso una simple roca o una brisa fresca, tiene una inteligencia angélica para asegurar que la voluntad de Dios sea hecha.

Los ángeles existen solamente para ayudarnos; diariamente tenemos acceso al amor, poder, sabiduría y apoyo angelical. La mayoría de las personas los sienten en lugar de

verlos. Aparecen en sueños, pensamientos, visiones, incluso a veces como animales o humanos, muchos los ven como rayos o esferas de color.

Naturalmente en el trono de Dios los ángeles no tienen forma; son llamados "tronos" o "ruedas" porque consisten en bolas de fuego giratorias o energía pura. Este pensamiento puro está estrechamente conectado con la intuición. Es posible que cuando recibimos un destello repentino de inspiración, estemos recibiendo el mensaje de un ángel.

Están dispuestos a ayudar a cualquier persona en todo momento, puesto que habitan en el mundo y se trasladan de un lugar a otro con mucha rapidez. De su corazón salen dos rayos de luz que traspasan su espalda, por lo que generalmente se cree que cuentan con alas. Lo primordial para los ángeles es poder cambiar los pensamientos humanos hacia un pensamiento centrado en el amor, el cual se irá haciendo más natural y duradero.

No todos los ángeles son iguales, Dionisio el Areopagita inventó la palabra "jerarquía" para describir los diferentes niveles de ángeles. Se clasifican en nueve coros, los cuales están separados en tres triadas.

Primer coro

La primera esfera de ángeles o coro, está relacionada colectivamente con el universo y las manifestaciones de la divinidad.

Serafines: son los ángeles que están más cerca de la divinidad. Ayudan a crear y llevar la energía positiva a través de todos los coros de ángeles y en los reinos físicos. Para llegar a los Serafines se debe encender una vela blanca para la divinidad y una púrpura para estos seres.

Querubines: funcionan como guardianes de luz y de las estrellas, vigilan la galaxia, reuniendo y dispersando energía donde se necesita, además protegen cualquier templo religioso. También funcionan como guardianes personales. Para llegar a los querubines pueden encender una vela blanca para la divinidad y una azul para estos seres.

Tronos: están asignados a los planetas, ellos crean, canalizan y reúnen las energías positivas que entran y salen. El nombre "Tronos" surge de la idea de que el poder de la divinidad descansa en sus hombros estables. Para llegar a estos seres enciende una vela blanca para la divinidad una verde para estos ángeles.

Segundo coro

La segunda esfera o coro de ángeles tiene que ver con el gobierno de un planeta específico, además de las áreas asignadas a los ángeles que están debajo de ellos.

Dominaciones: cumplen el papel de líderes divinos cuyos esfuerzos implican integrar lo material y lo espiritual sin perder el control. Trabajan para cerciorarse que los humanos sean felices y sanos bajo ese liderazgo. Para llegar a ellos enciende una vela blanca para la divinidad y una rosa para estos seres.

Poderes: Llevan el registro de la historia humana. Los ángeles del nacimiento y de la muerte son de este linaje. Organizan las religiones del mundo y envían la energía divina para que sigan adelante los aspectos positivos de esta, funcionan como reguladores del caos. Advierten y nos envían mensajes cuando corremos algún peligro. Para llegar a ellos enciende una vela blanca para la divinidad y una amarilla para ellos.

Virtudes: La tarea principal de estos ángeles es desplazar cantidades masivas de energía espiritual al plano terrenal y a la conciencia colectiva humana. Se les conoce como ángeles milagrosos, confieren gracia y valor. Para a ellos enciende una vela blanca para la divinidad y una anaranjada para estos seres.

Tercer coro

En este coro se encuentran los ángeles encargados de los asuntos humanos y se consideran los ángeles de la Tierra.

Principados: son los guardianes de grupos grandes como los continentes, países y ciudades; crean y canalizan energías positivas del plano físico al divino y viceversa. Son protectores de la religión y la política, vigilan a los líderes humanos para ayudarlos a tomar las decisiones correctas.

Ángeles: Son aquellos seres asignados a una persona en particular, se les conoce como guardianes. Estos ángeles se relacionan con los asuntos humanos y las manifestaciones en el plano físico; también canalizan las energías desde nosotros a la divinidad y viceversa.

Arcángeles: Forman las fuerzas especiales de los reinos angélicos. Estos 7 Arcángeles son los más importantes; están rodeando el trono de Dios y cada uno sostiene una lámpara de fuego encendida eternamente.

Los Arcángeles son los ángeles más conocidos, esto se debe a que su nombre viene del griego archein, que significa estar "a la cabeza o para gobernar". ¿Cómo es posible que los arcángeles, penúltimos en la jerarquía, estén "a la cabeza o para gobernar"? La explicación es que en circunstancias o condiciones especiales, podemos ver ángeles y arcángeles, pero nuestros ojos no pueden captar ninguno de los ángeles de las categorías superiores.

Tradicionalmente hay siete Arcángeles:

Arcángel Zadkiel: Conocido como el Arcángel de la invocación y transmutación. Si se le pide sinceramente su ayuda puede liberarnos de estrés, temores y limitaciones.

Arcángel Gabriel: Gobierna el primer Cielo, el más próximo a nuestro mundo. Es mensajero y portavoz del Señor. Es el que trae grandes nuevas.

Arcángel Miguel: Es el guardián de la fé, luchador incansable contra las fuerzas del mal, vence a Lucifer. Están bajo su responsabilidad las almas de los difuntos y las guiará hacia el día del juicio final. Nos ayuda en la desesperanza.

Arcángel Rafael: Es el protector del viajero que enfrenta peligros o está en un trance difícil. Se le invoca ante la enfermedad; la tarea de Rafael es sanar la tierra, el protege y cubre a la humanidad.

Arcángel Uriel: Es el guardián de las misiones, los sueños y la profecía. Se encarga de los fenómenos naturales como tornados,

tormentas, huracanes, volcanes y terremotos. Es encargado de supervisar el trabajo de los espíritus de la naturaleza.

Arcángel Chamuel: Arcángel de amor, adoración y devoción a Dios. El y su complemento Caridad están dedicados al desarrollo de la gratitud y adoración a Dios.

Arcángel Jofiel: Se encarga de la diaria provisión que necesitamos para encontrar la paz y la tranquilidad, se le debe llamar cuando se necesite de una o de la otra.

A los ángeles podemos pedirles lo que deseamos, cosas materiales o espirituales; lo importante es pedir con fe, seguros de que nos auxiliarán en todo.

El primer paso para estar en contacto con los ángeles es pedir y desear con el pensamiento y el corazón; al pedir o llamar a los ángeles es primordial pedir a Dios que les permita ayudarnos y estar consientes que Dios es la fuente del poder, del amor, el reino y la gloria por siempre y los ángeles son sólo nuestros intercesores.

Busca un lugar tranquilo en tu hogar donde puedas hacer una pequeña meditación y oración. Escribe una lista de tus deseos y desde el fondo de tu corazón pide a tu ángel que te ayude a que se lleve acabo.

Te recomiendo que tengas una figura angelical y enciendas una vela del color del Arcángel que desees invocar y flores de colores naturales. Todos los días agradece a Dios por darte la oportunidad de estar en contacto con tu ángel y finalmente agradece profundamente el momento en que se manifieste y haga realidad cada uno de tus pedidos.

Muy pronto te sorprenderás de qué tanto los ángeles pueden ayudarte en tu vida.

Si, puedes ser mamá



Si, puedes ser papá



Ser padres, una dicha que con nosotros puedes lograr

IECH

"Nos especializamos en el estudio de la pareja estéril y a la aplicación de técnicas de reproducción asistida".

Un lugar... un tiempo... una oportunidad... ¡contáctanos!

Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana B.C. México (a una cuadra del CECUT)

Tel / Fax: (664) 684 0888
y 684 2444 / (619) 946 1139

Cuidados para tu carro en tiempo de calor

Cortesía Aragón Centro Automotriz

La seguridad empieza por un carro que no te falle; de esto también depende lo productivo que será tu día, lo profesional que te verás al poder mantener la puntualidad en tus citas o lo frustrados que estarán tus hijos por no llegar a su clase de natación o a la fiesta en la que los esperan.

Es importante que tengas en mente que el clima es un factor importante a considerar en el cuidado de tu carro, aquí te ofrecemos algunas sugerencias importantes para mantener tu auto en óptimas condiciones durante este caluroso verano.

1. Llevar tu auto al taller para una revisión completa del sistema de enfriamiento. En esta inspección se revisan los siguientes puntos:

RADIADOR.

Que no tenga fugas de agua y que tenga buena circulación. En caso de haber fuga, se puede reparar con soldadura o remplazar las tapaderas. Si no tiene buena circulación, es necesario sondearlo, es decir desbloquear los canales de circulación de agua con una sonda.

MANGUERAS DE AGUA.

Que no estén reventadas y que no estén hinchadas, en este caso se deberán remplazar por nuevas.

BOMBA DE AGUA.

Que no tire agua y que no haga ruido la bomba. De ser así, se debe reconstruir la misma o remplazarla por una nueva.

TERMOSTATO.

Revisar que funcione adecuadamente; su función es a cierta temperatura abrir paso al agua para enfriar el motor.

SENSORES DE TEMPERATURA.

Se revisa que hagan bien su función de mandar señales tanto a los marcadores del tablero como a la computadora del auto para que enciendan los abanicos del motor.

CLUTCH DEL ABANICO.

Se revisa con el motor encendido para asegurar que mantiene la velocidad adecuada del abanico para controlar la temperatura del motor.



Foto de stock

TAPON DE RADIADOR.

Se checan las libras de presión de este para asegurar la buena circulación del agua en el radiador.

BANDAS.

Se revisa que no estén agrietadas ya que se pueden reventar y entonces deja de funcionar la bomba de agua.

