

Año 4, Edición no. 38 - [112 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2010



MUJER

Baja California **actual**

Ambientes Actuales
GLORIA MURIEL

MODA

✓ **Vístete de invierno**

TU PERSONA

✓ **¿Tienes o eres pareja?**

TU SALUD

✓ **Los 10 mandamientos de la buena nutrición**

ALEJANDRA
García

*Feliz Navidad
y Próspero
2011*

EJEMPLAR GRATUITO

Porque la Navidad es un momento de reflexión en nuestros corazones y luz que brilla en cada Hogar en la presencia de Dios en nuestras Vidas



JOYERIA
Monte Carlo

LOB
Boutique



Feliz Navidad

y Próspero año

2011

ZAPATERIAS
3HERMANOS

SANDOVAL

SUNGLASS
ISLAND

JEAN MACHINE

LA GATITA 

Mixup


Dicas de Viticosas

NEXTEL

Caño
Bebidas
Artesanales

OXSI

VITTORIO
FORTI

CONTENIDO

Diciembre 2010

Primera persona
Cada cosa en su lugar

6pág.
8pág.

TU PERSONA

¿Tienes o eres pareja?

12pág.

TU SALUD

Los 10 mandamientos de la buena nutrición

14pág.



BELLEZA

Luce uñas impecables y hermosas

20pág.



PORTADA

CHEF ALEJANDRA GARCÍA

LOCACIÓN Escuela de Gastronomía UNIVER

FOTOGRAFÍA de Mokés Tapia [photomay@hotmail.com]

MAQUILLAJE por MOKA Cosméticos [681-6930]

49pág.

MODA

Especial de ropa y accesorios

24 a la 29 págs.

SABÍAS QUE...

¡Consejos prácticos para cocina y limpieza!

30pág.



TUS HIJOS

Esta Navidad, genera en tus hijos el gusto de dar

32pág.



EDUCACIÓN

Cuando los hijos se van

34pág.

ESPECIAL DE VINOS

Los terruños, consejos y receta

46pág.

CIUDAD ACTUAL

Trabaja Cotuco por la imagen de Tijuana

48pág.

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Inés Favela

52pág.

 **Amigo** ^{M.R.} kit

1MB =



Navega con
Internet Móvil
Prepago de Telcel
Sólo paga lo que consumes



Navega donde quieras
con la cobertura de Telcel

Consulta detalles en tu punto de venta más cercano.

www.telcel.com/bat

 **telcel** ^{M.R.}

CONTENIDO

LA OTRA MITAD

Cuando tus padres o abuelos necesitan ayuda en su vida diaria... **56pág.**



VALORES Y GENTE

Hospital Infantil de las Californias **60pág.**

CIUDAD ACTUAL TECATE

Tecate... Paz a tu alcance **62pág.**

ESPECTÁCULOS

Ricky presenta su autobiografía **66pág.**

MASCOTAS

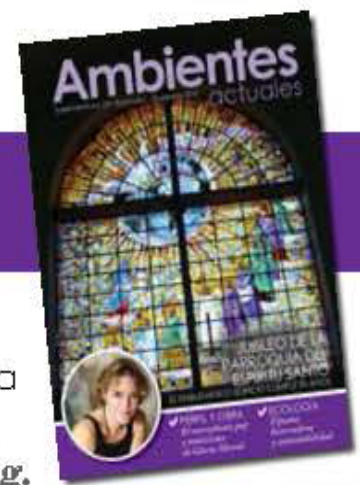
Aprendamos a cuidar nuestras mascotas del invierno **68pág.**

AMBIENTES ACTUALES

EXPERTOS

¡Decoración navideña rápida y fácil!

71pág.



ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

La iglesia del Espíritu Santo, el reflejo de un arcoiris

74pág.

PERFIL Y OBRA

El surrealismo pop y misticismo de Gloria Muriel

76pág.

ECOLOGÍA

Tijuana Innovadora y sustentabilidad

78pág.

SOCIALES

84pág.



Para estas fiestas

Peinado y Maquillaje

\$390mn

Promoción válida todo el mes de Diciembre 2010

Atendido por:

Yesica, Karina,
Liz & Tania

Tratamientos
BRAZILIAN BLOWOUT
Corte de cabello - Tintes
Manicure - Pedicure SPA
Secado express

Faciales & Masajes
Envolturas de chocolaterapia
y vinoterapia · Faciales
Hidratantes y de colágeno
· Masaje facial de piedras
frías, reductivos · Masajes para
piernas y pies cansados

la 33 io
secado express estética spa



Tel. 608.2399
Allende 33
Col. Hipódromo
(atrás de Taquería Hipódromo)

El último grito de la moda en ropa
y accesorios esta aquí.

Descuentos del

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime*

SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al
pagar la primera a precio regular.

El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.

Promoción válida solo al presentar este cupón.

No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.

Solo un cupón por cliente. Válido hasta Diciembre 31, 2010.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

Nos especializamos en zapatos y ropa de marcas reconocidas regresados de tiendas de prestigio.

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646

Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a 5:00pm Miércoles a 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

PRIMERA PERSONA

Listos para un nuevo año 2011

Que mejor día que el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) para dar inicio a los festejos de la Navidad y prepararnos para recibir un nuevo año 2011.

El día de Acción de Gracias, recién festejado a finales de noviembre, es una celebración tradicional de Estados Unidos; un día dedicado a dar las gracias, por contar con salud, amor, trabajo, estar rodeados de nuestra familia, amigos y personas nobles con las que nos encontramos, un día de dar gracias sin importar religión, ni nacionalidad.

A partir de esta fecha, vemos en las calles los puestos de arbolitos, la venta de los pavos, las ofertas en las tiendas, y empezamos con las reuniones entre amigos, compañeros de trabajo, reuniéndonos en las tradicionales posadas; nos ponemos a reflexionar y agradecer las bendiciones recibidas en este año.



Al cerrar este año 2010, Mujer Actual cumplió sus propósitos: mantenerse en no menos de 112 páginas cada mes, ofrecer a nuestros lectores secciones nuevas como Ciudad Actual San Diego, Tecate, Rosarito; mantener nuestras secciones fijas, y concretar nuestra aportación a la comunidad, ya no sólo a través de la sección mensual Valores y Gente sino a través de la organización de un gran evento a beneficio de una causa noble.

Esta edición viene llena de regalos para nuestras queridas lectoras, incluye un especial de vinos (uno de los tesoros de la Baja California), consejos para ayudar a tus hijos a vivir el verdadero espíritu de la navidad y un bonito recorrido por nuestras más entrañables tradiciones navideñas, entre muchas, muchas otras cosas.

A nuestros clientes, colaboradores, publicistas, fotógrafos, diseñadores y lectores, les deseamos una navidad llena de felicidad y un año nuevo lleno de propósitos cumplidos. Reciban de parte de Ada y mía los más sinceros deseos, paz y felicidad.

Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida... este año y en los años por delante.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

Saida Muriel

Directora Comercial
sugerencias@mujeractualbc.com

MUJER
Baja California *actual*

CREDITOS

DIRECTOR EDITORIAL

Ada Lorena Oliver Vázquez
ada@mujeractualbc.com

DIRECTOR COMERCIAL

Saida Muriel Hidalgo
saida@mujeractualbc.com

DISEÑO EDITORIAL

Lorena Soría Ruiz

COEDITORA

Mónica Márquez

ASISTENTE DIRECCIÓN COMERCIAL

Rosario Fuentes

RESPONSABLE ÁREA CONTABLE

Sofía Cerezo

COORDINACIÓN PROYECTOS ESPECIALES

Laura Sofía Pérez

COLABORADORA EDITORIAL Y COMERCIAL

Sara Leal Partida

PAGINA WEB

Studio Arsa

ASESORÍA LEGAL

Martín Sánchez Abogados, S.C.
mslaw@mac.com

DISEÑO GRÁFICO COMERCIAL

Agencia Integral de Publicidad e Impresión

COLABORADORES

Ada Vázquez Courtney
Juan Arturo Saldaña
Lizeth Navarro
Andrea García
Tatiana Martínez
Ma. Elena Lerdo de Tejada
David Sotelo
Annett Sandoval
Miguel Ángel Torres

FOTÓGRAFOS

Claudia Talavera
azustudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz (615-8051)
Moisés Tapia
www.moisesapia.com

ATENCIÓN A CLIENTES

Karla Tirado
Blanca Castillo
Alejandra Fandiño
Lorena Insunza
Edith Murillo
Sandra González
Hilda Serrano

SERVICIO A CLIENTES

Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 19261, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos IDAUFOR 04-2009-0129 120 64200-102. Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 437 97. Certificado de Licitud de Título 1449 4, certificado de Licitud de contenido 120 67. Año 4, edición 38, inicio de impresión el 22/11/2010 en Grupo Impímex Avena 388, Colonia Granjas México, Delegación Itacalco, México D.F. 06400. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, más no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.

Lotes entre viñedos desde
\$220 dls al mes

Financiamiento sin intereses
hasta diciembre 2010

Disfrutamos la naturaleza en:

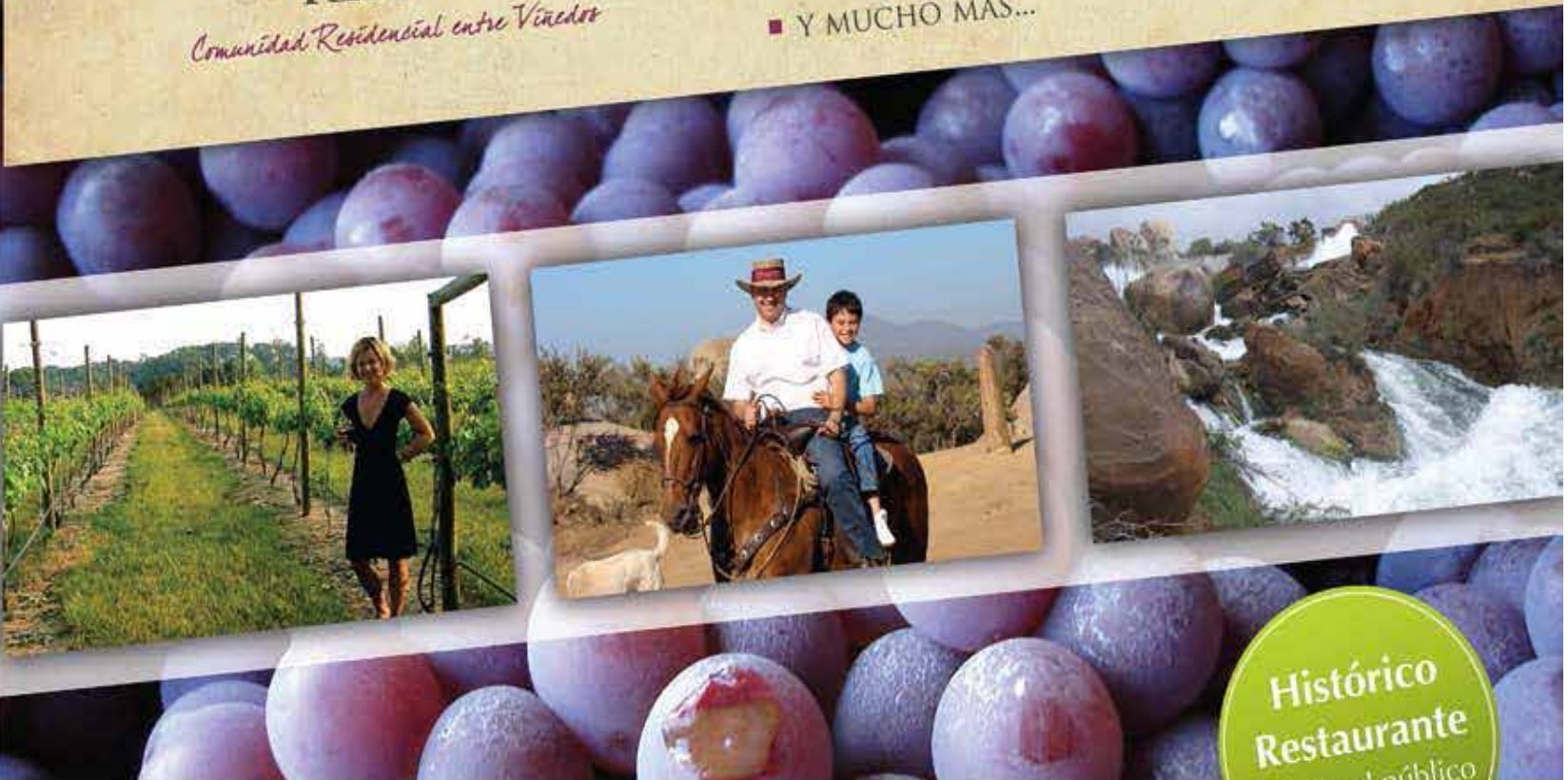


**RANCHO TECATE
RESORT**

Comunidad Residencial entre Viñedos

amenidades

- LOTES RESIDENCIALES ENTRE VIÑEDOS
- ALBERCA Y CANCHA DE TENIS
- ZONA ECUESTRE
- NUEVA ZONA ADVENTURE (XTREME SPORTS)
- MIRADORES PANORÁMICOS
- LAGOS NATURALES
- ÁREAS DE CAMPAMENTO
- Y MUCHO MÁS...



**Histórico
Restaurante**
abierto al público

¡Llame para más informes!



BUSTAMANTE
REALTY GROUP

Informes en Tijuana
(664) 686-2120
www.brg.mx

Informes en Tecate
(665) 655-5226
www.ranchotecateresort.com

Tradiciones: LA NAVIDAD

POR ADA VÁSQUEZ COURTNEY

El cristianismo, a diferencia de otras religiones y culturas, promulga la fe en un nacimiento Divino: Dios nace como hombre -en Jesús de Nazareth, el Cristo, y vive la experiencia humana completa, desde la concepción hasta la muerte y resurrección- para redimir a los hombres. La Fiesta de la Navidad, tradición instituida por la Iglesia de Roma en el siglo IV, conmemora este suceso.

Esta festividad tiene varios elementos que se le han ido incorporando a través de los siglos y son los que le han dado la solemnidad, esplendor y fisonomía que hoy conocemos. Mencionaré a continuación algunos de los más significativos.

LA MISA

La misa -que Jesús mismo instituyó durante la última cena con sus discípulos como recordatorio de la misión que vino a cumplir para la redención de los hombres- es el sacramento por excelencia que la Iglesia ofrece a sus feligreses. Con especial esmero la celebra cuando conmemora fechas o eventos importantes. El 25 de diciembre es una de esas fechas pues es el día en que se conmemora el nacimiento del Redentor, de hecho, en inglés a la Navidad se le llama "Christmas", literalmente "misa de Cristo". La Misa de la Navidad es por lo tanto el elemento central y más importante de la tradición navideña.

LA FECHA

El origen de cómo la Iglesia del siglo III estableció el 25 de diciembre como la fecha del nacimiento de Jesucristo es incierta. Imposibilitada por la falta de documentación para tal empresa, la Iglesia parece haberse basado en un texto antiguo que menciona el 25 de marzo como la fecha de la concepción, y por ende, el 25 de diciembre como fecha del nacimiento. Otra probabilidad es que el 25 de diciembre coincide con el solsticio de invierno y, con la intención de erradicar el culto pagano al Sol invicto, en honor del dios Mitra que se celebraba en oriente en este día, la Iglesia lo establece como el día del nacimiento del verdadero Sol de Justicia, Jesucristo.



"UN NIÑO NOS HA NACIDO"

Isaías 9:6

EL PESEBRE O "NACIMIENTO"

La representación del nacimiento de Jesús se remonta al siglo XIII y se le debe a San Francisco de Asís, quien para auxiliarse en sus reflexiones, creó un establo con animales y, ubicándose físicamente en el lugar de los diferentes personajes -la Virgen María, San José, los pastores y hasta los animales- meditaba en cada caso sobre cuál sería su actitud frente al Niño Dios. Imitando esta práctica del santo, posteriormente, se usaron figuras y desde entonces el Pesebre o "Nacimiento" ha ido evolucionando adoptando inclusive características regionales, según el país en donde se confecciona. Hoy en día lo encontramos representado en una infinita gama de estilos, tamaños, materiales, colores y atuendos.

LA CANCIÓN

La canción navideña más popular es sin lugar a dudas "Noche de Paz". Se cantó por primera vez el 24 de diciembre de 1818 en la iglesia de San Nicolás en Austria. La cantaron el autor de la letra, Padre Joseph Mohr, acompañado de su guitarra, y el compositor de la música, el profesor Franz Xaver Gruber. A la fecha esta canción se ha traducido a más de 300 idiomas alrededor del mundo.

EL ÁRBOL DE NAVIDAD

Este tiene su origen entre los pueblos gemanos paganos. Para rendir culto a sus dioses, decoraban un árbol grande que selec-

cionaban entre los que se encontraban en sus bosques. Sin embargo, una vez cristianizados en el siglo VIII el árbol vino a ser un recordatorio del nacimiento de Jesús, simbolizando el árbol del Edén, no el del fruto prohibido, sino el del fruto de salvación, el árbol de la vida, los adornos





Eso que te mueve

“Dale la vuelta” con Ciel, Ana Claudia y José María para cuidar el planeta

- Eco-Flex es la nueva botella Ciel de 600 mls. con hasta 20% menos PET.
- Con esta iniciativa, Ciel contribuye a ahorrar energía y minimizar el impacto ambiental.
- La campaña “Dale la vuelta” busca motivar a la gente a reciclar el PET en beneficio de nuestras comunidades.



Con “Dale la vuelta”, Ciel intenta motivar a la gente a cuidar el planeta con pequeñas acciones que generen grandes cambios en nuestra comunidad, en este caso, con el reciclaje adecuado de las botellas de PET. Los actores Ana Claudia Talancón y José María Yazpik nos muestran los sencillos pasos que contribuyen a la reutilización de este material: elegir la botella Eco-Flex de Ciel, disfrutar de los beneficios de la hidratación, Darle la vuelta, y depositarla en contenedores exclusivos para PET.

La nueva botella Eco-flex es más fácil de comprimir y su peso es hasta 20% menor al de su versión anterior, pues sólo tiene 15.5 grs. de PET, esto implica una reducción importante en volumen que facilita el proceso de manejo del material, tanto en casa como para su traslado y posterior procesamiento.

Con esta acción, Ciel reitera su compromiso con el planeta y con el fomento de una actitud positiva y proactiva ante la vida. Lautaro de la Cruz, Director de Nuevas Bebidas de Coca-Cola de México, mencionó que: “Con Eco-Flex, Ciel mejora aún más su eficiencia ambiental, reduciendo el consumo de PET en 1,500 toneladas por año, y el uso de materia prima virgen proveniente del petróleo, ahorrando energía y minimizando el impacto en nuestro medio ambiente”.

Corporación del Fuerte, Grupo embotellador de Coca-Cola en Tijuana, tan sólo en 2010 logrará una reducción de 45.2 toneladas en el consumo de Pet con

gran pasión por el planeta que nos mueva a cuidarlo. Por esto, Ana Claudia Talancón, quien participa una vez más con la marca, y José María Yazpik, serán parte importante de esta nueva campaña.

Ciel quiere formar un movimiento que inspire a mucha gente desde hoy, a hacer pequeñas acciones por un mundo mejor, porque sabemos que juntos podemos cambiar la percepción sobre el material PET, ya que éste no debe ser visto como un desperdicio, sino como un recurso muy valioso para la elaboración de artículos útiles en nuestra vida, desde una mochila o una silla, hasta la materia prima de una escuela.

Coca-Cola de México cree en la sustentabilidad como el camino para generar un cambio positivo en el mundo que asegure un mejor futuro social, ambiental y económico para las futuras generaciones. Ciel es parte del compromiso global de Coca-Cola, Viviendo Positivamente, que desde 2007 comenzó el programa Empaque Sustentable, a través del cual cada año realiza acciones concretas en cuanto al diseño, aligeramiento, recuperación, reciclado y reuso de los materiales que emplea.

Como Compañía Total de Bebidas, Coca-Cola ofrece un completo portafolio compuesto por más de 60 marcas y alrededor de 400 productos. Además, es pionera y líder en el desarrollo e implementación de tecnologías de reciclaje, recuperación y aligeramiento de empaques. Ha reducido en hasta 25% el peso de sus envases PET, 30% en los de aluminio y 50% en los de vidrio. Actualmente, millones de empaques PET de sus productos son elaborados con hasta un 35% de material reciclado.

Ciel eco-flex

Hablar de pasiones involucra lo que nos gusta, lo que nos hace vibrar, lo que nos inspira, y con “Dale la vuelta”, Ciel quiere invitar a las personas a sentir una

VIVIENDO POSITIVAMENTE
www.viviendopositivamente.com.mx





representando este Fruto. En el siglo XVII, el árbol de la Navidad empezó a ser popular en los países protestantes, principalmente porque al rechazar en su doctrina todo uso de imágenes, adoptaron este símbolo que recuerda el nacimiento del Redentor. Con los años, también los católicos lo adoptaron. Desde hace ya mucho tiempo, en la Plaza de San Pedro en Roma, cada año junto al pesebre se levanta un enorme abeto ricamente decorado, regalado al Papa por diversas comunidades católicas de los países centroeuropeos.

SANTA CLAUS

■ La costumbre de dar regalos en Navidad se origina a partir del siglo X, en veneración a San Nicolás, quien fuera un

popular obispo de Mira (Turquía), de quién se cuenta protegía de las tormentas a los marinos, defendía a los jóvenes y a los niños y repartía regalos entre los pobres. La veneración a este santo se observaba entregando regalos el 6 de enero, fiesta de la Epifanía o Manifestación del Señor.

Posteriormente, en el siglo XVI, después de la Reforma, se cambió al 25 de diciembre, día de la Navidad, considerando a Cristo Niño como el regalo de Dios para los hombres. Los holandeses trajeron a América esta tradición de San Nicolás -Sinter Klaas para ellos- como dador de regalos. En 1773, no se sabe por qué, en un periódico apareció escrito St. A Claus en vez de Sinter Klaas y de ahí derivó a Santa Claus. El popular personaje que hoy conocemos -con su vestimenta, renos, trineos, taller en el Polo Norte, etc.- es producto de varios siglos de evolución y finalmente fue dibujado por Thomas

poplar obispo de Mira (Turquía), de quién se cuenta protegía de las tormentas a los marinos, defendía a los jóvenes y a los niños y repartía regalos entre los pobres. La veneración a este santo se observaba entregando regalos el 6 de enero, fiesta de la Epifanía o Manifestación del Señor. Posteriormente, en el siglo XVI, después de la Reforma, se cambió al 25 de diciembre, día de la Navidad, considerando a Cristo Niño como el regalo de Dios para los hombres. Los holandeses trajeron a América esta tradición de San Nicolás -Sinter Klaas para ellos- como dador de regalos. En 1773, no se sabe por qué, en un periódico apareció escrito St. A Claus en vez de Sinter Klaas y de ahí derivó a Santa Claus. El popular personaje que hoy conocemos -con su vestimenta, renos, trineos, taller en el Polo Norte, etc.- es producto de varios siglos de evolución y finalmente fue dibujado por Thomas

Nast para una serie de anuncios publicitarios para The Coca Cola Co. en 1931.

LAS POSADAS

■ Estas fiestas son de origen 100 por ciento mexicano. Se crearon por iniciativa de Fray Diego de Soria, uno de los primeros evangelizadores que llegaron a México, quien obtuvo permiso del Papa Sixto V en 1587, para celebrar, como instrumento de evangelización, nueve misas -del 16 al 24 de diciembre- que representarían los nueve meses de embarazo de la Virgen María, sustituyendo de esta manera el culto prehispánico del advenimiento del dios Huitzilopochtli celebrado del 6 al 26 de diciembre. Se les llamó misas de aguinaldo (regalo o dádiva) porque se concedían indulgencias plenas a quien asistía a todas ellas. Estas misas incluían una procesión, cánticos, fuegos artificiales, piñata, comida y bebida, culminando con la última en la víspera de la Navidad. Es por esto último que en México se acostumbra la cena del 24 de diciembre más que la comida del 25, como es costumbre en el resto del mundo cristiano.

La Fiesta de la Navidad tiene muchos otros elementos y detalles imposibles de enumerar aquí, pero ya sea que se celebre con gran pompa o con modestia, con muchos regalos o sin ellos, lo importante es no perder de vista el elemento principal, recordar que "un niño nos ha nacido": Emmanuel (Dios con nosotros). Una Idea redentora, inspirada por el Espíritu, nace en nuestro corazón. La recibimos con alegría, la protegemos y la dejamos madurar hasta que cristalice en una obra, en una acción o en un proyecto que promueva la vida, el progreso, el bienestar, la hermandad.

¡Feliz Navidad!

Cáncer de mama?

imaxess
diagnóstico x imagen

Sabías que el estudio de Resonancia magnética puede detectar tempranamente un cáncer de mama aún cuando un ultrasonido ó mamografía no lo han detectado.

**Nos unimos a la lucha
contra el cáncer de mama**

tel:

634 1118

www.imaxess.com

Av. Jalisco 2530 Col. Cacho Tijuana B.C.



MERRIER SHOPPING

COMPRAS DE MODA CON ESTILO!

Donde encontraras tiendas exclusivas como:

Anthropologie • bebe • Macy's • Apple

Sephora • Cheesecake Factory

Otay Ranch Town Center - Compras Navideñas Con Estilo

¡Que Empiecen Las Compras!

Para horarios e informacion adicional visitanos en

otayranchtowncenter.com

Ubicados en la esquina de Olympic Parkway
y Eastlake Parkway en Chula Vista California



OTAY RANCH
TOWN CENTER

¿Que los trae ahora?



¿Tienes o eres pareja?

LOS CELOS Y SU EFECTO CORROSIVO EN EL MATRIMONIO

POR DAVID SOTELO

El gran psicólogo alemán Erich Fromm nos planteaba la gran pregunta "tener o ser" en uno de sus más breves pero sustanciosos libros, advirtiéndonos, hace más de cuarenta años, de los peligros de una humanidad cada vez más regida por el valor avaricioso y materialista de la posesión. Su mensaje humanista rindió frutos en algunos. Ahora recuerdo a este admirable pensador porque el fenómeno desagradable y universal de los celos en pareja oscila alrededor de esta egocéntrica "necesidad" de "tener" al otro. La arrogancia de creerse dueño de la pareja. En nuestra inseguridad transformamos a un ser libre y con todo el poder y derecho de la autodeterminación en un objeto, de hecho, en "nuestra" cosa. Ah, y para rematar con broche de oro, le llamamos a eso "amor".

Quiero ayudarte a responder a la pregunta si eres celoso(a) y posesivo(a), si

Sabiendo que tu pareja es tan fallible y humana como tú, pero que mientras no tengas motivos, no tienes por qué estarte torturando con la posibilidad de que te engañe o te deje.

quieres "tener" una pareja o si eres una persona que busca con quien compartir su vida, si deseas ser pareja para alguien especial y que esa persona especial te corresponda de la misma o similar manera. Te conviene averiguarlo, pues alrededor de un tercio de los matrimonios del mundo tienen problemas serios en sus respectivas relaciones debido al asunto de los celos.

TIENES UN PROBLEMA DE CELOS SI:

- Cuentas a tu pareja entre tus posesiones y te sientes con el derecho de autorizar "permisos" en cuanto a lo que puede y no puede hacer (el que hagas esto con sutilezas o manipulaciones no

te exenta de ser impositiva(o).

- Si no eres la prioridad número uno de tu pareja, lo más importante en su vida, concluyes entonces que no te ama "realmente".

- Te sientes amenazada(o) siempre que tu pareja muestra interés o agrado por otra persona, o incluso por actividades o grupos que no sólo puedan restarle tiempo a la convivencia contigo, pero que además puedan convertirse en fuente de nuevas ideas, hábitos o relaciones que potencialmente socaven tu grado de influencia y control sobre tu pareja. Actúas contra estos "rivales"

Voy a las compras.
Por si llegas...
Te amo.
6:33 p.m.

Subo a tender la ropa.
Seguro no llegas hasta
al cuarto para las 12,
pero te aviso de todas
formas.
Te amo
7:50 p.m.

programando actividades que compiten con aquellas (para que tu pareja las abandone), así como criticando, descalificando, ridiculizando, haciendo comentarios sarcásticos y despectivos, etc.

■ Vives tu relación bajo la premisa de que "en el amor y la guerra todo se vale", por lo se te podrá ver, en diferentes situaciones, presionando, manipulando, amenazando, chantajeando e incluso recurriendo a la violencia física.

■ Te encuentras instalada en una desconfianza permanente de tu pareja, a veces insinuando a veces acusándola directamente de deslealtad e infidelidad, cuando no tienes motivos racionales para ello.

Ahora, en la medida que los puntos de abajo te describan, podremos decir que al menos de tu parte, los celos no dominan tu relación de pareja:

■ Vives tu relación como

el resultado de una elección mutua de dos adultos libres, elección vigente y actual y no como el cumplimiento forzoso de un compromiso que adquiriste en algún momento del pasado.

■ A veces espontáneamente y otras planeadas, creas oportunidades de compartir experiencias y actividades de pareja.

■ Encuentras placer y satisfacción en complacer a tu pareja y eres recompensada(o) por ello.

■ Se te hace de lo más lógico y natural que tanto tú como tu pareja tengan actividades e intereses en los que el otro no está presente y ves con agrado la oportunidad de enriquecimiento personal que esas actividades individuales significan. Sabiendo que terminarán por estimular la relación de pareja misma, las alientas y refuerzas.

■ Retienes mucha de la actitud y comportamiento seductor y sensual que mostraste en la fase de enamoramiento. Te sigue importando como te ves y si le gustas y agradas a tu pareja físicamente, haciendo cosas concretas para ello, como cuidar tu peso y hacer ejercicio.

El ser en lugar de tener pareja significa entonces no sólo que te mantienes a salvo de los perniciosos sentimientos y acciones de las personas dominadas por los celos. Más aún quiere decir que te sabes un ser completo al que nada ni nadie le falta y que prefieres vivir en pareja para compartir con lo que ya cuentas y no para que alguien "te complete".

Decides confiar, mas no ciegamente como los niños, sino con los ojos abiertos. Sabiendo que tu pareja es tan falible y humana como tú, pero que mientras no tengas motivos, no tienes por qué estarte torturando con la posibilidad de que te engañe o te deje. Le entras al amor, aun sabiendo que no hay garantías. Reconoces al fin que, el amor es para seres valientes, no es para timoratas(os) que no soportan la posibilidad de ser heridos. Dios te conceda la fortuna de ser pareja y no de tenerla.

