

Año 3, Edición no. 28 - [88 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2010

MUJER

actual
Baja California

LIDIA de Aceves

LA MUJER DETRAS
DE LA JORNADA
DE ORACIÓN
POR BAJA CALIFORNIA

Ambientes Actuales
DANIELLA
DE LA
PUENTE

EJEMPLAR GRATUITO

TU SALUD

✓ *Cuida tu corazón,
mantenlo saludable*

TUS HIJOS

✓ *¿Por qué mi hijo
muere a los
demás?*

FOTOGRAFÍA Andrés Ruiz



SOLICITA HOY LA TARJETA QUE TE DA TODO LO QUE QUIERES

- Sin costo por apertura o anualidad.
- Hasta 20% de descuento en su primer día de compras*.
- 5% de descuento adicional en todas tus compras con Crédito revolving Sears*.
- Descuentos en prestigiosos establecimientos a nivel nacional con solo presentar tu tarjeta Sears.
- Plan tarifario Telcel y seguros Inbursa con cargo a tu tarjeta.
- y Mucho más...

*Consulta marcas, artículos y departamentos participantes.



¡SOLICÍTALA HOY!

EN CUALQUIERA DE TUS TIENDAS:

SEARS

Dorians

DAX

SEARS

Me entiende

GUERLAIN HOMME



a precios **DUTY FREE**

SEARS

Me entiende

AHORA EN: TJUANA, ENSENADA, MEXICALI, LA PAZ Y SAN LUIS R.C.

Febrero 2010

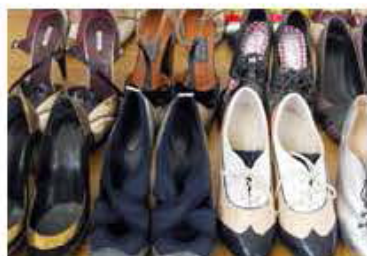
Contenido

8 *La otra mitad*

La familia peligra

10 *Cada cosa en su lugar*

El duende en el armario



Tu salud

12y13 *Cuida tu corazón, manténlo saludable*

14y15 *¿Qué es realmente el vegetarianismo?*

16 *Tu pesona*

Perfil del profesional de las relaciones públicas



18y19 *Tus finanzas*

Angelito de la guarda, no me desampares...

20y23 *Tus hijos*

¿Por qué mi hijo muerde a los demás?

24y25 *Personalidades*

Ivette Alaniz, a flor de piel

Moda

26y27 *Cortes muy ad hoc paratus hijos*

28y29 *red love*

30y31 *Rosarito*

Rosarito, mucho que hacer en una escapadita

36y37 *Belleza*

Luce un rostro libre de manchas

43 *Valores y gente*

Copamex Tijuana implementa proyecto VxT



LIDIA

DE ACEVES

EN PORTADA

FOTOGRAFÍA

Andrés Ruiz (615 8051)

MAQUILLAJE

por Mónica Verduzco de MOKA Cosmetics (681 6930)

PEINADO

Tito's Salon (621 8619)

34y35

Mujer del mes

46 *Educación*

Miedo en los adolescentes

50y51 *Tus hijos*

El amor a partir de la adolescencia



52y53 *Tu pesona*

Reconsiderando la Ley de la Atracción la búsqueda espiritual

Buena mesa

56 *Italianissimo y Mezzogiorno*

57 *Armonía en la tabla de quesos*

Deleita a tus amigos con esta infalible delicia

58y59 *Especial*

Chocolates que conquistan paladares

62 *Tu mascota*

Adiestra a tu cachorro



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 valida solo al presentar este cupón.

No valido con otras ofertas, promociones o descuentos

Solo un cupón por cliente. Valido hasta Febrero 28, 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 S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

LCP SOFIA CEREZO
DESPACHO CONTABLE



CONTADOR
FISCALISTA

[664] 335 73 96

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

63 *Ambientes actuales*
pág.