2. Siempre usa ANTICONGELANTE en tu auto, esto ayuda a evitar corrosión interna de motor y en caso de algún calentamiento, el anticongelante no hierve como el agua.

3. Siempre monitorear la temperatura del motor en los marcadores del tablero, especialmente al cruzar la línea o cuando hay mucho tráfico en la ciudad.

4. En caso de un calentamiento de motor, es recomendable apagar el auto y dejarlo enfriar, no remover el tapón de radiador hasta que se enfríe el motor.

También es importante revisar el sistema de AIRE ACONDICIONADO ya que al no funcionar adecuadamente puede causar calentamiento al motor, pues en caso de que no enciendan los abanicos auxiliares o si se amarra el compresor se revienta la banda y ocasiona que no gire la polea de la bomba de agua. Por lo que un aire acondicionado que no funciona no es solamente incómodo sino que también puede ser peligroso.

Nos vemos en la próxima temporada, cuando tendremos las recomendaciones para los meses de frío.



ARAGON

Centro Automotriz

ZONA CENTRO

- ✓ Llantas
- ✓ Afinaciones
- ✓ Diagnósticos
- ✓ Alineación y balanceo
- ✓ Sistema Eléctrico
- ✓ Servicio de Frenos
- ✓ Aire Acondicionado
- ✓ Engrasado y lubricado

**La seguridad empieza
con un Óptimo Servicio**



Centro de Salud Especializado
en Biotecnología Aplicada

Servicio Integral de Salud
con Beneficios Directos para
el Paciente



CSEBA ofrece al médico:
La **extensión** de su
consultorio.

CSEBA es la primera cadena en México de Centros de Salud Especializados en Tratamientos Intravenosos, Intramusculares y subcutáneos para aplicación ambulatoria de Bioterapia, Quimioterapia, Antibiótico terapia y Vacunas, con un modelo de servicio out-sourcing de alta calidad y seguridad de bajo costo, con esquema innovador de beneficios para el paciente - Médico - Aseguradora.

Por que reconocemos que el Médico
es su propia empresa...
CSEBA es su Centro de Negocios



UNA EXTENSION DE SU CONSULTORIO

Calle Juan Cordero No. 10088 L-2
Zona Río, Tijuana, B.C.
Tel (664) **231-4898** y 231-4899
Fax, (664) 634-3635



Centro de Salud Especializado
en Biotecnología Aplicada

www.cseba.com

LADA nacional SIN COSTO 01 800 00227322

Norma de Márquez Arce

La fuerza del lenguaje, la importancia del servicio.

Por Ada Oliver

Desde hace unos dos años, mi amiga Maribel Agúndez de Victoria me ha platicado sobre la señora Norma de Márquez Arce; de sus diplomados en Programación Neuro Lingüística, de cómo a sus más de 70 años tiene más energía que una joven de 25 y de sus múltiples proyectos a favor de la mujer y la juventud.

Hace tiempo asistí a una conferencia que ofreció y concluí que Maribel no exageró en las virtudes de esta admirable mujer. Al fin, coincidieron las agendas y la señora Norma (como le dicen cariñosamente sus tantas "hijas" adoptivas), nos hizo el honor de convertirse en una MUJER ACTUAL.

¿Cuándo llega a Tijuana?

Llegué a los 16 años de México... y desde el primer día me enamoré de esta ciudad. Llegamos en noviembre y conocí a mi marido [Fernando Márquez Arce] en febrero... nos casamos en 1957... todavía desayunamos juntos, cenamos juntos y dormimos agarrados de la mano, después de 51 años, ¡el siempre me apoya en todas mis locuras!

¿Cuándo inicia su familia?

Me casé y desafortunadamente mi primer hijo, Fernando, tuvo una disfunción intelectual... muchosaños estuve muy enojada... recorrí todo para él, bioenergética, análisis transaccional, psicología tradicional... fuimos a Suiza con él, visité shamanes, todo lo que te puedas imaginar, hasta que encontré Programación Neuro Lingüística (PNL). Fernando, es ahora mi ángel... tiene cincuenta y un años, es mi secretario y mi promotor, maneja magistralmente PNL y sabe manejar sus emociones, sabe qué hacer y cómo hacerlo.

Tuve otro varón que se me murió al nacer y mis tres hijas, que me han dado siete nietos varones y una niña.

¿Entonces usted llegó a estudiar PNL con el fin de ayudar a su hijo?

Llegué porque algo superior a mí me guió. Los primeros diecisiete años de casada me dediqué a la casa y a mis hijos... era muy introvertida... pero siempre pensé en estudiar, porque en mi época los papás no dejaban estudiar.

¿Cuándo empieza usted a convertirse en una mujer tan activa?

Me tocó la época de la familia Echeverría donde se esperaba

que las esposas de funcionarios trabajaran en el voluntariado; en esta época mi esposo era presidente del Tribunal Superior de Justicia del Estado, alrededor de los años '68 y '69. Empecé a trabajar con la construcción de la primera casa de menores infractores en la ciudad de Mexicali, era la única en todo el estado y en muchas otras cosas.

Cuando regresamos a Tijuana mi marido estaba ya en la política y llegó a la presidencia municipal, para entonces yo ya traía el impulso y la necesidad de servicio porque cuando das servicio y te acercas a las necesidades es el motor que te mueve... entonces trabajé con mucho empeño y con mucha dedicación en lo que ahora conocemos como DIF.

¿Cómo era el trabajo en esas instituciones que precedieron lo que ahora es DIF?

No había presupuesto... pero recibí cuatro centros y entregué once... incluyendo el primer centro de menores infractores en Tijuana.

Mi marido tomó posesión en diciembre y el 24 fui a ver a los menores a la cárcel... estaban revueltos con los adultos, en dos celdas para ocho había más de cuarenta... excuso decirte las condiciones... me di la tarea de hacer algo y el primer centro para menores se abrió arriba de lo que llamamos "La Ocho".

¿Ahora bien, cómo se inicia en el estudio de Programación Neuro Lingüística?

Vivimos en Guadalajara unos años... y allá fui a una conferencia de un sacerdote Carmelita que resultó ser uno de los más grandes partidarios de PNL y me enamoré de todo esto... él me presentó con mi maestra en Guadalajara.

De vuelta en Tijuana organicé para que mi maestra viniera cada mes durante dos años a darnos la maestría... yo había recorrido muchos caminos, pero no encontraba el 'cómo'... el 'cómo' me lo dio PNL.

¿Cuál es el propósito de PNL?

Que conozcamos nuestros propios procesos mentales y emocionales para poderlos manejar en lugar de que las situaciones nos manejen a nosotros. Saber manejar sentimientos y emociones, saber potencializar todos tus recursos internos, saber que eres un ser único e irrepetible y por lo tanto lo más valioso del universo.

La mente maneja al cuerpo, entonces lo que tu



mente piensa lo refleja tu cuerpo, tus patrones de lenguaje son definitivamente la herramienta más poderosa... tenemos de 60 a 70 mil pensamientos diarios, la mayor parte negativos... repetimos que la crisis está muy fuerte, que la inseguridad, que no nos gusta una parte de nuestro cuerpo, que estamos viejas, que nos cae mal la gente, que la vida es dura y eso se convierte en tu realidad... hasta que te das cuenta que la única persona que puede cambiar tu vida eres tú, a través del lenguaje.

¿Por qué “programación” Neuro Lingüística?

Toda nuestra conducta está programada... El cerebro es una computadora que se programa con el lenguaje, fabricamos patrones de lenguaje, “yo no puedo”, “es muy difícil”, “las amigas traicionan”... ese patrón de lenguaje crea un patrón de conducta y el patrón de conducta nos crea un carácter y ese carácter nos forma un destino.

¿Ayuda la PNL a tener una mayor tolerancia a la frustración, a evitar las salidas fáciles en la juventud, por ejemplo?

Las salidas fáciles, las adicciones, son las puertas al infierno. En muchos casos la juventud llega a las drogas por no saber manejar la frustración, porque no les hemos enseñado que hay que trabajar y esperar. Las drogas cada vez exigen mayor consumo para lograr la misma respuesta orgánica y cuando ya no alcanza el dinero empiezan a caer en las drogas de diseño, baratas, como el cristal, las metanfetaminas, que en dos años destruyen el cerebro.

Esto nos lleva a lo que está haciendo usted ahora...

Así es, por invitación del Ayuntamiento ocupó la Dirección Municipal contra las Adicciones, mi perspectiva incluye prevención, educación y rehabilitación.

En tantos años en el servicio, he visto evolucionar al vicio e “involucionar” el ser humano. En la medida en que aumentan el alcoholismo y las drogas el ser humano se hace menos... pierde la capacidad de amar, no tiene voluntad y no tiene compasión, busca salir del sufrimiento con satisfacciones momentáneas que lo denigran... y esto sucede en todos los niveles sociales.

¿Cuáles son los proyectos de esta Dirección?

Uno es el proyecto AMBAR Centro Interactivo, que va a ser único en el mundo y contará con la más alta tecnología para información, educación y prevención de drogas. Tendrá cuatro salas, te harán una evaluación al entrar para ver qué tanto saben tú o tus hijos sobre drogas... una de las salas es como un cerebro al que te metes y por medio de luces robóticas, luces negras y tercera dimensión puedes ver lo que cada tipo de droga hace a tu cerebro.

En la última sala planificas de manera virtual la familia que quieres tener, y te dan material didáctico para trabajar en casa... la idea es dar herramientas para crear

metas y objetivos, para poder decir no a las drogas y actuar con criterio.

El programa científico lo elaboró Maria Elena Medina Mora, una de las más destacadas neurocientíficas mexicanas, y el doctor Kumate. Estamos también en la búsqueda de recursos, que la mayoría serán federales. Ya tenemos el proyecto arquitectónico, la maqueta y se está haciendo la mecánica de suelo en 20 mil metros cuadrados que conseguimos en el Parque Morelos.