El amor espirometría de adultos y parejas 081-43-92
www.david.sotelo.com

Centro Psicológico


David Sotelo Félix
LIBERANDO POTENCIALIDADES

*Ahora puede ser diferente...
si realmente quieres*

Niños, adolescentes y adultos

- Evaluación y psicoterapia
- Grupos de crecimiento personal
- Desarrollo organizacional

Ave. Las Palmas 4381, Fracc. Las Palmas, Tijuana, B.C. (a un costado de ISSSTE CALI)
Consultas previa cita 681-4392
Email: david@sotelo.com
Visita www.david.sotelo.com y descubre todo lo que David te ofrece.

Los 10 mandamientos

La única manera de mantenernos realmente sanos, con vitalidad, juventud y belleza es modificando nuestro estilo de vida y cuidándonos física, mental y emocionalmente de forma constante y no sólo por temporadas

PRIMERA DE DOS PARTES

POR ANNETTSANDOVAL

Muy seguido nos preguntamos si, ¿existe algún secreto para la eterna juventud? y no encontramos la respuesta, pero si pones en práctica los siguientes puntos te será fácil sentirte bien y conservar tu salud y belleza.

1) REALIZA TRES COMIDAS AL DÍA CON HORARIOS REGULARES

Es común saltarse alguna comida, ya sea por falta de tiempo o por darle mayor importancia a otras actividades como el trabajo, la casa y los hijos. Sin embargo, hacer tres comidas al día te proporciona la energía necesaria para realizar todas tus actividades de forma eficiente. La hora de la comida en un ambiente tranquilo, agradable y diferente al de tu trabajo te servirá de distracción y de relajación. Poner en práctica este punto te permitirá, además, mantenerte en un peso saludable. Al no desayunar o tener ayunos prolongados, el organismo activa mecanismos de defensa y lo hacen ahorrador, es decir, el metabolismo se hace lento para gastar la menor cantidad de energía posible y si el desorden de los horarios de comida se convierte en algo habitual lo único que lograrás es sentirte sin energía y aumentar de peso.

Además, las personas que realizan tres comidas al día en forma ordenada tienden a mantener sus niveles de colesterol y triglicéidos dentro de los parámetros normales en comparación con las personas que se brincan alguna comida o comen a deshoras. Así que ya sabes, no olvides darle prioridad a tus comidas, convierte el desayuno y tu comida en los alimentos principales y termina el día con una cena ligera; respeta en la medida de lo posible los horarios para cada comida.



DE LA BUENA NUTRICIÓN

2) ELIGE ALIMENTOS SALUDABLES
Esto te permitirá mantener tu salud y peso, te dará algunas sugerencias de los alimentos que no deben faltar en tu despensa.

A) Cereales ricos en fibra, como tortillas de maíz, arroz integral, avena, pan de barra integral, cereales altos en fibra, entre otros.

B) FRUTAS Y VERDURAS: aprovecha que contamos con gran variedad y consume por lo menos 3 raciones de fruta y 3 de verduras al día; evita los jugos de frutas procesados, ya que tienen un alto contenido de azúcar, prefiere los jugos naturales o aquellos que no se les haya agregado azúcar en su preparación; disminuye el consumo de frutas en almíbar y verduras enlatadas. Los productos congelados son otra buena opción.

C) Productos de origen animal bajos en grasa, como es el pescado, pollo y pavo sin piel y cortes de carne magros como milanesa, pulpa, cuete, falda y cortes de carne de cerdo como lomo, pierna y pulpa. De los quesos prefiere el cottage, requesón, panela o fresco. El huevo, leche y yogurt descremados.

D) GRASAS: prefiere las mono y polisaturadas como aceites vegetales, aguacate, almendras, nueces, cacahuates, entre otros. Modera el consumo de mantequilla y margarina, no utilices la manteca de cerdo, evita consumir alimentos fritos, empanizados o capeados; préfiérellos homeados, asados, cocidos, al vapor o guisados con poco aceite. Además, modera el consumo de comida

rápida y productos industrializados.

E) AZÚCARES: reduce el consumo de los refrescos y postres altos en azúcar, consúmelo con moderación.

3) TEN VARIEDAD EN TUS ALIMENTOS

Consumir alimentos diferentes día con día te permite obtener una variedad de nutrientes como vitaminas y minerales que son necesarios para mantenerse saludables. Aprovecha la diversidad de platillos que tenemos en nuestro país para incluir diferentes ingredientes.

4) BEBE SUFICIENTE AGUA

La recomendación para una per-



sona sana es de 2 litros por día, es decir, 8 vasos, lo ideal es tomarla natural y repartida a lo largo del día. Beber suficiente agua permite que tu cuerpo lleve a cabo todas sus funciones y mantiene tu piel limpia e hidratada.

5) NO OLVIDES CONSUMIR FIBRA EN TU ALIMENTACIÓN

Esto te ayuda a cambiar tu tránsito intestinal y a prevenir enfermedades crónicas como diabetes, padecimientos del corazón y algunos tipos de cáncer. Para aumentar tu consumo de fibra:

- Consume de preferencia frutas y verduras frescas y enteras en lugar de jugos.
- Come las verduras y las frutas con todo y cáscara (siempre y cuando sea comestible).
- Cocina las verduras al vapor en lugar de hervirlas o freírlas, ya que así se preserva tanto la fibra como sus nutrientes, como son las vitaminas y minerales.
- Elige harinas, panes, cereales integrales y sus derivados.

■ Por lo menos 2 veces por semana incluye un plato de leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos en tus comidas.

■ Acostumbra acompañar los guisados con vegetales cocidos, al vapor o ensaladas frescas elaboradas con verdura.

Recuerda que el aumento de la cantidad de fibra en tu alimentación debe hacerse de manera gradual, además es necesario incrementar el consumo de agua para evitarte problemas de distensión o inflamación abdominal y gases.

* *La autora es nutrióloga.*

Lic. Annett Sandoval Reza
NUTRIÓLOGA



Asesoría en Nutrición
y Control de Peso

PLAN DE ALIMENTACIÓN Y ASESORÍA PARA:

- Tener una mejor calidad de vida y control de peso.
- Problemas de sobrepeso u obesidad en niños y adultos.
- Control de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer, entre otros.
- Control de embarazo y lactancia.
- Especializados para deportistas y atletas.

TEL (664) 900 71 21
NEXTEL 255 51 64
RADIO 152*159517*3 y *6

CENTRO MÉDICO DEL NOROESTE
Misión de San Diego #1527 Suite 303-B (3er piso) Zona Río, Tijuana BC

annettnut@prodigy.net.mx

CONSULTAS

LUNES A VIERNES

9:00 a 1:00 p.m. y de 3:00 a 7:00 p.m.

SÁBADOS

9:00 a 2:00 p.m.



Dale un RESPIRO a tu vida

Producto LÍDER
en el MUNDO

Promueve la
liberación de
Oxígeno virgen
a nivel celular y
la producción de
colágeno.

Previene el
envejecimiento
prematureo.



Es la base
de funciones
orgánicas
saludables.
Estimula
Energía y
Resistencia.

Producto
100%
Natural

Oxígeno y Sílica **2** en **1**

SYNERGY O₂.COM

Informes: 044 (664) 204-3928 Nextel. 152*14*16783

DENUNCIA ANÓNIMA



BAJA CALIFORNIA



Una llamada basta. **¡SÍ FUNCIONA!**

EN BAJA CALIFORNIA CONTAMOS CON EL **CENTRO ESTATAL DE DENUNCIA ANÓNIMA** EN DONDE ATENDEMOS DE MANERA RESPONSABLE Y OPORTUNA TODAS LAS DENUNCIAS CIUDADANAS, PARA CONTINUAR DANDO RESULTADOS EN LA LUCHA CONTRA LA DELINCUENCIA ORGANIZADA. GRACIAS A TU CONFIANZA EN EL NÚMERO DE DENUNCIA 089, LAS DENUNCIAS ANÓNIMAS SE HAN INCREMENTADO EN MÁS DE 100% OBTENIENDO LOS SIGUIENTES RESULTADOS:

▶ **UN NARCOTÚNEL** LOCALIZADO.

▶ MÁS DE **2 MILLONES** DE DÓLARES ASEGURADOS.

▶ **50 TONELADAS** DE COHETES ILEGALES ASEGURADOS.

▶ MÁS DE **26 TONELADAS** DE MARIGUANA DECOMISADAS.

▶ **421 KILOGRAMOS** DE COCAÍNA DECOMISADOS.

▶ **5 PLANTÍOS** DE MARIGUANA DESCUBIERTOS Y DESTRUIDOS.

▶ **60 KILOGRAMOS** DE "CRISTAL" DECOMISADOS.

▶ **11.5 KILOGRAMOS** DE HEROÍNA DECOMISADOS.

▶ MÁS DE **4,000 PERSONAS** DETENIDAS POR DELITOS FEDERALES Y FALTAS ADMINISTRATIVAS

▶ LIBERACIÓN DE **3 PERSONAS** QUE ESTABAN SECUESTRADAS.

▶ **184 ARMAS** DE FUEGO ASEGURADAS.

▶ **2 LABORATORIOS** DE "CRISTAL" ASEGURADOS.

▶ **85 PERSONAS** RESCATADAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR O DE DELITOS SEXUALES.

TU DENUNCIA ES IMPORTANTE. **¡SÍ FUNCIONA!**

OTRAS FORMAS DE DENUNCIAR:

www.seguridadbc.gob.mx denuncia089@c4bc.gob.mx 089unallamadabasta@c4bc.gob.mx 089sifunciona@c4bc.gob.mx

DESDE ESTADOS UNIDOS PUEDES DENUNCIAR AL NÚMERO **1866-204-5060** LA LLAMADA ES GRATUITA



Centro Estatal de
DENUNCIA ANÓNIMA
de Baja California



L A S E G U R I D A D E S T A R E A D E T O D O S



¿POR QUÉ visitar un spa?

CORTESÍA DE VITA SPA

Un spa es el lugar ideal para quienes estamos en busca de actividades que nos ayuden a sobrellevar la vida diaria, trabajo y compromisos de una manera más relajada y saludable.

Vita Spa Agua Caliente te ofrece una amplia gama de tratamientos de los pies a la cabeza, ideales para hombres y mujeres de todas las edades.

A continuación te presentamos algunos de ellos.

1) MASAJES

Los hay de varios tipos: el masaje relajante te ayuda a eliminar la tensión y dolores musculares; en cambio, el de drenaje linfático estimula el sistema linfático, expulsa toxinas, previene y combate la celulitis, ambos ayudan a aliviar el estrés, insomnio y depresión.

2) TRATAMIENTOS CORPORALES

Sus beneficios son múltiples y en Vita Spa contamos con una gran

variedad de ellos. Por ejemplo, los exfoliantes eliminan células muertas de la piel; los hidratantes devuelven la textura y luminosidad, mientras que los tónicos dan firmeza. Sin olvidar, los reductivos que ayudan a eliminar algunos kilos de más.

3) ENVOLTURAS

En Vita Spa contamos con una envoltura de fango terapia, la cual es recomendada para pieles grasas, por su efecto deshidratante.

4) FACIALES

La limpieza del cutis es muy beneficiosa para pieles normales, lo recomendable es que te la realices mínimo una vez al mes. Dependiendo el tipo de facial que escojas, en su mayoría incluye aplicación de vapor, exfoliación, extrac-

ción de puntos negros e hidratación, logrando como resultado que la piel de tu rostro se renueve y adquiera una apariencia fresca. Para enriquecerlos, contamos con faciales con aplicación de colágeno, vitamina C, Caviar y con efecto lifting, según tus necesidades.

En diciembre adquiere nuestros certificados de regalo con los paquetes especiales, y en enero disfruta de las promociones en los paquetes reductivos, membresías y descuentos del mes.

Te invitamos a que nos visites y conozcas nuestras instalaciones. Para mayor información llámanos al 636-00-16 (17) 634-26-39 o visítanos en el 1er piso del Hotel Vita Spa en Paseo de los Héroes 18818, frente a la preparatoria federal Lázaro Cárdenas.




Vita - Spa
Agua Caliente

El legendario manantial de aguas termales...
tenemos el mejor obsequio para consentir
a sus seres queridos en esta NAVIDAD...

Durante el mes de Diciembre en la compra
de tu certificado de regalo de alguno de nuestros
paquetes Decembrinos te obsequiamos otro certificado
por un tratamiento de 30 minutos para ti.

TELÉFONOS 664 636.00.16 Y 17 | 664 634.26.39

www.vitaspatijuana.com

PASEO DE LOS HÉROES #18818 1ER. PISO, HOTEL VITA SPA AGUA CALIENTE, ZONA RÍO.



¡Santa eligió adelantarse en el mejor lugar!



+



= **Navidad GEO**

*¡Te regalamos tu arbolito
navideño y electrodomésticos*!*

*El precio más bajo
en casa de 3 recámaras,
completamente independiente*

*Compra tu casa
con tu crédito*



¡Apártala con \$200 pesos!

Llama HOY 645 5020

Programa apoyo a la vivienda



Aplican algunas restricciones. Vigencia hasta el 15 de diciembre de 2010.

Hoy **elijo** vivir en el mejor lugar



01 800 227 2436

casasgeo.com

LUCE UNAS UÑAS impecables y hermosas

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

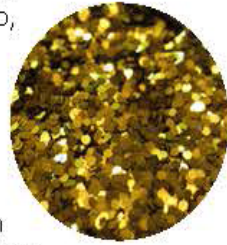
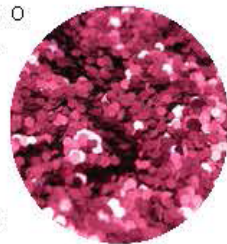
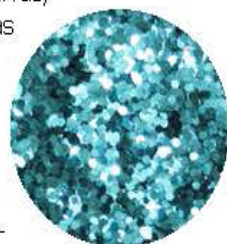
Dicen que una imagen vale más que mil palabras, así que tener unas manos hermosas y suaves es la mejor carta de presentación que tiene una persona, por eso hay que cuidarlas, mimarlas y consentirlas, pero sobretodo adornarlas con unas uñas impecables. Una excelente opción son las uñas acrílicas o de gel que se puede decorar de mil formas de acuerdo a la temporada u ocasión.

La pregunta del millón de muchas mujeres es cuando se enfrentan a la interrogante de ¿qué material es mejor, acrílico o gel? La respuesta de los expertos es que no hay un material más agresivo que otro, ni tampoco el gel es mejor que el acrílico o viceversa, ambos tienen sus diferencias; el acrílico es un material muy resistente, adherente y duro, desprende olor fuerte al aplicarlo y puede ponerse amarillo conforme pasan los días. El gel es muy resistente, flexible, nunca se pone amarillo, no desprende olores y tiene un brillo envidiable.

Definitivamente, lo importante no es el material sino que busques a un profesional que sepa aplicarlo correctamente, que se preocupe por cuidar tu uña natural y que lime sólo lo necesario, pues cuando ocurre todo lo contrario los resultados no son muy favorables.

LAS TENDENCIAS NAVIDEÑAS

Una gran ventaja de las uñas acrílicas o de gel es que las puedes decorar con infinidad de diseños, sobre todo para estas fiestas decembrinas en las que quieres lucir fabulosa. Los colores tradicionales de navidad: rojo, verde, plateado y dorado, vienen estupendos para lograr diseños muy atractivos, aunque también puedes intentar con otros colores, dependiendo de lo que vayas a usar y lo que te gusta.



LOS PORQUÉS DE PONERTE O NO UÑAS ACRÍLICAS

■ De acuerdo con expertos, existen algunas ventajas y desventajas de ponerte uñas acrílicas. A continuación, te mencionamos algunas de ellas.

LAS VENTAJAS

- 1) Una ventaja de usar unas acrílicas es que logras proteger tus uñas naturales de los efectos dañinos de los químicos de los esmaltes.
- 2) Son resistentes, por lo que las mujeres que tienen uñas naturales quebradizas o que se abren fácilmente optan por esta opción.
- 3) Si se trata de arte, las uñas acrílicas son lienzos perfectos para los miles de diseños de manicure que se pueden obtener.

LAS DESVENTAJAS

- 1) Las acrílicas son básicamente plástico por lo que nunca lucirán 100% naturales.
- 2) Como las uñas acrílicas se pegan sobre las naturales es necesario que cuando te las retires, te remuevan muy bien el pegamento a fin de no dañar tus uñas.
- 3) Si las uñas acrílicas no están bien pegadas, es muy probable que se te formen hongos debido a que se te aloja residuos entre ambas.

MANICURA SPA EN TU CASA

■ Un punto muy importante para que tus manos luzcan impecables es que antes de que acudas a que te coloquen uñas acrílicas es que te realices una manicura en tu casa. Los pasos son muy sencillos: primero sumerge las manos en agua tibia con un jabón suave que contenga extractos de aceite de oliva o de almendras. También puedes añadirle unas gotitas de aceite esencial de lavanda, que resulta muy relajante. Después, sécalas suavemente empujando hacia atrás las cutículas; luego, envuelve tus manos en una toalla mojada con agua caliente hasta que se enfríe. El paso siguiente es que exfolies tus manos y retires las cutículas con un hisopo húmedo. Por último, masajea la palma de la mano para activar la circulación y con el dedo índice de la mano opuesta aplica un poco de crema suavizante en la palma de la mano dando suaves círculos, hazlo durante cinco minutos con un poco de crema humectante.

Adicional a la manicura en casa, también cada mes puedes aplicar un consejito para lucir unas manos adorables con tan sólo aplicarte una mascarilla de aceite de oliva tibia. El procedimiento es muy sencillo: entibia el aceite de oliva y sumerge las manos durante 20 minutos, luego lava con agua tibia y listo.

La diferencia entre
verse bien...



y verse ¡WOW!
Hi-Def Plastic Surgery

Cuando el ejercicio ya no da el resultado que buscas en el tiempo que quieres, **Hi-Def Plastic Surgery** se convierte en tu mejor opción. Obtén el cuerpo que deseas en pocas semanas.

EXCLUSIVAMENTE CON EL

Dr. Héctor Milla

Cirujano Plástico Certificado
Especialista en Hi-Def Surgery

LLAMA AHORA:

From USA: (619) **227.8242**

Desde México: (664) **634.6981**

e-mail: tjplast@hotmail.com

www.tjplast.com

Face  Body

Fotodepilación DEFINITIVA

POR DRA. MWLY FERNÁNDEZ

Para muchos hombres y mujeres, el pelo no deseado puede ser una pesadilla. Hoy, hombres y mujeres deciden depilarse por varios motivos, por ejemplo para evitar el calor en la época de verano, por estética, por evitar demasiada sudoración acumulada en el vello y, por tanto, conseguir mayor higiene, etc.

Hasta ahora, las únicas opciones para eliminar el vello no deseado eran las cremas, las cuchillas, las ceras o las dolorosas agujas de electrólisis. La Luz Pulsada intensa (IPL) ha venido a revolucionar la belleza corporal, de tal forma que ahora tanto hombres como mujeres están satisfechos con los resultados en cuanto a depilación definitiva se refiere.

¿QUÉ ES LA LUZ PULSADA?

El proceso IPL emplea una luz pulsada intensa para conseguir la depilación del vello no deseado, poniendo fin a la rutina del afeitado o la cera. Los tratamientos con IPL transforman su piel haciéndola más sedosa y lisa.

Esta tecnología supera a las antiguas técnicas dolorosas empleadas en depilación. Puede usarse en el tratamiento de zonas amplias como la espalda, los muslos, los brazos, las piernas y la cara, y lo mejor de todo es que se trata de un método seguro, rápido, suave y efectivo para la depilación progresiva.

¿CUÁNTOS TRATAMIENTOS SERÁN NECESARIOS?

El número de tratamientos necesarios para obtener beneficios óptimos a largo plazo depende del área tratada, de la densidad del vello y del ciclo de crecimiento del mismo. El vello crece por ciclos que están regulados por múltiples factores de influencia.

La edad, raza, peso, hormonas, dieta, medicamentos y metabolismo, entre otros, juegan un papel importante en la localización del vello, grosor y resistencia. IPL retrasa la capacidad de crecimiento de los folículos y el ciclo del crecimiento al mismo tiempo. A veces, algunos folículos pilosos pueden empezar a crecer después del tratamiento, por lo que se pueden requerir de 4 a 8 sesiones para alcanzar resultados óptimos.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA DEPILACIÓN IPL?

- Pueden ser tratadas grandes zonas al mismo tiempo.
- Actúa con igual eficacia en pieles claras y oscuras.
- Hay menos probabilidades de producir cambios pigmentarios.
- Menos dolor y discomfort en comparación con otras técnicas depilatorias.
- IPL es efectiva en casi cualquier área corporal donde se desee una piel lisa, con aspecto juvenil y libre de vello.



ImagenArt

clínica de medicina estética

Ponle arte a tu imagen

Super Especiales Navideñas

Rejuvenecimiento Facial

Tratamiento de Celulitis

Tratamiento para Estras

Tratamiento para Varices y Piernas Cansadas

Tratamiento para Melasma (Manchas en la Cara)

Control y Tratamiento de Acne

PAQUETES

6 masajes corporales, reductivos y/o realfirmantes
8 masajes corporales reductivos, y/o realfirmantes
10 masajes corporales reductivos, y/o realfirmantes
Todos los masajes incluyen after therapy 30 minutos

LIMPIEZA Y EXFOLIACIÓN DE TODO EL CUERPO

1 masaje manual de 60 minutos
1 mascarilla realfirmante, reductiva y/o anticelulítica
Una limpieza facial de CORTESÍA

VELO DE NOVIA ó BAÑO DE NOVIA

•Infraterapia 30 minutos •Exfoliación y limpieza corporal
•Evolutura con Te verde •Masaje relajante de 50 minutos
•Limpieza facial de CORTESÍA

DEPILACIÓN LASER DE UNA AREA EXTENSA
de cortesía, AXILA ó BIGOTE.

IMPLANTE DE MAMA \$ 2,299 Dlls.
LIPESCUPTURA ó AUMENTO DE GLÚTEO \$ 2,499 Dlls.

RESTO DE LA CIRUGÍA COSMÉTICA CON 20% DESCUENTO

•Peeling •Rellenos •Botox •Faciales

BANDA GÁSTRICA \$ 5,500 dlls

Tijuana
664-290-1000 · 664-628-7214
USA
619-488-3743 · 619-876-8546

**Blvd. Agua Caliente 11300
Plaza Campestre, local 227
Tijuana B.C. frente al Club Campestre**

www.imaginarclinic.com

JORGE MARTINEZ

Alumno de Pedagogía



Universidad
UNIVER
N O R O E S T E

La Universidad de los
Xolos

INSCRIPCIÓN SIN COSTO

Excepción: Gastronomía

20% de beca con 8.5

Promedio mínimo.

ISO 9001:2008



- Administración de Empresas
- Ciencias de la Comunicación
- Comercio Internacional y Aduanas
- Ingeniería en Sistemas Computacionales
- Mercadotecnia
- Ingeniería Industrial
- Derecho
- Pedagogía
- Psicología
- Nutrición
- Diseño Gráfico
- Gastronomía

Pregunta por el
Plan de Promociones Univer

PPU

454 11 00 / univer.mx



*Hoy es el mejor momento
para compartir*

*El amor, la armonía, y las sonrisas
se contagian, sigue compartiendo
y descubriendo la felicidad que vive en ti.*

*Disfruta la magia de esta época que
transforma sentimientos y une a la familia.*

Vive intensamente y no dejes de sonreír.

*¡Feliz Navidad
y Próspero
Año Nuevo!*



Grupo embotellador de
Coca-Cola

Mujer Actual BC
MODA.



Vístete *de invierno...*

Arrópate durante los meses de frío con la ropa y los colores más populares de la temporada. Los elementos básicos son los leggings, vestidos, blusones y capas tejidas. Los accesorios vienen en la forma de brazaletes, que con combinaciones de pedrería y piel le dan un toque muy festivo a cualquier ajuar.

FOTOGRAFÍA CLAUDIA TALA VERA
64 492 3690

LOCACIÓN LA CÚSPIDE RESIDENCIAL
609 08 00

MODA BOUTIQUE MAZZARI
686 65 66

BELLEZA MOKA COSMETICS
681 69 30



EL COLOR MÁS CLÁSICO...

No sería diciembre sin el rojo. Esta capa usada estratégicamente sobre un vestido tejido de patrón estampado es la combinación perfecta para la temporada. Acompáñalo con leggings o medias caladas.



NOCHE DE FIESTA...

La combinación de azul marino y negro es perfectamente válida. La falda abraza tus curvas con glamour, mientras el brillo de los accesorios eleva el factor elegancia del ensamble.

EL COLOR DE MODA...

El lila y el morado tendrán importante presencia en ropa y maquillaje esta temporada; un blusón morado sobre leggings luce espectacular si lo combinas con unas botas altas.



... Y MÁS FIESTA

Un coqueto vestido estampado en colores cálidos, con algunos toques de pedrería, resulta perfecto para cualquier compromiso decembrino.



Menciona este anuncio
y recibe un
10%
de descuento
en tu compra
(Promoción válida en el mes de diciembre 2010)

Ya no
tienes que cruzar la línea
para conseguir
tus regalos para
esta **Navidad**

Los **MEJORES**
PRECIOS, en
todas las medidas
y **PARA TODAS**
LAS EDADES

Lunes a Viernes de 11:00 am a 7:30 pm
Sábados de 11:00 am a 5:30 pm

Tel. 686 65 66

Bld. General Sánchez Taboada
No. 10291, Plaza Arona, local 8, Zona Río
(Frente a la agencia Volkswagen)



Dale el toque a tu imagen CON LOS ACCESORIOS

Personaliza y dale un toque "fashion" a tu imagen a través de accesorios, cuya tendencia para esta temporada invernal es los brazaletes con pedrería, ideales para lucirlos sobre la manga de la blusa; las pulseras de piel trenzadas o con piedras, o bien, aquellas de listón sencillas pero que cumplen su función: complementar tu atuendo. En Etcétera, una tienda con presencia en toda la región, podrás encontrar accesorios de acuerdo a tu gusto, estilo y ocasión.





¡Felicidades!



Macro Plaza Insurgentes Nuevo Galerías Hipódromo

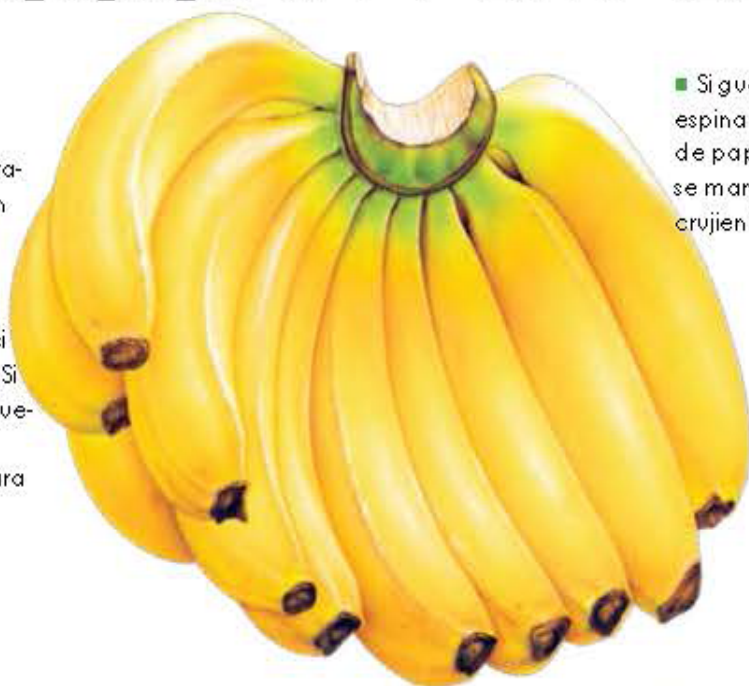
siguenos en:



¡Consejos prácticos PARA COCINA Y LIMPIEZA!

POR DIOSA DOMÉSTICA

■ Cuando compres plátanos y quieras que tarden en madurar, sepáralos del tronco que los une, sin abrirlos. Tardarán el doble en madurar que si estuvieran conectados. Si se maduraron demás, puedes guardarlos pelados en bolsas de plástico para usar en licuados.



■ Si guardas verduras como lechuga, espinacas o apio en bolsas de papel dentro del refrigerador, se mantendrán frescas y crujientes durante más tiempo.



■ Guarda en el congelador cubitos de hielo hechos con caldo, cuando tus hijos se quejen de que la sopa está caliente, podrás enfriárselas sin diluir el sabor. Lo mismo funciona para la leche, el café y el chocolate (con cubitos de leche); incluso puedes guardar el vino que te sobre y usarlo para salsas, aderezos o guisados. Sólo guárdalos en bolsas o contenedores marcados, para que no haya confusiones.

■ 2 ó 3 veces a la semana, antes de dormir llena la tina con una pulgada de agua y agrega unas tres pastillas efervescentes para limpiar dentaduras postizas, haz lo mismo en los inodoros. A la mañana siguiente, dale una pasadita y verás que todo queda limpiísimo.

■ El borax es un mineral extraído del desierto de Mojave. Es un limpiador y desmanchante maravilloso, no es tóxico al tacto ni al olfato, y sólo moderadamente tóxico si se ingiere, además de ser baratísimo. Mezclado con azúcar y esparcido alrededor de la casa, atrás de los muebles, etcétera, elimina hormigas, cucarachas y demás.



la belleza, la salud

eudermic
medicina estética



PARA ESTA NAVIDAD

MOLDEO EXPRESS
(CINTURA)
\$50 D.LLS

INCLUYE:

- Cápsula infratermica (45 min.)
- Gel reductivo
- Vendas frías
- Ampolleta reafirmante
- Masaje reductivo (área localizadas)



COSTOS POR SESIÓN

DEPILACIÓN LÁSER

PIERNAS
COMPLETAS
\$650 mn

BIKINI
\$300 mn

AXILA
\$190 mn

BIGOTE
\$70 mn

servicios de SPA:

Faciales, Masajes relajantes.

CONTAMOS CON CERTIFICADO DE REGALO PARA ESTA NAVIDAD!!!