66 y 67

Perfil y obra
Daniella de la Puen-
te, retratos del alma



65 *Decoración*

mi pequeña casa de campo

68 *Arquitectura emblemática*

La Casa de la Cultura de Playas

70 y 71 *Ecología*

Ballena gris, un espectáculo de la naturaleza

72 *Turismo*

Big Bear, bocanada de aire puro

73 a la 88 *Sociales*

DABALASH

PROFESSIONAL EYELASH ENHANCER



ANTES

DESPUES

Dabalash, amplificador del crecimiento de pestañas y cejas es la última innovación en la ciencia cosmética. Su diseño y creación provienen de un laboratorio de los mejores químicos y médicos especializados en productos cosméticos. Esta fórmula transformará tus pestañas al máximo, dejándolas más largas, gruesas y abundantes y rellenará tus cejas.

Nuestra fórmula Dabalash no irrita, ya que no contiene parabenos ni sal, los cuales son dañinos para la piel y el cabello.



Contiene queratina, el cual es un ingrediente que nutre y fortalece la pestaña o la ceja. Al combinar esto con nuestro ingrediente activo, hacen que Dabalash sea único y original, marcando así la diferencia con cualquier otro producto. Duplica el largo de tus pestañas y el grosor de tus cejas en muy poco tiempo.

**DABALASH + TUS PESTAÑAS O CEJAS
CORTAS Y QUEBRADIZAS = PESTAÑAS Y CEJAS
GIGANTESCAS, BELLAS Y SALUDABLES!**

**COSTO
\$130 DOLL.**



VENTAS AL [619] 454 0315 o NEXTEL 125*120*3859
CON KARLA LAMAS

Este 14 de Febrero
expresale tu amor
con un libro fotográfico
de **PictureLoft**

menciona la palabra: amor
y recibe 10% de descuento en tu orden

Contamos con servicio de fotografía en bautizos,
primeras comuniones, baby showers, fiestas infantiles
o para cualquiera de tus eventos especiales.

Deja que PictureLoft® trabaje por ti!

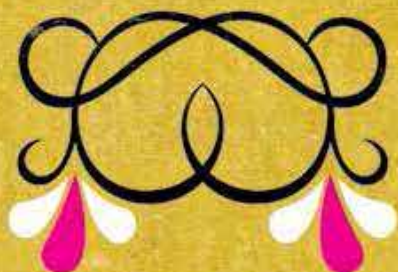


Info: 619-572-2528 • 122*25*48575 • 152*136575*4

MEDIA ARTS CENTER San Diego

SAN DIEGO

LATINO FILM FESTIVAL



Once días llenos de diversión con:

Celebridades, Directores,
Películas Internacionales,
Estrellas de Telenovelas,
Paparazzi, Música, Fiestas y Tú!

MARZO 11 - 21, 2010

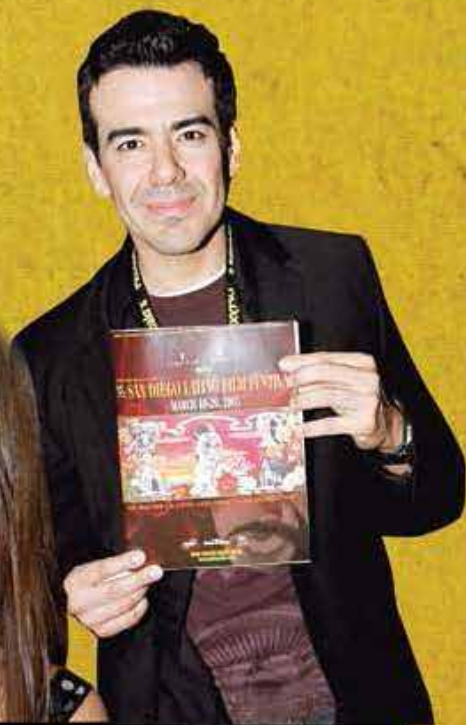
en

**UltraStar Mission Valley Cinemas
en Hazard Center**
(163 y Friars Rd, San Diego)

Lo Mejor del Cine Mujer!