El otro proyecto es Prevención y Educación en Campo; estamos trabajando en colonias con alto índice delictivo y adictivo... a través de múltiples alianzas hacemos mesas de vinculación, nosotros servimos de eslabón para coordinar esfuerzos, sobre todo en la colonia 10 de Mayo, que es chica y nos está sirviendo para medir impacto.

El tercer proyecto es el Centro de Rehabilitación, vamos a ayudar a la gente que no tiene nada, los más pobres de los más pobres... los que pasan por la estancia municipal de infractores porque los encontraron tambaleando en la calle, están ahí 36 horas y los dejan ir... pasan por ahí como 20 mil gentes al mes y de esos el 80 por ciento cometen delitos de influjo o tráfico de drogas.

Vamos a trabajar con un modelo reconocido, científico y probado pero al que le quiero agregar PNL, acupuntura, musico terapia, terapias alternativas para el desarrollo integral de la persona. La estancia será de cinco meses con seguimiento a un año, queremos albergar este año a 100 personas, con la meta de tener hasta 400; la idea es que la gente se reintegre a su familia y a la sociedad como una persona productiva y que además sea testimonio para decirles a los demás que sí se puede.

Su construcción va en un 80 a 90 por ciento y está en el kilómetro 27.5 de la carretera a Tecate, donde fue una academia de policía, y estamos en el trabajo de recaudación de fondos.

Norma Márquez Arce en breve...

•Libro favorito:

Despertando al Gigante Interior, de Anthony Robbins

•Música favorita:

El Himno a la Alegría, que me emociona hasta la médula

•Frase favorita:

Sí se puede

•Artículo personal más indispensable:

Mis aretes, nunca ando sin ellos

•Hábito o característica más débil:

El miedo al rechazo, lo logro vencer, pero me cuesta mucho... soy muy mala para cobrar y para sentirme a gusto en un lugar en el que no conozco a nadie.

•Hábito o característica más fuerte:

La disciplina



Guardando secretos

Por Zulema Flores

Todos tenemos secretos y por ende estos también existen en una pareja, muchas veces esos secretos no se cuentan porque hay culpa o porque el hecho de develarlos implica perder la relación o ponerla en riesgo.

La psicóloga Maricela García Gardea consideró que hay secretos que deben mantenerse como tales y otros que es necesario informarlos a la pareja.

Expuso que una recomendación es no comentar al otro la historia amorosa personal, es decir, no dar detalles de parejas pasadas porque como dice el dicho: "ojos que no ven, corazón que no siente".

Esto es con el fin de evitar que la pareja empiece a crear en su mente imágenes o situaciones de su contraparte con alguna de esas personas con las que tuvo una relación, refirió, porque esto le creará conflicto. Del mismo modo, y por la misma razón, lo mejor es no dar a conocer a la pareja las fantasías sexuales que se tienen con otras personas.

Otro tema que a veces es mejor callar es el referente a un desliz, porque si sólo fue algo del momento y se sigue amando a la pareja actual, no tiene caso develar lo ocurrido. Si se trató de un encuentro trivial con otra persona lo mejor es no hacerlo saber a la pareja a menos que la intención sea otra: dañarla o destruirla emocionalmente, vengarse o agredirla.

Un engaño por lo general provoca que la pareja o el matrimonio se disuelvan, es por ello que si se desea continuar con la actual relación lo mejor es no informar sobre lo sucedido. Son casos difíciles y delicados que se tienen que evaluar de forma individual y a los que no aplica una regla general.

Hay quienes, por sentir culpa, hacen saber a la pareja que fueron infieles y eso genera un rompimiento o en otros casos ambas partes trabajan para lograr seguir juntos.

El hombre o la mujer que comete una infidelidad por lo regular cae en esta situación porque fuera de su relación de pareja encuentra lo que le hace falta, manifestó, y también es común que surja el desliz porque la pareja requiere hacer algunos cambios en su relación.

Cuando se presenta un engaño amoroso es necesario que se revise la relación; de alguna manera es una oportunidad para hacer cambios, refirió.

Tal vez ella o él nunca se atrevieron a comunicarle a su pareja determinadas necesidades o inconformidades, entonces a raíz del engaño empiezan a salir todos estos temas.

Esto puede llevar a que las actitudes o comportamientos de ambas partes cambien para mejorar su relación, muchas veces si la pareja no se disuelve ésta logra arreglar sus diferencias, aunque el proceso sea un tanto largo, mencionó.

Por otra parte, en el caso de los **matrimonios** lo mejor es que sí se entere a la pareja de ilícitos cometidos o sobre las deudas que se tienen, porque este tipo de situaciones pueden dañar al marido o la esposa, según sea el caso.

Cuando se mantienen hijos producto de relaciones o matrimonios pasados lo mejor es hacerlo saber a la actual pareja, dijo.

En cambio, si se vive en una relación de abuso hay secretos que es necesario guardar como el hecho de que se esté estudiando o lo referente al lugar donde se guarda dinero o documentos personal importantes, porque esto puede salvar la vida en caso de que se presente una situación de peligro.

Expresó que muchas veces el develar secretos a la pareja tiene mucho que ver con la manera en que ésta reaccione, pues si es un tanto colérica se mantendrán muchas cosas calladas y si es una persona abierta habrá menos secretos.

Siempre lo mejor será ser honesto con uno mismo y con los demás, pero también hay que recordar que si esa honestidad daña a los demás habrá un precio que pagar y eso es algo que cada quien tendrá que enfrentar.



Foto de stock



Vita Spa te invita a disfrutar este verano con nuestros paquetes especiales.

Paquete # 1 Depilación de axila y bikini sencillo
Envoltura hidratante de 30 min. Facial Hidratante de 30 min **\$ 95.00 dls.**

Paquete 2 Exfoliación Corporal, Envoltura hidratante 30 min.
Masaje Antiestrees de 50 min. **115.00 dls.**

Mecione este anuncio y en la compra de tu paquete DE PAREJA
recibe un certificado de regalo por un baño termal doble.

Exfoliación corporal. Masaje relajante de 50 min. **\$199.00 dls.**

Al hacer la compra recibes el certificado de regalo.

*No se acumulan. Descuentos no aplican en paquetes. No aplica sobre otras promociones.



El cuidado de los ojos... desde que nacemos hasta que envejecemos.

Por Dra. Marina Ramírez

Mucho se habla hoy en día sobre la prevención de enfermedades, si obedecemos a esta tendencia, debemos tener conciencia de que desde nacimiento somos propensos a padecer alguna enfermedad ocular congénita o adquirida.

Nuestra expectativa de vida ha variado con los avances de la medicina es decir "vivimos más" por ello a medida que envejecemos el cuidado de los ojos resulta esencial.

Hay que saber que una dieta sana con alto contenido en vitaminas antioxidantes disminuirá el riesgo de padecer degeneraciones en la retina y con ello ceguera irreversible; y que el uso de gafas solares disminuirá la exposición a los rayos UV y con ello la aparición de cataratas.

Por otro lado después de los 40 años se recomienda acudir al médico oftalmólogo a una valoración general que incluya toma de agudeza visual, graduación de lentes para lejos y cerca según el caso, toma de presión intraocular y valoración cuidadosa del fondo de ojo.

Tu oftalmólogo podrá, en un examen de 20 a 30 minutos promedio, indoloro y con equipo especializado, diagnosticar enfermedades oculares como glaucoma, catarata, retinopatía diabética que de no encontrarse a tiempo podrían tener un final triste, la ceguera.

La Academia Norteamericana de Oftalmología recomienda exámenes anuales principalmente si existen antecedentes familiares de ceguera, diabetes o glaucoma. En Estados Unidos 20.8 millones de pacientes son diabéticos y sólo 14 millones han sido diagnosticados, lo que quiere decir que 6 millones de personas en este año podrían presentar alteraciones secundarias a la diabetes en forma irreversibles por no haberse revisado a tiempo.

Pero no todo son cifras y malas noticias, la oftalmología es una de las especialidades más avanzadas con tecnología que se moderniza día a día, dentro de esta especialidad médica existen subespecialistas capacitados ampliamente para el diagnóstico temprano y tratamiento oportuno de diversas patologías de los ojos.



Foto de stock

Es muy importante aprendas a cuidar tus ojos y reconozcas síntomas tempranos que pudieran poner en peligro uno de los órganos mas preciados del ser humano.

Tijuana es una de las ciudades fronterizas más visitadas por nuestros vecinos californianos y del interior de país para una atención médica con calidad de nivel mundial. Es muy im-

portante aprendas a cuidar tus ojos y reconozcas síntomas tempranos que pudieran poner en peligro uno de los órganos mas preciados del ser humano.

Aquí, algunas medidas generales:

- Revisión anual después de los 40 años. Principalmente eres diabético, o si existen antecedentes familiares de glaucoma, catarata o ceguera.
- Revisión urgente si existe disminución parcial o total de la visión, enrojecimientos oculares continuos, dolor ocular o cefalea así como visión doble o distorsionada.
- Acudir al profesional de la visión si deseas realizarte procedimientos cosméticos en el área de los párpados.
- Por favor **NO TE AUTOMEDIQUES**.

En el Instituto Codet contamos con reconocidos médicos a nivel internacional. Certificados como subespecialistas para el mejor cuidado y atención de tus ojos.

*Cortesía Instituto Codet



Porque la vida es bella . . . tienes que verla bien

Dra. Gina Garduño Valadez
Oftalmología Pediátrica y Estrabismo

Dra. Marina Ramírez Alfaro
Diagnóstico y Tratamiento de GLAUCOMA



**CODET
VISION
INSTITUTE**
Subespecialidades

Dra. Ana Luz Rábago Pérez
Cirugía Plástica y Reconstructiva de Párpados,
Órbita y Vías Lagrimales.
Aplicación de BOTOX

*Un experimentado equipo
al servicio de toda tu familia*

Vive Baja California...a gozar del mar en Rosarito y Ensenada

Por Juan Saldaña



El verano sigue entre nosotros y con él el tiempo libre, la oportunidad para convivir con la familia y gozar de lo mucho que Baja California ofrece, porque al fin del día, es un privilegio vivir en este estado.