200.2590

plaza negrete • ave. negrete #1841-21
entre calle 10 y 11, zona centro tijuana bc.
CONTAMOS CON AMPLIO ESTACIONAMIENTO

Acércate a comprobarlo no es un mito



MARINER 2011
con sistema AUTO PARK

AUTO
IPI

HAZ TU
PRUEBA
DE MANEJO

Menciona que lo leiste en REVISTA MUJER ACTUAL
y recibe una sorpresa en la compra de tu auto

En tu agencia **LINCOLN**

Tijuana Tel. (664) 607-5688 Vía Rápida Oriente 11942



Mercury

Esta Navidad, GENERA EN TUS HIJOS EL GUSTO DE DAR

POR MARÍA ELENA LERDO DE TEJADA

Ha llegado esa época del año tan esperada para la mayoría de los niños. Con ilusión ponen atención al bombardeo indiscriminado de anuncios, dónde se les sugiere qué pedirle a Santa Claus, a los Reyes Magos, y ahora a los padres (porque una cosa son estos personajes y otra muy distinta son los papás).

Los mercadólogos han estudiado muy bien el comportamiento humano, y exitosamente han logrado "condicionarnos" para "hacer felices" a nuestros niños por medio de los tan anhelados regalos. Si cargamos con algunas culpas, tales como no haberles dedicado el tiempo que pensamos ellos se merecían a lo largo del año, o no desempeñamos al 100% nuestro papel de padres, en el sentido que sea, ésta es una buena oportunidad para decirles, con regalos o fiestas, cuánto los queremos y así lavar nuestras culpas. Además que como son fechas que atañen a todos, existe un cierto sentido de competencia, de "no puede recibir menos que... su amigo, primo, etc." o si el año pasado recibió "x" número de regalos... ahora tiene que ser algo parecido, aunque nuestro presupuesto no se parezca nada al del año pasado. De alguna manera ellos intuyen cuánto se "merecen" estas cosas, y nos lo hacen notar, completando el círculo.

Para nadie es un secreto que la economía es un desastre; las personas nos hemos tenido que ajustar el cinturón cada vez más, y en ocasiones es más un pesar estas fechas que un júbilo. Tristemente para algunos adultos, la navidad es una fecha muy dura.

Haciendo una rápida reflexión, en defensa de nuestros bolsillos y a manera de escudo protector contra la publicidad indiscriminada, les formulo unas preguntas: ¿No es un poco loco pensar que en el cumpleaños de alguien más, nosotros intercambiamos regalos? ¿Por qué hijo mío crees que eres merecedor

de todo eso que pides, si no es tu cumpleaños ni has hecho nada especial para merecerlo?

Es importante generarles el gusto por dar, y la navidad es el pretexto ideal. Está demostrado que el dar proporciona tanta o más felicidad que el recibir. Te sugiero que hagas algo y empieces a "condicionar" a tu hijo, pero en este otro canal: el de voy a hacer algo por alguien.

Quizá el acento está en que el espíritu navideño ha permutado de la felicidad que da "dar" a la que da "recibir".

Quántas veces sacamos el tema a relucir a cerca del verdadero espíritu de los regalos. Si ya perdimos la brújula completamente sería bueno recordar y recordarnos a nuestros pequeños que Dios nos dio a su hijo (por eso celebramos su natalicio). Y su hijo Jesús nos dio su vida, enseñándonos a ser seres humanos "dadores", y esa debería de ser la celebración.

Con esto no quiero decir que no le vayas a dar nada a tu hijo, lo que quisiera enfatizar es:

- Ajusta los regalos a tu presupuesto.
- No sientas culpa por no poder cumplir con todas las demandas de tus hijos.
- Señala la razón de la felicidad de darle el regalo no porque se a tu obligación, sino porque estamos celebrando una fecha con un significado importante.



■ Y recuerda que no necesariamente el regalo más costoso será el que le proporcione más horas de diversión. Recuerdo cuando mi hija era chica y le dimos un hermoso y gran regalo... lo sacó de su empaque, dijo ¡qué lindo!, lo hizo a un lado y se pasó horas jugando con la caja, fue un castillo un día, otro fue un barco y así sucesivamente... tienen la idea ¿verdad?. La siguiente navidad ya que mi madre fue testigo de todo esto, decidió darle el mejor regalo que nunca recibió... un juego de cajas, con lindos papeles para decorarlas y un rollo de cinta adhesiva; bueno fue la locura. A sus cortos 4 años podía hacer lo que quisiera, desde una ciudad completa, una casa, cunas para las muñecas, en fin, creo que en ocasiones intentando complacerlos les vamos matando esa creatividad y los convertimos en consumidores insaciables, aburridos y muy vacíos por dentro.

■ Es importante generarles el gusto por dar, y la navidad es el pretexto ideal. Pones a tu hijo literalmente en otra frecuencia. Está demostrado que el dar proporciona tanta o más felicidad que el recibir. Así pues, te sugiero que hagas algo y empieces a "condicionar" a tu hijo, pero en este otro canal: el de voy

Algunas cosas que pudieran hacer tus hijos y que sirven para fomentar el valor de la generosidad y la creatividad, a manera de ejemplo, pudieran ser:

- Un álbum con fotos, de los momentos más significativos. Pueden utilizar diversos materiales o los más grande citos hacer un proyecto con la computadora.
- Grabar un disco con las canciones favoritas del agasajado e, incluso, se le puede insertar un pensamiento para hacerlo más personal.
- Un librito de cupones, que incluya por ejemplo: una lavada de carro, un

masaje, una semana completa de no peleas, lavar los trastes... en fin, cosas que el niño pueda hacer.

- Hornear unos ricos polvorones o galletitas navideñas y ponerlas en unas lindas bolsas decoradas por el mismo.
- Quizá ir a alguna casa hogar e invitar a un chico menos afortunado, sería una gran enseñanza de amor para nuestros hijos que creen que todo se merecen.



a hacer algo por alguien. El cariño no se compra, y las cosas materiales no suplen las necesidades de amor.

En fin, la creatividad es infinita, tú puedes comentar con tus hijos y sugerirles estos "tips" y crear nuevos y lindos recuerdos para las navidades por venir.

Aprovecha esta oportunidad para que tu hijo "crezca" emocionalmente hablando, proporcionándole las herramientas necesarias para encontrar la felicidad en los lugares correctos.

**La autora es licenciada en Psicología y doctora en Hipnoterapia. Para más información: (664) 634 77 68 y (664) 674 09 62.*

HOTEL ROSARITO BEACH HOTEL

Te Invita a Nuestra

Fiesta de Año Nuevo!

Da la bienvenida al 2011 con estilo en el Hotel Rosarito Beach este 31 de Diciembre.

PAQUETES
1 NOCHE
DESDE

\$ 2,219

Paquete Incluye:

- 1 noche de hospedaje en habitación con vista al mar este 31 de Diciembre
- 2 Adultos y 2 menores de 12 años se quedan gratis con adultos.
- 15% Descuento en nuestro Spa
- 2 Entradas para nuestra gran Fiesta Cena-Baile de Año Nuevo.

Música en vivo para bailar hasta la 1 a.m. • Show International
Paquetes de 2 & 3 noches también están disponibles!

Cena de Año Nuevo solamente: Salón Mexicano: Adulto \$490.00 MN • Niños menores de 12 años \$245.00 MN

Más impuestos. Precio sólo para Residentes de la Baja California

* Tarifa por noche en base a ocupación doble. Incluye impuestos. 2 menores de 12 años se quedan gratis en la habitación con adultos. Niños arriba de 7 años son bienvenidos a la fiesta hasta las 12 medianoche. Servicio de niñera disponible con costo extra. Estas tarifas son válidas si reservas y pagas antes de Noviembre 30, 2010 están sujetas a disponibilidad no aplica con otras promociones.



Para Reservar: US. 1 800 343 8582 MEX. 01 800 265 2322
www.rosaritobeachhotel.com • reservations@rosaritobeachhotel.com



CUANDO LOS HIJOS se van



POR LIZETH NAVARRO

Cuando se habla de nido vacío se refiere a cómo queda el hogar cuando los hijos se van para iniciar otro tipo de convivencia, formar una nueva familia, por motivos profesionales o en busca de independencia. La vida de los padres sufre modificaciones por la liberación de los hijos. De repente, se encuentran solos y no saben qué hacer en su propia casa, los hijos ya no están y eso supone una serie de cambios en sus vidas. Es difícil aceptar la ausencia de éstos y adaptarse a la nueva situación, pero sobre todo tanto el padre como la madre tendrán que superar la sensación de vacío y soledad que se experimenta cuando los hijos se van del hogar.

Esta situación da lugar a una nueva etapa en la evolución de toda familia y comienza con la salida del último hijo del hogar. La pareja se encuentra ante lo que comúnmente se conoce con el nombre de "nido vacío". A partir de este momento, el hogar se empieza a ver diferente, ya que la atención sólo se muestra hacia nuestra pareja o nosotros mismos.

A partir de esta etapa, han quedado atrás las discusiones, las salidas de unos y otros y las continuas preocupaciones por los hijos en edad temprana y adoles-

Cuando el nido queda vacío, es un buen momento para retomar la vida de pareja y para disfrutar de ella y de las nuevas oportunidades que nos presenta la vida, sin ningún tipo de ataduras ni obligaciones.

centes. Los papás comienzan a ver a sus descendientes como personas adultas, y empiezan a concientizarse de que han iniciado su propia vida y de que ellos ya no son imprescindibles para sus hijos.

En esta etapa, los padres vuelven a encontrarse como pareja. Es un momento difícil tanto para el hombre como para la mujer. Haber sabido mantener un amor de pareja separado de su vida familiar ayudará a superar la ausencia de los hijos y será muy beneficioso para volver a vivir su vida de pareja con ilusión y con nuevos proyectos.

¿CÓMO REACCIONA LA MUJER ANTE EL NIDO VACÍO?

La actitud de la mujer ante el nido vacío es diferente según su forma de vida. Hay una clara distinción entre las mujeres que trabajan fuera de su casa de las que se dedican exclusivamente a las tareas del hogar y a los cuidados de los hijos.

En las mujeres que trabajan fuera, la

emancipación de los hijos generalmente se vive de forma más natural, sin trauma ni temor a quedarse solas. Son madres que tienen una vida activa fuera del hogar con perspectivas laborales y proyectos personales. Estas madres notarán igualmente la ausencia de sus hijos, pero su vida no cambiará tanto.

En las mujeres que sólo trabajan en casa, piensan que su vida pierde sentido. Su trabajo ha girado siempre en torno a los hijos y con la marcha de éstos sus vidas sufren un cambio radical, se sienten más angustiadas y vacías. Para ellas, la salida de los hijos supone una mayor pérdida, consideran que pierden su identidad y les resulta más difícil adaptarse a la nueva situación, no saben qué hacer.

Sin embargo, no podemos olvidar que existen muchas madres que aun teniendo como único trabajo el del hogar, poseen un desarrollo personal pleno con una vida llena de actividades. Ellas también echarán mucho de menos a sus hi-

jos, pero les resultará más llevadero, tienen otros intereses en su vida.

En realidad, no depende de trabajar o no fuera del hogar, sino de los recursos que tiene cada mujer para seguir encontrando sentido a su vida. Éstos dependen de su equilibrio emocional, inteligencia, autoestima, generosidad y capacidad de adaptación. Las madres en las que falle esto no sabrán aceptar que el hijo se va y seguirán queriendo controlar su vida y chantajeándolos para que pasen el mayor tiempo posible a su lado.

También depende de la relación que tengan con su pareja. Si se quieren y se compenetran, aceptarán mucho mejor la nueva situación y sabrán sacarle partido. Por el contrario, si la madre no ha encontrado apoyo en su pareja tendrá su vida volcada en sus hijos y demandará de éstos el afecto que debería proporcionarle su pareja.

Estas madres usan su poder afectivo para retener emocionalmente a los hijos, interfiriendo incluso en su vida de pareja. Si estos hijos no tienen la suficiente madurez afectiva, llegan a provocar verdaderos problemas en la relación con sus parejas que pueden, incluso, acabar en la ruptura.

Todos los padres han de estar preparados ante la sensación de tristeza y soledad que supone la marcha de los hijos del hogar. Deben tratar de superarlo lo antes posible y afrontar la nueva etapa. Algunas sugerencias que pueden servir para afrontar esta etapa con una actitud positiva son:

■ **LOS HIJOS CRECIERON.** Pensar que nuestros hijos han crecido y madurado como personas adultas, capaces de tener una vida independiente y con la suficiente autonomía para enfrentarse ellos solos a la vida y a las dificultades cotidianas. Al final, esto es lo que todos los padres equilibrados pretenden con la educación que les han ido dando a sus hijos a lo largo de la vida.

■ **UNA RELACIÓN BASADA EN LA COMUNICACIÓN.** Tener claro que la marcha de los hijos no significa perder la relación con ellos, sino una relación diferente basada más en la comunicación que en la rutina diaria, una relación entre iguales y viendo la evolución de nuestros hijos como personas, y quién sabe, a lo mejor eso significa que pronto seremos abuelos.

■ **RETOMAR LA VIDA DE PAREJA.** Es un buen momento para retomar la vida de pareja. Ahora podemos hacer realidad todos aquellos proyectos que nos ilusionaban, pero que las obligaciones familiares no nos permitían realizar. Es el momento de disfrutar de nuestra pareja y de las nuevas oportunidades que nos presenta la vida, sin ningún tipo de ataduras ni obligaciones.

■ **OCUPAR EL TIEMPO LIBRE.** Debemos realizar actividades que nos distraigan y nos hagan disfrutar, ya sea realizando, por ejemplo, algún deporte, clases de cerámica, pintura, etc. Aprovechemos también esta etapa para relacionarnos más con los amigos. Es muy gratificante salir a comer o a cenar con amigos, o ir al cine, al teatro, etc.

De igual forma, hemos de destacar que aunque este síndrome puede afectar por igual al padre y a la madre, suele ser más acusado en las madres,

ya que tradicionalmente la maternidad se ha considerado el rol principal en la vida de toda mujer y suele estar más vinculada a la de los hijos.

Solmar
HOTELS & RESORTS

CABO SAN LUCAS
a tu alcance...

DESDE
\$700.00
Tarifa en ocupación
doble + impuestos

The Ridge
Playa Grande
Solmar
Santa Fe
Grand Openings 2011

Ave. Playa Grande #1, Cabo San Lucas B.C.S., CP-23450
01 800 3989898 - 624 1457524 - E-mail: reservaciones@solmar.com.mx
www.solmar.com

Zatisfaction
Fine Rock Music & Cuisine

EXCELENTES PLATILLOS. AMBIENTE ACOGEDOR. SERVICIO INIGUALABLE.

Reserva ya tu fecha.
Música en vivo para tu evento.
Pregunta por nuestros paquetes navideños.
Capacidad para cenas de grupos.

Zatisfaction,
el espacio ideal para la realización de tus posadas.

Visítanos en facebook.

Ave. Sonora 3330-7 Fracc. Chapultepec
www.zatisfactionrestbar.com | Reservaciones: 686 4133

CONTAMOS CON CERTIFICADOS DE REGALO

SUSOL
Centro de Bronceado
Tanning

PAQUETE SUSOL 2011
(FACIAL, MASAJE, EXFOLIACIÓN Y AIRBRUSH, UNISEX)
\$99DLS

¡Luce bronceado con los expertos!

¡Broncéate!

- 6 SESIONES EN CAMA (INCLUYE TODO) \$69DLS
- BRONCEADO EXPRESS (AIRBRUSH) \$29DLS

ILUMINA TU PIEL CON SERVICIOS NUEVOS

- TRATAMIENTO HIDRATANTE \$28DLS
- TRATAMIENTO ANTIEDAD \$40DLS
- MANCHAS Y CICATRICES \$40DLS
- DESPIGMENTANTE DE AXILA \$25DLS (POR SESIÓN)
- TODOS LOS TRATAMIENTOS CORPORALES 40% DE DESCUENTO (DEFILACIONES, ULTRASONIDO, DRENAJE LINFÁTICO Y REDUCTIVOS)
- TODOS LOS BRONCEADORES 20% DE DESCUENTO

\$5DLS PRIMERA SESIÓN DE PRUEBA EN CAMA (UNISEX)

BRONCEADO EXPRES (AIRBRUSH) Y EXFOLIACIÓN \$49DLS

*Pregunta por nuestros paquetes. Valoración gratuita. *Cremas, bronceadores de cama y playa, maquillaje... Todo para tu bronceado.

AVE. SONORA NO. 3805-5 PLAZA SONORA
(EN LA RECTA, FRACCIONAMIENTO CHAPULTEPEC)
TELÉFONOS 664681.76.11 Y 619204.76.86 NEXTEL 125*138121*1

VISA

NORVELL

A NUESTROS ESTIMADOS CLIENTES, COLABORADORES Y AMIGOS:

LES DESEAMOS UNA **FELIZ NAVIDAD** LLENA DE LUZ Y UN **AÑO NUEVO** DE LOGROS Y BENCIONES...

MUJER
actual

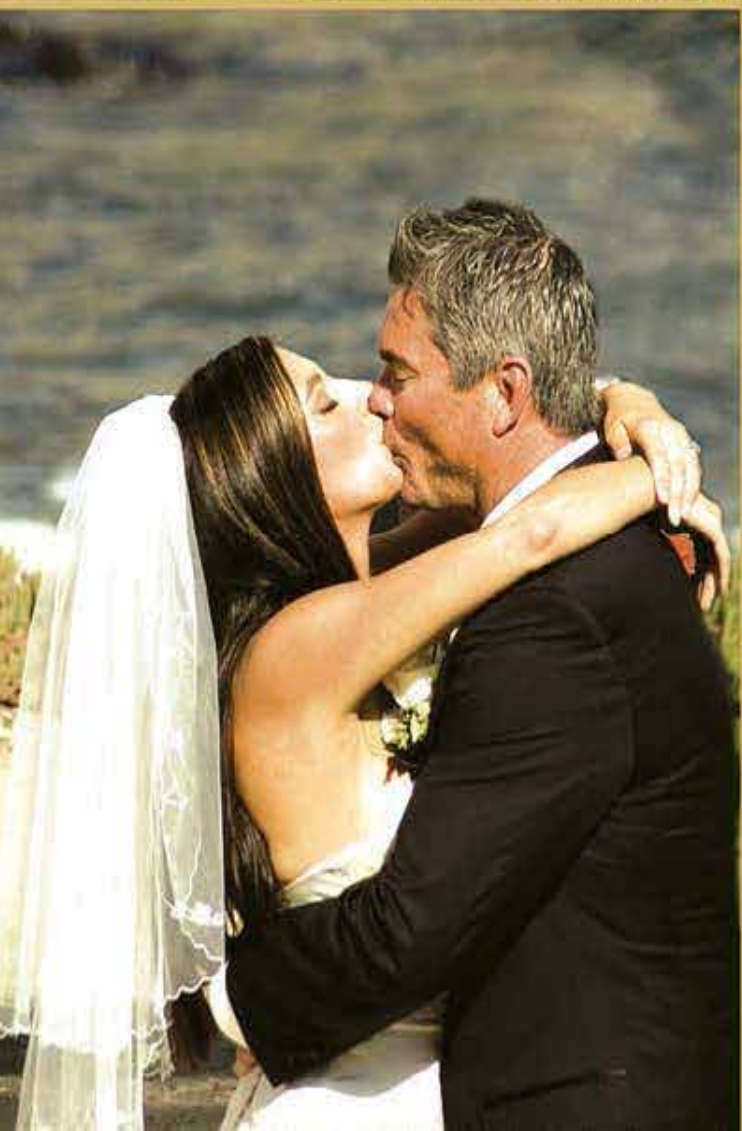


EXPERIMENTA UNOS DE LOS RESORTS MAS LUJOSOS EN BAJA

Experimenta el lujo en Las Olas Grand, disfruta su servicio sin igual, privacidad, seguridad y hospitalidad en condominios frente al mar. Esta promoción exclusiva es solo por invitación. Las reservaciones están sujetas a aprobación. Nos reservamos el derecho de admisión. No le dejes a la imaginación, hazlo realidad, que perdure para siempre.

\$69 DLS
+TAX | **2 NOCHES**

Se requiere reservación previa con tarjeta de crédito visa o mastercard. Algunas restricciones aplican.



Imagine Las Olas Resort & Spa como el máximo escondite mágico para el momento más especial de su vida. Experimente el lugar donde alma y corazón acogen íntimamente los placeres puros del paraíso. Le garantizamos que su día especial será todo lo que ha soñado. Bailando bajo el cielo iluminado por estrellas en la playa con la más fina arena blanca, o disfrutando la luz de la luna desde su alberca privada. Su amor eterno se iguala únicamente con nuestro deseo de complacerlo de todas las formas posibles.

Esperamos la oportunidad de asistirlo para crear una experiencia inolvidable para usted y sus invitados..

MEXICO: 661-612-5227

US: 619-713-7715

RESERVATIONS@LASOLASRESORTSPA.COM

BODAS@LASOLASRESORTSPA.COM

WWW.LASOLASRESORTSPA.COM

HECHO EN CASA
PANADERIA & CAFE

**Pida con Anticipación
su Rosca de Reyes**

Servicio a Domicilio



Relleno de Queso ó Cajeta

- Churros
- Botanas
- Espiropapas
- Pan Dulce Mini
- Mesas de Postre
- Galletas Decoradas
- Pasteles de Fondant
- Pasteles de Cup Cakes
- Manzanas Caramelizadas
- Barra de Café y Frappes para Eventos...

152*133563*2

664 105-8480 • 661 613-6852

Panycafe@gmail.com

Km.19.5 carretera libre a Ensenada #10200

Plan Libertador (a lado de Z gas) Rosarito, B.C.

Seguinos en:

facebook

Mujer Actual BC
LA BUENA MESA

La Rosca de Reyes, UNA TRADICIÓN QUE PERDURA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Sin duda, una de las tradiciones más arraigadas en México es la Rosca de Reyes. El 6 de enero es una fecha en la que las familias mexicanas se reúnen alrededor de este singular pan dulce, para compartirlo y disfrutarlo acompañado de una buena taza de chocolate o champurrado.

Cada uno de los invitados corta un pedazo de rosca y quien encuentra "el muñequito" le toca hacer la fiesta del 2 de febrero, el Día de la Candelaria, con tamales y atole.

SU ELABORACIÓN

La rosca es elaborada con harina de trigo, levadura, huevos, azúcar, sal, agua y mantequilla, entre otros ingredientes, se adorna con frutas cristalizadas como higo, acitrón y azúcar; en la masa se ponen figuras del niño Jesús que pueden ir desde 1 hasta 6, dependiendo del tamaño de la rosca. Por ello, las frutas confitadas de distintos colores imitan a las joyas que portaban los tres Reyes Magos en sus coronas.

Elaborar una Rosca de Reyes es sencillo pero tardado, pues se debe dejar reposar la masa y esperar a que "se llegue", que es cuando la masa ha doblado su volumen debido a las levaduras. Desde hace 8 años, así es como se elabora la rosca de reyes en la Panadería Hecho en Casa, donde esta tradición se conserva cariñosamente, siendo su propietario Ricardo Martínez orgullosamente la tercera generación de panaderos en su familia, desde su abuelo, papá y tíos, quienes son originarios de Guadalajara pero con arraigo en Tijuana de más de 40 años.



SU ESPECIALIDAD

La Panadería Hecho en Casa, además de pan dulce, se especializa en hacer mesas de postre a cargo de Pepy Guerrero, esposa de Ricardo. La panadería se encuentra en la entrada de Rosarito, después de Santa Fe y Loma Blanca, sobre la carretera libre a sólo 15 minutos de Tijuana. Para este próximo 6 de enero estará brindando servicio a domicilio para que nadie se pierda el placer de disfrutar sus ricas roscas rellenas de queso y cajeta, que ya es una tradición que se comparta con familia y amigos.

La fertilidad

UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Por eso Dios me cuida y me quiere. Recibir tantas bendiciones, ME HACE SUPER FELIZ!!!... Permítanme compartir con ustedes mi alegría y felicidad.

Soy originaria de Hermosillo, Sonora, y mi esposo de Olympia, Washington. Nos casamos cuando teníamos 35 y 36 años, respectivamente. Al igual que muchas parejas, tratamos de concebir un hijo por algunos meses pero sin resultados, entonces decidimos buscar ayuda médica. Fuimos a ver doctores en Yuma, Nogales, Mexicali, Tijuana, San Diego, San Luis R. C. y Sonora, pero sin éxito. Encontramos buenos doctores y algunos no tan "buenos". Muchos de los que están leyendo esto estarán familiarizados con los exámenes, las ilusiones y desilusiones, y las desagradables situaciones por las que se pasa.

Así pasaron siete años de intentos, aunque cerca de los dos primeros años estaba en una sala de belleza en San Luis R. C. cuando empezó la plática de la infertilidad, y la dueña del lugar, recién casada, joven, saludable y también con el problema de no poder concebir, comentó que le habían recomendado un doctor en Ensenada que "no fallaba ninguna", la mujer que iba a visitarlo conseguía embarazarse.

No mostré mucho interés, pero esas palabras se quedaron en mi mente. Pasaron cinco años más y nosotros en las mismas: "intentando", entonces fuimos a ver a un ginecólogo en Mexicali que nos recomendó probar la fertilización In Vitro, la cual antes ya habíamos considerado en San Diego pero el trato y el pronóstico que nos dieron en su momento fueron desalentadores. Se lo comentamos a este doctor y nos dijo que en Ensenada estaba el índice de éxito más alto del método de fertilización In Vitro.



Nos pusimos en contacto con el Dr. Henry Mateo y el trato que recibimos fue totalmente diferente a los anteriores, pues el personal se portó amable y sencillo, situación que nos hizo sentir en confianza y revivió la esperanza de lograr ser padres. Empezamos el tratamiento y tres meses después salí embarazada por medio de la fertilización In Vitro.

¿Quién iba a pensar que cinco años después el "doctor de Ensenada que no falla ninguna" nos iba a hacer nuestro sueño realidad? ¡Y por partida doble!, pues fuimos bendecidos con dos hermosas niñas. Como se imaginarán, nos volvimos locos de gusto cuando nos dijeron que esperábamos dos bebés en lugar de uno.

Seguimos las instrucciones del doctor al pie de la letra: tomar pastillas y perlas, y no las 70 inyecciones durante

los primeros tres meses de embarazo que otros médicos recetan. Nuestras hijas nacieron el 8 de agosto de 2006, cuando ya teníamos 42 y 43 años, respectivamente.

Al mismo tiempo, tres amigas tuvieron el mismo tratamiento en Phoenix, Tucson y Los Angeles. Las tres eran menores que yo, pero desafortunadamente no tuvieron el resultado esperado.

Así como nosotros, hay parejas que han podido ser padres gracias a la ayuda del Dr. Mateo y ustedes podrían ser una más. El doctor ha atendido pacientes que vienen desde Honduras, Veracruz, México D.F., USA, entre otros.

Aquí les muestro unas fotos de mis muñecas Alexandra Jaslynn y Vianney Carolyn Ott, de 2 años y 4 meses. ¡Son la alegría de la casa!

¡Anímense! y con el favor de Dios y la ayuda del Dr. Mateo quizás nos encontremos algún día en una de sus celebraciones de aniversario de la clínica, donde vamos a mostrar orgullosos a nuestros hijos.

TESTIMONIO DADO POR:

Genoveva Ott y Matthew Ott

YUMA, ARIZONA, 5 DE DICIEMBRE DEL 2008



**DR. HENRY A.
MATEO SÁNEZ**

GINECOLOGÍA Y BIOLOGÍA DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS 646 177.39.84

646 172.47.97

DESDE USA 01152 646 177.29.24

Ofrece Rey Sol PRÁCTICOS CURSOS



Hoy en día, las amas de casa tienen que salir a trabajar, una situación que genera que nuestra cultura cambie y al mismo tiempo se desvanescan las enseñanzas tradicionales como los valores, los buenos modales y la urbanidad. Además, la falta de tiempo nos limita a consumir los alimentos en cualquier lugar a la vuelta de la esquina, donde seguramente consumimos comida rápida y chatarra.

Con 63 años de tradición ensenadense y experiencia nacional e internacional, restaurante El Rey Sol ofrece sus cursos de etiqueta

y urbanidad, de los buenos modales y el uso correcto de los utensilios en mesa. Todas las técnicas y enseñanzas son acompañadas de una degustación para indicar paso a paso todo lo aprendido en teoría y práctica, siendo un curso único y dinámico.

Ofrecemos desde cursos básicos de 3 tiempos, comida de 4 tiempos y ejecutivo-gourmet de 10 tiempos. Esta oportunidad es adecuada para todos, con grupos mínimos de 10 personas y máximo de 30, ya sean familiares, escuelas, grupos empresariales o gubernamentales.

RESTAURANTE EL REY SOL



Cocina Legendaria

¿Conoces el Restaurante Francés más antiguo de México? Ven y saborea nuestras delicias avaladas por años de premios internacionales.

Promoción de 2x1 en repostería Francesa



POSADA EL REY SOL



Descanso o Romance

Disfruta nuevas TV de LCD en todas nuestras habitaciones individualmente decoradas.

Solicita nuestra promoción especial para nuestro SPA... Ven a Relajarte!!!

CASA DE LOS SIETE PATIOS



Tu Boda Un Sueño Hecho Realidad

Una hacienda maravillosa con una increíble vista al mar. El atardecer y sus jardines crean un ambiente mágico.

Agenda una visita antes del 15 de Enero para promociones del 2010 en el 2011.



Ensenada, a una panorámica hora de Tijuana

Para información y reservaciones:

info@ElReySol.com
Llámanos:
1-888-311-8671 US line
646-178-1601 México

Www.EnsenadaExperience.com
*Promociones válidas hasta el 15 de enero de 2011

¡En estas fiestas!

Puro Sabor



Rosarito

Es mi sabor

productosrosarito.com

Brochetas de Pato

CON DURAZNO, HIGO DESHIDRATADO Y QUESO FRESCO...

POR PAMELA REBOLLEDO

La época decembrina es la ideal para sorprender y consentir a tus seres queridos, y que mejor regalo que ofrecerles una exquisita cena. En esta ocasión la propuesta de Al-Fresco es Brochetas de pato horneadas caramelizadas con durazno, higo deshidratado y queso fresco acompañadas de arroz a las finas hierbas.