**Sea el Primero en la Línea.
Consigue Sus Boletos
para el Festival Hoy!**

www.sdlatinofilm.com
619.230.1938



Primera persona

Mes del amor y la amistad

La verdadera amistad y el amor forman parte de nuestra vida, es así como en momentos difíciles la identificamos más de cerca. Todas formamos parte de algunos grupos de amistades, y en los momentos más críticos de tu vida te das cuenta que personas que no son tan allegadas a ti son las que más te demuestran amor y amistad.

Cuando fallece un ser amado, un pozole verde hecho por tu amiga, un pastel, un libro, una tarjeta con inciensos, ofrecerte a cuidar a tus hijos, esos correos electrónicos con palabras sinceras reconfortan y te apoyan para salir adelante. Inclusive, cuando se enferma tu hijo y estás en el hospital, una visita inesperada, esas llamadas para estar pendiente, esa visita en casa con unos ricos cup cakes; y en la pareja, ese amor incondicional de estar siempre cuando lo necesitas.

Son muchos los momentos en los que podemos demostrar e identificar a tus amistades, la confianza es también una de ellas.

En este mes de febrero te invitamos a que no dejes de ver a tu alrededor para dar AMOR Y AMISTAD. Haití es una de las tantas causas a las cuales podemos apoyar, y con sólo unas latas, botellas de agua, ropa, etc., con una partecita estaremos ayudando a cientos de familias que se quedaron sin hogar. La Cruz Roja (teléfono 608-67-00) y el DIF (701-74-96 al 99) son los lugares donde

podemos llevar nuestra aportación.

Y así son las cosas inesperadas de la vida. Como le decía el padre Carlos Castillo a mi mamá "debemos de dar gracias a Dios por un día más de vida, ya que uno no sabe cómo ni cuándo llegará el momento, un simple accidente, un terremoto..."; no se sabe. La vida sigue y debemos vivirla con plenitud.

Aprovecha este mes para demostrar con unos chocolates de Venus, viendo una película en tu casa por Sky con una pizza de Mama Mia y una rica Coca Cola; ofrécele una sorpresa a tu esposa con un auto del que más le gusta de Toyota, Honda, Mazda, Emporio, Nissan. Un perfume o maquillaje de Sears, o tal vez podrían hacer un viaje con Aerotours y quedarte en el hotel Solmar de Los Cabos, o un masaje o facial en Vita Spa, eudermic, dermatológica, esencia etc, o bien, reservar en Italianísimo, L'apricot, Tsunami, Negai, Saverios una cena romántica, comprarle una casa de casas Geo, Faccionamiento Monterrey, Privet, casas Exxe, Urbi, Green View, New City o Plaza del Mar; visitar Pabellon rosarito y dormir en Hotel Gran Baja.

Esto es lo que Ada, yo y todo el equipo de Mujer Actual les recomendamos y agradecemos a todos nuestros clientes su amistad y gran apoyo para seguir creciendo.

Los proyectos de Mujer Actual son crecer en contenido editorial. En las próximas ediciones tendremos secciones de: Mujeres inspiradas en mujeres, cocina, Rosarito y San Diego. En esta edición, en particular conoce a una mujer que en épocas de crisis y tristeza está abriendo la esperanza y la fe. Así como un especial para que elijas la escuela para tus hijos.

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

Saida Muriel
Directora comercial



Saida Muriel **Ada Oliver**
Directora Comercial Directora Editorial

AGRADECIMIENTOS:

Sr. Lidia Aceves y familia, Padre Carlos Castillo, Lic. Edna Hurtado, Mi L'amour boutique; Culinary Art School; Francisco Muriel, Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.

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 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102.

Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 28, inicio de impresión el 23/01/2010 en Grupo Infagón S.A. de C.V., Alcaicerías 8, Zona Norte Central de Abastos, México D.F. 09040. **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.



**Tranquilidad
a tu alcance**

¿Qué te ofrecemos?

- Excelente ubicación a 3 minutos de Garita de Otay
- Viviendas independientes
- Barda perimetral, solo acceso a residentes
- Caseta de seguridad con circuito cerrado
- Parque con juegos infantiles
- Superficie PLANA con terrenos de 120 m²
- Excelente calidad de materiales y distribución de espacios
- Acabados incluidos
- Varios modelos de vivienda



\$ Enganche desde 10 mil pesos* \$
PRECIO EN PESOS

* Aplican restricciones

Utiliza

Infonavit Total AG

A nulidades Garantizadas
Aplica a todos los trabajadores con ingresos entre 4.5 y 15 salarios mínimos.



SIF Cofinavit

Aprovecha tu crédito fovissste



**casas
exe**

(664) 623.8411 al 14
www.rincondeotay.com

LA FAMILIA PELIGRA

Hoy es fácil casarse y descasarse. El divorcio lo considero a veces como un mal necesario, pero nunca diré que es bueno y desde luego que a veces es mejor vivir separados que en continuo malestar. Se aceptó el divorcio con ligereza, se aceptó también el aborto, se están aceptando los matrimonios de homosexuales, de una vez la adopción de niños por esos ¿"matrimonios"?... y pienso mucho lo que dicen que dijo el escritor inglés G. K. Chesterton: "Cuando era niño, en mi país el homosexualismo estaba penado, cuando fui joven estaba permitido; y ahora mejor me voy de aquí antes de que lo hagan obligatorio."

Después de esto es posible que sigan viniendo leyes contra la familia porque se basan en la relatividad de los principios y de los valores. ¿Por qué no se aceptarán con el tiempo, como algo natural, la pederastia, el matrimonio entre menores y más tarde zoofilia, etc.? Total, el principio del bien y del mal según algunos está en la mayoría de votos, en una actitud "democrática" y de conveniencia.

Si por ser un país democrático la mayoría decide que el sol no salga y la Tierra cambie su curso ¿así sucederá? Si la mayoría, en plan democrático, decretan que las drogas, el secuestro y demás fenómenos sociales son buenos o no podemos contra ellos, ¿debemos aceptarlos? Con todo el deseo de ser tolerante acepto y respeto que algunos homosexuales, no sólo pareja de dos, sino tres o cuatro, quieran cohabitar, convivir y gozar de derechos y obligaciones por contrato legal ante la sociedad. Me pregunto: ¿Qué no hay varias formas de contratos como el de convivencia, como la asociación en participación, la cooperativa y algunos otros? ¿Qué necesidad obsesiva exige que deba ser el contrato matrimonial el que se aplique a las demandas de estos grupos?



Si es verdad que el homosexualismo es un fenómeno "natural, por herencia biológica", según dicen algunos, también es verdad que el homosexualismo puede ser por imitación, por des-educación, por abusos, etc. todavía no existen datos científicamente comprobados para aceptar qué porcentaje es más alto.

Cuando tenemos en las escuelas el caso de niños que padecen sordera o deficiencia visual o debilidad en el aprendizaje u otras disfunciones inmediatamente buscamos métodos, aparatos, terapias y todo lo necesario para enderezar esas disfunciones o carencias, pero sería perverso dejar a esos niños a su suerte y no hacer nada por su re-educación y corrección. La palabra "perverso" viene del latín y significa "en sentido contrario", wrong way. Definitivamente no son situaciones que debemos dejarlas sin intentar algo o prevenirlas porque en fin de cuentas eso contribuye a la perfectibilidad del ser humano y debemos buscar una mejor calidad de vida.