Todavía está a tiempo de planear unas vacaciones cerca de casa, por lo que para refrescarse un poco permítame sugerirle nuestros dos destinos de playa en el Pacífico: Rosarito y Ensenada.

Rosarito

Prepare el bloqueador de sol, las cubetas y palas para la arena, salvavidas, toallas, hieleras y lo necesario... vámonos a la playa.

Rosarito ofrece kilómetros de playa para el deleite de grandes y peques, aproveche y practique un poco de surf, jet ski, un volley de playa o quizá un paseo en caballo o cuatrimoto.

En la zona centro de Rosarito encontrará tiendas, galerías y restaurantes para todos los gustos, y bueno, ¿sabía usted que existe un Tlaquepaque del Norte? Dé un paseo por el Blvd. Popotla en donde encontrará una amplia selección de mueble rústico y artesanía.

Para su hospedaje permítanos sugerir el legendario Rosarito Beach Hotel, que ofrece diversos paquetes y modalidades de hospedaje, este verano cuenta con actividades para niños, albercas

- incluyendo una infantil- así como amenidades diversas.

Si alguien en su familia tiene afición por la pesca, que participe en el torneo que el Rosarito Beach Hotel organiza para el día 12, por otra parte los amantes de lo nuestro pueden gozar de la Fiesta Mexicana que se ofrece los domingos por la tarde.

Para deleitar su paladar encontrará el recién remodelado restaurante Azteca con menú infantil, y por favor no deje de vivir la experiencia de cenar en Chaberts, un singular espacio en el tiempo y en el que se deleitará con la cocina del Chef Heriberto Astengo, créame que vale la pena... si después de una exquisita cena quiere probar sus cuerdas vocales pase al Rosa & Rita karaoke bar.

Para restaurar mente, cuerpo y espíritu, el Rosarito Beach Hotel cuenta con el Casa Playa Spa, ubicado en parte de lo que fuera la mansión de la Familia Barbachano, fundadores del hotel, y que ofrece múltiples tratamientos, incluyendo Alpha 33, el más versátil e innovador tratamiento disponible en un Spa, proporcionando equilibrio de mente y espíritu.

Ensenada

Sólo hace falta abrir bien los ojos para explicarle a sus criaturas porque a esa carretera se le llama "escénica", y ya que andamos de mentores, anote que el arroyo divisorio entre la playa de



Ballet · Jazz · Hip-Hop
Belly Dance · Flamenco · Yoga
Zumba & Workout · Pintura

**Inscripciones
Abiertas!!**

**3 Años +
Cursos inician
en Septiembre**

La Misión y la de La Salina se llama San Juan Bautista, mismo que marca los límites entre Rosarito y Ensenada y en cuyas inmediaciones se encuentran los restos de la misión de San Miguel de la Frontera

Ya en Ensenada y para su hospedaje permítame sugerirle Posada El Rey Sol, un encantador hotel boutique con 52 habitaciones singularmente decoradas, una suite nupcial con jacuzzi así como junior suites y suites familiares con cable, HBO minibar y diversas amenidades. Posada El Rey Sol cuenta con alberca, Jacuzzi y una estratégica ubicación en el corazón de Ensenada.

Otra distintiva opción de hospedaje es Casa de los Siete Patios, una lujosa y confortable villa mexicana junto al mar que cuenta con 5 suites, alberca Mykonos con jacuzzi y siete singulares patios; en definitiva una experiencia única.

Para deleitar su paladar visite El Rey Sol, el más antiguo restaurante francés de México y en el que sigue vigente el espíritu de su fundadora, Doña Pepita Jeffroy de Bitterlin. El menú en El Rey Sol es variado y las generosas porciones se sirven acompañadas con vegetales cultivados en la granja familiar, no deje de probar su riquísima repostería.

Para su recreación visite el Centro Cultural Riviera, un espacio con bellos jardines, juegos infantiles y en el que podrá conocer sobre las misiones de Baja California y los personajes que les dieron vida. Alternativamente le sugerimos una visita a

La Bufadora, el espectacular geiser marino que le dejará boquiabierto y en cuyas inmediaciones encontrará una variedad de tiendas de artesanías.

En el plano gastronómico le invitamos a visitar el Valle de Guadalupe y su Ruta del Vino, una oportunidad para degustar los mejores vinos de México: los de Baja California.

Si usted desea relajar su cuerpo, mente y espíritu, visite El Spa del Rey Sol que le ofrece una variedad de masajes; comparta con su pareja un masaje relajante, de tejido profundo, de piedras calientes, o deportivo. También se ofrecen tratamientos corporales adicionales y los clásicos tratamientos estéticos.

Hay mucho más que vivir en Rosarito y Ensenada, por lo que incluimos aquí recursos electrónicos que le permitirán planificar su viaje y vivir a plenitud Baja California.

¡Que disfrute de sus vacaciones!

Recursos electrónicos

www.rosaritobeachhotel.com

www.rosarito.org

www.posadaelreysol.com

www.elreysol.com

www.casadelossietepatios.com

www.enjoyensenada.com



Todavía está a tiempo de planear unas vacaciones cerca de casa, por lo que para refrescarse un poco le sugerimos nuestros dos destinos de playa en el Pacífico: Rosarito y Ensenada.



Nuevo concepto de arreglos con fruta diseñada tenemos variedad de diseños y canastas.

Servicio a domicilio

Arreglos individuales y para todo tipo de eventos.

Toda la fruta de nuestros arreglos siempre están frescas, ya que son cortadas y diseñadas el mismo día de entrega.

Horario: Lunes a Viernes de 9am a 7pm Sábados 9am a 2pm

www.disFrutatijuana.com



Los primeros en Tijuana

¿Qué es el golpe de calor?

Por Zulema Flores

La sobre exposición al sol genera lo que se conoce como insolación o golpe de calor y las personas que son más sensibles a padecer este malestar son los niños, ancianos y gente obesa.

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal rebasa los 40° centígrados y está acompañada de pulso fuerte y rápido, que pronto se torna débil, a la vez que disminuye la frecuencia respiratoria.

Los principales síntomas son el mareo, dolor de cabeza, fatiga y náuseas, el problema puede empeorar si la persona ha sufrido recientemente diarrea o vómito ya que esto provoca mayor pérdida de líquidos.

Los síntomas secundarios son baja presión sanguínea, desmayos, pulso débil, pupilas dilatadas y palidez y en casos graves la persona afectada puede sufrir de inconciencia, para lo cual es necesaria la atención médica.

Es importante saber que el golpe de calor debe ser tratado inmediatamente, porque puede provocar hasta la muerte. Ante los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento se recomienda acostar a la persona afectada en un lugar fresco y bajo techo. En casos no muy graves pueden proporcionársele al enfermo bebidas que favorezcan la rehidratación, como son café con azúcar o agua con sal (1 cucharada de sal por litro de agua) o las bebidas de rehidratación comerciales.

Otra recomendación es bajar la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza.

Si la situación empeora o la temperatura corporal de la víctima aumenta rápidamente lo mejor es quitarle la ropa y pasarle una esponja mojada por la cara o de ser posible aplicar baños de agua helada.

Enseguida debe cubrirse su cuerpo con una sábana mojada o rociarlo con agua fría; debe mantenerse fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad.

Es muy importante que la persona afectada sea llevada al médico si además de padecer alguna enfermedad cardíaca presenta cansancio y malestares por el calor.

Otros casos en los que debe buscarse la asesoría de un médico son cuando se sufra de un desmayo, de pulso débil, pupilas dilatadas y palidez o cuando la temperatura corporal no se normalice.

Para prevenir el golpe de calor la recomendación es evitar permanecer en un lugar soleado, en caso de que llegaras a sentir agotamiento por calor lo mejor es que te desplaces a un lugar sombreado y ventilado e incluso optar por aflojarse la ropa.

Toma esto en cuenta si durante el muy cálido mes de agosto, o inclusive durante las primeras semanas de septiembre, pasas mucho tiempo afuera durante las horas de más calor y sobre todo si visitas Mexicali, San Felipe, el norte de Sonora o lugares como Las Vegas o Palm Springs en Estados Unidos.

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal rebasa los 40° centígrados y está acompañada de pulso fuerte y rápido, que pronto se torna débil, a la vez que disminuye la frecuencia respiratoria.


Belle Femme
UNA REINA EN CASA
2008

***Puedes participar**

***Puedes Denunciar o Registrar**

***Puedes unirte a nuestro grupo que tiene como objetivo..**

La superación y estímulo de la Mujer.

Si denuncias y ella gana.
Tu ganas hasta \$5,000.00 en premios.

Si concursas obtengas o no la corona...
recuerdas en ti a esa reina que toda mujer lleva dentro.

Si te integras a nuestro grupo...
Desarrollas tu personalidad, Fortaleces tu autoestima y si ya lo tienes...

Podrás compartirlo con otras mujeres que lo lo agradecerán.

Bases para el concurso:
Ser mama de 23 a 33 años
y de 34 en adelante
estatura mínima: 1.53mts
guape
complexión delgada o mediana
desear de dedicar un pequeño
tiempo para mejorar como
persona y como mujer para
compartirlo.

Para la mujer distinguida.

Producciones
Ciarso

MUJER
actual





eventos

Graduaciones
XV Años
Posadas
Conciertos
Pro-Fundaciones
Tardeadas
Pasarelas
Presentaciones
Todo tipo de eventos

Tangaloo CLUB

Sabados barra libre • Mujeres no cover antes de 11pm
www.tangaloo.com.mx • www.myspace.com/tangaloo
Av. Monterrey #3215 Fracc. Nordard, Tijuana. Tel. 661 8081932



PATINES DE PLATA

proximamente
31 Aniversario en Agosto
Miercoles 2 X 1

Tel. 621-30-40
BLVD. Insurgentes #16000
www.patinesdeplata.com.mx

La Fundación por Ayudar A.C.