A continuación te damos más detalles de los ingredientes que debes tener a la mano y el procedimiento que deberás seguir para realizar este delicioso platillo

INGREDIENTES PARA HORNEAR EL PATO:

- 8 dientes de ajo
- 2 tazas de vino blanco
- 1 ½ tazas de aceite de oliva
- 2 tazas balsámico blanco
- 50 gr de jengibre
- 1 mazo de perejil
- 200 gr de durazno deshidratado
- 100 gr de higo deshidratado
- 100 gr de queso fresco
- 1 a 2 cucharadas de azúcar

PROCEDIMIENTO

- Corta el pato por la mitad, pica muy bien todos los ingredientes bien menos la fruta deshidratada. Pon el pato en una charola, agrega las especias, el vino, el aceite y el vinagre balsámico y mezcla a la perfección. Hornea a 450 grados F por 30 minutos de cada lado.
- Después, deshuesa y parte en cubos, haz las brochetas y sella caramelizándolas con un balsámico y azúcar.
- Para acompañar, prepara arroz al gusto y un rollón de yogur natural.


al-fresco
bistro + juice bar

- LICUADOS •
- JUGOS NATURALES •
- SMOOTHIES + BOOSTS •
- PANINS Y ENSALADAS •
- SNACKS •
- AMBIENTE AGRADABLE •



Menú distinto cada día de la semana, elaborados por nutricionista y chef.

la nueva cocina sana y creativa

PREGUNTA POR NUESTROS PRODUCTOS NAVIDEÑOS!

tel 664 379 5612

www.al-frescobistro.com

ave. de las ferias #35-b
Tijuana, B.C.



servicio a domicilio



Brondo Trattoria, LA MEJOR OPCIÓN EN COCINA ITALIANA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En un ambiente 100% familiar, Brondo Trattoria es el mejor restaurante para disfrutar de las delicias de la cocina italiana de la isla de Cerdeña fusionada con el resto de las regiones de Italia, siempre innovando con platillos nuevos elaborados con productos frescos y de primera calidad.

El reconocido chef Mario Giorgio Arzú es el encargado de preparar las delicias gastronómicas y de mantener contentos a sus comensales, por lo que los atiende personalmente y les ofrece un variado menú que incluye los platillos más nuevos de Italia, sin dejar de lado los tradicionales. En Brondo Trattoria sí aplica el dicho de "lo que el cliente pida", ya que si el comensal desea un platillo distinto a los incluidos en el menú pero en la línea italiana, el chef se encarga de prepararlo.

El chef italiano comentó que para lograr la fusión perfecta en el paladar de sus comensales, les ofrece algunas sugerencias de vinos regionales y artesanales para acompañar el platillo elegido,

que puede ser a base de carne, pollo, pez espada, salmón, puerco y cordero.

Para endulzar el paladar, en Brondo Trattoria cuentan con una variedad de postres de la región e italianos como el tiramisú, pastel de queso especial y seada, un postre típico de la isla de Cerdeña que es parecido a una empanada de queso, frita, bañada con miel y servida con nieve de vainilla, agregó, una delicia capaz de conquistar a los más exigentes.

ALGO DEL CHEF

El chef Mario Giorgio Arzú es originario de la isla de Cerdeña, del pueblito Orgosolo de tan sólo 5,200 habitantes. Su amor por la cocina nació desde que era muy pequeño, pero fue hasta 1989 cuando inició profesionalmente en un restaurante de Arbatax, en la costa este de la isla de Cerdeña.

En 1991 viajó a New York, donde siguió con su afición por la cocina italiana; después viajó a Hawaii, Florida y Los Ángeles. En el 2008, llegó a conocer Tijuana, pero fue hasta este año que se estableció en esta ciudad que le gustó por su gente y por ser un lugar fronterizo y traficado, comentó.

A partir de octubre del presente año, el chef Mario comparte los sabores y olores de su cocina italiana en Brondo Trattoria, la mejor opción en gastronomía italiana que te espera con los brazos abiertos para consentirte con un excelente servicio.



UN RINCONCITO DE ITALIA
EN TU MESA

Blvd. Agua Caliente #9150-L21 Plaza Milenio, col. Macabanas
Tel. 200.23 | www.brondotrattoria.com



Pavo navideño A LA LEÑA

Como ya es tradición, en la época navideña las familias se reúnen para disfrutar las delicias de la temporada, como los ricos tamalitos, el bacalao, los romeritos y la pierna de puerco, sin faltar el pavo. En esta ocasión, el restaurante La Querencia comparte con nuestros lectores su receta de pavo navideño a la leña ¡una gran delicia!

Para 10 personas

INGREDIENTES:

- Un pavo de 10 kg
- 100 gr de ajo
- 20 gr de romero
- 25 gr de pimienta negra
- 30 gr de pimiento morrón
- 40 gr de perejil
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal Maldon



OBSERVACIONES

- Sirve con puré esponjoso de papa, vegetales rostizados, pan artesanal, gravy hecho en casa; y de postre, pie de manzana o plátanos flambeados.

PROCEDIMIENTO

- Prepara un marinado con todos los ingredientes, embarra generosamente al pavo y deja marinando por 24 horas aproximadamente.
- Enciende el horno de leña con madera de encino y olivo. Homea hasta que esté crujiente por fuera por 3 horas aproximadamente.
- Rellena con el clásico stuffing hecho de crutones, pasitas, nueces, vino etc. Sirve con reducción de balsámico y salsa de arándanos.



La **Querencia**
BAJAMED • COCINA
campestre
En Rosarito

Cenas Navideñas



Ordena tu Pavo para llevar hecho a la leña

Cocina Baja Med, Cortes y Marsicos, Vino y Pan Artesanal



Menü

Sándwich azteca

Pan de maíz, aderezo de cilantro, mezcla de quesos, chile guero curtido, cebolla asada.

Sándwich vegetariano

Berenjena, tomate, pimientos asados, queso fresco y aderezo de chipotle.

Sándwich de prosciutto

Prosciutto, queso manchego, tomate marinado, mayonesa.

Sándwich de pastrami

Pastrami, quema de queso de cabra y pimientos de colores.

Pizza mandioca

Mezcla de 3 quesos, tomates con chimichurri, champiñones, espinacas, crema de chipotle sobre pan pita.

Menü de cerveza

Cerveza clara

cerveza de trigo con miel de maple, miel y miel de abeja. 4.2 grados de alcohol.

Cerveza oscura

cerveza oat meal stout con cacao de Chiapas, café de Oaxaca y piloncillo. 5.2 grados de alcohol.

Síguenos en  Mandioca Deli

Estamos listos para atenderte ¡ven a visitarnos!
Abierto de 12 p.m. a 10 p.m

viagourmet Tel. 634.2224 y 30

VIA CORPORATIVO Misión San Javier 10643, Zona Río Tijuana

Los terruños DE BAJA CALIFORNIA

Conoce detalles sobre uno de los importantes tesoros de nuestro estado...



POR FERNANDA ESCOBOSA

CONSEJOS DE MARIDAJE

¿Came blanca con vino blanco?

¿Came roja con vino rojo?

¡Estas reglas han caducado!. La innovación continua de la buena mesa en tiempos contemporáneos nos permite a los comensales experimentar nuevas sensaciones acompañando pescados de sabor fuerte con un vino tinto de cuerpo medio, una pasta de mariscos con un rosado y hasta un vino espumoso con el postre.

El nuevo consejo es acompañar platillos sencillos con vinos sencillos, estos pueden ser blanco, rosado o tinto, siempre y cuando no hayan pasado por barrica (esto lo indica la contra etiqueta).

Los platillos complejos o de base grasa, como los quesos añejos podemos maridarlos con vinos que sí hayan pasado fermentación en barrica y en botella.

Recuerda, lo que da potencia a un vino no es la uva si no el proceso.

RECETA: COPA NAVIDEÑA

- 6 cucharadas de zarzamora picada
- 6 cucharadas de fresas picadas
- 6 cucharadas de cerezas picadas
- 6 cucharadas de arándanos picados
- 2 tazas de vino tinto Petite Sirah o Tempranillo Sierra Blanca de L.A. Cetto

- 1 botella de vino blanco espumoso Chambrule de L.A. Cetto
- 4 fresas para adornar
- 4 zarzamoras para adornar
- 4 cerezas para adornar

PROCEDIMIENTO

- En un tazón de vidrio combina las

frutas picadas con el vino tinto y refrigera 3 horas.

- Pasadas las 3 horas cuela el vino, y divídelo entre 8 copas, agrega media zarzamora, media fresa y media cereza a cada copa y termina de llenar con el vino blanco espumoso.

**La autora es socia de Vinos Ensenada.*

ENSENADA VINOS



Tu conexión al viñedo.



Vinos con entrega a domicilio en todo Tijuana sin costo.

¡Pide tu catalogo hoy!

Contáctanos en:
fescobosa@ensnadavinos.com
Tel (646)175.8325
Cel (646) 947.8392
152*15*12753

Espumosos . Blancos . Rosados . Claretos . Tintos . Gran Selección . Generosos

VINOS PARA RECOMENDABLES PARA CELEBRAR



SANTO DOMINGO - CHENIN BLANC, vino blanco con acidez balanceada excelente como aperitivo.

\$210mn



LA NIÑA BLANC - SAUVIGNON BLANC, vino blanco artesanal de notas cítricas, acompaña platillos ligeros a la perfección.

\$190 mn



DIVINO TINTO - SYRAH, CABERNET SAUVIGNON, vino tinto joven de cuerpo medio, acidez con permanencia y retrogusto de notas tostadas.

\$336 mn



FUSIONE - CABERNET SAUVIGNON, MERLOT, vino tinto joven de gran elegancia y balance.

\$150 mn



ULLOA - CABERNET, GRENACHE, PETIT SIRAH, vino tinto de cuerpo medio, gran expresión y capacidad de maridaje.

\$365 mn



MARIJÁ - CABERNET SAUVIGNON, vino tinto de gran expresión y ataque en boca, notas de frutos rojos y negros.

\$385mn



LA DOLCE NIÑA - ZINFANDEL, vino tinto de postre con expresión de compota de frutos rojos y nuez tostada.

\$250 mn

¿SABIAS QUE...

■ El cultivo de la vid se lleva a cabo en Tecate, Valle de Guadalupe, San Antonio de las Minas, Ojos Negros, San Vicente, Valle de la Grulla y Santo Tomás?
¿Sabías que hay productores de vino en Ensenada, Tecate y Tijuana?

UN BUEN REGALO
SIEMPRE ES UN BUEN
OBSEQUIO

Vinos
L. A. CETTO
Desde 1928



Cava L. A. Cetto

Av. cañón Jonson 2108 col. Hidalgo Zona Centro. 685-3031 638-5848

dlagunas@gpocetto.com cettowines.com



Trabaja Cotuco POR LA IMAGEN DE TIJUANA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

A lo largo de los años, el Comité de Turismo y Convenciones de Tijuana (Cotuco) ha trabajado arduamente por enaltecer la imagen de Tijuana, y en el periodo 2009-2010 a cargo de José Guadalupe Avelar se hicieron notables esfuerzos por lograr que esta ciudad estuviera en la mente de los extranjeros, pese a la situación poco favorable.

La actividad turística no había sido tan castigada como en estos tiempos, por lo que la labor de atraer turismo representaba un reto muy importante. La necesidad de hacer un cambio y resaltar lo positivo de Tijuana más que lo negativo era trascendental, por lo que Cotuco se dio a la tarea de luchar por atraer visitantes. Una de sus medidas para lograr este objetivo fue la creación del Nuevo Modelo de Negocios cuyo principal objetivo fue renovar la visión del sector turístico de Tijuana, comentó el presidente de Cotuco durante su informe de actividades 2009-2010.

Para conocer de cerca el trabajo realizado durante su gestión, al evento organizado en el Museo del Trompo se dieron

Durante el informe de actividades, José Galicot y Julio Rodríguez recibieron el galardón al Mérito Turístico 2010 por su loable labor en Tijuana Innovadora y Entijuanarte 2010, respectivamente

cita importantes personalidades como el alcalde Jorge Ramos, Juan Tintos Funcke, William Yu, Fernando Otáñez, César Escandón y Jorge Kuri, así como miembros del consejo directivo de Cotuco.

FORTALECEN IMAGEN DE TIJUANA

Como parte de su informe, comentó que otra labor para fortalecer la imagen de la ciudad a nivel nacional e internacional fue la formación del programa de relaciones públicas para proveer de noticias positivas a los medios de comunicación, dando un total de 517 entrevistas.

Dijo que además, diseñaron el programa "121 cosas que hacer en Tijuana", que pese a lo que mucho pensarán sí las hay, pues Tijuana es una ciudad estupenda que tiene mucho que ofrecer. Otro esfuerzo fue el programa Fast

Track creado para agilizar el cruce de los turistas a E.U.

Adicional a esto, entre otras cosas más, Cotuco se unió a importantes eventos como la Expo Artesanal de Vinos 2010, Vino, Paella y Trova; VIII Campeonato Mundial Juvenil de Tae Kwon Do, Festival de Danza Tepeeg Notu, Baja By The Sea, Festival de Opera en la Calle, Mercado Campesino, Feria Tijuana 2010, 4ta FestiArte y Pa'Bailar Tijuana, entre otros.

Mérito Turístico 2010

Sin duda, dos de los eventos que hicieron que el mundo volteara a ver a Tijuana fueron Tijuana Innovadora y Entijuanarte 2010, encabezados por José Galicot Behar y Julio Rodríguez, respectivamente, quienes en el marco del informe de José G. Avelar recibieron el galardón del Mérito Turístico 2010.

Alejandra GARCIA

La internacionalmente reconocida chef tijuanaense forma a los futuros artistas culinarios de la región

Con frecuencia la vida va marcando sus propios caminos; uno propone y el destino y las circunstancias disponen. Así le sucedió a la reconocida chef Alejandra García, quien ejerció su carrera de comunicóloga por varios años antes de llegar al encuentro con su destino: el de artista culinaria y formadora de futuros talentos.

Uno de sus primeros trabajos fue con un conocido grupo restaurantero de Tijuana, donde pasó por las líneas de la cocina, el área de la panadería y finalmente terminó iniciando con ellos el área de banquetes, lo

que eventualmente la proyectó hacia la formación de su propia empresa banquetera. Más de diez años de estudios, dedicación y perseverancia la han llevado a convertirse no sólo en un nombre reconocido a nivel nacional, sino en una embajadora de la comida mexicana en el mundo, una gran promotora de la cocina bajacaliforniana y la primera coordinadora de la licenciatura en gastronomía de la UNIVER.

¿CÓMO Y DÓNDE INICIAS TUS ESTUDIOS EN GASTRONOMÍA?

Desde que me acuerdo me gustaba cocinar y tengo recuerdos lindos de las cocinas de mis dos abuelas, ambas maravillosas

cocineras. Curiosamente nunca pasó por mi mente, en mi época de estudiante, dedicarme profesionalmente a la cocina, eran otros tiempos, no había escuelas de gastronomía y la verdad es que la profesión de cocinero no era vista como tal. Estudié la licenciatura en comunicación aquí en Tijuana, en la Ibero, y trabajé después de titularme en el área de capacitación y comunicación organizacional. La cocina siempre formó parte de mi vida, pero de manera completamente informal, cocinando para mi familia, mis amigos, leyendo muchísimos libros de cocina y gastronomía, viendo los pocos programas de cocina en televisión que había en ese entonces.

Me nació la inquietud por estudiar cocina sencillamente porque era algo que disfrutaba muchísimo... inicialmente estudié un diplomado en cocina profesional en lo que era el California Culinary Institute, en San Diego, este se convirtió en una especialización en el San Diego Culinary Institute, que terminé en el 2000. Siempre ha buscado seguir aprendiendo y capacitándome, y he sido muy afortunada pues he tenido la oportunidad de tomar cursos en el Instituto Culinario de América en Greystone, en Napa, California; en la Ecole Lenotre en París; en el San Francisco Baking Institute y muchísimos cursos, conferencias y clases con maestros y chefs excepcionales.

¿CÓMO TE LLEGÓ LA OPORTUNIDAD DE REPRESENTAR A MÉXICO EN EL EXTRANJERO?

Ha habido personas daves que han llegado a mi vida, y hace como 7 años la Asociación de Chefs de Baja California organizamos un simposium de comida mexicana... trajimos a varios chefs y expositores, entre ellos a la chef y antropóloga mexicana Sylvia Kurczyn, quien es una verdadera institución a nivel nacional y reconocida internacional-



ALEJANDRA GARCÍA EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** "On Food and Cooking", de Harold McGee
- **MÚSICA FAVORITA:** La setentera, ¡definitivamente!
- **COMIDA FAVORITA:** La única que extraño si pasan varios días sin probarla... ¡la mexicana! Y mi platillo favorito son los papatzules, ¡deliciosos!
- **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Ligas para el cabello y mis Danskos (zapatos para chef)
- **MAYOR DEBILIDAD:** Facebook
- **MAYOR FORTALEZA:** La perseverancia
- **FRASE FAVORITA:** ¡No la puedo decir en público!

mente, hicimos dick y realmente la considero mi mentora, ella me ha invitado a viajar, hemos ido a Japón dos veces, fuimos a la India, a China y a Colombia.

En el marco del bicentenario, CONACULTA llevó a la Feria Internacional del Libro de Calcuta un festival de comida mexicana, adicionalmente a lo que se lleva regularmente a las ferias del libro, fue una gran experiencia.

¿TIENES ALGUNA ANÉCDOTA DE TUS VIAJES?

¡Muchísimas! Hacer cocina tradicional mexicana fuera de México es difícil porque los ingredientes pueden ser muy complicados, te tienes que llevar absolutamente todo. En la India estuvimos hospedados en uno de los hoteles más importantes, y hacíamos un buffet mexicano que diario cambiábamos, pero llegó un huésped americano a decir que eso no era comida mexicana, entonces el chef del hotel nos dijo preocupado que este señor conocía la cocina mexicana y que lo que servíamos no era cocina mexicana... resultó ser un texano que lo que conocía era la comida tex-mex, entonces ahí nos tienes, explicándole amablemente que en México no conocemos el queso cheddar y que los tacos no los hacemos con tortilla dura ni con carne molida y terminamos enseñándole lo que realmente es nuestra cocina, fue una experiencia muy intensa.

En Japón casi no hay mujeres en la cocina y nosotros fuimos un equipo de casi puras mujeres, entonces recuerdo que estaba yo amasando como diez kilos de Maseca, que nos la trajimos desde aquí, y los japoneses me veían extrañadísimos y un día el traductor me dijo que me querían preguntar si todas las mujeres mexicanas eran como yo, porque se les hacía muy raro que una mujer estuviera en la cocina de un gran hotel y haciendo un trabajo tan arduo físicamente.

¿QUÉ TAL TU NUEVA ETAPA ACADÉMICA?

Como maestra en gastronomía tengo cerca de seis años y la verdad es que es algo que me gusta y disfruto mucho... entrar a UNIVER como coordinadora de la carrera fue un reto porque la parte académica había que pulirla y tratar cosas muy específicas, la oportunidad que me ha dado UNIVER la agradezco infinitamente, ha sido muy interesante...

¿CUÁNDO EGRESA LA PRIMERA GENERACIÓN?

En el verano de 2012... y es una generación muy especial, todas realmente, los casi 200 alumnos que tenemos en gastronomía han aportado mucho a la carrera... empezamos

“... sueño con que las nuevas generaciones hagan de la cocina bajacaliforniana una cocina relevante en la gastronomía de México.”

con 70, ha crecido muchísimo.

¿SIENTES QUE SE HA PROFESIONALIZADO EN LA REGIÓN LA GASTRONOMÍA?

Hay mucha gente pugnando por esa profesionalización de la cocina, lo están haciendo con gran seriedad, la parte de formación de estas generaciones implica mucha responsabilidad, hay mucha gente que lo está haciendo por vocación, porque para estar en la cocina hay que tenerla.

ESTAMOS EN UN LUGAR QUE EMPIEZA A TENER UN ALTO PERFIL GASTRONÓMICO ¿QUÉ SE SIENTE SER PARTE DE ESTE MOVIMIENTO DE LA COCINA BAJACALIFORNIANA CONTEMPORÁNEA?

Dos cosas, primero que nada un gran orgullo al ser parte de esto, pero también un gran sentido de responsabilidad... en aquel simposium de cocina que hicimos hace como seis años, la gente del centro nos decía ¿a poco hay gastronomía en Baja California?, no sabían lo que estábamos haciendo, ni conocían los productos que tenemos y a la vuelta de seis años en todo el país saben que producimos el abún que marca la pauta en precios a nivel mundial, que la verdura miniatura que se produce aquí se exporta a todo el mundo, que somos pioneros en el cultivo de mejillones, abulón y muchísimas cosas que no se conocían... queremos que se dé a conocer lo grande que es el estado, lo increíbles que son sus productos y la gente que verdaderamente está haciendo cocina con pasión, con profesionalismo y con amor a su estado, como Miguel Angel Guerrero, como el mismo Javier Plascencia y como tantos chavos jóvenes que se están dando a conocer.

¿DE QUÉ MOMENTO TE SIENTES MÁS ORGULLOSA?

Después de más de diez años en mi segunda vida, que es como me refiero a mi vida dentro de la cocina profesional, han sido muchísimos momentos que me han hecho sentirme muy orgullosa y muy bendecida... como el haber representado a mi estado en un concurso a nivel nacional y quedar entre los diez mejores chefs jóvenes del país; el ver como muchos de mis ex-alumnos han crecido profesionalmente y empiezan a hacerse de un nombre y una reputación en la

gastronomía; el momento en que mi sobrina decidió que quería dedicarse a la cocina como yo; y el ver hoy como a tan solo un año de haber abierto, la licenciatura en gastronomía en UNIVER es parte integral de la comunidad gastronómica de la región.

¿CUÁL ES LA MAYOR GRATIFICACIÓN QUE TE DA TU TRABAJO?

En la parte académica mi mayor gratificación es saber que estoy correspondiendo lo que he recibido de muchos maestros y chefs, al ser parte de un equipo que busca la profesionalización de este oficio, en donde estamos formando a los jóvenes que tienen esa vocación y pasión por la cocina, con responsabilidad y calidad humana, buscando siempre la excelencia profesional.

En el área de los banquetes la mayor gratificación que recibo es saber que los platillos que salen de mi cocina son capaces de crear recuerdos, de convertir un ingrediente en una experiencia y de ser parte de los momentos más importantes de la vida de alguien, su boda, el bautizo de sus hijos, un cumpleaños memorable...

¿QUÉ SUEÑAS PARA LA COCINA BAJACALIFORNIANA?

En primer lugar, es muy importante que se documente la historia de la cocina bajacaliforniana. La cocina bajacaliforniana de hoy tiene sus raíces en la cocina que se hacía aquí hace 20, 30 50, 100 ó 200 años. Y si bien es cierto que la Baja no tiene un pasado con raíces culturales e históricas tan antiguas como otros estados, sí tenemos un pasado muy nuestro, diferente pero igualmente valioso.

Sueño con que el resto de México, y los mismos bajacalifornianos conozcan lo que se está haciendo en la Baja en materia de gastronomía, que se conozcan los productos maravillosos que nos dan nuestras costas y nuestros valles, y que también se consuman; que nuestra cocina sea valorada y apreciada como una cocina joven, diferente, que busca crear historia sin dejar de respetar raíces y tradiciones; y que las nuevas tomen esta estafeta y la hagan suya, que hagan de la cocina bajacaliforniana una cocina relevante en la gastronomía de México.

LOS NIÑOS SON SU PREOCUPACIÓN: **Inés Favela**

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Siempre preocupada por la niñez, primero a través del Programa para la Prevención del Abuso Sexual Infantil y después en la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular, Inés Favela es una mujer incansable y sensible, luchadora del bienestar de nuestros pequeños.

Los niños son una parte muy sensible de la población, son nuestro futuro pero también nuestro presente y por ello hay que ayudarlos a sobresalir, consideró Inés Favela, trabajadora social de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER 39), donde realiza un importante trabajo.

En febrero del 2000 ingresó a Usaer motivada por su amor a los niños, por su deseo de apoyarlos, porque considera que esta etapa es el momento justo para sembrar en ellos la semillita para que se desarrollen y puedan hacer algo esencial. La educación es la herramienta fundamental para que sean exitosos.

En esta unidad atienden a cuatro escuelas primarias, en las que el principal objetivo es apoyar el proceso de integración de niños que tienen una dificultad en su aprendizaje o una necesidad educativa especial que puede estar asociada a una discapacidad o no, lo cual les dificulta obtener resultados buenos en su educación, explicó.

"Tenemos niños con discapacidad intelectual, sordera, ceguera, con cierto grado de autismo, TDH y problemas neurológicos... A ellos debemos darles la respuesta educativa que requieren, debemos analizar qué es lo que les está impidiendo para que se desempeñen mejor".

Favela Hernández manifestó que en la actualidad, el problema más recurrente es los casos de niños con TDH que deben recibir la atención necesaria; la buena noticia es que las escuelas están abiertas a recibir estudiantes con capacidades especiales, y para ello los maestros están muy sensibles, pero la



INÉS CON SUS GRANDES motivadoras: sus hijas.



familia también debe unirse a esta labor y hacer equipo con la escuela.

Por desgracia no cuentan con muchos recursos, pero está la labor del trabajador social gestionándolos para poder seguir ayudando a los niños, añadió, que sin duda tienen necesidades muy diversas.

PERSONAJES QUE INSPIRAN

Un problema que detectamos es que en sexto grado los niños tienen serios problemas de conducta, sobre todo cuando crecen solos tal vez con uno

solo de sus padres o ambos, pero los dos trabajando jornadas de trabajo muy largas, creciendo sin un modelo en casa que les diga "vale la pena estudiar", que los impulse a dar su 100% en la escuela, puntualizó.

Pensando en esto, crearon en octubre del 2009 el programa Modelos y Valores de Vida, que tiene por objetivo inspirar a los niños a que tengan un proyecto de vida, explicó, para ello tienen a un invitado ya sea un deportista o un empresario que comparte su experiencia y los motiva a luchar por sus sueños, explicó.

"Necesitamos que los niños vean el valor de la perseverancia, la disciplina y el esfuerzo... que se den cuenta que las personas que destacan no todo lo han tenido fácil".

SU AMOR POR LOS NIÑOS

Antes de ingresar a Usaer, Inés Favela participó de 1989 a 1999 en el Programa para la Prevención del Abuso Sexual Infantil a través de la Fundación para la Protección de la Niñez, el cual representó uno de los primeros programas de su tipo a nivel nacional, situación que sig-

nificó para ella una gran satisfacción.

Este programa era de tipo educativo para niños, papás y maestros, explicó, y su enfoque principal era la prevención, para ello visitaban escuelas y orfanatorios de Tijuana a fin de ofrecer pláticas en las que informaban sobre la problemática del abuso sexual infantil en la región.

Los niños son una parte muy sensible de la población, son nuestro futuro pero también nuestro presente y por ello hay que ayudarlos a sobresalir

A finales de 1991 nació GUIAS (Grupo Unido Interdisciplinario para la Atención del Abuso Sexual), un programa en el que atendían a niños y adultos víctimas de abuso sexual, así como a la familia. Esta fue una experiencia que le resultó muy gratificante y de mucho crecimiento, aseguró.

A través de los años y de su experiencia en estos programas, Inés Favela consideró que el problema del abuso sexual infantil es serio, ya que en promedio de cada 10 niños 3 son víctimas, aunque en México no existen estadísticas y la gente no denuncia.

En la actualidad, nos enfrentamos a diversas problemáticas, pero la que más le preocupa a Inés Favela es la violencia intrafamiliar, ya que considera es el factor que más frena el desarrollo de los niños. "Es muy importante que los niños puedan desarrollarse en un ambiente sano y de armonía... Si en la casa hay violencia, después se va a reflejar en la calle".

EL APOYO DE LA SOCIEDAD

Para continuar la labor en pro de la niñez, comentó que la sociedad puede apoyar estas causas mostrándose más sensible a la situación de los demás, escuchando y teniendo la voluntad de ayudar. "Cada quien debe tratar de tener una familia que cuide a sus niños amorosamente, que crezcan en un ambiente sano y de estimulación".

Por último, invitó a las mujeres a que no se pongan límites para su propio crecimiento, ya que pueden dar mucho a la sociedad y a su familia, pero hay que estar dispuestas a trabajar arduamente para tener algo mejor, no hay que encasillarse.



Santo Domingo Vinos

EL CORAZÓN DE LA BIA
UN VINO QUE LATE CON FUERZA

Bodegas de Meza

UN VINO QUE SE INSPIRA EN LA TIERRA EXPERTA DE BAJA CALIFORNIA, QUE SE FRAGA ENTRE EL VIENTO, LA NIEBLA Y EL SOL DE UN ENTORNO EXTREMO Y GENEROSO. UN VINO SINCERO QUE PROCEDE DE VIÑAS EXTRAORDINARIAS, VENDIMIADAS MANUALMENTE POR ARTESANOS, VINICOLAS Y ENÓLOGOS EXPERTOS. UN VINO VIVO, APASIONADO, DEL QUE SIEMPRE CADA LATIDO DE SU EXISTENCIA.

www.vinosdemeza.com.mx | ventas@vinosdemeza.com.mx | Cel: 044 (664) 406 2528 Ext. 152 *16986 *27

Campestre Diamante

Tranquilidad
en la mejor zona de Tijuana

2 condominios
por piso

Amplias terrazas
frente al campo de golf

Sistemas de seguridad
y control de acceso
las 24 horas

Sólo 25 condominios

Vista al Campo de Golf

INVIERTE TU GUINALDO
EN UN LUGAR
PRIVILEGIADO

Mi mundo,
MI ESPACIO EN LA RECTA

(664) 686 4140 | (664) 634 2530
Avenida Sonora 3280, Fraacc. Chapultepec, Tijuana, B.C., Mx (En la Recta)



¿Que es Las Olas resort & spa?

R. Son tres desarrollos inmobiliarios de súper lujo que se construyeron con el fin de ofrecer calidad, confort y así poder competir con los niveles que ofrece Los Cabos o la Riviera Maya. Se encuentran ubicados en tres puntos estratégicos frente al mar.

Primero: Las Olas Mar y Sol ubicado sobre la carretera escénica que cuenta con la playa más privada y limpia de esta zona, justo en frente donde se construye el Centro Metropolitano Convenciones del Estado.

El segundo: Las Olas Uno el cual cuenta con 28 condominios ubicado al inicio de Blvd Popotla

Construido frente a una playa privada de arenas blancas.

El tercero: Las Olas Grand cuenta con más de 180 condominios con acabados de primera lo que los convierte en el desarrollo más lujoso de la Baja. Ubicado en la frente al mar entre Popotla y Puerto Nuevo.