Y la familia con los roles naturales del papá y la mamá, ¿en dónde quedan? Siento estas decisiones como un verdadero ataque a la familia y sobre todo a la mujer porque su

instinto materno, su capacidad de protección, de naturalidad, de maternidad, de cultivo y educación de sus hijos, ¿en dónde quedan?

En la actualidad podemos decir que "lo normal" es la delincuencia, la pobreza, la ignorancia y sobre todo la corrupción. La fuerza, la razón, la negociación y la conveniencia del hombre sólo empeoran la situación. Hoy como nunca el mundo necesita que el mando y la autoridad la dirijan manos maternas y educadoras, que restañen heridas, que perdonen y reconcilien. La mujer no debe ser pasiva y aceptar, sino sentirse verdadera salvadora.

Nuestro país necesita "la mano que mece la cuna para que haya paz". ¿Cuántas presidentas, gobernadoras o alcaldesas dirigen la política? ¿Cómo convertir la política del poder en política de servicio? El hombre ahora debe reconocer que no está pudiendo con el paquete y con humildad hacerse ayudar de la mujer con todas sus cualidades y capacidades, instintos e intuiciones como persona y como madre. Esa mujer que es el centro de la familia verdadera necesita más que nunca estar preparada, necesita cultura para poder tomar las responsabilidades que circunstancialmente nuestro país exige. La tarea de los educadores debe buscar espacios, métodos, técnicas, programas y materias en las escuelas para la formación y preparación en la sociedad conquistando su papel de profesionista, de esposa y de madre. Así como hay talleres o clases en el horario colegial de química, historia o inglés, debe existir preventivamente la clase de preparación al matrimonio desde la secundaria, impartida por personas capacitadas y con experiencia. La familia volverá a ser el núcleo de la sociedad en la medida en que educadores, leyes y escuelas pongamos todos los medios necesarios para la formación de la mujer como madre y como profesionista.

El autor es director del Colegio Juan Bosco.

miSKY

AHORA SKY A TU GUSTO Y PRESUPUESTO

DESDE **\$226*** MENSUALES



+
OJO A VARIOS DE ESTOS
MÓDULOS



miSKY Familiar



miSKY Niños



miSKY Ellas



miSKY Noticias y Nacionales



miSKY Deportes



miSKY Cineclub



miSKY Cinemax



miSKY Movie City



miSKY HBO

Ahora SKY te ofrece, además de sus paquetes tradicionales, una nueva forma de contratación: Mi SKY. Por primera vez en México, con Mi SKY tú puedes elegir uno o varios módulos con los canales de tu preferencia, además de los más vistos en México.

PUEDES CAMBIAR TU MÓDULO CADA MES**

Disfruta el máximo entretenimiento a tu gusto y presupuesto.

SKY®

NOVAVISIÓN 6 22 34 80

01 800 201 8770

Vigencia del 13 de noviembre de 2009 al 15 de enero de 2010. Exclusivo residenciales y establecimientos comerciales. No aplica para Mi SKY. *Precio de suscripción de \$0.00 aplica para la contratación en 1 ó 2 equipos con cargo automático mensual a tarjeta de crédito. Para la suscripción en 1 ó 2 equipos en efectivo o domiciliación se deberá realizar un depósito de \$990.00 al contratar, el cual será reembolsado en pagos mensuales de \$55.00 a partir del segundo mes durante 18 meses, siempre y cuando el suscriptor permanezca activo. El beneficio no es retroactivo. Máximo 4 equipos por domicilio. Con paquete Básico se podrá contar con un máximo de 2 equipos por domicilio. En la contratación de 2 o más equipos se deberá pagar una renta mensual por cada equipo contratado.



EL DUENDE EN EL ARMARIO

Luchar contra el duende es inútil pues es elusivo e implacable... convierte las cosas, y hasta las más insignificantes tareas, en cargas cada vez más irritantes y pesadas

Cada cosa, cada rincón, cada espacio, tiene su propia dinámica. Por más estáticos que nos parezcan, todos ellos tienen cambios. Y no sólo cambios por abandono, como es el polvo que se va acumulando o el caos que es cada vez más evidente, sino que manifiestan vida propia; hay un cierto espíritu que los mueve al cual yo llamo "el duende en el armario".