Una nueva fuente de apoyo para los sectores más vulnerables

En una ciudad como la nuestra, que registra un crecimiento demográfico y territorial exorbitante, la participación de organismos ciudadanos dedicados a la atención de la creciente problemática social es fundamental.

Con el fin de aportar importante apoyo a los sectores más necesitados la señora María Elvia Amaya de Hank creó la Fundación por Ayudar, A. C., asociación civil dedicada a la atención de los llamados grupos vulnerables de una ciudad tan convulsionada como la nuestra.

La inquietud por realizar este trabajo surgió a partir de la primera campaña proselitista de su esposo, durante la que conoció una problemática social muy severa, lo que le provocó un gran desasosiego al conocer y vivir problemas sociales sin aparente solución.

Junto con un grupo importante de voluntarias la señora Hank detectó la pobreza y sus excesos; niños que deambulaban por las calles víctimas de las drogas y la explotación sexual; miles de mujeres vejadas en sus casas y centros de trabajo; adultos mayores viviendo de las dádivas y otras situaciones muy difíciles de describir.

Como respuesta a estas carencias se creó este organismo civil dedicado a la atención. A lo largo de casi 10 meses, esta agrupación ha encaaminado sus esfuerzos a dotar de alimento a otros organismos ciudadanos de ayuda comunitaria, obsequiando poco más de tres toneladas de víveres que se han recibido gracias a los donativos de firmas comerciales de San Diego, La Jolla y Coronado.

Asimismo, se han obtenido los recursos para intervenciones quirúrgicas de tercer nivel para niños con diferentes problemas de salud y adultos mayores en desamparo.

Se ha logrado el registro de menores de edad en estado de abandono; decenas de familias han regresado a sus lugares de origen gracias a gestiones ante diferentes compañías de transportación terrestre; adultos mayores cuentan con un espacio laboral y estudiantes han obtenido



becas para continuar con su preparación.

En pocos meses la Fundación por Ayudar, A. C., se ha ganado la confianza de la ciudadanía tijuanaense, lo que quedó plenamente demostrado con la celebración de la corrida de despedida de la máxima figura de México, el maestro Eloy Cavazos, quien alternó con los matadores Oscar San Román y Alejandro Amaya; el resultado brindó a la Fundación la posibilidad de emprender con acciones masivas de ayuda comunitaria.

Fundación por Ayudar, A. C., busca hoy en día el apoyo y confianza de empresarios, profesionistas, estudiantes y la sociedad en su conjunto, con la finalidad de atender a todo aquel que requiera sustento para sus necesidades más apremiantes, acrecentando así la cadena de bienestar que se puede lograr cuando se trabaja con esmero y colectividad.



Como presidenta de la Fundación, a la señora María Elvia de Hank, la respalda una trayectoria de vida dedicada al servicio social, su última encomienda fue como Presidenta del Patronato DIF, durante el periodo 2004-2007, en la que asumió el firme compromiso de resolver, en la medida de lo posible la problemática en esta metrópoli, lo que sin duda representa un gran reto para sus gobernantes y una gran satisfacción para aquellos que dedicados al servicio social, tienen claro que cuando se desea servir a su comunidad no hay límites.

**Cortesía de la Fundación por Ayudar A.C., que se ubica en las instalaciones del Hipódromo de Agua Caliente, horarios de atención de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas.
Tel. 633- 7300 extensiones de la 5320 a 5324*

La buena mesa

Kobe's Steak House

Buena carne y algo más...

Para la suerte de los carnívoros acaba de abrir en Tijuana Kobe's Steak House, un restaurante especializado en cortes que hará los deleites de los amantes de la buena carne.

La especialidad de la casa es la carne Kobe, que toma su nombre de una isla japonesa donde se cría el ganado con el que se produce esta, la más suave de todas las carnes. El ganado se trata con técnicas especiales que como resultado producen la carne más suave que existe, de un sabor exquisito. Kobe's es uno de los pocos restaurantes de Tijuana que sirve este tipo de carne.



Sin embargo, Kobe's cuenta con un menú amplio que incluye deliciosos platillos para quienes prefieren no comer carne, dos ejemplos son el pollo en salsa de tamarindo y chipotle y un pez blanco sin espinas bañado en una deliciosa salsa cremosa hecha con cuatro tipos de champiñón. La carta también incluye clásicos como el rib-eye y la arrachera.

El Chef Marco Polo está al frente de la cocina y cuenta con un equipo de ayudantes y meseros experimentados, capaces de recomendarle el vino perfecto de entre la amplia selección con la que cuentan. No olvide dejar lugar para uno de los memorables postres.



El ambiente se complementa a la perfección por una decoración que refleja refinamiento y buen gusto, sin dejar de ser relajada. Con precios moderados, Kobe's es el lugar perfecto

para una comida especial... ¡o para hacer de cualquier comida algo especial! (sobre todo gracias a su menú ejecutivo de 89 pesos que ofrece platillo fuerte, una copa de vino y postre).

No deje de visitar Kobe's durante su "happy hour", todos los días de 1pm a 7pm; para su comodidad, el restaurante cuenta con servicio de valet parking.

Kobe's está ubicado en Avenida Sonora (La Recta) #65, Fraccionamiento Chapultepec. Teléfono 686-6556



KOBE'S
STEAK HOUSE

Happy Hour
de 1 pm. a 7 pm



Lunch Ejecutivo

de 1:00 pm. a 7:00 pm.

*Ensalada, papa al horno,
su selección de carne
y bebida.*

Arrachera
Pechuga de Pollo 200gr
Rib Eye 200gr
New York 200gr

\$89.00
pesos

Av. Sonora (La Recta) No. 65
Fracc. Chapultepec (antes Nello's)

Tel. 686 6556

Entrevista con

Saúl Castro Verdugo

Director del Instituto del Deporte y Cultura Física de Baja California

Por Sara Leal



Ensenadense de nacimiento y miembro de una familia en que hasta los abuelos y los tíos son deportistas, Saúl Castro estudió en Nuevo León y jugó con la selección de básquetbol de dicho estado. Realizó estudios en organización deportiva y se preparó en Alemania en el área de administración del deporte. Cuenta con una maestría en ciencias del deporte y una especialidad en dirección deportiva. Desde 1992 trabaja en las áreas deportivas del gobierno del estado y del gobierno municipal de Tijuana y en la actualidad se desempeña como director del Instituto del Deporte y Cultura Física de Baja California.

El y su esposa Laura Shawer tienen 4 hijos deportistas, su hija Alicia forma parte de la selección de voleibol de Baja California.

¿Crees que practicar algún deporte, ayuda al joven a seguir un buen rumbo, a qué se haga disciplinado?

Estoy convencido que entrar a la práctica deportiva sistemática, no sólo competitiva, te va educando de muchas formas. Primero te hace convivir, conocer tu comunidad, emitir opinión, compartir, te va enseñando valores, a ser real, honesto y a trabajar en equipo.

Toda mi vida he visto como el deporte te orienta hacia situaciones más positivas, a ocupar tu tiempo libre más constructivamente, no quiero decir que no haya situaciones que se desvíen hacia

¿Cómo seleccionan a los jóvenes que representan a Baja California en torneos?

Se seleccionan jóvenes que puedan desarrollar un deporte al más alto nivel, para que participen en torneos internacionales.

En el ámbito estatal trabajas con un muchacho que tiene talento, se les da una oportunidad a todos de ir y probarse y aquellos que tienen la capacidad para desarrollar el deporte a largo plazo a un alto nivel son invitados a participar en el programa de talentos deportivos.

El Centro de Alto Rendimiento (CAR) es un espacio público, abierto, gratuito, especializado; el único requisito es que tengas cierta condición para el desarrollo de un deporte. Te evalúan, te hacen una prueba de capacidades con mediciones corporales y te dicen si eres candidato a participar en un programa de talentos o te recomiendan que vayas a tu comunidad y busques un programa de iniciación.

¿Cuál es la Misión del CAR?

Debe ser un espacio donde el desarrollo deportivo de México tenga la oportunidad de diversificarse o multiplicarse, darle la oportunidad a los atletas mexicanos de tener un espacio de encuentro y desarrollo a un alto nivel.



“El deporte es una solución muy viable a mediano y largo plazo para que disminuya la delincuencia y las adicciones.”

cosas negativas, pero el deporte obviamente te da fortalezas y herramientas para llevar un vida sumamente positiva para construir, para ser objetivo.

El deporte es una solución muy viable a mediano y largo plazo para que disminuyan la delincuencia y las adicciones.

¿Qué características tienen los jóvenes seleccionados?

Los deportistas que participan en la selección son muy seguros, se presentan en escenarios deportivos nacionales y en otros países. Muestran que tienen mucho carácter y eso les sirve después en su vida profesional; cuando se presenten en una junta directiva o en alguna toma de decisiones van a ser seguros, formados, prácticos, sencillos y con valores.

¿Por qué se construyó el CAR en Tijuana?

El Centro de Alto Rendimiento nace con la posibilidad de desarrollar el deporte en casa para que los muchachos con cierta capacidad deportiva no tengan que desplazarse al centro del país, es muy difícil que un joven de 13 a

15 años deje su familia y escuela. El objetivo es desarrollar a los deportistas bajacalifornianos en casa.

También se busca el intercambio de alto nivel con otros países aquí en la localidad.

El CAR ha sido sede de varios eventos deportivos importantes, ¿cuáles son y qué esperamos en el futuro?