Cuál es la principal característica de estos desarrollos?

R. El lujo, amenidades la exclusividad que

ofrecemos, ya que cada uno de ellos esta construido con los materiales más cotizados y caros del mercado como mármol, granito, ónix etc...

Sus terrazas grandes sus espacios amplios en habitaciones y cocinas pero sobre todo sus amenidades todas frente al mar y pensadas para que sean utilizadas todo el año. Los 3 desarrollos cuentan con sauna, baño vapor, gimnasio, jacuzzis y albercas con terminado infinito y playas privadas.

¿Tenemos entendido que son de los más buscados para eventos?

Si, ofrecemos eventos de en sueño como bodas, cumpleaños, y aniversarios en nuestras instalaciones frente al mar logrando momentos inolvidables.

¿Cuál es el estilo de vida en esta zona y que actividades hay para la familia?

R. Es un estilo de vida muy relajado en el que se puede deleitar de excelentes restaurantes de comida Francesa, Italiana, Mexicana y con especialidad de cortes finos, sin dejar de mencionar el más importante que nos distingue

a nivel mundial que es la langosta.

La familia puede disfrutar de unas bellas playas como un agradable paseo a caballo, centros recreativos, centros comerciales como Pabellón y visitar la Ruta Artesanal Popotla.

Rosarito cuenta con varias galerías de artistas de renombre.

¿Por que se cuida tanto la exclusividad?

Porque nuestra esencia es brindarle a nuestros clientes condominios de lujo donde cuenten con la tranquilidad y seguridad tanto para ellos y sus familias. Grandes personalidades y empresarios nos han visitado agradeciéndonos la discreción que brindamos al igual que el servicio de calidad y calidez.



Directora de Ventas y Mercadotecnia Olivier Casanova y Directora de Relaciones Publicas Verónica Gomez

¿Cuales son los planes a corto plazo para el desarrollo?

En Las Olas Grand actualmente está por abrirse un Restaurante de alta cocina y un Spa donde se brindara servicios completos de belleza y confort para satisfacer a todos nuestros clientes.

¿Verónica y Olivier que es lo que más les satisface de trabajar aquí?

Verónica:

El haber visto crecer desde sus inicios el sueño de inversionistas 100% Rosaritenses y verlo hecho realidad. El convivir y compartir



experiencias con gente de todo el mundo y trabajar con un gran equipo disfrutando día a día de un gran ambiente de cordialidad y respeto.

Olivier:

El llegar día a día y convivir con una gran familia y equipo profesional en el cual estamos trabajando para ofrecer servicios de nivel Gran Turismo. Es un orgullo formar parte de la historia del único Resort más lujoso en toda Baja California.

¿Como mamas y empresarias porque le recomendarían a nuestras lectoras pertenecer a la familia Las Olas Resort & Spa?

En la actualidad se ha sufrido de una baja en la economía de los hogares; nosotros ofrecemos disfrutar de unas agradables, seguras y divertidas vacaciones de convivencia familiar tan cerca de tu casa y su vez sintiendo estar en un paraíso lejano.

Agradecemos a la revista Mujer Actual el darnos la oportunidad de poder dar a conocer nuestros desarrollos y ofrecerles a las familias Baja Californiana una opción para vacacionar y a su vez aproveche las ventajas que ofrece el ser turista en tu estado.



Las Olas
RESORT & SPA



Cuando tus padres o abuelos NECESITAN AYUDA EN SU VIDA DIARIA...

POR MIGUEL ÁNGEL TORRES

Cada vez es más común escuchar voces de preocupación y angustia de personas que se encuentran entre la espada y la pared cuando sus seres queridos mayores (típicamente sus papás o abuelos) ocupan ayuda en sus actividades de la vida diaria, y el nivel de sus ocupaciones les impide darles el cuidado que se merecen. Se encuentran en un dilema entre el reto de cuidar personalmente a sus familiares, cuando llegada cierta edad éstos ya no pueden valerse por sí mismos y ocupan supervisión o cuidados diarios. Sus opciones se reducen a realizar el cuidado ellos mismos, o bien, contratar dicho servicio ya sea en casa o enviándolo a un centro especializado.

En las culturas latinoamericanas, el respeto al adulto mayor es elevado. Cuando llegan a requerir cuidados, éste es proporcionado por un familiar directo. Sin embargo, en las últimas décadas, las familias se han reducido en tamaño y se encuentra esparcidas geográficamente. Tanto el hombre como la mujer tienen largas jornadas laborales que la vida económica norteamericana exige. Hoy en día, los hijos y nietos de adultos mayores ya no cuentan con el tiempo para atender a sus familiares, lo que genera remordimientos y senti-

Casa Harmony es una residencia de asistencia de adultos mayores que ofrece un ambiente familiar, gran comodidad, instalaciones modernas y servicios profesionales de alta calidad, incluyendo alojamiento, alimentos y asistencia con actividades de la vida diaria.

mientos de culpabilidad por no poderles dar la atención requerida.

Afortunadamente, dentro del ritmo de vida acelerada que llevamos entrando el siglo XXI, existen soluciones profesionales, a costos accesibles, que nos pueden dar alivio a este tipo de problemas. En EE.UU. existen básicamente dos tipos de servicios: por un lado, servicios de cuidado a domicilio (conocidos como In Home Assisted Living o In-Home Care), donde se contrata a una cuidadora o enfermera por servicios de 4 a 24 horas de cuidado; esta ayuda a tu familiar en sus actividades de la vida diaria, como el bañarlo, vestirlo, recordarle medicamentos, limpiar su residencia, acompañarlo a realizar sus compras y actividades cotidianas. Otra solución es llevar a tu familiar a un Centro de Cuidado de Adultos Mayores; dependiendo del nivel de cuidados, estos pueden ser centros de Independent Living (Vida independiente), tradicio-

nalmente para personas mayores de 70 años pero con bastante independencia, Centros de Assisted Living (típicamente para adultos mayores de 85 años o que requieren mayores niveles de cuidado) y los Nursing Homes, más orientados a cuidados de enfermería avanzada.

Estas soluciones pueden estar fuera del alcance presupuestal de muchas familias. Un adulto mayor en un Centro de Assisted Living en California con enfermedad de Alzheimer moderada, puede llegar a pagar \$6,000 usd mensuales, que si se acumulan por un periodo de 5 años, resulta en \$360,000 usd sin considerar medicinas y cuidados especiales. Si consideramos que la esperanza de vida de la generación que ronda en los 70 y 80 años se ha incrementado, y que la familia promedio no cuenta con ahorros suficientes que les garanticen varios años de cuidado, esto se convierte en un serio problema familiar. Estamos viendo que la pobla-

ción no sólo está envejeciendo, sino que además vivirá más años.

CASA HARMONY

Afortunadamente, existe una solución muy cerca de casa, a precios moderados pero con altos niveles de cuidados, iguales o mejores a los de California: Casa Harmony en Rosarito, que es operada por una empresa de servicios integrales especializados en adultos mayores con niveles de calidad en el servicio, Serena Senior Care (www.serenaseniorecare.com).

Casa Harmony es una residencia de asistencia de adultos mayores que ofrece un ambiente familiar, gran comodidad, instalaciones modernas y servicios profesionales de alta calidad, incluyendo alojamiento, alimentos y asistencia con actividades de la vida diaria. Se encuentra ubicada dentro de una comunidad residencial privada rodeada de amplios espacios abiertos en un ambiente campestre, que inspira serenidad y confianza. En ella se enfatiza la calidad de vida de los residentes, con programas integrales y personalizados bajo la supervisión de uno de los mejores Geriatras de México, el Dr. Clemente Zúñiga.



Los programas de cuidado individualizado buscan la armonía entre el bienestar físico, mental y emocional. Cuentan con personal altamente calificado las 24 horas del día, autorización de la Secretaría de Salud y el reconocimiento de la comunidad médica de la región.

Sus instalaciones son comparables a muchos centros de Assisted Living en EE.UU., pero destacan en ella su consultorio médico y enfermería; un vivero orgánico de hidroponía (el cual es una excelente actividad para los residentes) ubicado en medio de un amplio césped con césped con hermosa jardinería; y un mini golf, que le da un toque muy personal a la edificación. Además, cuenta con un patio interior con fuente, perfecto para meditar, así como las áreas de lectura, manualidades y computación.

Contratarle a tu familiar horas de cuidado en casa o enviarlo a un centro especializado de cuidados es la mejor decisión que la familia puede tomar. El cuidado profesional incrementa la calidad de vida de las personas y brinda seguridad a los familiares, esto permite que los momentos de interacción entre la familia sean de gozo y no de conflicto.

El autor es director general y socio fundador de Serena Senior Care, empresa líder en servicios de cuidado en B.C. Serena opera la residencia Harmony (www.harmonylivingcare) y los Programas de las tarjetas Serena (www.serenafullassistance.com)

MEGACOM

PLAN NETBOOK

Internet Telcel 3G

DESDE \$382 AL MES

SIEMPRE CON LAS MEJORES PROMOCIONES

plan más X menos

CONSUMO CONTROLADO

- Incluye equipo
- 4 números frecuentes para llamadas ilimitadas
- Mas minutos adicionales para llamadas.

DESDE \$189 AL MES

■ Pregunta por nuestro financiamiento de equipos

TJUANA 686 21 00

MEXICALI 565 61 30
Plaza Cachanilla, Local M15 pasillo 6
568 23 82

ENSENADA 176 21 21
Av. Reforma 142-8 Centro Comercial Corona

*SUJETO APROBACIÓN CRÉDITO *DICIEMBRE 2010

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

Pablo BARRAGAN

EL COMUNICADOR REGRESA A CASA...

POR ADA OLIVER

Durante dos décadas Pablo Barragán ha tenido un lugar en los hogares tijuaneños; su voz profunda y serena nos ha dado las más tristes y las más optimistas noticias que han acontecido en esta frontera durante un período que muchos identifican como la "dolorosa adolescencia" de la ciudad. Sin duda, el profesionalismo y compromiso de este comunicador nos ha conducido a entender un poco mejor esos dolores de crecimiento de Tijuana que constantemente hacen noticia.

Después de un intenso período de trabajo en los Estados Unidos, Pablo regresa a casa con un cúmulo de experiencias bajo el brazo, que contribuyeron a elevar su ya conocida apreciación por Tijuana, y con un renovado entusiasmo por ejercer el periodismo y el arte de la comunicación con el dinamismo propio de su ciudad natal.

CUÉNTANOS, ¿DÓNDE ESTUVISTE Y QUÉ TRABAJO ESTUVISTE REALIZANDO?

La televisora Telemundo me invitó a colaborar con ellos, primero con su noticiero local en la Las Vegas, Nevada. A los cinco meses, me invitaron a formar parte de un nuevo proyecto, de manera que en diciembre de ese mismo año me fui al área de Dallas-Fort Worth, en el estado de Texas, donde se creó un centro de producción en el que hacíamos noticieros para estaciones de la televisora establecidas en diferentes partes del país. Yo conducía cuatro noticieros diarios: uno para Dallas, Fort Worth, Houston y San Antonio, en Texas; Phoenix y Tucson, en Arizona, Las Vegas, Nevada, y el Área de la Bahía de San Francisco, California. Así que en muchas ocasiones hubo que viajar a todas esas ciudades para promocionar nuestros noticieros.

¿CÓMO TE RECIBIERON ALLÁ?

En general te puedo decir que bien. La llegada a Texas fue un poco más difícil porque teníamos un reto muy grande: iniciar un nuevo proyecto con un equipo integrado por personas de diferentes partes del país. La mayoría no nos conocíamos y en un mes hubo que sacar al aire algo innovador, con el reto de competir con los noticieros locales en todas las plazas. La presión era mucha, y las expectativas aún mayores. En ocasiones la carga de trabajo era tan pesada que hasta nos olvidábamos de la parte humana, pero al fin de cuentas la experiencia fue muy buena. Fue una etapa de mucho aprendizaje.

¿CUÁLES FUERON LAS LECCIONES MÁS IMPORTANTES QUE APRENDISTE EN ESTE PERÍODO Y CUÁLES LOS MAYORES RETOS?

Aprendí una forma diferente de hacer noticias. En Tijuana yo estaba acostumbrado a la adrenalina de la práctica periodística. Pero en Estados Unidos, la televisión hispana trabaja para una minoría, con necesidades muy específicas, así que nuestro trabajo era más un servicio social. Fue interesante, pero echaba mucho de menos la práctica periodística de mi ciudad. Creo que el mayor reto fue adaptarme a una forma diferente de trabajo y a vivir como inmigrante, legal, pero inmigrante al fin. Creo que comprendí un poco más lo que viven miles de personas que se van al vecino país en busca de un mejor nivel de vida. Si bien creces profesionalmente o por lo menos en ingresos, sacrificas muchas otras cosas, como el estar cerca de tu familia, de tus seres queridos, tus raíces, tus costumbres. Aunque hubo mucho en la parte profesional, creo que el mayor aprendizaje fue que en la vida de todo ser humano la carrera, los ingresos, no son lo único y distan mucho de ser lo más importante. Porque al final del día, no hay satisfacción profesional que se compare con el cariño y el apoyo de tus seres queridos, el sentido de pertenencia. Ahora que regreso a Tijuana valoro muchísimo todo eso.

■ Pablo Barragán es licenciado en comunicación, conductor de noticieros desde hace 20 años; conferencista y asesor en manejo de medios de comunicación y comunicación efectiva; también ha fungido como profesor universitario en su alma mater, la Universidad Iberoamericana Tijuana.

DATOS DE CONTACTO:

(664) 973-0083
pabloebm@hotmail.com



¿CÓMO ERA LA TIJUANA QUE DEJASTE Y CÓMO ES LA QUE TE ENCUENTRAS A TU REGRESO?

La Tijuana que dejé fue tan compleja como siempre. Fue una decisión que me costó mucho tomar. Amaba profundamente lo que estaba haciendo en mi ciudad, pero cuando recibí la invitación de Telemundo comprendí que era un reto que no podía rechazar. A mí me tocó ver de lejos la fase crítica que vivió mi ciudad hace unos meses, y era muy doloroso escuchar y tener que dar esas noticias, venir de vacaciones y ver las calles y restaurantes vacíos. Pero por fortuna regreso en un momento muy especial. Aunque aún hay preocupación en la gente, veo esperanza. Veo esfuerzos importantes por devolverle a Tijuana su vitalidad. He gozado muchísimo en eventos como Entijuanarte, Ópera en la Calle, Tijuana Innovadora. Se nota que la gente sufrió ese terrible golpe, pero no está dispuesta a dejarse caer. Noto más solidaridad, tal vez debido a lo sufrido. El cierre de Tijuana Innovadora es un ejemplo: fue impresionante ver a miles de personas bailando en las calles y gritando a los cuatro vientos "yo amo Tijuana". Imagínate lo que es eso para un tijuaneño que regresa a casa. Además, mi ciudad me ha recibido de una forma que no creo merecer: muchas muestras de afecto, invitaciones para colaborar en eventos como conductor. Se me acercan personas a saludarme, porque a pesar de haber estado cuatro años fuera de Tijuana, aún me recuerdan. La invitación para colaborar en Tijuana Innovadora, el Paseo de la Fama. Deferencias que han tenido conmigo y que verdaderamente me conmueven y me comprometen a trabajar duro por la ciudad que nunca ha dejado de ser mi hogar. Como dije hace tiempo en una entrevista: "lo mejor que tiene Tijuana es su gente".

¿CON QUÉ PROYECTOS RETOMAS TU CARRERA EN TIJUANA?

Mi regreso a Tijuana no fue planeado. En abril vine a pasar mi cumpleaños con mi familia, y unos amigos, el matrimonio Chavarín Velazco, me invitaron a asociarme con ellos en un despacho de consultoría, en lo relacionado con medios de comunicación. Así comencé a venir una o dos veces al mes a dar unos talleres de Manejo Estratégico de Medios de Comunicación y Comunicación Efectiva en Público, así como algunas asesorías personales a clientes. Cada que venía escuchaba propuestas interesantes para venirme de planta. Todas las he agradecido mucho. Finalmente acepté la invitación de Cadena Baja California y estamos iniciando un proyecto muy interesante de noticias del que muy pronto se darán a conocer detalles. Sigo con mis talleres y asesorías, y mi regreso oficial lo marcó mi participación en Tijuana Innovadora. No puedo negar que estoy sumamente satisfecho y feliz de estar de regreso en mi ciudad.

TIENES MÁS DE 20 AÑOS SIENDO UNO DE LOS MÁS IMPORTANTES ROSTROS DE LA NOTICIA EN NUESTRA CIUDAD, ¿ALGUNA VEZ TE HA CANSADO LA NOTICIA?

Nunca me ha cansado la noticia. Me ha entristecido, incluso hasta el hartazgo, el tener que dar malas noticias, pero al mismo tiempo entiendo que el informar es un servicio, una vocación, pero sobre todo un compromiso con la comunidad de la que formo parte. Me siento muy afortunado por dedicarme a lo que me apasiona y por eso trato de hacerlo de la mejor manera posible. Y cuando nuestra carrera además nos da la oportunidad de servir, la satisfacción es mucho mayor.



Celebra
con
nosotros
tu posada
Navideña



Reservaciones
608 09 99



Encuentranos en

 okisushilounge@hotmail.com

UBICADO EN PLAZA LAS PALMAS EN BLVD. DIAZ ORDAZ

HOSPITAL INFANTIL DE LAS CALIFORNIAS

El sueño continúa...



Desde 1994, opera en la ciudad de Tijuana el Hospital Infantil de las Californias. Hasta esa fecha, Baja California era el único estado mexicano en la frontera con Estados Unidos que no contaba con un proyecto de salud integral para niños. Preocupados por esta situación, profesionales en pediatría en conjunto con líderes cívicos, empresariales y académicos de México, Estados Unidos y Canadá, se unieron para implementar una alternativa viable ante esta carencia. El resultado fue esta institución de beneficencia privada, que brinda servicios de salud, nutrición y educación a los niños y sus familias.

El Hospital Infantil de las Californias (HIC) nació del sueño de un pequeño grupo de gente, mismo que comenzó a tomar forma en 1991 cuando se crearon

la "Foundation for the Children of the Californias" en San Diego, California y en suelo bajacaliforniano la "Fundación para los Niños de las Californias", la "Canadian Friends Foundation for the Children of the Californias" terminó de atar lazos transfronterizos y arquitectos canadienses propusieron un nuevo y revolucionario concepto hospitalario.

Lo que inició en 1994 con una modesta construcción flanqueada por una pequeña área verde con juegos infantiles, se convirtió en la primera fase de un moderno hospital de alta especificación. Si los muros y cimientos hablaran, contarían una historia de esfuerzo y constancia; historia entrelazada con las sonrisas de niños saludables y la extraordinaria calidad humana de quienes las hicieron posibles.

El HIC está ubicado en un predio donado por el gobierno del Estado de Baja California, a un kilómetro de la frontera sur con los Estados Unidos en la Mesa de Otay y a 3 kilómetros de la Escuela de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California y el Aeropuerto Internacional de Tijuana.



Si los muros y ciementos hablaran, contarían una historia de esfuerzo y constancia; historia entrelazada con las sonrisas de niños saludables y la extraordinaria calidad humana de quienes las hicieron posibles.

EL SUEÑO CONTINÚA

La creciente demanda de atención médica superó todas las expectativas y ampliar las instalaciones y los servicios médicos se convirtió en una inaplazable necesidad. La encomiable participación de la familia Moors, de instituciones y organismos públicos y privados, aunada a la generosidad de la comunidad, hizo posible que en 2001 se inaugurara la segunda fase del proyecto.

El Hospital opera gracias al apoyo de sus más de 100 profesionales de la salud, al equipo de 50 voluntarios del área operativa; a las cuotas de recuperación y al patrocinio permanente de empresas y filántropos. Todos ellos comparten un alto sentido de responsabilidad, amor por los niños y compromiso con la región; carac-

El HIC brinda servicios de salud y educación a niños desde recién nacidos hasta 17 años de edad, sin importar su nivel socioeconómico, raza o religión; cuenta con 26 especialidades pediátricas, quirófano para cirugías de corta estancia, programas educativos y comunitarios, área de terapia física, tanque terapéutico y farmacia.

■ Actualmente ofrece cerca de 2500 consultas de pediatría y subespecialidad al mes y se realizan en promedio 2 cirugías de corta estancia por día.

DESDE SU FUNDACIÓN EN 1994 HA BRINDADO:

- Más de 280 mil consultas pediátricas y de subespecialidad
- Más de 5 mil 600 cirugías de corta estancia
- Más de 182 mil horas de educación

RASGOS ÚNICOS Y VALORES ESPECIALES

- Único hospital infantil en Baja California.
- Reconocimiento nacional e internacional como institución filantrópica y en protocolos de atención

medica pediátrica.

- Instalaciones y equipo de competencia internacional.
- El equipo de voluntariado más grande y sólido del noroeste del país, con reconocimiento a nivel nacional.
- Colaboración con 40 instituciones de renombre mundial
- Instalaciones ecológicas, modelo para toda la región fronteriza.
- Centro de Referencia y Educación Excepcional, para brindar apoyo y orientación a los niños con discapacidad y sus familias.



terísticas que se reflejan fielmente en su trabajo y en las sonrisas de tantas

familias que se han visto beneficiadas por los servicios médicos y preventivos del Hospital.

A más de 16 años de su fundación, el HIC continúa con sus esfuerzos por construir el primer hospital pediátrico en el Estado, lo cual sólo puede ser posible con el apoyo de toda la comunidad, directivos y personal del Hospital aseguran que lo mejor está todavía por hacerse. Para mayores informes o para brindar tu apoyo visita www.hospitalinfantil.org



En esta Navidad invierte menos y vive mejor.

*Aplican restricciones. Válido solo en Tijuana

- **Cocina Integral**
- **Seguro de Vida y de casa**
- **Teléfono**
- **\$1,000 pesos en Elektravales**

www.UrbiCasas.com



Tecate...

PAZ A TU ALCANCE

POR JUAN SALDAÑA

La semana acabó con las carreras de siempre, en el trabajo juntas, llamadas que hay que responder, que hay que hacer, documentos por redactar, correos por enviar, la mala cara del jefe que ya anda estresado porque su jefe anda estresado... la cadenita.

Llegas corriendo a dejar niños allá y a recoger niñas más allá, y entre otro lugar ya se atravesó un taxista (también estresado) junto con otros muchos más taxistas... tráfico escolar... la gente que sale de sus trabajos con cara de que por fin es viernes y se voltean a ver en un atorado tráfico.

Tienes ganas de gritar ¡Dalai! a todo pulmón pero en eso se te ilumina la neurona y recuerdas que a media hora de Tijuana está tu solución, ¡sí!.. Bienvenidos a la ciudad con el aire más puro de Baja California, la entrada Norte a la ruta del vino, la pacífica invernada campiña, lo mejor del pan dulce. ¡Bienvenidos a Tecate!

Una buena manera de iniciar tu día es tomando un cafecito, un chocolate o atolito para acompañar unos huevos con machaca en alguna de las fondas aledañas al Parque Hidalgo, con su kiosco, su gente hospitalaria, su cielo azul y aire de paz.

Mientras caminas por lo alrededores puedes apreciar la artesanía local, visitar la catedral o simplemente sentarte en una banca a admirar el cerro sagrado del Cuchumá.

Una actividad recomendable es visitar el poblado de La Rumorosa, donde encontrarás el Museo Vallecitos, además de varios sitios con petroglifos y pinturas rupestres con figuras geométricas, zoomorfas y antropomorfas, así como metates elaborados por los antiguos Kumai.

EL POBLADO DE LA RUMOROSA

Una actividad que te recomiendo es visitar el poblado de La Rumorosa, donde encontrarás el Museo Vallecitos, localizado en la parte noroeste de La Rumorosa como a 5 km de la carretera libre. Así mismo, existe acceso al sitio por la carretera de cuota 5 km antes de llegar al poblado de La Rumorosa. Aquí encontramos varios sitios con petroglifos y pinturas rupestres con figuras geométricas, zoomorfas y antropomorfas, así como metates elaborados por los antiguos Kumai. En uno de estos sitios encontramos la figura del "Diablito" (observador del Sol), que es la figura de un hombre con una especie de tocado o sombrero que se asemeja a la de unos cuernos, quien señala cada 21-22 de diciembre el solsticio de invierno, esto es una muestra del grado de conocimiento que tenían nuestros ancestros sobre los fenómenos naturales.

También por el rumbo de La Rumorosa se localizan las pinturas rupestres del Rancho San José, que se encuentran plasmadas en una gran roca granítica (5 x 6 m) y son la representación

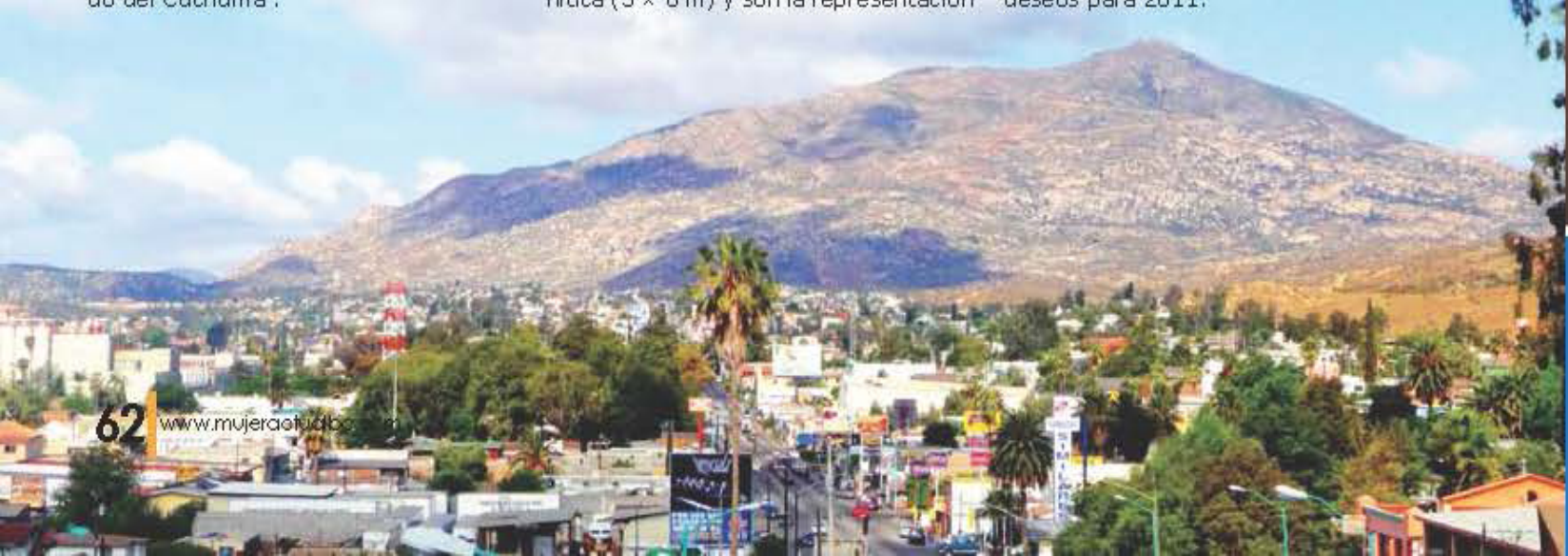
de diversas figuras humanas y animales. Destaca la figura de un hombre de aproximadamente 5 m de altura con una especie de tocado o sombrero que se asemeja a unos cuernos y con una cruz en la diestra. Este sitio se encuentra localizado cerca de la carretera Tecate - La Rumorosa, sitio arqueológico Piedras Gordas.

Una salida al campo oxigenará tu cuerpo, mente y espíritu, te dará la oportunidad de apreciar flora y fauna y de seguro será un estimulante para la imaginación y conocimiento de tus hijos.

DELICIAS GASTRONÓMICAS

Habrás de regresar con hambre y cansado, por lo que no dejes de visitar uno de los restaurantes que ofrecen calidad y variedad al alcance de todo presupuesto, los tecatenses te dirán que en Tecate encontrarás los mejores tacos de carne asada, pero eso lo dejo a tu mejor opinión.

Desde este espacio reciban un fraternal abrazo navideño y mis mejores deseos para 2011.



“Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa”



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA
BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitrificación (Congelación) de óvulos.
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión
- Embarazo de alto riesgo.