Este duende es celoso, implacable, caprichoso y algunas veces hasta travieso. ¿Cómo es posible que tu marido no puede encontrar el desarmador que tú sí encuentras inmediatamente al abrir el cajón, justo en donde le dijiste que estaba? ¿Cómo te explicas que un calcetín se quede sin su par?... El duende seguramente es el responsable.

Pero así como hay un duende que hace de las suyas a nuestras espaldas, también habita en cada cosa, en cada rincón y en cada espacio, un espíritu ligero, jovial, suave y bello que les dio su origen. Este espíritu responde dócilmente cuando lo recono-



cermos y le damos su debida importancia.

Luchar contra el duende es inútil pues es elusivo e implacable. Convierte las cosas, y hasta las más insignificantes tareas, en cargas cada vez más irritantes y pesadas. Como por ejemplo los zapatos, ¿cómo mantenerlos en orden? Los ganchos para colgar la ropa, ¿cómo tener suficientes? Las toallas, ¿cómo lograr que se sequen antes de que huelan a humedad?

Desgastarnos afanosamente en mantener el orden en el armario y sermonear constantemente y con creciente frustra-



ción a hijos y marido para que hagan lo propio no es la solución. El duende se apacigua sólo cuando tomamos nuestras tareas con gusto. Es el único antídoto.

En este mes en el que celebramos el amor, tratemos de no realizar nuestras tareas por ser obligatorias ni por darle gusto a tal o cual persona, sino porque reconocemos al espíritu que las originó. Realicémoslas con entusiasmo, con soltura, sin apremio, pues en cada una hay un deleite por descubrir. Escondido sólo a los ojos profanos.

Hoy  demostrarle a mi familia,
todo mi amor



*¡Apártala
con \$199
pesos!*

Modelo Deli 38 Alpha



Modelo Acacia




HACIENDA
Las Delicias

Con el subsidio federal de hasta \$28,000 pesos y las promociones de Casas GEO, mi familia tendrá la calidad de vida que merece en Hacienda Las Delicias que ahora además, cuenta con una moderna ciclopista.

Llama HOY **906 0233**
Lunes a domingo de 9 am a 7 pm

Hoy  vivir en el mejor lugar

CUIDA TU CORAZÓN, MANTENLO SALUDABLE

Aunque muchas personas piensan que las enfermedades cardíacas son un problema de los hombres, las mujeres pueden padecer igual o más que los hombres problemas de corazón, los cuales son la principal causa de muerte en ellas

Si te preguntan ¿cuál es la principal causa de muerte en las mujeres adultas qué es lo primero que piensas? ¿cáncer de mama o cérvico? ¿accidentes? Pues no, es por enfermedad coronaria arterial, por lo que todas las mujeres pueden tomar medidas preventivas al adoptar hábitos saludables en su estilo de vida.

Aunque muchas personas piensan que las enfermedades cardíacas son un problema de los hombres, las mujeres pueden padecer igual o más que los hombres problemas de corazón, aseguró Oscar Mendoza Ortega, especialista en Cardiología.

Los factores de riesgo cardiovasculares en la mujer son diferentes en los hombres y en las mujeres, expuso, estas últimas tienden a padecer más diabetes, alteración en las grasas y más frecuentemente obesidad, además de tener un comportamiento diferente por las hormonas de la mujer.

Comentó que la enfermedad cardíaca más común en la mujer es de las arterias coronarias, pequeñas arterias que le llevan la sangre a las paredes del corazón, que se van obstruyendo como consecuencia de depósito de grasa.

Las mujeres desarrollan problemas del corazón más tarde que los hombres; típicamente de siete a ocho años más tarde. Sin embargo, más o menos a la edad de 65 años el riesgo de una mujer es casi igual al del hombre.