El año pasado fuimos sede de 2 campeonatos del mundo de voleibol, femenino y varonil, vinieron los mejores 16 países del mundo. El segundo evento de este tipo fue la serie mundial de clavados para la que recibimos a 11 países. Al evento inaugural de la fosa de clavados vinieron los mejores exponentes de clavados,

hombres y mujeres, que van a estar en los juegos olímpicos de Beijing, China.

El último evento fue la Copa Panamericana de voleibol en donde las sedes fueron Mexicali y Tijuana. Además hemos tenido concentraciones nacionales en diferentes momentos de karate, tae won do, judo, voleibol y vamos a tener muchas más.

En el campeonato mundial del año pasado participaron 16 equipos, 9 llegaron con 10 días de anticipación y se hospedaron en la villa atlética. Equipos de Alemania, Francia y Rusia comieron, durmieron y entrenaron en el CAR.

En el 2009 seremos sede de un campeonato de voleibol para menores de 20 años y de la Olimpiada Nacional, en donde van a participar más de 13 mil personas. En el 2010 tendremos el campeonato mundial de tae won do y así organizamos al año 2 ó 3 eventos internacionales. En el 2011 tendremos el campeonato de voleibol.

¿Cuando compite Baja California por las sedes de campeonatos influye el factor de la seguridad de Tijuana?

Como funcionario les digo que gobierno municipal y estatal garantizan la seguridad para los atletas porque se les brinda un programa de seguridad.

Quienes compiten contra ti tocan el tema y lo usan para ganarte las sedes, sin embargo cuando terminan las sedes mundiales se



Los frutos del trabajo de Saúl Castro y su equipo han sido evidentes. Aquí, Juan de Dios Martínez obsequia al gobernador la medalla de primer lugar que recientemente ganó en tiro con arco por equipo.

graban testimonios de los competidores, donde mencionan que la organización [aquí] fue excelente y el trato de la gente muy cálido y amable, entre otras cosas. Los representantes de esos países van y difunden una imagen positiva de Tijuana y eso tiene un impacto importante en la economía.



**Somos
fabricantes
los mejores
precios!**

DESIGNERS SHUTTERS

Instalamos en san diego y tijuana

- Protegen contra rayos UV
- Térmicas
- Colores sólidos y naturales

"Servicios de decoración en general"
Precio especial a distribuidores



Designers.shutters@gmail.com

10050 via de la amistad suite 2460 san diego ca 92154

Tel. (619) 661 8912

Fax. (619) 661 8901

Cel. (044664) 496 4446

Nextel 125*25637*4

Jaime Jaramillo
"Papá Jaime"

PREMIO MUNDIAL DE LA PAZ
NOMINADO AL PREMIO NOBEL DE LA PAZ

Presenta su conferencia

Volver a lo Básico

Viernes 29 de Agosto | 7:00 pm
Club Campestre | Donativo: \$200mn



Jaime Jaramillo
"Papa Jaime"



TALLER

Te amo... pero soy feliz sin ti

INFORMES: (664) 631.14.62/ 634.70.84
mujeres@mujeresmujeresmujeres.net
info@tonitorrespr.com
www.papajaime.com



Toni Torres



MUJER

la guía

Capta

EL MEXICANO



TELNOR

Vista del Río



fashion
court



Deli Suter

Agosto

¿último mes del año?

Si, agosto bien podría ser al primer mes del año. Es el mes en el que concluimos un ciclo y empezamos otro—esto seguramente obedece a lo que dicen los que saben, esto es, que nos quedamos durante toda nuestra vida con un calendario interno marcado por nuestros años escolares; además, cuando las escuelas descansan la ciudad se transforma y el ambiente también.

Agosto es el mes en el que despedimos la deliciosa laxitud y especial efervescencia de las vacaciones y le damos la bienvenida al ritmo natural de la vida cotidiana. Pero como toda transición, esta no deja de provocar en nuestro ánimo cierto nerviosismo pues es el tiempo en el que hay cambios, ajustes, proyectos, eventos y ceremonias por considerar—una 1era Comunión, turnos, cursos, convivios, inicio de actividades del club y un sin fin de otros compromisos.

*Dicen los que saben
que nos quedamos
durante toda
nuestra vida con un
calendario interno
marcado por nuestros
años escolares*

Mi sugerencia para que te prepares de la mejor manera para iniciar este nuevo ciclo es primero que nada, relajarte un poco, hacer de tripas corazón y organizar, primero que nada, el escritorio.

A continuación, te ofrezco algunas sugerencias:

- 1.-Procura tener bien surtido tu escritorio con plumas, papel, cuadernos, clips, grapas, marcadores, etc.
- 2.-Organiza tu archivero desechando recibos y cupones caducos y cerciorándote de que estén en regla y de fácil acceso actas, identificaciones, documentos, fichas de inscripción, etc.
- 3.-Anota nombres, teléfonos y direcciones de nuevos amigos, escuelas, instructores, etc.
- 4.-Haz tus listas de compras de artículos y ropa necesarios para la nueva temporada tomando en cuenta escuelas y actividades proyectadas para el año.
- 5.-Consigue un calendario del año siguiente para completar, con el del año en curso, el ciclo que empieza en septiembre y termina en agosto.
- 6.-Agenda de manera general y hasta donde te sea posible, los eventos y actividades personales y familiares y anota las fechas importantes del ciclo que empieza.

Tomando estas sencillas medidas podrás finalizar agosto e iniciar septiembre con más tranquilidad sabiéndote preparada para afrontar los cambios esperados—e inesperados—que se te presenten.

¡Que todas tus actividades y proyectos para este nuevo ciclo traigan alegría y satisfacción a tu vida y a la de tu familia!

El equipo creativo de las hermanas Marcela y Gabriela Calva abrió las puertas de Manifiesto Design Center, un centro de diseño que nace de la necesidad de ofrecer nuevos estilos o tendencias en el interiorismo a Tijuana, San Diego y la Baja dándole al cliente opciones para que su propio estilo se refleje en su casa, oficina o lugar de descanso.

Con una mezcla de viejos clásicos y estilo retro, la propuesta de Manifiesto resulta fresca, con un eclecticismo cómodo y con "clásicos contemporáneos" que brindan un balance entre confort y decoración.

Manifiesto ofrece a sus clientes la línea Somfy de cortinas, persianas y rolling shutters automatizados; telas o screens para ventanas en las que el sol no se refleja; muebles "vintage" originales para el que tenga un sentido de arte y diseño más sensible; muebles únicos, de diseño y fabricación propios; incomparable existencia de tapetes en diferentes estilos; fuentes para interior y exterior y una línea de arreglos y jardineras naturales. Marcela y Gabriela explicaron que además cuentan con obra de renombrados artistas mexicanos y que ofrecen descuentos especiales para diseñadores, arquitectos y desarrolladores en todas las líneas que distribuyen.



portal-bajacalifornia.com • síntesisinfo

Credibilidad que cubre la región

**Noticiero
Síntesis**

AM

y 3 PM

**con Jorge
Fregoso**



síntesis tv
EL CANAL DE LA FRONTERA

Lunes a Viernes
7:30 AM
3:00 PM

- Tijuana
Canal 21
- Rosarito
Canal 21
- Tecate
Canal 21
- Ensenada
Canal 21
- Mexicali
Canal 7
- San Luis R.C.S.
Canal 52



**Caty Tonella
&
Mónica Verduzco**
Maquillistas Profesionales

MAQUILLAJE PARA TODA
OCASIÓN Y EVENTO
MAC

CLASES PERSONALIZADAS

CURSOS:
• Maquillistas Profesionales
• Automaquillaje

**makeup
school
+
studio**

Tel. 681-6930
Cel. (664) 674-4309
SD. (619) 250-4515
catytonella@hotmail.com

Sociales

¡Felicidades Tijuana!

**Celebran el 119 Aniversario
de la ciudad**



Con motivo del 119 aniversario de la fundación de la ciudad de Tijuana, el Ayuntamiento ofreció una cena, el pasado viernes 11 de julio del 2008, a la que asistieron el Gobernador del Estado, José G. Osuna Millán, el alcalde Jorge Ramos Hernández y su esposa Alicia Llanos de Ramos, empresarios, funcionarios de los 3 niveles de gobierno, ex alcaldes, cónsules, miembros de la zona naval de Estados Unidos y representantes de organismos de la sociedad civil, entre otros.

El programa musical incluyó la presentación de la Orquesta de Baja California y su ensamble de Jazz; Lorena Flores, subdirectora de enlace de Relaciones Públicas de XIX Ayuntamiento de Tijuana, acompañada del mariachi entonó canciones rancheras y al grupo Innuendo de Mexicali, B.C. también participó.

No pudieron faltar las mañanitas a Tijuana y el corte del pastel, además de un mensaje del Presidente Municipal, que por cierto ese día también celebró su cumpleaños.

¡FELICIDADES!





Venegas D' Avila
Exclusiva en su zona
 TEL: 606-1540 Móvil: 3229865-324



Celebró Marriott su primer año en Tijuana...

La famosa cadena reconocida en el mundo entero conmemoró su primer aniversario al servicio de los tijuanaenses y sus visitantes.



Tijuana es mi ciudad

Los niños expresan su amor por su ciudad a través del arte

Con el fin de inculcar en la niñez el amor y respeto por Tijuana a través del arte, la academia de pintura Matiz y su directora, la licenciada Mercedes Jiménez, se encargaron de llevar a cabo una exposición del arte creado por los jóvenes artistas que empiezan a crear sus primeras obras de arte en el taller Matiz; el título de la expo fue "Tijuana es mi ciudad".

El evento se llevó a cabo en el Club Campestre y contó con la presencia de la señora Alicia de Ramos, quien aceptó a nombre de DIF el donativo de un mural colectivo realizado por los pequeños alumnos de la profesora Jiménez. Este evento se suma a los esfuerzos de las labores realizadas por "Jornada de Oración" y "Ponte Buzo".