- Profesor examinador del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

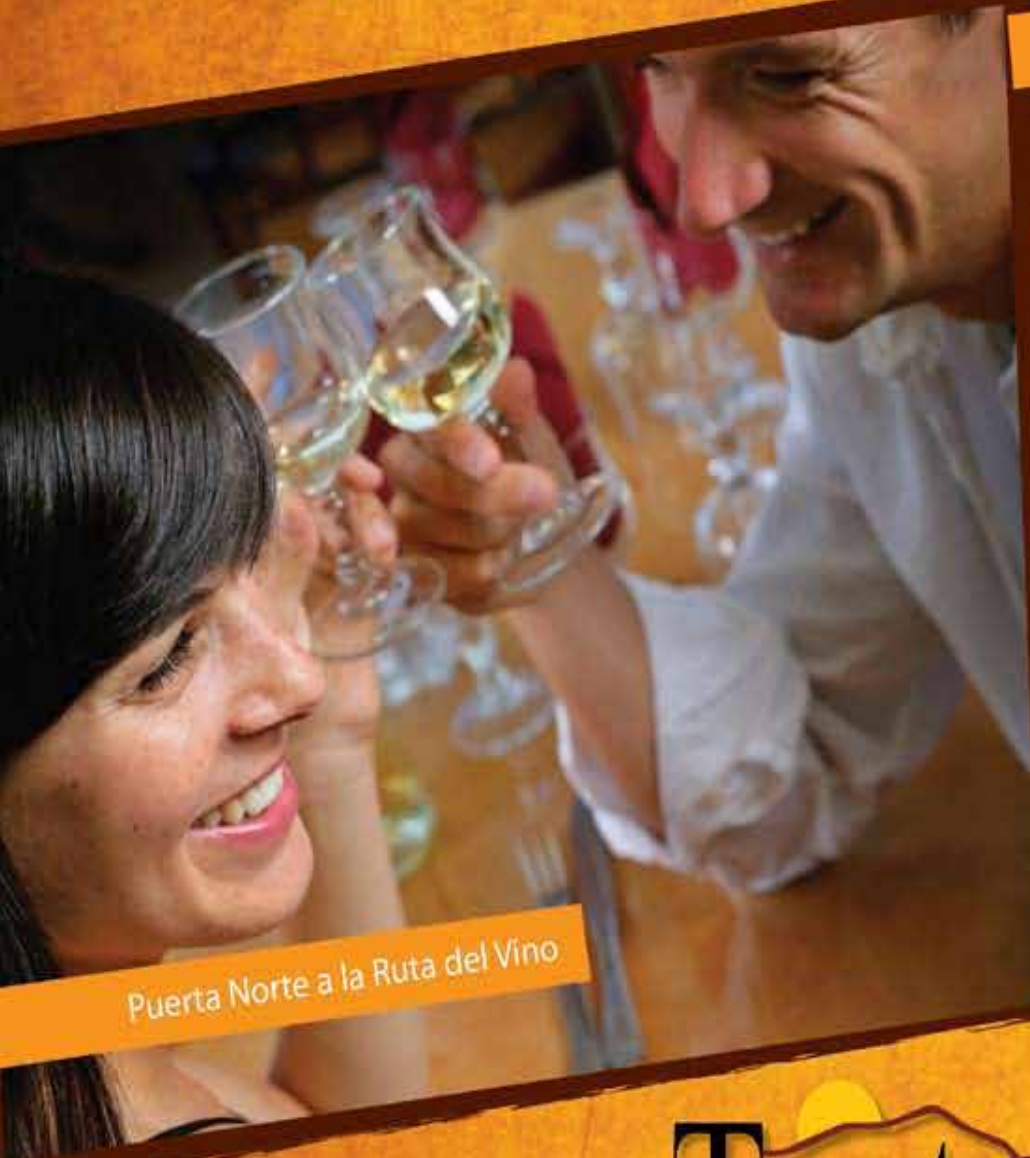
ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84

FROM USA 01152 646 177.29.24

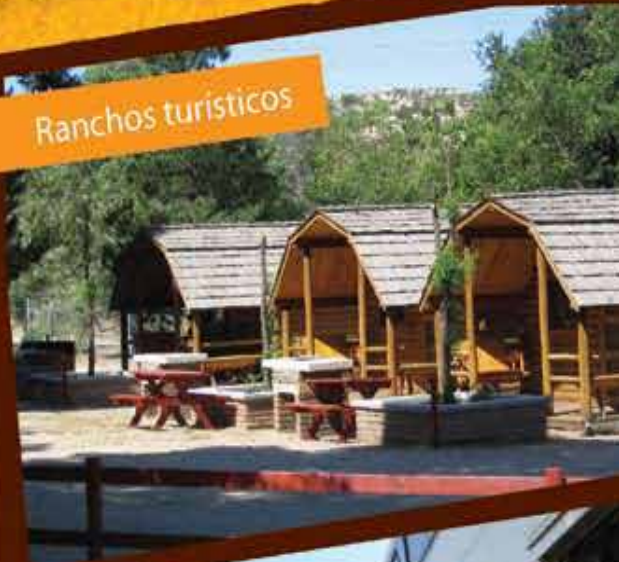
www.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com

VEN Y RELAJA TUS SENTIDOS



Puerta Norte a la Ruta del Vino

Ranchos turísticos



Tren Turístico



Tecate
Baja California

Parque Miguel Hidalgo

¿QUÉ ESPERAS PARA VISITAR EL CORAZÓN DE BAJA CALIFORNIA?

Visítanos a bordo del único Tren turístico o por carretera, sal de la rutina será sin duda una experiencia inolvidable, te recibiremos con gran hospitalidad en la puerta norte de la ruta del vino en donde podrás disfrutar impresionantes paisajes y degustar exquisitos vinos.

Hospedate en uno de nuestros hoteles o ranchos rodeados de encinos y chabacanos, relájate en uno de los mejores spas del mundo y disfruta nuestro auténtico y exquisito pan dulce.

Ven a Tecate y admira el museo Kumiai o visita el antiguo campo Alaska en la Rumorosa y aprecia las pinturas rupestres.

A sólo 30 minutos
de Tijuana.

Tecate... El corazón de Baja California!

www.DescubreBajaCalifornia.com
Para más información: (665) 654 1095

vive
méxico
www.visitmexico.com

Ricky



PRESENTA SU AUTOBIOGRAFÍA

El cantante visitó California para firmar el libro titulado "Yo"

POR ANDREA GARCÍA

No cabe duda que su "YO" le ha hecho dar un respiro único a Ricky Martin. El libro, donde cuenta sus vivencias sin tener personajes centrales más que él, Martin habla sobre sus días en Menudo y su ascenso a la fama internacional.

El astro boricua recorrió recientemente varias librerías por Estados Unidos y Puerto Rico, con el afán de plasmar su firma en su libro autobiográfico titulado "Yo", don-

de da más detalles sobre su preferencia sexual, su exitosa carrera, sus amores, sus esfuerzos altruistas y la paternidad de sus gemelos Mateo y Valentino.

De negro, con una hermosa sonrisa y paso seguro, Martín llegó a la librería Barnes and Noble donde lo esperaban alrededor de 500 fanáticos para recibir su autógrafo. Fue escueto en sus palabras, sólo dijo sentirse cansado por la gira y contento por el resultado.

Acompañado de su fiel amigo y manager, Joselo (el mismo que ponía las coreografías del grupo Menudo) y su equipo de relaciones públicas, el cantante recibió uno a uno a sus admiradores, firmando con gusto las copias de "Yo" que sus fans le acercaban.

En su libro, Martin confiesa que muchas veces trató de "disfrazarse" de heterosexual para no ser señalado, "los

medios de comunicación frecuentemente caricaturizan a los homosexuales como si fueran personas unidimensionales, sin profundidad alguna, como si un ser humano se pudiera reducir a su sexualidad... el lenguaje mismo es terriblemente degradante".

Pero aunque "Yo" es un mundo de confesiones, el mismo Ricky aclara, ni todo el amor ni todo el dinero, así que también puso un límite a su privacidad y sólo contó lo necesario.

"Tampoco es mi intención contarlo todo. Creo que todos tenemos derecho a cierto nivel de privacidad; hay ciertas cosas que me guardo porque son profundamente mías..." subrayó en su publicación, en la que dedica un espacio considerable a relatar sobre el trabajo altruista que realiza a favor de los niños en todo el mundo.



Tradicional mas **no** convencional

Engalana tu cena con la calidad y distinción
del estilo culinario del Chef Javier Plascencia

PAQUETES NAVIDEÑOS PARA LLEVAR

PAVO AMERICANO AL HORNO

Con relleno de carne de res con fruta seca, arándanos, castañas y nueces, gravy de pavo con vino marsala y hongo porcini.

145.00 DLLS. (14 pers. Máx.)

PIERNA DE JAMÓN AMERICANA AHUMADA

Salsa de ciruela, naranja, granada, arándanos, castañas y puré de papa con mantequilla.

165.00 DLLS. (14 pers. Máx.)

COSTILLA DE RES CLÁSICO DE CASA PLASENCIA

Acompañado con puré de papa, salsa de sus propios jugos y vino tinto.

190.00 DLLS. (12 pers. Máx.)

PRIME RIB AL HORNO

Jugosa pieza horneada en costra de sal con finas hierbas, acompañado con salsa de sus propios jugos y puré de papa con mantequilla.

300.00 DLLS. (12 pers. Máx.)

BACALAO A LA VIZCAÍNA

Papa, chilacas, aceitunas, aceite de oliva extra virgen, pimienta, piquillo.

110.00 DLLS. (12 pers. Máx.)

FILETE DE RES DE NUEZ PECANA

Ahumado en madera de cedro, crema de raíz fuerte, salsa de vino tinto y arándanos.

80.00 DLLS. (8 pers. Máx.)

Todos los paquetes incluyen Panes rústicos italianos, órdenes de ensalada Caesar's con costo extra p/persona.

Contamos también con charolas de canapés, charolas de postres, antipastos, panes artesanales y pastelería fina para que deleites el paladar de todos tus invitados.

SE ACEPTAN TARJETAS DE CRÉDITO

INFORMES Y PEDIDOS AL 686 1657 / 686 1564 / 686 6442 y 43
NEXTEL 152*131532*1

No te pierdas nuestro Tradicional
Bazar Navideño Gourmet

24 de Diciembre
de 11 a.m. a 7 p.m.

Venta de Pavos, Jamones, Bacalao, Salsas, Botanas, Antipastos, Empanadas, Tamales Típicos, Quesos, Ensaladas, Repostería Fina, Mermeladas, Panes Artesanales, Vinos de Mesa y mucho más...

Aprendamos a cuidar

NUESTRAS MASCOTAS DEL INVIERNO

CORTESÍA MI MASCOTA

El frío ya llegó, y muchas veces nuestras mascotas son las que más sufren en silencio por no andar bien abrigadas o por no contar con un buen lugar para dormir.

Es conocido que los perros cuentan con una protección de pelo y grasa

sobre la piel que sirve para protegerlos del frío, pero en ocasiones puede ser insuficiente, sobretodo en el caso de cachorros y perros de edad avanzada o los que viven en patios.

Las enfermedades más comunes en las mascotas son respiratorias debido a que con la baja temperatura es difícil que puedan respirar correctamente.



PRÁCTICOS CONSEJOS

Tomemos en cuenta algunos aspectos para proteger a nuestras mascotas en invierno:

- **IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTA TU PERRO CUANDO SUFRE POR FRÍO:** La pérdida de pelo y la sequedad de la piel son las principales reacciones por frío. Si observas alguno de estos síntomas en tu perro, debes cepillarlo con más frecuencia para reactivar la circulación sanguínea del cuero cabelludo y estimular la hidratación de la piel.
- **ALIMÉNTALOS SANAMENTE:** el primer factor a tener en cuenta en el invierno es la alimentación, ya que el perro necesitará una mayor cantidad de energía.
- **SÁCALOS A PASEAR:** hay que mantener las salidas diarias, porque el ejercicio siempre es beneficioso para los perros.
- **CONSTRÚYELES UN REFUGIO ADECUADO:** para las mascotas que viven afuera de la casa, es recomendable que el refugio no sea mucho más grande que él, así evitas que se pierda el calor emitido por el propio perro. Este espacio igual debe estar ubicado en un lugar protegido de la humedad y de las corrientes de aire.

RESIDENCIA PERMANENTE - VISAS - CIUDADANÍAS - PERDONES - RECORDS

ABOGADOS Y TRAMITES DE INMIGRACION DE E.U.

NOSOTROS LE ARREGLAMOS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA
SU SITUACION MIGRATORIA

PODERES
NOTARIALES
DE E.U.

United States Immigration Support

LLAMENOS AHORA
Y HAGA UNA CITA
GRATIS

TRAMITE SU VISA DE INVERSIONISTA
O COMERCIO Y VIVA LEGALMENTE EN U.S.A

TIJUANA
(664) 231-1204/09

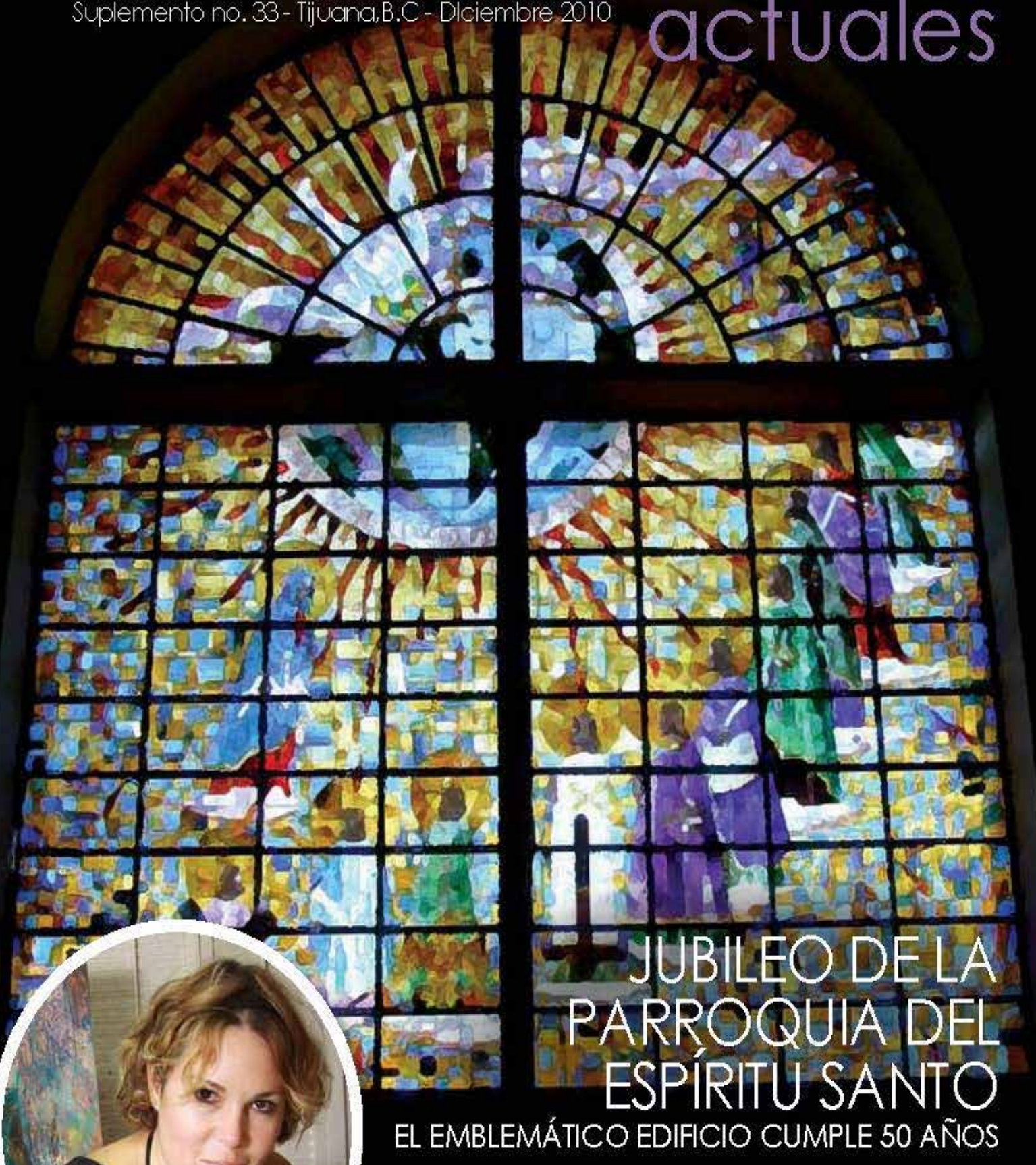
EN TODO MÉXICO
01 800 161 6192

SAN DIEGO
(619) 632-4560

Ambientes

Suplemento no. 33 - Tijuana, B.C. - Diciembre 2010

actuales



JUBILEO DE LA PARROQUIA DEL ESPÍRITU SANTO

EL EMBLEMÁTICO EDIFICIO CUMPLE 50 AÑOS

✓ PERFIL Y OBRA
*El surrealismo pop
y misticismo
de Gloria Muriel*

✓ ECOLOGÍA
*Tijuana
Innovadora
y sustentabilidad*

Diciembre 2010

CONTENIDO

Ambientes actuales

La navidad no está cerca, ¡ya está aquí! A muchos sin duda nos tomó desprevenidos, las promesas hechas hace un año de esta vez sí decorar la casa y comprar los regalos con mucha anticipación quedaron en el olvido. Pero eso no tiene porqué traducirse en un hogar sin espíritu navideño visible, en esta sección recopilamos algunos de los consejos más sencillos, práctico y económicos para decorar tu casa de última hora.

Para numerosas generaciones de ti-

juanenses las fiestas decembrinas y muchas celebraciones importantes han tenido como marco la Parroquia del Espíritu Santo. Enclavada en las laderas del fraccionamiento Chapultepec, la emblemática construcción en forma de arcoíris ha sido testigo del gran crecimiento de la ciudad. En el contexto de las celebraciones de su Jubileo, creímos oportuno contar su historia.

¡Disfruta!

Ambientes Actuales

EXPERTOS

¡Decoración navideña rápida y fácil! 71 y 72 págs.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

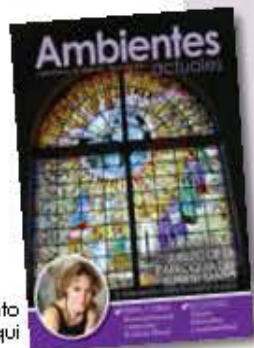
La iglesia del Espíritu Santo, el reflejo de un arcoíris 74 y 75 págs.

PERFIL Y OBRA

El surrealismo pop y misticismo de Gloria Muriel 76 y 77 págs.

ECOLOGÍA

Tijuana Innovadora y sustentabilidad 78 y 79 págs.



PORTADA Parroquia del Espíritu Santo
FOTOS a cortesía de la Parroquia

Ambientes actuales

DIRECTOR EDITORIAL
Ada Lorena Oliver Vázquez
ada@ambientesactuales.com

DIRECTOR COMERCIAL
Saida Muriel Hidalgo
saida@ambientesactuales.com

DISEÑO EDITORIAL
Lorena Soñá Ruiz

COEDITORIA
Mónica Márquez

ASISTENTE DIRECCIÓN COMERCIAL
Rosario Fuentes

RESPONSABLE ÁREA CONTABLE
Soñá Cerezo

COORDINACIÓN PROYECTOS ESPECIALES
Laura Soñá Pérez

COLABORADORA EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Parfida

PAGINA WEB
Studio Ansa

COLABORADORES
Juan Arturo Saldaña

ATENCIÓN A CLIENTES
Karla Tirado
Blanca Castillo
Alejandra Fandiño
Edith Muñoz
Sandra González
Hilda Serrano

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 162*1863790
San Diego (619) 781-8929



GALERIA DE SHUTTERS
Marcando la Diferencia

Te ofrece
La instalación GRATIS en la compra de tus Shutters

Karina Oliver

- Shutters de las mejores fabricas.
- Panel Track
- Persianas Enrollables y Romanas con diferentes balances:
- En finas telas seleccionadas.
- Screen
- Blackout
- Translucidas
- Manuales y Motorizadas

Mex. (686) 568.1412 Nextel. 125*134154*1
Us. 760.618 0121



Persianas Enrollables



Trabajos Garantizados

Puertas Francesas



Puertas Corredizas



Opción sin Bastón



Instalamos en: Tijuana, Rosarito, Ensenada, San Diego, Valle Imperial, Mexicali, San Luis R. C. Son. y Yuma Az.
V. Carranza 287 Fracc. Los Pinos Mexicali B.C. galeriadeshutters@gmail.com



¡Decoración navideña RÁPIDA Y FÁCIL!

Existen cientos de trucos para decorar tu casa con tema navideño de manera rápida y económica. Aquí seleccionamos algunos de nuestros favoritos, ¡para que llenes tu hogar del espíritu de la temporada en un dos por tres!



■ En las tardes decembrinas coloca una olla pequeña sobre la estufa a fuego lento con suficiente agua, cáscara de naranja, clavo, palitos de canela y rodajas de manzana o membrillo; tu casa se impregnará de los deliciosos aromas de la navidad.



■ Rodea un vaso largo y delgado con listón y ata un moño sencillo, llena el vaso con pequeños dulces navideños de menta o chocolate.

■ Envuelve todos tus regalos con papel kraft y moños hechos con raffia roja. Para distinguir los regalos de los peques de los de los adultos puedes pegar un dulce navideño en el centro del moño. Versiones en miniatura lucen muy bonitas como adornos para el arbolito.

■ Consigue canastas en el mercado y llénalas de ramitas de pino tomadas de los lotes donde venden arbolitos navideños, agrega piñas de pino, granadas deshidratadas o bien, esferas rojas de diversos tamaños.

■ Usa tela de yute para hacer un mantel o un corredor para tu mesa, lo puede ribetear con cordón rojo con la ayuda de una pistola de silicón caliente y colocar encima velas navideñas, un nacimiento o tus canastas decorativas.



■ Forra la puerta principal de tu casa con papel navideño y agrega un gran moño (si no eres muy hábil pídelo en un lugar de envoltura de regalos), puedes hacer lo mismo con los cuadros de tu casa.



■ Compra esferas de unicely con la ayuda de la pistola de silicón recúbrelas con semillas (alubias, frijol negro o pepitas) en círculos uniformes. Puedes hacerlas de diferentes tamaños y colocarlas en una canasta o pegarlas un bonito moño navideño en la parte alta y colgarlas del arbolito con la ayuda de un pequeño gancho.

El Surtidor del Tapicero
MAYOREO Y MENUDEO
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

Renueva con telas tus espacios y dale un nuevo look a tu hogar...

6 meses sin intereses
con tarjetas HSBC y Banamex en cámara mínimas de \$500.00

Ave. Negrete No. 1127 E
5ta y 6ta, Col. Centro
CP 22000, Tijuana, BC.
Tel. y Fax 01 664 685.99.07

www.surtidortapicero.com surtidor.tijuana@hotmail.com

10% Etiqueta blanca

50% Etiqueta naranja

Telas para autos

Telas y viniles nacionales e importados para muebles | cortinas | cabeceras | edredones

CIMA
MUEBLES

experimenta*

un final de año

totalmente contemporáneo



► www.cimamuebles.com

matriz t. 664/ **622.2670** ermita 47 fracc. santa cruz, la mesa, tijuana :: sucursal t. 664/ **622.2888** 20 de noviembre 302-14 col. 20 de noviembre la mesa, tijuana

La iglesia del Espíritu Santo, EL REFLEJO DE UN ARCOIRIS

Su historia inicia a partir de un sueño que tuvo la mamá de un sacerdote Misionero del Espíritu Santo, el P. Juan Manuel Gutiérrez (+1983).

El sueño describía una iglesia en forma de arcoiris, por ello se construyó el templo sobre siete arcos intercalados con vitrales de colores suaves de lavanda, azul, verde, amarillo y blanco

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En enero del 2011, la comunidad de los Misioneros del Espíritu Santo y la de feligreses celebrarán el 50 aniversario de la Parroquia del Espíritu Santo, un recinto religioso con majestuosa arquitectura que ha sido testigo de innumerables historias y por el que han pasado 40 misioneros del Espíritu Santo que han dejado su huella.

La iglesia parroquial del Espíritu Santo en la colonia Chapultepec llegó a ser emblemática de esta ciudad fronteriza de Tijuana. Durante varios años, a mediados de los setenta, fue una estación del City Tour. Un par de autobuses llegaba cada mañana repleto de turistas norteamericanos quienes bajaban con cámara fotográfica en mano para admirar por fuera y por dentro el diseño arquitectónico y religioso del templo, recordó el sacerdote.

Su historia inicia a partir de un sueño que tuvo la mamá de un sacerdote Misionero del Espíritu Santo, el P. Juan Manuel Gutiérrez (+1983). El sueño describía una iglesia en forma de arcoiris, por ello se construyó el templo sobre siete arcos intercalados con vitrales de colores suaves de lavanda, azul, verde, amarillo y blanco que son "pintados" por el reflejo de la luz del sol que penetra el vitral. Cuando el sol se mueve a través del cielo, los colores del vidrio "pintan" el arcoiris de los colores pastel profundo, hasta llegar al blanco suave al final



del día, manifestó el padre Mauricio Jazo Plascencia, misionero del Espíritu Santo.

En noviembre de 1957 el excelentísimo señor obispo Alfredo Galindo, M.Sp.S. puso la primera piedra, pero fue hasta mayo de 1958 cuando se inició la construcción bajo el encargo del P. Luis Gutiérrez (+1964), también Misionero del Espíritu Santo y hermano del P. Juan Manuel, relató, el proyecto y dirección de la construcción se le encomendó al arquitecto Jaime A. Sandoval Hernández (+), originario de Michoacán.

Manifestó que el 14 de enero de 1961, en el aniversario del nacimiento de las Obras de la Cruz, se funda la Comunidad de Misioneros del Espíritu Santo en la cuasi-parroquia del Espíritu Santo. Un

año después, en el domingo de Ramos de 1962, el Sr. Obispo hizo la bendición del Templo, siendo cuasi-párroco el P. Luis Gutiérrez, M.Sp.S. y en el año de 1964 es suplido por su hermano el P. Juan Manuel Gutiérrez, M.Sp.S.

En 1963 se instalaron los vitrales realizados por Víctor F. Marco (1912-1991), uno de los más talentosos vitralistas mexicanos del siglo pasado, quien diseñó los ventanales de la antigua basílica de Guadalupe, y su hijo, del mismo nombre, heredó sus conocimientos y su destreza en la fabricación del vidrio y la creación y composición de vitrales emplomados, comentó.

LA ESCENA DEL PENTECOSTÉS BÍBLICO

El vitral de la entrada principal es lo más llamativo por su grandioso, vistoso e inspirador diseño, consideró el padre Mauricio, ya que representa la escena del pentecostés bíblico (Cf. Hch. 2,1-4): el Espíritu Santo, en forma de paloma, descendiendo sobre el mundo con el siguiente texto: "Oh Espíritu Santo, concédenos la plenitud de tus dones". Al pie del globo terráqueo aparecen la Virgen María y los apóstoles, todos ellos con su respectivo nombre en la aureola y también con un símbolo que los identifica, por ejemplo San Pedro con unas llaves y con una cruz invertida que recuerda que murió crucificado boca abajo.

Explicó que en 1966, el P. Juan Manuel Gutiérrez instaló en el ábside del templo la Cruz del Apostolado, obra del escultor florentino Augusto Bozzano. La cruz

grande representa el pecado humano; el Corazón en el centro de la Cruz es el de Jesús Salvador; la Paloma simboliza al Espíritu Santo y las Nubes que rodean la Cruz es símbolo de Dios Padre.

Tres años después, el P. Gabriel Espinoza, M.Sp.S. instaló el piso de mármol de Santo Tomás (piedra pulida traída de Tecali, Puebla) con lo que se concluyó la construcción total de la iglesia del Espíritu Santo.

Para responder a la solicitud de ceremonias, aproximadamente hace 20 años se acondicionó la capilla anexa al templo parroquial, pues tan sólo en el 2009 se celebraron 140 bautizos, 120 confirmaciones, 200 primeras comuniones y 45 bodas, precisó el misionero del Espíritu Santo.

SUS SERVICIOS

Sin duda, la Parroquia Espíritu Santo ha contribuido a los largo de estos 50 años en la evangelización, pues a la par de su fundación estuvo presente el grupo de Acción Católica (Unión Femenina Católica Mexicana) cuya misión principal es la evangelización, agregó, la catequesis y la formación de la mujer adulta. Este grupo de mujeres se ha distinguido por apoyar obras de evangelización y de caridad dentro y fuera



del espacio territorial de la parroquia.

El "Señor y Dador de Vida", el Espíritu Santo, patrono de esta iglesia se dio vuelo al prender fuego durante más de una década (1976-1988) con los grupos de adultos y de jóvenes del movimiento de renovación carismática, asesorado por el (+)P. Guilebaldo Márquez, M.Sp.S. Fruto vocacional de este movimiento es el actual párroco el P. Mauricio Jazo Plascencia, M.Sp.S.

También por esta época el (+)P. Adolfo

Vergara, M.Sp.S. promovió en la parroquia el Apostolado de la Cruz, esa agrupación de cristianos que, muy "prendidos" del amor sacerdotal de Cristo, hacen de su vida una ofrenda en favor de la salvación de la humanidad. Poco más adelante también se formaron grupos de la rama laical de las Obras de la Cruz: Alianza de Amor con el Sagrado Corazón de Jesús, quienes favorecen la santidad de la Iglesia desde sus compromisos y responsabilidades en el mundo.

Aunque ya existía la catequesis infantil muy bien llevada por la Acción Católica, vino a enriquecer este servicio a los niños, "los consentidos de Jesús", la Catequesis del Buen Pastor que se basa en el método Montessori y la constitución de "Atrios" (pequeñas comunidades de niños) y que fue instituido en esta parroquia en 1987.

EL FESTEJO DEL JUBILEO

En el marco de su 50 aniversario, desde agosto de este año se organizaron distintas comisiones para preparar la celebración tales como: convocatoria, espiritualidad, ceremonia-convivio y pro-fondos. Se espera que el 14 de enero el sr arzobispo don Rafael Romo Muñoz presida la eucaristía.

TILE PISOS Armstrong

Tramitamos tu crédito

**Pisos Laminados y
Duelas de Madera**

7-8-12mm
más de 50 estilos y colores en existencia

**Porcelanatos
y Travertinos**

45x45, 50x50 y 60x60 cms

ESPECIAL NAVIDEÑA

Piso laminado
\$0.99 D.LLS.
el pie²

Bldv. Salinas No.10392 esquina
con Paniagua, Fracc. Aviacion
Tel: (664)681.8865
Tel/fax: (664)686.30 40

TUJANA-ENSENADA-MEXICALI
www.lascasasdeltile.com
ventas@lascasasdeltile.com

EL SURREALISMO POP



No tengo un proceso creativo, sólo empiezo con una meditación, música y empiezo a darle color al canvas, disfrutando conscientemente ese momento

Y MISTICISMO DE Gloria Muriel

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Tijuana es rica en artistas plásticos que revelan con sus obras el gran talento que existe, uno de ellos es la pintora Gloria Muriel, nativa de México y diseñadora gráfica de profesión, quien revela en sus obras un estilo personal y único que es consistente pero nunca estático, mostrando la influencia del trabajo de ilustración y haciendo eco del surrealismo pop. En conjunto, tiene una aura que quizá pueda llamarse "inmersiva", donde el sujeto y la periferia, el primer plano y el fondo se unen de tal forma que todo se vuelve uno.

A través de su trabajo, Gloria, madre de dos niñas: una de 11 y otra de 12 años, transmite una sensación de inmediatez destellante, mientras evoca mundos atemporales, lejanos, cargados de misterio y encanto. Sus pinturas, principalmente en acrílico, están cargadas de colores deslumbrantes y de una iconografía enigmática rica en símbolos.

En la dimensión mística/espiritual de sus pinturas Gloria es sobresaliente, con elementos recurrentes que sugieren un panteísmo o animismo; la creencia que una presencia divina habita todo lo que está a nuestro alrededor. La naturaleza está muy viva en sus pinturas y las niñas representadas con sus expresiones meditativas, parecen totalmente receptivas a sus paisajes animados y en absoluta calma ante el caos de la naturaleza que las rodea.

Para conocer un poco más, Gloria Muriel nos habla más sobre su trabajo, inspiración y estilo, entre otras cosas.

¿CÓMO INICIAS TU CARRERA COMO ARTISTA PLÁSTICA?