LA GRAN DIFERENCIA

Pensaríamos que un infarto en la mujer se manifiesta igual que en el hombre, pero no, existen algunas diferencias en los síntomas:

MUJERES

- Dolor en el cuello.
- Dolor en la espalda.
- Dolor en la mandíbula.
- Reducción del apetito.
- Fatiga.

HOMBRES

- Dolor en pecho.
- Hormigueo en el brazo izquierdo.
- Fatiga.

NO IGNORES LAS SEÑALES DE ALERTA

El cardiólogo **Mendoza Ortega** te ofrece algunos focos de alerta que no debes dejar pasar por alto, esto puede marcar la diferencia.

- Falta de aliento.
- Fatiga.
- Palpitaciones.
- Mareo.
- Dolor en el pecho.
- Desmayo.

MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR

Cuanto más avanzada es la edad de la mujer, más probabilidades tiene de padecer una enfermedad cardíaca, en promedio después de los 55 años el riesgo aumenta, afirmó, pero las mujeres de cualquier edad deben preocuparse por las enfermedades del corazón. Por fortuna, existen muchas cosas que puedes hacer para disminuir tus probabilidades de tener una enfermedad del corazón.

A continuación el dr. Mendoza te ofrece algunas recomendaciones.

A) CAMBIA TU ESTILO DE VIDA

Tómate un momento para evaluar tu estilo de vida, tus antecedentes familiares y tu salud en general. Analiza qué comes: ¿verduras, carnes blancas, cereales, agua o carnes rojas, refrescos, comida rápida...? No llesves una vida sedentaria, haz ejercicio y come frutas y verduras.

B) MANTÉN TU PESO IDEAL

Si tienes sobrepeso, acude con un nutriólogo para que te de asesoría a

fin de que te mantengas en tu peso idóneo. Estar pasado de peso significa que tienes un mayor riesgo de tener muchos otros problemas de salud, especialmente diabetes, presión sanguínea elevada y enfermedad del corazón.

C) REALIZA EJERCICIO AERÓBICO

Tu corazón es un músculo, por lo que necesita ejercicio regular para mantenerse en forma. El ejercicio aeróbico tal como caminar a paso acelerado, nadar, trotar o montar en bicicleta le

da a tu corazón el mejor entrenamiento. Para hacer ejercicios en tu casa puedes usar un equipo de acondicionamiento físico como bicicletas estáticas, bandas eléctricas y máquinas para esquiar. Lo recomendable es que realices entre 30 y 60 minutos de ejercicio al menos tres días a la semana.

D) LLEVA UN CONTROL de todos los factores de riesgo, como obesidad, tabaquismo, diabetes, hipertensión...

Fumar es un factor de riesgo muy importante para enfermedad del corazón en la mujer. Más de la mitad de los ataques de corazón en las mujeres menores de 50 años de edad se relacionan con fumar. Existe un sinnúmero de productos que te pueden ayudar.

En lo que respecta a la hipertensión, lleva un control el cual te ayudará a disminuir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame. Bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad y comer una dieta saludable son maneras para controlar la presión arterial elevada. La presión arterial normal es de 120-80.

Si tienes diabetes, el ejercicio regular, el control de peso, una dieta baja en grasa y visitas regulares al médico son importantes. El nivel de azúcar en ayunas debe ser inferior a 100.

E) CONOCE TUS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS Y MANTENLOS CONTROLADOS

La dieta es una parte clave en la disminución de tus niveles de colesterol. Sin embargo, algunas personas necesitan tomar medicamento además de hacer cambios en la dieta y ejercicio.

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
TADIO 152*159517*3 y *6

CENTRO MÉDICO DEL NOROESTE
Misión de San Diego #1527 Suite 209 Zona Río, Tijuana BC

CONSULTAS
LUNES A VIERNES
9:00 a 1:00 pm y de 3:00 a 7:00 p.m.
SÁBADOS
9:00 a 2:00 p.m.



annetnut@prodigy.net.mx



¿QUÉ ES REALMENTE EL VEGETARIANISMO?