¡Taaan fácil de leer!

sólo \$4

FRONTERA
JORNAL INDEPENDIENTE DE TIJUANA



El periódico más completo ahora en formato tabloide **FRONTERA.info**



Una exitosa edición más del singular Festival Opera en la Calle

Dentro del programa de la Opera de Tijuana, A. C., durante los últimos 5 años se encuentra la realización del Festival Opera en la Calle, que se realiza en la Calle 5ta. de la Colonia Libertad.

El festival se llevó a cabo el pasado 5 de julio con una asistencia de 10 mil personas y más de 120 artistas en escena. Durante este evento único los tijuanenses se volcaron alrededor de las más bellas manifestaciones artísticas como lo son la misma opera, la música, danza, pintura, fotografía y teatro; expresiones que contaron con representación durante el festival.



Se contó con un jardín del arte, área de alimentos con una importante muestra gastronómica de la región y se otorgó un espacio gratuito a organizaciones civiles para promoción de sus causas.

Este gran evento, se realiza gracias al apoyo de la sociedad civil, Gobierno del Estado, Gobierno Municipal, Conaculta (a través de la Dirección General de Vinculación Cultural), Diputado Enrique Méndez y de empresas patrocinadoras. La dirección artística del Festival fue realizada por el Maestro José Medina y la producción ejecutiva estuvo a cargo del Arq. Luis Armando Curiel Ortega.

En esta ocasión participaron grupos artísticos tales como el grupo de teatro infantil "Los Inteatrables", el Ensemble Renacentista, la Sinfónica Juvenil de Tijuana, el Coro de Niños de la Orquesta Sinfónica Juvenil, el Coro de Niños de La Opera de Tijuana, el Ensemble Lírico Juvenil, el Coro de la Opera de Tijuana y Bohemia Napolitana, que contó con la presencia de una de las voces más importantes que ha dado nuestro país el Mtro. Ignacio Clapés y el joven valor de apenas doce años miembro del Coro Infantil de la Opera de Tijuana, Antonio Song, que fue uno de los números más aplaudidos.



Participó también la compañía de Danza de Baja California, el grupo Anheze y el taller de Danza Irlandesa de la Preparatoria Lázaro Cárdenas. Además se presentaron el tercer acto de La Boheme con miembros de la Opera de Tijuana, dirigida por Mtro. José Medina, fragmentos de L'elisir d'amore dirigida por Manuel "Maloro" Acosta y la opera Carmen de G. Bizet, dirigida y adaptada por el Mtro. José Medina.

¡No te lo pierdas el próximo año!

¡Se lanzó el nuevo Honda Pilot 2009!

Ya está en Tijuana el nuevo Honda Pilot 2009, ¡un SUV perfecto para la familia y para la MUJER ACTUAL!

Esta nueva generación de Pilot cuenta con tres filas de asientos y puede dar espacio hasta ocho personas; además cuenta con un moderno sistema de ahorro de combustible, algo que también es de gran importancia, sobre todo en estos tiempos.



Danzart Festival de fin de cursos



Amigos y familiares de las alumnas de la escuela de danza Danzart se dieron cita en Tangaloo para apreciar los avances que las niñas tuvieron durante el ciclo escolar que terminó. Resultó una noche memorable, en la que el talento de las pequeñas bailarinas fue más que evidente.



Ambientes

Suplemento no. 6, Tijuana, Baja California, Agosto 2008

actuales

Arquitectura
Emblemática:

**La Torre
de Tijuana**

*Tendencias en diseño
y funcionalidad
para cocinas*

Las imágenes
"incompletas" de
Aleyda Acuña

CREDITOS

Director Editorial
Ada Oliver

Director Comercial
Saida Muriel

Diseño Gráfico Editorial
Studio ARSA

Diseño Gráfico
Studio ARSA
Mariko Shimizu

Colaboradores
Zulema Flores

Atención a Clientes
Sara Leal Partida
Alejandra Fandiño Margalef

Ventas externas
Media Mix, Leticia Quintero Orci

Servicio a clientes
Tel. (664) 674-5766
NEXTEL 122*42898*52

Agradecimientos:
Hist. Gabriel Rivera y Archivo Histórico de Tijuana ;
Manifiesto Design Center, Gabriela y Marcela Calva;
Modul Store cocinas, Muebles Optimos



*Suplemento
Ambientes Actuales*

Portada
Obra de Aleyda Acuña

Foto Cortesía de
Aleyda Acuña

¿Habrá un lugar en la casa más importante que la cocina? Muchos consideran a la cocina el corazón del hogar, así que si tienes planes de renovar la tuya o simplemente quieres hacerlo algún día, no te pierdas el artículo sobre las nuevas tendencias para esta parte tan importante de la casa.

Conoce un poco sobre las "dos vidas" que ha tenido la Torre de Tijuana y conoce también la original propuesta de la joven artista tijuanenses Aleyda Acuña.

Disfruta,
Ambientes Actuales

Suplemento Ambientes Actuales

Contenido

Consejos de Expertos 45
Tendencias en diseño para cocinas

Perfil y Obra 46
Aleyda Acuña

Arquitectura Emblemática 48
La Torre Tijuana

Ambientes Actuales es un suplemento mensual, parte del contenido de la revista Mujer Actual B.C., una publicación de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Registro ante Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en trámite, expediente no. 43797. Reserva de derechos y de contenido en trámite.

MILES DE OPCIONES

LÍNEAS CONTEMPORÁNEAS

LOS MEJORES PRECIOS

SISTEMA DE APARTADO

EXCELENTE TIEMPO DE ENTREGA



MUEBLES OPTIMOS

Aceptamos tarjetas de crédito



Río Bravo 9817 Col. Revolución (al lado de prepa Siglo XXI)

Tel: (664) 686 5700 / 686 6689

Tendencias en diseño y funcionalidad para cocinas

Por Zulema Flores

Si estás buscando instalar un mueble de cocina con un diseño moderno y elegante, que además te permita mantener una buena organización de los utensilios de cocina, entérate de las características y ventajas de estos estilos europeos.

La responsable de ventas y diseño de Modul Store, Maribel Rocha García, comentó que la nueva tendencia en cocinas es la fabricación de muebles combinando la resina y la madera.

La madera está sellada y esto permite que la humedad no la afecte, además de que también es resistente a las termitas.

Su mantenimiento es muy sencillo, ya que solamente es necesario usar una tela húmeda y secar después para que la superficie quede limpia, por lo que no es necesario utilizar las convencionales cremas o aceites para mantener en buen estado la madera.

El color es perdurable y las cubiertas pueden ser de granito o incluso de cuarzo con propiedades antibacteriales que no permiten el crecimiento de las bacterias como la salmonella, la e-coli o listeria.

Muy de moda están los muebles modulares, esto significa que una cocina puede conformarse de varias piezas que se unen de acuerdo a las necesidades del cliente.



Foto de stock

De esta manera, se logra crear cocinas que sean fácilmente adaptables a las dimensiones de la vivienda, ya sea esta pequeña, mediana o grande.

Rocha recomienda que busquen una empresa seria, que ofrezca garantía contra defectos de fabricación y vicios ocultos.

Los extras

Los accesorios que pueden instalarse en una cocina son muy variados, ya que por un lado las alacenas pueden ser horizontales o llevar vidrio templado.

Otras opciones son platos giratorios, especieros extraíbles, acero inoxidable, islas o paneras con cortina de PVC o de aluminio.

Hay diseños en forma de "locker" en los que son empotrados el microondas y el horno o incluso pueden colocarse canastilla extraíbles para las frutas. También hay cajones horizontales que tienen la capacidad para soportar 50 kilos de peso.

En puertas y cajones pueden instalarse topes silenciadores que omiten el ruido, además de que los cajones cuentan con rieles que permiten que el cierre sea lento.

Las innovaciones para la cocina son muchas y muy variadas, es importante que hagás la debida investigación antes de hacerla importante inversión de crear la cocina de tus sueños o remodelar la que dejó de ser funcional.

Muy de moda están los muebles modulares; esto significa que una cocina puede conformarse de varias piezas que se unen de acuerdo a las necesidades del cliente.

En esta época de calor...

¡CUIDA EL AGUA!



Cuando barras, utiliza sólo la escoba.



Repara las fugas de agua de tu casa u oficina.



Riega las plantas por las mañanas o por las tardes.



Utiliza un vaso con agua para lavarte los dientes.

El agua que consumimos en Tijuana y Playas de Rosarito viene desde el Río Colorado, hace un recorrido de aproximadamente 161 kms para llegar a nuestra vida, haz un uso racional de ella para que futuras generaciones disfruten de su presencia, como nosotros lo hacemos. *El agua es vida, cuidala.*



GobBC
GOBIERNO DEL ESTADO



CESPT
COMISIÓN ESTATAL EN SERVICIOS
PÚBLICOS DE TIJUANA

Las imágenes "incompletas" de Aleyda Acuña

La propuesta diferente, a veces controversial, que Aleyda Acuña muestra en su obra ha llamado la atención de mucha de la gente que en particular valora y aprecia el arte local.

Su evidente talento la ha llevado a obtener diversos reconocimientos y la latente posibilidad de que su arte y su mensaje rebasen las fronteras de nuestra región.

El aspecto de la artista puede parecer frágil, pero la fuerza de su obra y las dimensiones de los propios cuadros dejan entrever un espíritu interior que parece no tener límites.

¿Cómo te inicias en el arte?

Desde pequeña me incliné por el arte, sin embargo fue hasta la preparatoria cuando me integro a un taller de artes plásticas. Pero en sí una formación académica la obtuve a través de un diplomado en pintura y dibujo artístico en CEDEA (Centro de Desarrollo en el Arte), y en San Diego City College.

Además tomé un curso de pintura en la UABC con el maestro Roberto Rosique, cursé apreciación del arte en la misma UABC con Heriberto Yépez y un taller titulado "La Nueva Visión: la Frontera Invisible entre el Arte y el Diseño", a cargo de Carlos Zerpa.