Yo creo que inicié mi carrera ya formalmente en el 2009. Fue un año muy importante para mí. Aunque tengo casi



toda mi vida pintando, el año pasado fue cuando me decidí a hacer lo que más me gusta, gracias a mis amigos y familia que me empujaron y que me dieron la seguridad que necesitaba.

¿CÓMO ENCUENTRAS EL ESPACIO PARA LA INSPIRACIÓN Y LA CREACIÓN CON UNA VIDA TAN ACTIVA COMO LA TUYA?

"Querer es poder" no hay excusa, siempre puedes hacer tiempo y espacio si en realidad lo quieres. Mientras tengamos fe, todo se puede.

¿CUÁLES CONSIDERAS QUE SON TUS PRINCIPALES FUENTES DE INSPIRACIÓN?

La existencia del ser humano, el aprendizaje que deja un buen libro, la naturaleza, lo divino, el cosmos, los momentos, sentimientos y milagros por los que vivimos día con día, las caricaturas (me encantan)... pero yo creo que la música es la que predomina, no pudiera pintar sin ella... es más, no pudiera vivir sin música.

¿CUÁL ES TU MAYOR LOGRO EN LO PROFESIONAL?

Cuando salí de mi cueva y me di cuenta que hay otras personas que les gusta lo que hago, que les provoca un sentimiento positivo, que me valoran como artista y gastarían su dinero en mis obras. Gracias a ustedes.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO Y PROCESO CREATIVO?

Mi estilo... yo lo describiría como místico-fantástico-surreal... no sé si hay una palabra que lo describa, otros lo describen como surrealismo-pop, ilustración, anime. No tengo un proceso creativo, sólo empiezo con una meditación, música y empiezo a darle color al canvas, disfrutando conscientemente ese momento.

¿A QUÉ ARTISTA PLÁSTICO ADMIRAS Y POR QUÉ?

Si hablamos de clásicos: Dalí y Frida surrealistas de corazón, VanGogh, DaVinci, Botcelli, Goya, Rivera, Orozco, por todo lo que hicieron y los que su arte sigue representando. Contemporáneos: Joe Soren (mi preferido), Os Gemelos, Vivanco, Ryden, Shepard Fairey, David Cho, Genndy Tartakovsky y la lista sigue y sigue, ahora con el internet tienes acceso a conocer artistas con un talento increíble. Gracias a éstos y a muchos otros artistas, me sigo esforzando para ser mejor.

¿QUÉ VIENE PARA GLORIA MURIEL?

Espero que prosperidad. Todo se dará cuando se tenga que dar. Yo seguiré haciendo lo que tengo que hacer con mucho amor y fé.

ALGO QUE DESEES AGREGAR

No hay excusa para ser feliz. No lo pienses, ¡hazlo!

Tijuana Innovadora Y SUSTENTABILIDAD

SARA LEAL PARTIDA

El tema de la sustentabilidad fue abordado en el Primer Encuentro Tijuana Innovadora por 10 conferencistas, entre los que destacan los tres premios Nobel, Al Gore, Mario Molina y Robert Grubbs. El importante tema también fue tocado en las conferencias de Debra Reed, vicepresidenta de SEMPRA; Cuauhtémoc Pérez, presidente de URBI y Edna Urías, arquitecta acreditada en certificación LEED de SEICA. La sustentabilidad también se trató en panel de discusión.

A continuación mencionaremos los puntos más relevantes de las conferencias magistrales:

AL GORE



En su conferencia titulada "Thinking Green" (Pensando Verde), el ex presidente de Estados Unidos y ambientalista Al Gore habló sobre cómo los cambios de patrones climáticos están dejando millones de refugiados en el mundo, incluyendo México.

Señaló el caso de Lima, Perú, la segunda ciudad más seca del mundo, donde obtienen el agua del deshielo de los Andes y en los últimos 20 años han perdido el 22 por ciento de los glaciares. Comentó que en Pakistán las inundaciones dejaron a 20 millones de personas sin hogar, y entre otros ejemplos citó los cercanos casos de las inundaciones de Oaxaca y Veracruz.

Mencionó que en Rusia, las temperaturas rebasaron los límites históricos, mientras en Brasil existen graves problemas de inundaciones y sequías en lugares donde nunca se habían registrado. "Esos focos se están encendiendo, la gente está reconociendo que realmente tenemos que actuar", afirmó el premio Nobel.

Por otro lado alertó sobre los riesgos de

la deforestación, pues cada vez que se talan bosques se libera contaminación y esto contribuye al calentamiento global, "más del 50 por ciento de las especies vivas están en riesgo".

Consideró que hay una gran área de oportunidad en la generación de energía solar y convocó a los empresarios a que inviertan en el desarrollo e innovación de energías limpias, sustentables, para reemplazar los esquemas actuales que aseguró son obsoletos.

Por otra parte, señaló los esfuerzos que se están haciendo en la generación de energía eólica en Baja California. Dijo que nuestro estado, junto con California, puede convertirse en el centro mundial de desarrollo de tecnologías sustentables.

MARIO MOLINA



Durante su conferencia en el encuentro Tijuana Innovadora, el primer premio Nobel de Química (1995) mexicano, comentó sobre la importancia de utilizar la energía

de forma más eficiente, así como la de usar energía renovable, nuclear, eólica, solar y térmica con posibilidades de estabilizar el CO₂ a 550 ppm.

Como miembro del Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC) informó que en su reunión plenaria abordaron temas como el deshielo de los glaciares, el aumento de las inundaciones y las sequías; actualmente, 400 millones de personas viven en sequía.

"Con el cambio climático han habido cambios abruptos e irreversibles y el crecimiento de emisiones globales de CO₂ han aumentado en un 30 por ciento desde la época de la industrialización, pero es el mismo porcentaje de incremento si se voltea 500 años atrás", expresó el doctor Molina.

Comentó que a pesar de que en México se están haciendo esfuerzos por combatir la contaminación ambiental, es necesario que el gobierno federal brinde estímulos fiscales a las empresas que ya están tomando medidas, para

que estas sean más efectivas.

"Las compañías deben recibir mayores incentivos para que sus acciones sean mejores, porque actualmente, todos los países están de acuerdo en que se deben hacer esfuerzos por tratar de reducir la temperatura del planeta cuando menos 2 grados".

Coincidió con Al Gore en que otra medida para contrarrestar el cambio climático es el uso de las energías sustentables, pero al tener un costo mayor que las convencionales, los países que las utilizan pueden perder competitividad. "Debe haber un acuerdo internacional en el que todos los países pongan un precio más accesible a las energías sustentables... mientras no ocurra eso, no puede haber una acción unilateral por parte de México porque perdería competitividad en el mercado internacional", señaló el premio Nobel.

ROBERT GRUBBS

Este científico (premio Nobel de Química 2005) desarrolló un método que hace posible crear una molécula que cuenta con propiedades especializadas que pueden llevar a encontrar mejores medicinas para tratar enfermedades. En su intervención en Tijuana Innovadora señaló que "el futuro sustentable se va a realizar con la química". Explicó que lleva 40 años realizando catálisis de materiales, "cómo hacer polímeros es una reacción en la que he trabajado por mucho tiempo, con este tipo de materiales se pueden hacer nuevos plásticos, productos verdes y hasta feromonas de insectos".

DEBRA L. REED



En su conferencia titulada "Sin fronteras, innovación en una región dinámica", la vicepresidenta ejecutiva de SEMPRA, señaló que Baja California es benedecida por el Sol

y también tiene la energía eólica. El Valle Imperial, al este de San Diego, tiene un promedio de 360 días soleados y

tiene un potencial suficiente para desarrollar energía solar, geotérmica y biocombustible para casi 32 millones de casas anualmente. Mexicali ofrece los mismos recursos naturales, que son favorables para desarrollar energías renovables. Comentó que Sempra es una empresa con tecnología de vanguardia en el desarrollo de sistemas de distribución y transporte de gas natural en México y construyó la planta termoeléctrica más moderna del país. A la fecha, Sempra México presta sus servicios a más de 100,000 clientes. Gas Natural-Energía Costa Azul es una terminal de recibo, almacenamiento y regasificación de gas natural licuado, este proyecto le permite a Sempra Energy ofrecer a Baja California una fuente confiable y competitiva de gas natural, un combustible limpio y natural reafirmando con ello su compromiso con el desarrollo sustentable de Baja California y de México.

CUAUHTÉMOC PÉREZ



El presidente de URBI presentó en su conferencia el proyecto Valle de San Pedro, la primera ciudad sustentable para la innovación económica y social que

albergará a un millón de personas en los próximos 20 años. Explicó que serán 2 mil hectáreas donde se construirá una ciudad sustentable con orden urbano que incide en temas como la seguridad que tanto requieren los estados fronterizos. En la primera etapa se construirán 50 mil viviendas y en la primera fase serán 10 mil viviendas, 200 hectáreas de área

“Con el cambio climático han habido cambios abruptos e irreversibles y el crecimiento de emisiones globales de CO2 han aumentado en un 30 por ciento desde la época de la industrialización”

Dr. Mario Molina

Durante su conferencia magistral en Tijuana Innovadora

industrial y mil hectáreas de reserva ecológica, así como áreas comerciales. Para el año 2030 estimó que se habrán construido 3.8 millones de viviendas.

EDNA URÍAS



En su conferencia magistral la arquitecta acreditada en certificación LEED Edna Urías, explicó los pasos que se requieren para construir con Certificación

LEED y como lograron certificar al edificio Vía Corporativo en LEED Oro. La conferencista comentó que la apertura del Capítulo Regional del United States Green Building Council (USGBC) está en proceso para la región Tijuana-San Diego y en Tijuana existen empresas que construyen bajo el mundialmente reconocido sistema de certificación LEED (Líder en Eficiencia Energética y Diseño Sustentable por sus siglas en inglés). Urías afirmó, “construir en LEED es un acto de responsabilidad con el entorno

y la naturaleza, este tipo de construcciones no sólo se hacen para edificios, pueden certificarse en LEED una escuela, un hospital, una casa habitación, o cualquier edificio existente que se quiera renovar y reinventar para ofrecer una mejor calidad para los ocupantes y una mejor operación de la construcción”. La arquitecta concluyó que construir con certificación LEED “trae grandes ventajas de ahorro y recuperación de la inversión, pero sobre todo cuando se trata de edificios de oficinas o corporativos se ha comprobado una alza en el rendimiento de los empleados a causa de un ambiente de calidad ambiental dentro del centro de trabajo”. Sin duda Tijuana Innovadora nos ayudó a concluir que el tema de sustentabilidad está tomando mayor conciencia en la región y que existen en ella soluciones para abatir el cambio climático. Tijuana tiene un edificio con certificación internacional y cuenta con un proyecto modelo de vivienda sustentable a nivel mundial: Mexicali tiene recursos para desarrollar energías renovables y se monitorea la calidad de aire en la región Tijuana-San Diego. Esperemos que esto sólo sea el principio de una región ejemplar en el tema de sustentabilidad.

TU NUEVO CENTRO DE BELLEZA AVANZADA EN TIJUANA

- Fotodepilación
- Rejuvenecimiento
- Difuminación de manchas

- Tratamiento anti-acné
- Eliminación de toxinas
- Tratamientos corporales

- Cuidados faciales
- Masajes
- Cosméticos especializados

<http://www.vellissimo.com/blog>

VELLÍSIMO SUCURSAL TIJUANA Tel. (664) 215-1692

Plaza Comercial Minarete, Blvd. Sánchez Taboada 10737, C-2
Col. Aviación, Zona Río, C.P. 22014, Tijuana, Baja California.

¡Olvidate del vello!

Venga a conocernos antes del 30 de Enero de 2011 y le regalaremos una sesión de FOTODEPILACIÓN *totalmente gratis!!*

La iglesia católica

A FAVOR DE LAS ÁREAS VERDES

PRIMERA DE DOS PARTES

POR PADRE JORGE ECHEGOLLEN

1) SITUACIÓN DE LA NUEVA CATEDRAL Y LAS ZONAS VERDES

Durante estos dos últimos años se ha estado bombardeando en la radio (por ciertas estaciones de radio, ¡no todas!) a la noble comunidad tijuanaense, de que la Nueva Catedral de Nuestra Señora de Guadalupe está en contra de los árboles de nuestra ciudad y que el señor arzobispo don Rafael Romo está en contra de la ecología, pero todo esto es debido a la mala información que tienen algunos comunicadores o, mejor dicho, a la ignorancia que se tiene sobre el tema. Y voy a demostrar que es muy falsa y abusiva esa información, por dos razones muy fáciles de entender.

A) La primera razón es que la nueva catedral, en su predio de 2 hectáreas, no tiene ningún árbol, excepto los dos pinitos y una palmerita que se pusieron hace muchos años para adornar la entrada de la Párrquia de Guadalupe del Río, por lo que aunque quisiéramos talar árboles, no hay ninguno fuera de los ya mencionados.

B) En la zona del Parque Cívico entre los palacios de gobierno, los terrenos no son de la Iglesia sino que son federales, así que nada que ver con la cuestión de los árboles del "otro lado" de la cerca, o sea, de la Avenida Centenario, porque nuestros terrenos son dos solamente: uno, el que vemos todos en la zona de la iglesia (y predio total para la nueva catedral y que estamos usando actualmente) y el otro, que está atrás en la



Calle Rosario Castellanos que está destinado para construir el estacionamiento para el proyecto y del cual ya existe un plano.

En la Fachada lateral de la catedral habrá toda una zona verde, especialmente a ambos lados del atrio de la catedral y se tiene pensado varias fuentes de agua por toda la obra. Por eso queremos dejar bien claro, de una vez por todas, que la nueva catedral está a favor de la ecología y que cualquier otro proyecto que esté cerca de nosotros es respetado, pero no forma parte del sueño original de monseñor Juan Jesús Posadas y Ocampo (q.p.d.), quien formara el primer Patronato Pro-Catedral y quien pidiera a su santidad Juan Pablo II (de feliz memoria) que bendijera la primera piedra en la ciudad de Guadalajara en

enero de 1979, por lo cual resulta imposible que la Iglesia estuviera metida en la visión de talar árboles o de afectar el medio ambiente, al contrario. La Iglesia Católica ama la creación y la naturaleza especialmente vistos como un regalo de Dios para los hombres y mujeres de todos los tiempos. Por eso, el concepto de medio ambiente, entendido como "sistema de relaciones entre los componentes, factores y procesos que lo componen, representa la adquisición más importante a tener en cuenta en orden a una relación más equilibrada entre ser humano, naturaleza y ciudad. Respetamos profundamente los espacios verdes, porque estos nos dan vida a todos. Una ciudad como Tijuana, de poca semibacay con poca lluvia, necesita zonas verdes.

Te invitamos a conocer los avances de tu
Nueva Catedral Nuestra Sra. de Guadalupe
Av. Paseo del Centenario 10150, Zona Río
www.nuevacatedraldetijuana.org

TEL. 607-3775

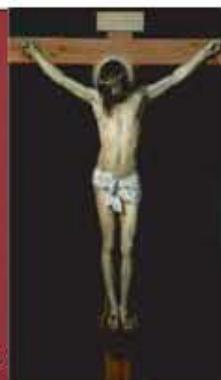


*Haz un regalo de amor
a tu familia*

Adquiere una cripta en la

*Nueva Catedral de Nuestra Señora de Guadalupe
en Tijuana*

Porque la previsión te da tranquilidad para el futuro,
y permite evitar tomar decisiones en momentos de
dolor y confusión.




Nueva Catedral
de Nra.
Sra. de Guadalupe



Celebre

La noche de año nuevo
en **Marriott.**
TIJUANA

viernes 31 de diciembre, 2010.

y dé la bienvenida al 2011 con nuestra
fiesta temática RETRO 80'S

Cena de Año Nuevo: \$1,250.00 pesos

Niños menores de 5 años 50% de descuento

INCLUYE:

- * Buffett Internacional
- * Bebidas nacionales
- * Música en vivo para bailar
- * Mariachi en vivo para recibir el año
- * Una botella de vino espumoso en su mesa para el brindis
- * Menú trasnochador
- * Conjunto de serpentinas, confeti, antifaces, etc

Paquete de año nuevo \$2,000.00 pesos

INCLUYE:

- * Cena de año nuevo
- * Habitación en ocupación doble, brunch del sábado
- * Salida hasta las 5pm del día siguiente
- * Tarifa especial si se extiende al domingo de \$ 950 pesos impuestos incluidos con derecho a brunch dominical
- * 20% de descuento en el brunch dominical para sus invitados
- * Servicio de entretenimiento para niños de 4 a 8 años
- * Servicio de Niñera previa reservación.

Reservaciones

Llame: 664 622 6600 ext 2443

E-mail: hmt.banquetes@grupodiestra.com

CONSTRUYE SUEÑOS

Sorteos UABC

El próximo 16 de diciembre, Sorteos UABC en su edición 67 hará el sueño realidad de varias familias con la rifa de 650 premios, entre los que se encuentran dos residencias de lujo y 28 automóviles.

Sorteos de la UABC es una oportunidad que tiene esta institución educativa de recibir apoyo de la comunidad. Definitivamente, los recursos son muy importantes, pero también el hecho de que la gente quiera aportar los 310 pesos sólo por colaborar y demostrar su cariño hacia la UABC, consideró Gabriela Rosas, coordinadora de Sorteos Universitarios, durante la presentación del segundo premio que consiste en una residencia en Tijuana.

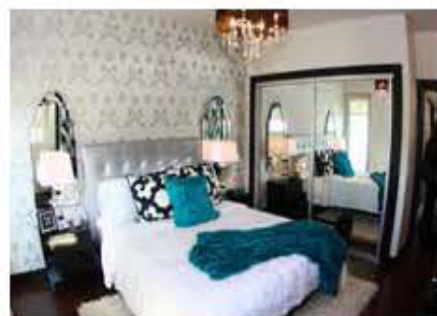
Pese a que este año en la región han influido situaciones como la influenza y los temblores, añadió, la respuesta de la comunidad hacia el Sorteo de la UABC en su edición 67 ha sido buena, aunque siempre hay retos por superar y uno de ellos es lograr una mayor participación.

Expuso que la UABC es una institución que hace su mejor esfuerzo por formar profesionales exitosos y atender a la comunidad, además de tener la oportunidad de hacer feliz a la gente a través de tan importante sorteo.

La lujosa residencia en Tijuana tiene un valor de 6 millones 800 mil pesos e incluye un automóvil Mazda 3 modelo 2010 a la puerta y 450 mil pesos en efectivo para su sostenimiento. Está ubicada en el fraccionamiento Cumbres de Juárez, tiene una construcción de 310 m² en una superficie de terreno de 350 m².

Su diseño es cosmopolita, con un estilo fresco, internacional y marcadamente contemporáneo en cada una de sus estancias. Cuenta con un vestíbulo, sala, comedor, cocina, desayunador, tres recámaras, terraza, 2 ½ baños, estudio, cuarto de lavar, asador, chimenea de jardín y cochera para dos autos.

Sin duda, es la residencia que muchas familias sueñan con tener un día y UABC ofrece esta oportunidad a través de su rifa, que tiene una emisión de 265 mil boletos.



SE TE HIZO TARDE PARA HACER DE COMER??

<p>PAQUETE 1 1 ó 2 PERSONAS</p> <p>DIETA 2 PECHUGAS + 2 ALAS ORIGINAL O A LA DIABLA + 2 COMPLEMENTOS 8oz.</p> <p>\$69⁰⁰_{MN}</p>	<p>PAQUETE 2 1 ó 2 PERSONAS</p> <p>MEDIO POLLO ORIGINAL O A LA DIABLA + 2 COMPLEMENTOS 8oz.</p> <p>\$69⁰⁰_{MN}</p>
<p>PAQUETE 3 2 ó 3 PERSONAS</p> <p>PAQUETE FAMILIAR LO NUEVO LIGERAMENTE PICOSITO POLLO A LA DIABLA + 3 COMPLEMENTOS 8oz. !!GRATIS!! 2 PIEZAS (PIERNA Y MUSLO)</p> <p>\$139⁰⁰_{MN}</p>	<p>PAQUETE 4 5 ó 6 PERSONAS</p> <p>2 POLLOS GRANDES + 4 COMPLEMENTOS 16oz. ORIGINAL O A LA DIABLA !!GRATIS!! 2 PIEZAS (PIERNA Y MUSLO)</p> <p>\$199⁰⁰_{MN}</p>

10% DE DESCUENTO MENCIONANDO ESTA REVISTA

PÍDALO A SU GUSTO ORIGINAL O A LA DIABLA

SERVICIO A DOMICILIO 684.2552
152*131800*4 684.0030



DINTEX
decoraciones

**MADERA
DE ENCINO**
\$3.00 DLLS. PIE²



**PISOS
LAMINADOS**



ALFOMBRAS



AGRADECEMOS
A NUESTROS CLIENTES
POR SU CONFIANZA Y
PREFERENCIA DURANTE
ESTE AÑO QUE TERMINA,
DESEANDOLES UNA

*Feliz
Navidad &
Prospero año 2011*

**PISO
LAMINADO**

DESDE
\$1.00 DLLS. PIE²

**ALFOMBRA
INSTALADA**

DESDE
\$7.00 DLLS. YD²



BLVD. AGUA CALIENTE #455 COL. MARRÓN - CP 22400

TEL. (664) 633-9151/52

DINTEX2004@HOTMAIL.COM

PERSIANAS SHUTTERS ENROLLABLES

Bendicen sus vidas LUIS & SAMIA



■ **EVENTO:** Enlace matrimonial de Luis Herrera Gómez y Samia Collins Barud.

■ **CEREMONIA RELIGIOSA:** Iglesia San Francisco Javier.

■ **RECEPCION:** Villa Saverios.



**TELCEL
HIPODROMO**

Renueva tu **TELCEL** sólo llamanos **2314844**

Si tienes 6 meses o mas con tu plan ven con nosotros
Y ESTRENA EQUIPO GRATIS!!!



GRAN VARIEDAD DE EQUIPOS PARA ESCOGER



**MOTOROLA
DROID**
Memoria 8 MB
expandible a 32 Gb
Bluetooth, video,
MP3, Radio FM y
cámara de 5 mp



**BLACKBERRY
CURVE 8520**
Memoria 118.3 MB
Bluetooth, video,
MP3, Radio FM y
cámara de 3.3 mp
WiFi

Centro Comercial Hipódromo a un costado del consulado Tel: 608-0096 | telcelhipodromo@gmail.com

telcel
MEXICO

brazilian blowout



El más innovador y
efectivo tratamiento
suavizante en el mundo.

Mejora la condición del cabello creando una capa protectora alrededor de cada hebra para eliminar el frizz y suavizar la cutícula. Resultado final: cabello suave, saludable, sin frizz y con un brillo radiante!

¡Sin maltrato!
¡Sin químicos dañinos!
Los resultados duran 12 semanas.

SALONES CERTIFICADOS

BASILIOS SALON 608-02-58 & 681-44-68

ESTETICA IDOLS 684-84-50 & 684-82-91

FLAMINGOS SALON 685-74-24
WWW.FLAMINGOSSALON.COM

GENESIS SALON - LORENA LLANES
608-95-87

GIO SALON 634-11-58
WWW.GIOSALON.COM

ICON SALON 971-08-08 & 971-08-09

MCM SALON 684-28-66

VANGUARDIA SALON
- VILLA FONTANA 646-12-97
- SUC. OTAY 623-20-68

VERSALLES SALON 685-15-10

YAZMIN Y MAYRA SALON 216-21-99

ZERO SALON 685-14-13
WWW.PONCA.COM.MX



RECIBE REGALOS Dominika

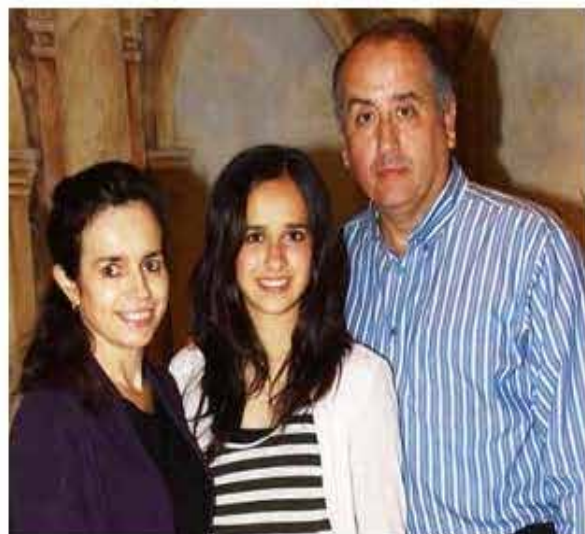
■ **EVENTO:** Bienvenida de la pequeña Dominika Cantú de la Mora.

■ **MAMÁ:** Georgina de la Mora.
■ **LUGAR:** Restaurante La Diferencia.



Felicitan a Sofía POR SUS 15 AÑOS

- **EVENTO:** Festejo de 15 años.
- **QUINCEAÑERA:** Sofía Herrera
- **LUGAR:** Villa Saverios.
- **DETALLES:** La linda festejada estuvo acompañada de sus papás Rufino y Marcela Herrera, sus tíos Gerardo y Úrsula Herrera, así como sus amigas más cercanas, quienes se encargaron de apapacharla al máximo.



FOTOGRAFÍA ANDRÉS RUIZ
664 615.80.51



OTAY
PLAZA AMERICANA
(664)624-3215

RIO
PLAZA MINARETE
(664)634-6819

INSURGENTES
MACROPLAZA
(664)627-0076

PLAYAS
PLAZA CORONADO
(664)630-8100

BLVD. 2000
PLAZA OASIS
(664)102-9500

ROSARITO
PABELLÓN
(661)613-9313



Fiestas de Cumpleaños

- * Pizza
- * Refresco con refill
- * Cupones para premios
- * Fichas para juegos
- * Decoración
- * Invitaciones

Paquete
20
personas
\$1,990

Paquete
30
personas
\$1,875

Paquete
40
personas
\$3,700

6 Meses
o
12
intereses
MAYORES INFORMES
EN CAJAS



Mujer Actual organizó “Noche de Armonía” A BENEFICIO DE LA FUNDACIÓN UNICA



- **EVENTO:** Noche de Armonía
- **LUGAR:** Via Corporativo
- **ANFITRIONES:** Revista Mujer Actual y Fundación Unica en conjunto con Kaloni, uno de los patrocinadores importantes de la noche y Ensenada Vinos.
- **DETALLES:** Más de 150 personas se reunieron para disfrutar de la deliciosa cocina del chef Javier Plascencia en armonía con vinos cuidadosamente seleccionados por Vinos Ensenada. El evento se realizó a beneficio de la Fundación Unica en apoyo a la Casa Hogar Alcanzando la Visión. Carolina Bustamante, directora de la fundación, expresó su agradecimiento a Mujer Actual, a los patrocinadores de la noche y a los asistentes, cuyas aportaciones ayudarán a mejorar las condiciones de vida de los niños que habitan la casa hogar. Los invitados disfrutaron de la conducción de Pablo Barragán, el piano de Iván Velazquez y las voces de la Opera Ambulante.



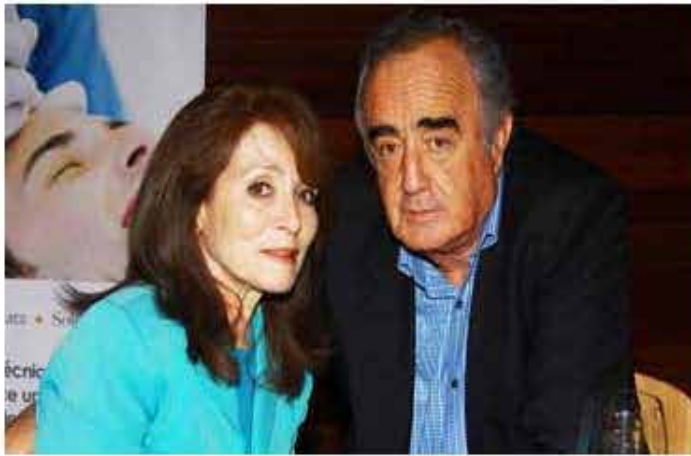


FOTO GRAÑA ANDRES RUIZ
66 615.80.51





Kaloni Hair Restoration

ABRE SU CLÍNICA EN TIJUANA

- **EVENTO:** Corte de listón de Kaloni Hair Restoration
- **LUGAR:** Clínica Kaloni en el edificio Vía Corporativo
- **ANFITRIONES:** Karla Alverde y doctor Ariel Díaz, director general
- **DETALLES:** Esta empresa, exitosamente situada en otras ciudades del país, llegó

a Tijuana con tecnología de vanguardia para el reemplazo de cabello. Su compromiso con la ciudad fue muy evidente pues hicieron un importante donativo a la Fundación Unica durante el evento "Noche de Armonía" organizado por Mujer Actual B.C.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ 664 615.80.51



NOW IN TIJUANA

KALONI
HAIR RESTORATION

INNOVATION

OTHERS **KALONI HAIR RESTORATION**

NO INCISIONS
STITCHES
SCARS

www.kaloni.com

TIJUANA TOLL FREE

(664) 634-7063, 64 y 66 | 1 (866) 204 1538

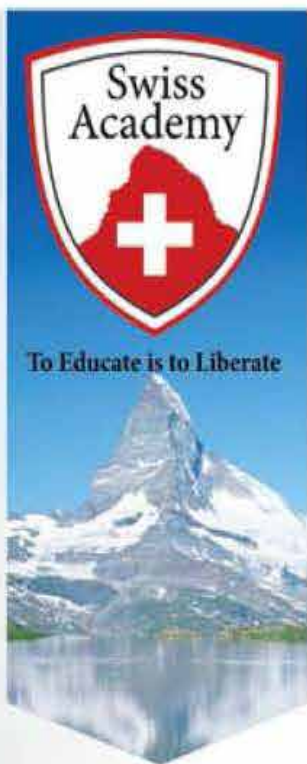
DESFILE DE MODA EUROPEA A beneficio de FANE

- **EVENTO:** Desfile de moda de temporada europea
- **ANFITRIONES:** Carmen Navarro de Opulenza, Moda Europea y la fundación FANE para niños especiales
- **DETALLES:** Ante un lleno total presentaron lo último en moda europea para la temporada invernal.

Las modelos fueron guapas tijuñenses que fueron muy aplaudidas por las asistentes, quienes disfrutaron de la conducción de Pablo Barragán mientras mostraron su solidaridad al trabajo que Karla Carrillo y FANE hacen por los niños especiales de nuestra ciudad.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
664 615.80.51



Swiss Toddler Maternal 12 meses a 2.5 años

A ésta edad el niño descubre como funciona El y su medio ambiente; a resolver problemas y a integrar su estimulación como la enseñanza del idioma ingles al 100%.

Swiss Academy te abre sus puertas. Aprovecha nuestra promoción.

Te ofrecemos:

- Swiss Baby
- Swiss Toddler
- Kinder
- Primaria
- Secundaria

Programas extras:

- Bright Kids Educational
- Bright Kids Sport

100%
Inglés



Tel.: 686-3184

www.swissacademy.com.mx | info@swissacademy.com.mx

www.facebook.com/colegioswissacademy





BAILAN POR UNA noble causa

■ **EVENTO:** Noche de estrellas a favor del CAM (Centro de Apoyo para la Mujer)

■ **LUGAR:** Rancho del Rey, Chula Vista

■ **DETALLES:** Más de cien personas se reunieron en el teatro del Rancho del Rey Middle School

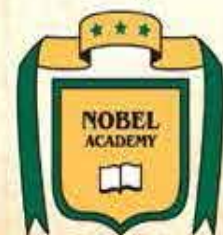
para beneficiar al Centro de Apoyo para la Mujer, ubicado en Tijuana, y presenciar cuadros de música y baile a cargo de grupos de amigas que se entregaron al cien por ciento a la causa. Las asistentes disfrutaron de un ambiente y de grata compañía.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ 664.615.80.51

**Nunca es muy temprano
para formar líderes.**

**Maternal y Preescolar Bilingüe
Sin costo de inscripción.**



216.3123

**Calle Rosario 13025,
Fracc. Hipódromo 2**



*Para sus
posadas
y eventos,
haga sus
reservaciones
con tiempo*

*Lleve el sabor
de la Navidad
con un delicioso pastel*



RESERVACIONES AL

(664) 634 0643

AV. ANTONIO CASO 1910, ZONA RÍO
(FRENTE A AUTO-BANCOMER)



• NIÑOS • ADOLESCENTES •
• ADULTOS • PAREJAS •



Psicología Familiar

Herramientas

para
una
vida
feliz



Atendemos de manera interdisciplinaria los siguientes problemas:

- déficit de atención • autismo • divorcio •
- problemas de lenguaje y habla •
- problemas de lecto-escritura •
- hiperactividad • retraso psicomotor •
- problemas familiares • temores nocturnos •
- encopresis y enuresis • ansiedad • depresión •
- ataques de pánico • fobias • autoestima •
- problemas de la adolescencia •
- problemas emocionales, conductuales y de aprendizaje • orientación vocacional •
- dificultades en el desarrollo •

CONSULAS PREVIA CITA

Calle Zitácuaro # 247,
Colonia Hipódromo
Tijuana, Baja California

622.93.06

621.99.80

CONFIDENCIALIDAD PROFESIONAL •

Memories

piano bar

*El lugar ideal para
tus posadas*

con capacidad
para 100 personas

Bld. Sánchez Taboada
esq. Antonio Caso
(a un costado de
"Como que no")
Zona Rio, Tijuana, B.C.

Tel. **634-2416**

Memories Jazz Piano 

NAVIDAD CON **moka**
cosmetics

¡Te desean las mejores fiestas!



Has tu cita para
un maquillaje
gratis. "En la
compra de tus
productos"

*¡Pregunta por
nuestras
promociones
Navideñas!*

Makeup school
studio

"Cursos
actualizados
este 2011"

Tel 681 6930
Mónica 125*139265*31
Caty 125*139265*30

www.makeupschoolstudio.com
Ave. de las Américas 2652-2
Fracc. Lomas de Agua Caliente
Tijuana B.C.

Noche de moda Y ALTRUISMO



- **EVENTO:** Desfile de modas.
- **LUGAR:** Jardín Secreto.
- **DETALLES:** Decenas de personas se dieron cita a la noche de moda y altruismo, en la cual además de divertirse apoyaron a la Fundación Bellezas sin Fronteras, quien recibió el monto recabado para continuar con sus labores de ayuda.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
44 61 5.80.51





Centro de Arte y Cultura
Louise Michel



Estudia para **Chef Ejecutivo** En **2 Años**

Curso de Cocina Navideña
y **20 Cursos más!!**
¡Inscríbete Ahora! Tel: (664) 684-8341

Colombia 2426, Col. Cacho, Tijuana Baja California, C.P. 22040
www.ceaclm.com info@ceaclm.com

Culinary Art School



Talleres y cursos cortos



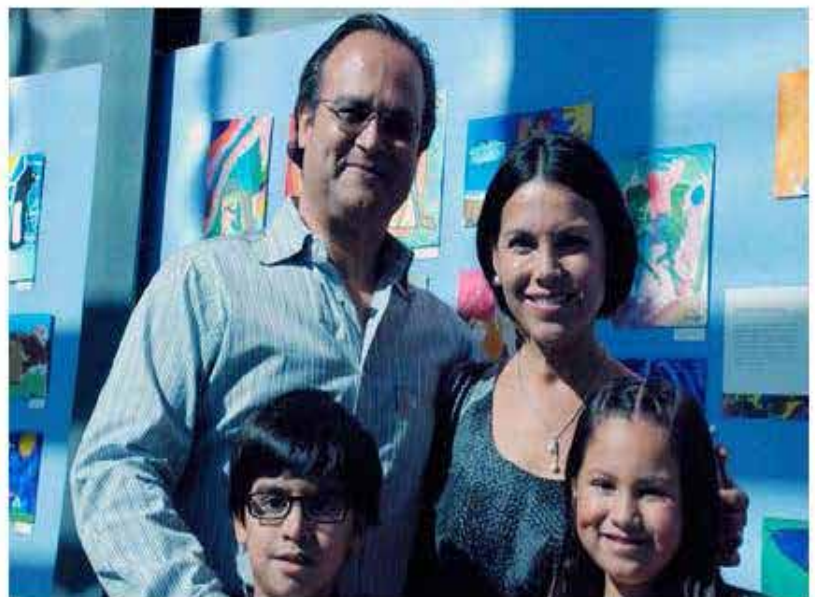
Culinary
Art
School®

Paseo del Río 1726, Tijuana, B.C.
Tel. +52 (664) 622-9034 y 621-0083
www.culinaryartschool.com.mx



COMPARTEN CREACIONES DE Taller Imagina

- **EVENTO:** Exposición del Taller Imagina.
- **LUGAR:** Museo interactivo El Trompo.
- **DETALLES:** 45 alumnos presentaron con gran entusiasmo el trabajo inspirado por PICASSO, los niños de manera original y espontánea lograron hacer su propia interpretación sobre el tema del circo, el cubismo, las damas de Avignon, el collage y el arte abstracto.



INAUGURAN VÍA GALERÍA Arte 256



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
664 615.80.51

■ **EVENTO:** Inauguración Vía Galería Arte 256.

■ **EXPOSITORES:** Enrique Ciapara, César Hayashi, Roberto Molina y Alejandro Zacarías, quienes son parte de una generación que hace más de 20 años lucha por espacios para el arte.

■ **DETALLES:** Para complementar más el concepto de "vida dentro del edificio" en Vía Corporativo la edificación sustentable en Tijuana, se inauguró este espacio producto de la fusión de la Galería 256 y Vía Corporativo. Esta galería busca hacer interactuar a los tijuanaenses en el mundo del arte de una forma amable, confortable, relajada y con el propósito también de comenzar a darle mayor identidad a Tijuana a través del arte.



*A nuestros Pacientes y Amigos
les agradecemos su confianza
y les deseamos*

*Feliz Navidad
Próspero
Año Nuevo 2011*

IECH DE BAJA CALIFORNIA es una de las principales clínicas en Reproducción Asistida de la región.

Desde 1999, miles de parejas procedentes de México y los Estados Unidos, han confiado en nosotros en su lucha por alcanzar uno de sus sueños más importantes:

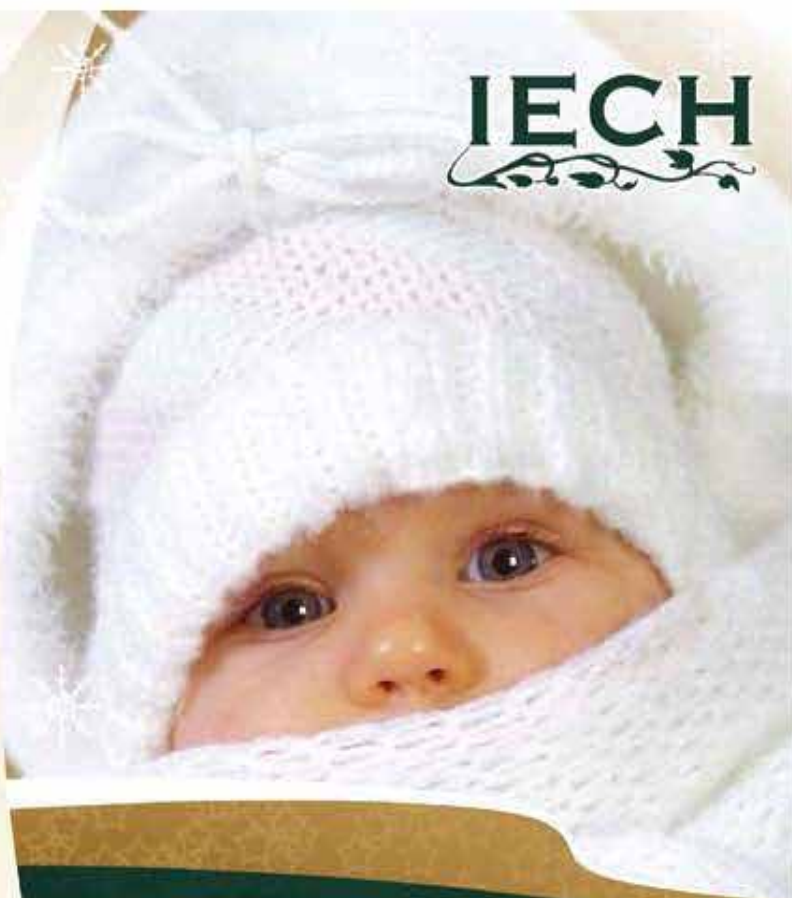
tener un bebé en casa

Las elevadas tasas de éxito de los tratamientos que realizamos son fruto de un trabajo metódico, de nuestra especialización y de la mejora continua de nuestros procesos.

Sin listas de espera y con la posibilidad de obtener de forma inmediata un pre-diagnóstico y un presupuesto personalizado, ponemos a su disposición la última tecnología y nuestra amplia experiencia en los tratamientos de infertilidad.

Dr. Óscar J. León Martínez
Director Médico

IECH



Date la oportunidad y contáctanos, con gusto te atenderemos
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



EXPUSIERON OBRA ALUMNAS de Xochitl Franco

- **EVENTO:** Exposición del taller de pintura de la maestra Xochitl Franco
- **LUGAR:** Club Campestre
- **DETALLES:** El licenciado Virgilio Muñoz, director del CECUT, cortó el listón de esta magnífica exposición que agradó de sobre manera a la nutrida concurrencia. Mostraron su obra seis destacadas alumnas de la maestra Franco.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
664 615.80.51

Celebre estos días
de fiesta en

Reserva Ya!!!
al 216.31.36

LA JAYNA

Barra • Lounge • Restaurante

JOSE MA. VELASCO #2461, ZONA RÍO FRENTE A 100 AÑOS

José Luis Pulido Interior Design

DISEÑO • ARQUITECTURA • DECORACIÓN

ARQUITECTURA Y DISEÑO TODO EN UN SOLO LUGAR
ESTAMOS CERTIFICADOS POR THX PARA SISTEMAS INTELIGENTES EN CASA

NOS ESPECIALIZAMOS
EN SALAS DE
CINE, AUDIO
Y VIDEO

Blvd. Agua caliente
#10108 esq. Rfo Tijuana,
Col. Revolución 22015
Tijuana BC
TELEFONO
(664) 681.74.04
ID NEXTEL
152*15*9406

CONTÁCTENOS:
WWW.JLPINTERIORDESIGN.COM
JLPCOLLECTION@HOTMAIL.COM

PREVIA CITA





ABRE SUS PUERTAS Vía Gourmet

El edificio Vía Corporativo sigue innovando, ahora abrió sus puertas a Vía Gourmet, un 'food court' único en su estilo, de clase mundial y diseñado por Ricardo Álvarez y Joly Lacarra.

AQUÍ SE ENCUENTRAN:

■ **EBANO CAFÉ:** los comensales podrán saborear una aromática y espectacular taza de café, ricos téis preparados con mezclas de hojas orgánicas y sabrosos postres.

■ **CIELO:** una opción gastronómica creativa y original donde el menú se renueva día a día a un precio accesible, y se puede acompañar de una especial selección de aguas naturales y minerales de distintas regiones.

■ **MANDIOCA DELÉ** ofrece la oportunidad de disfrutar una cerveza artesanal cremosa y helada

al paladear los más finos cortes de carnes frías, quesos auténticos de la región y panes artesanales.

■ **ZOCO:** es un mercado gourmet con una amplia selección de productos orgánicos, especias y bebidas.

■ **LA CONTRA:** una henooteca en donde se ofrece finos vinos avalados por el renombrado enólogo Hugo D'Acosta.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ 444 615.80.51



Chocolatería fina, regalos y canastas personalizadas, fuentes de chocolate, chamoy mesas de postres y mucho más



Tapachula No. 5-A. Col Hipódromo, frente al Hipódromo en los locales del Hotel Country Club

Tel: 9729338 Nxt: 122*588682*3

www.venuschocolates.com

Contamos con amplio estacionamiento en el Hotel Country Club

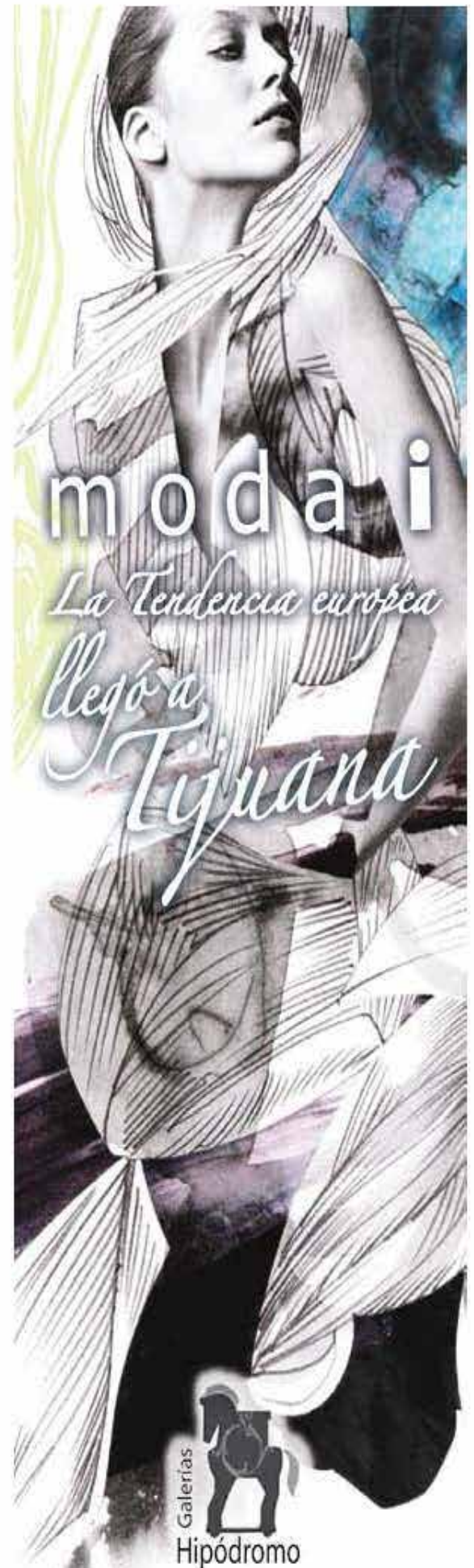



LAS OLAS REAL ESTATE
La compañía más confiable en el área de la costa
The most reliable company in the coast




Fideicomiso, *Owning in Mexico (Trust)*
 Condominios, *Condos*
 Casas, *Houses*
 Desarrollos frente al mar, *Ocean Front Developments*
 Aseguranzas, *Title Insurance*
 Financiamientos, *Financing services*
 Rentas, *Rentals*
 Lo tenemos todo. *We have it all*

MEX.: 661.614.6009
 CEL.: 664.206.1363
 USA: 619.713.7701 & 04
 REALESTATE@LASOLASRESORTSPA.COM
 WWW.LASOLASRESORTSPA.COM



moda i
La Tendencia europea
llegó a
Tijuana



Galerías
 Hipódromo

Blvd. Agua Caliente #11999
 Local 246 (Segundo piso)
 "Galerías Hipódromo" C.P. 22024

Tel. 681-1888

 /Moda i

LCP SOFIA CEREZO
DESPACHO CONTABLE

CONTADOR FISCALISTA

[664] 335 73 96

152*14*26099
MAIL: cp.cerezo@hotmail.com

muebles
óptimos®



Río Bravo 9817 Col. Revolución
(frente a libro club)
Teléfono: 686 57 00

Mujer Actual BC
SOCIALES



CELEBRAN REAPERTURA DE RESTAURANTE de Rancho Tecate

■ **EVENTO:** Reapertura de restaurante de Rancho Tecate.

■ **CORTES DE LISTON:** A cargo de Eva Raquel García Rocha, delegada de la Secretaría de Turismo; Donaldo Eduardo Peñalosa Ávila, presidente municipal de Tecate, y el anfitrión Elías Mora Comejo.

■ **DETALLES:** Los asistentes disfrutaron exquisitos platillos e hicieron un recorrido por las instalaciones, que además del restaurante, cuentan con salones de juntas y eventos.





FERIA DEL
BOTOX
11 DICIEMBRE
Y 15 ENERO

La belleza es muy superior al genio.
No necesita explicación.

Oscar Wilde

dr. ricardo
cirujano plástico **vega**

La diferencia segura
con un cirujano certificado

Lipoescultura ultrasónica *Ultrasonic lipoesculpture* • Cirugía de párpados • *Eye lids surgery*
Lípectomía • *Tummy Tuck* • Aumento y reducción de mamas • *Breast augmentation and reduction*
Rejuvenecimiento facial • *Facial rejuvenation* • Cirugía de nariz, orejas y mentón • *Nose, ears and chin surgery* • Aumento de glúteos y pantorrilla • *Buttok and calf augmentation*
Cirugía vaginal y de pene • *Vaginal and penile surgery* • Manejo de quemaduras y cicatrices • *Burns and scars treatment* • Cirugía corporal posbariática
Postbariatric surgery • Cirugía de mano y microcirugía • *Hand and microsurgery*



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación
Tijuana B.C. (664) 686 5599, USA: (619) 946 1074, 1 888 4 VEMONT
info@drricardovega.com www.drricardovega.com





FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ 664 61 5.80.51

Celebra El Informador PRIMER ANIVERSARIO

■ **EVENTO:** Festejo por el primer aniversario del semanario El Informador.

■ **LUGAR:** El Cubo.

■ **DETALLES:** En el evento se dieron cita Luis Carlos Ugalde, ex

consejero presidente del IFE, el alcalde de Tijuana Jorge Ramos, así como dirigentes de cámaras de esta ciudad y empresarios, anunciantes y personal del semanario.



Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia

Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopia:**
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.

- **Pediatría:**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).



URGENCIAS
24 HORAS

villaverderetes@yahoo.com.mx | www.cemiquidadmedica.com

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC



ALEGRAN ÁREA DE PEDIATRÍA de Cruz Roja



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ 646 61 5.80.51

- **EVENTO:** Develación de pinturas infantiles en el área de Pediatría de Cruz Roja Mexicana.
- **ARTISTA:** Karla Lamas.
- **DETALLES:** Salvador Gutiérrez, presidente del consejo de la Cruz Roja, Paola Navarro, invitados, doctores, pediatras y psicólogos de la benemérita institución fueron parte del evento, en el cual Karla Lamas recibió un merecido reconocimiento por su trabajo.

Gracias

Por su confianza estos 15 años

Navidad 2010

Lo tenemos
TODO para
 su fiesta
 Navideña

Blvd. Paseo de los Heroes esq. José María Velasco
 (a un costado de "The Rock") Zona Río, Tijuana, B.C.

Tel. **634-2414**
 La Inmortal Karaoke Bar 



Gusgo
Más que un antojo

Esta
 Navidad
 regala
GUSGO...
 La mejor
 manera de
 demostrar tu
 cariño es con
 un
 dulce detalle, a la
 medida de **tu** presupuesto

En pedidos especiales
 se personalizan
 las etiquetas

 :Gusgo

HAZ TU PEDIDO
 NEXTEL **152*3*68**
 CEL. (664) **410.59.28**

laurasofia.perez@gmail.com






LH

Eventos

Hacemos de tu evento
 un acontecimiento
 inolvidable y diferente.

Tel. (664) 900-7270
 Nextel 152*176904*1

Calle Brasil y Aguascalientes, Plaza Villa Romana
 interior #3, Colonia Cacho

lheventos1@prodigy.net.mx www.lheventos.com








Coordinación
Mantelería fina

Invitaciones
Equipo lounge

Decoración
Renta de mesas y sillas



PRESENTAN BlackBerry Torch

- **EVENTO:** Presentación de BlackBerry Torch 9800.
- **LUGAR:** Salón Alcatrazes del hotel Camino Real.
- **DETALLES:** Los invitados tuvieron la oportunidad de recibir información sobre el funcionamiento de este nuevo teléfono, que sin duda es de los más esperados del año.



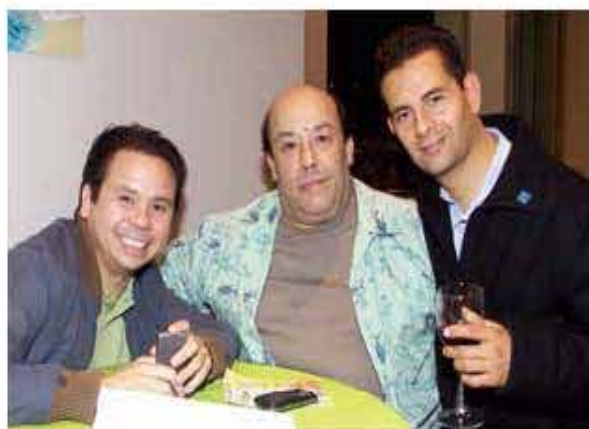
**HIP HOP
BALLET
FLAMENCO
BELLY DANCE
POWER ZUMBA
KIDS YOGA**

**UNLIMITED CLASSES
SO MUCH TO
CHOOSE FROM**

FUSION

DANCE STUDIO
BRINGING THE ARTS TOGETHER

For more information:
4208 Bonita Rd, Bonita Ca 91902 Ph. 619 472.5826
email: fusiondancestudio@yahoo.com
www.fusion-dancestudio.com



PRESENTAN DIVERTIDO programa de cocina

- **EVENTO:** Presentación del programa Festeja el Sabor con el Chef Cristo
- **LUGAR:** Greenview Tower
- **DETALLES:** Ante una casa llena Sintesis TV presentó su nuevo pro-

grama culinario conducido por el reconocido Chef Cristo Garza, quien presentará recetas, consejos de salud, tecnología de la cocina y humor para el gusto de la región.



FO TO GRAFÍA ANDRES RUIZ 66 615.80.51



TamaraTM Di Tella

PILATES & TANGOLATES

¡EL ÚNICO ESTUDIO DE
PILATES REFORMER EN TIJUANA!

- Tonificación muscular
- Fortalece los músculos sin incrementar la masa
- Favorece el tratamiento de la osteoporosis
- Reduce la ansiedad y el stress
- Con el Aparato DI TELLA® lograrás quemar calorías, mejorar la postura y adelgazar!!!

Ave. Sonora #66-1A Fracc. Chapultepec, Tijuana, B.C. (664) 971.05.58
www.tamaraditella.com.mx | info@tamaraditella.com.mx





Se divierten CON CARRIE Y SUS AMIGAS

- **EVENTO:** Presentación de máquinas de casino.
- **LUGAR:** Casino Caliente.
- **DETALLE:** Bajo el divertido y moderno concepto de Sex and

the City, decenas de personas se reunieron para disfrutar de las nuevas máquinas de azar en las que Carrie y sus amigas son las protagonistas.



Un día en el Spa... Te lo mereces.

Contamos con las técnicas más avanzadas y modernas para el cuidado de la piel, pelo y uñas.

- **Tratamientos Faciales y de Rejuvenecimiento**
 - Lumifacial
 - Cosmecanique
 - Microdermabrasión
 - Acthiderm
 - Oxigenoterapia
 - Luz roja intensa antienvjecimiento
 - Radiofrecuencia
 - Faciales de limpieza e hidratación profunda y antiedad
- **Tratamientos para celulitis**
 - Lipomax
 - Accent
 - Lumicell
 - Endermologie
 - Triactive
- **Tratamientos corporales**
 - Ultrashape (Lipoescultura sin cirugía)
 - Lipogluadrin
 - Mesoterapia
- **Depilación laser**
- **Tratamientos capilares**
 - Nanokeratina
- **Bronceado Artificial**
- **Masajes relajantes**
- **Manicure y Pedicure**
- **Baño de novia**
- **Chocolaterapia**
- **Vinoterapia**


saude
science
health
beauty

Pregunta por nuestros
paquetes especiales.



Mision de Loreto 3071 Zona Rio Tijuana B.C. | Tel: 634 6580 | 622 5061
www.saude-spa.com

Iván Velázquez de León Y SU PIANO

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Desde 1994, el pianista Iván Velázquez de León Reyes ha deleitado a su público con su música, ya que fue en ese año cuando inició su trayectoria musical al estudiar la carrera de composición. Su obra aborda diversos lenguajes contemporáneos, como la

música serial, espectral, micro tonal y minimalista, predominando principalmente este último estilo.

Recientemente, estrenó música en the American Society en Nueva York para una coreografía en homenaje al poeta César Vallejo, así como el proyecto de un score de su autoría interpretado en vivo para el filme Metrópolis de Fritz Lang en The Union Settlement Asociation en N.Y

Sus casi dos décadas en la música han sido de logros, entre ellos su participación como compositor y director musical de cuatro radionovelas, de las cuales "Para siempre" fue transmitida en Barcelona España; "La búsqueda" a nivel nacional y doblada a lenguas indígenas; y las demás a nivel regional en el DF y el estado de México.

Ha musicalizado obras de teatro, destacando Tiempo para vivir, que recorrió gran parte del país. Ha dirigido y musicalizado varios performances, y algunos cortometrajes de carácter independiente. Sus obras de concierto han sido presentadas de manera independiente, con una excelente respuesta de parte de la audiencia.

El maestro Iván Velázquez de León es el creador y director del Festival AVANT-GARDE MUSIC FESTIVAL, primer festival de música contemporánea en B.C. y en fechas recientes participó en el 6to. Festival de Opera en la Calle con música original para voz y piano creada para la coreografía de danza contemporánea titulada "los amantes".

Sin duda, es un excelente artista que a lo largo de los años se ha ganado el cariño de la audiencia, quien tiene el privilegio de escuchar su música en los diversos conciertos que ofrece.



- Editorial
- Bodas
- Corporativo
- Quince años
- Moda
- Publicidad

Claudia Talavera
by azul studio

www.azul-studio.com

Fotografía: Claudia Talavera
facebook.com/clauidiatalaveradegardner
myspace.com/clauidiatalavera
azulstudio33@hotmail.com
ctalavera@azul-studio.com
tel. (664) 492.36.90



Photography: Claudia Talavera

Diversión... CON PRECAUCIÓN

POR LOVE BOUTIQUE

Con el objetivo de llegar de una manera sexy y grata a los jóvenes para ofrecerles información sobre prevención de enfermedades y control de natalidad, Love Boutique lanzó su campaña Brigada Love.

Landare Pimentel comentó que esta brigada que inició a principios de octubre y finalizará a mediados de febrero, nació por la inquietud de contribuir en la concientización de los jóvenes sobre cómo uti-

lizar correctamente el condón, ofreciendo las diferentes alternativas que



existen en el mercado, de tal manera que al joven le interesa la diversión pero de una manera segura.



En Brigada Love participan tres guapas mujeres, un hombre y un equipo de soporte de cuatro personas adicionales que los acompañan a los diferentes establecimientos, continuó, donde se congregan jóvenes mayores de edad a quienes les obsequian de manera directa

un condón, además de ofrecerles información sobre el uso correcto de este y la importancia de utilizarlo.

"Los jóvenes han aceptado de una manera excelente, e incluso nos felicitan por la manera en que se presenta el proyecto", aseguró Landare Pimentel, tal ha sido la aceptación que algunos bares y restaurante les han extendido la invitación para que regresen con la brigada.

HACE FELICES A LAS PAREJAS

Love Boutique se ha distinguido por crear la integración de las parejas y que la relación se torne más divertida y salgan de la monotonía, para ello ofrece una extensa variedad de productos que ayudan a los individuos a ser más creativos en su relación.

"Si nos visitan se sorprenderán que nuestro equipo es altamente calificado para explicarle la gran gama de artículos que tenemos como son; lencería, aceites, lubricantes, juegos, dvd's y desde luego juguetitos muy divertidos".

LOVE BOUTIQUE
TIENDA DE ARTÍCULOS PARA ADULTO

El regalo que te da placer!

Lencería, lubricantes, aceites, juguetes y más!

TIJUANA: Vía Rápida Poniente, Plaza Los Pórticos No.27 (Frente a Office Depot)
ROSARITO: Blvd. Benito Juárez, Plaza Giramar Local No.22 (A un costado de Coppel)

621-6145 /Love Tijuana www.loveboutique.com.mx/blog

Papirusa



Momentos en papel

Todo comienza con una buena invitación





EL MEJOR REGALO PARA ESTA NAVIDAD

Desde 15%
Enganche



HIGHLANDER 2011



Acceso Móvil

TOYOTA EN TIJUANA

Vía Rápida Poniente 15155 Zona Urbana Río Tij.
A un lado de Mundo Divertido
Tel. (664) 103 6699
www.toyotacalifornia.com.mx



Es época
de regalar
lo mejor



- Con cargo a tu recibo.
- Desde 12 hasta 48 mensualidades.
- Opciones sin enganche.

Tiendas Telnor

Términos y condiciones en telnor.com

TELNOR.

tu mundo es posible