¿Cómo describes tu obra?

Desde que decidí pintar, me enfoqué en plasmar imágenes incompletas, en este caso rostros y cuerpos, en la mayoría de mujeres; situación que ha generado cierta controversia, ya que lo primero que ven es una mujer sin boca, los espectadores reclaman el hecho de que se represente a una mujer de esta manera. Peor aún cuando la ven sin manos

y pezones, pues resalta el tema de mutilación.

Sin embargo, existe la aceptación y el interés hacia mi obra por parte de promotores culturales independientes, y movimientos "underground" debido al concepto que manejo.

¿Te gusta experimentar con materiales, texturas o técnicas?

Realmente, en este sentido me considero una tradicionalista, casi no experimento, me enfoco en utilizar óleo y acrílico, lo último que hice fue utilizar la hoja de oro en



Desde que decidí pintar, me enfoqué en plasmar imágenes incompletas, en este caso rostros y cuerpos, en la mayoría de mujeres; situación que ha generado cierta controversia...

mis pinturas.

¿Qué te inspira?

El infortunio en las relaciones humanas.

¿Cuál consideras el mensaje principal de tu obra?

En realidad, dejo libre al espectador la interpretación de mis piezas. Pero te puedo mencionar algunas de las interpretaciones que comúnmente recibo... la gente me dice que aparenta protesta, enfoque de lo que es ser mujer en esta sociedad; también me han comentado que hay una proyección denigrante de la mujer.

Mi objetivo primordial al presentar mi obra es la apreciación de la composición en general, desde el color, la postura del cuerpo, el detalle de una mirada, y con estos elementos transmitir un sentimiento, recordar una experiencia, o en su caso asociar la problemática social con la individual.

¿Cuáles consideras tus logros más importantes?



Haber recibido la mención Honorífica en el Premio Tijuana Joven 2004 en el Mérito Cultural Visual; mi participación en Entijanarte 07 y el haber ilustrado el poemario titulado "Bajo la noche Tijuanaense" de Gilberto Licona.

¿Cuáles han sido tus retos?

Crear un mural alusivo a la economía y las relaciones internacionales en la UABC, ya que jamás había pintado un mural, y no tenía una dirección o guía en la cual basarme, además el hecho de pintarlo en poco tiempo antes de egresar de la carrera (Relaciones Internacionales).

El mural es alusivo a la interrelación de los economistas e internacionalistas en el plano global; lo inauguré en octubre de 2005 y egresé en diciembre del mismo año.

¿Cuál es tu visión del arte local y regional?

Considero que el arte local se encuentra en desarrollo, adaptándose a situaciones y problemáticas que demandan ser expuestas y así mantener al tanto a la población con novedosos proyectos artísticos.

Una situación que cabe señalar es el déficit que sufrió la ciudad por formar artistas en todas sus disciplinas, ya que no existían escuelas con un programa educativo con ese enfoque, lo positivo es que ya contamos con una Escuela de Artes en UABC y con la Escuela Superior de Artes Visuales. Sin embargo, esa carencia no limitó el crecimiento del arte local.

¿Cuáles son tus planes?

Lo que quiero es ir a la par de mi desarrollo como profesionista (licenciada en relaciones internacionales) y como artista independiente.

Pd **PLOTdigital**
Reprográficos del Pacífico SA de CV

Guanajuato 2347 (La Cacho)
Col. Madero T: (664) 634 15 69
Tijuana BC 2204D F: (664) 634 15 70

OFERTA DEL MES: LONAS

Planos Carteles Exhibanners Señalética Imán Vehicular Cuadro Digital Banner Poste Diseño Gráfico



Visítanos y conocenos en www.plotdigital.com

SOLO \$99/m²
CARTELERIA
\$120/m²
POP

La Torre de Tijuana o Torre Agua Caliente ha perdurado en el tiempo como símbolo de la ciudad y precisamente en este año cumple 20 años en su actual ubicación.

Originalmente la torre fue construida en 1929 como parte del centro turístico Agua Caliente que contaba con un casino, hotel, balneario, galgódromo, hipódromo, campo de golf, área de búngalos y pista de aterrizaje para aviones.

El diseño de la torre estuvo a cargo del matrimonio conformado por Wayne y Corine McAllister quienes fueron contactados por el empresario estadounidense Baron Long, cuando éste tenía la idea de edificar un hotel en un manantial que había en Tijuana conocido como Agua Caliente.

La idea del hombre de negocios era edificar un hotel con un diseño parecido a una misión antigua.

Una vez que fue inaugurado este hotel, Baron Long solicitó que en alguna parte fueran colocadas unas campanas que sonaran igual a las que había en las antiguas misiones.

Para lograr este objetivo fue contratada la empresa Digen que construía tubos que producían bellos sonidos cuando unos martillos que se manipulaban eléctricamente golpeaban los tubos.

Este sistema fue colocado en el campanario que daba al vestíbulo del hotel, pero al poco tiempo los constructores y propietarios del centro turístico se dieron cuenta de que no había sido una buena idea, porque los sonidos despertaban a los huéspedes que en la noche se desvelaban jugando en el casino y acostumbraban dormir durante el día.

Para solucionar esto, Baron Long pidió edificar una torre para colocar esos tubos en el camino de acceso al centro turístico. Otro de los propósitos era que la torre fuera un punto de referencia para los automovilistas que llegaban desde el pueblo.

La torre fue diseñada con cuatro arcos en su parte baja para que los vehículos pudieran pasar por debajo, en la parte superior fueron colocadas unas campanas que eran de yeso y en el interior de la torre estaban los tubos sonoros.

En ese tiempo la Torre de Tijuana estaba ubicada en el lugar donde hoy está el monumento al Libro de Texto Gratuito, entre el bulevar Agua Caliente y el bulevar Salinas, frente a la rampa que sirve de camino para entrar a la secundaria Lázaro Cárdenas.



La Torre de Tijuana

Las dos vidas de un símbolo local

Por Zulema Flores

Durante siete años fue el punto de referencia para llegar al centro turístico Agua Caliente y cuando los terrenos fueron expropiados en 1939, por el gobierno federal, para convertir el complejo en un centro educativo, la torre fungió como símbolo escolar.

Sin embargo, el 12 de diciembre de 1956, a causa de un corto circuito, la torre se incendió por completo y no quedó nada de ella.

Cuando esto sucedió hubo interés de parte de diferentes sectores de la sociedad tijuanaense por reconstruir la torre, por darle una segunda vida, pero este sueño no se hizo realidad sino hasta el año de 1984.

El proyecto de edificar de nuevo la Torre de Tijuana empezó a tomar forma en 1983, cuando la reconstrucción fue impulsada por miembros de la comunidad, entre ellos el jefe de proyectos de la Dirección de Obras Públicas Municipales del X Ayuntamiento, Antonio Padilla Corona, y por el Club de Leones.

El sitio que se consideró idóneo fue un lote que acababa de expropiarse con el fin de unir el bulevar Fundadores con el bulevar Agua Caliente, lugar en donde fue creado el Parque Fundadores.

El Ayuntamiento realizó los trabajos de jardinería y miembros del Club de Leones se encargaron de lo referente a la construcción, quienes otorgaron la responsabilidad de la edificación al ingeniero Jorge Ruiz Fitch.

Para llevar a cabo este proyecto fue creado un comité que estuvo encabezado por el señor Cruz Kaloyán, quien se dio a la tarea de recaudar fondos.

La edificación de la torre inició el 11 de julio de 1984 y fue inaugurada el 14 de mayo de 1988; se construyó con una estructura de acero y muros de block.

Actualmente la Torre de Tijuana o Torre de Agua Caliente cuenta en su interior con el Salón de la Fama del Deporte Bajacaliforniano y sigue siendo un elemento muy importante del patrimonio cultural de la ciudad. Esta reproducción de la torre original permanece como recuerdo de una época pasada, mientras marca la era de la Tijuana moderna y el compromiso de sus ciudadanos por edificar su identidad como tijuanaenses.

El 12 de diciembre de 1956, a causa de un corto circuito, la torre se incendió por completo y no quedó nada de ella. Cuando esto sucedió hubo interés de parte de diferentes sectores de la sociedad tijuanaense por reconstruir la torre...



RAV4



Desde el **15%**
de enganche*

SUV's
TOYOTA
HASTA DONDE QUIERAS



* Aplican restricciones



TOYOTA CALIFORNIA TU DISTRIBUIDOR EN TIJUANA

Vía Rápida Poniente No. 15155 Zona Expansión Río III. A un lado de Mundo Divertido.

Tijuana, Baja California. Tel.: 01 (664) 103-66-99

www.toyotacalifornia.com.mx



Este Verano,
Redescubre la pasión por manejar.



NISSAN **ALTIMA.**

Gracias a la nueva plataforma de alta tecnología, es más ligero, más confiable, más seguro, más potente y sobre todo: más divertido y durable que nunca. Además, la transmisión más avanzada de su categoría, Xtronic CVT va de serie y puedes tener hasta 270 hp.

Instrumentos y controles que permiten un fácil acceso a su tecnología inteligente, pensada para tener gran confort durante la conducción mientras disfrutas de un ambiente deportivo.



COMERCIO AUTOMOTRIZ S.A. DE C.V.

zona 9a
Av. Javier Villaseñor S/N 2010
Zona Río Tigris, B.C. C.P. 22200
Tel: (664) 663-4311

Insurgentes
Blvd. Insurgentes No. 17017-36
Piso Promotora col. Los Alamos, Ecatepec B.C.
Tel: (664) 621-3555 y 55

Extrema
Carretera Tlaxiaco-Tehuacan km. 111 No. 703
Paseo, Vallo Derrubio, Tlaxiaco B.C.
Tel: (664) 176-6118 y (664) 176-6611

SHIFT...vitality