Una forma de comer que se puede convertir en un estilo de vida

Cansados estamos de escuchar sobre las maravillas de las dietas de moda; todas aseguran ayudarte a bajar de peso y algunas prometen mejorar tus niveles de colesterol, triglicéridos o glucosa. Lo cierto es que cambios tan sencillos como comer porciones más pequeñas, consumir menos chatarra y agregar a tu dieta más frutas y verduras pueden mejorar de manera significativa tu salud y apariencia, pero existen personas que llegan al punto de querer hacer un cambio mayor, comprometiéndose a una forma de comer que puede derivar en todo un estilo de vida.

El vegetarianismo es un régimen alimentario que existe desde hace miles de años, se cree que Pitágoras y sus seguidores adoptaban esta forma de comer, cuyo principio básico es la abstención en el consumo de carnes animales, favoreciendo el de cereales, legumbres, frutas y verduras.


Existen diferentes tipos y grados de vegetarianismo. Hay el vegetariano ovolacto, que incluye algunos productos animales en su dieta como lácteos y huevo, pero existe también aquél que es más estricto y rechaza todo producto derivado de los animales; a ellos se les conoce como veganos o vegetarianos estrictos.

La gama del vegetarianismo incluye a los seguidores de dietas macrobióticas y naturistas, pero la mayoría de los vegetarianos de occidente e inclusive de la India y de las regiones mediterráneas son ovolactovegetarianos. Algunos han dado el salto

al llamado "crudismo", cuyos adeptos consumen productos crudos o ligeramente tibios pero nunca calentados por encima de los 46.7 grados centígrados, argumentando que la cocción destruye las enzimas y algunos nutrientes de los alimentos.

Las razones o motivos que llevan a los vegetarianos a elegir dicha forma de alimentarse (ya sea más o menos estricta) son diversas, hay quienes lo hacen estrictamente por razones de salud y otros que consideran que es la manera más ética y ecológica de comer. Otros aún son motivados por razones religiosas, como los hindúes o budistas.

El hecho de que todas las formas de dieta vegetariana rechazan los alimentos sobre procesados y favorecen un alto consumo de frutas, verduras, legumbres y semillas garantiza ciertos beneficios a la salud, que incluye pero no se limita a reducidos niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa y sobrepeso. Un factor que hay que considerar al adoptar cualquier tipo de vegetarianismo es el social, pues hay que tener especial cuidado en los contextos en que no se tenga completo control sobre lo que se va a servir u ofrecer.



■ Las razones que llevan a los vegetarianos a elegir dicha forma de alimentarse son diversas, hay quienes lo hacen sólo por razones de salud y otros que consideran que es la manera más ética y ecológica de comer; otros aún son motivados por razones religiosas.

Tu salud [MUJER ACTUAL]

Algunos expertos consideran que una dieta vegetariana, inclusive vegana, no representa ninguna amenaza a la salud si es llevada de manera correcta. Otros argumentan que la clave para mantener una buena salud y un peso ideal es evitar la comida chatarra y aumentar el consumo de frutas y verduras, sin tener que adoptar necesariamente una dieta vegetariana.

Lo cierto es que cualquier dieta puede tener riesgos potenciales a la salud. Una dieta estrictamente vegetariana puede carecer de los niveles adecuados de vitamina B12 o D y ser demasiado baja en proteína, grasas benéficas, hierro o zinc si no incluye un alto consumo de nueces, semillas, vegetales de hoja verde, legumbres y granos integrales.



■ *Hay el vegetariano ovolacto, que incluye en su dieta lácteos y huevo, pero existe también aquél que es más estricto y rechaza todo producto derivado de los animales; a ellos se les conoce como veganos o vegetarianos estrictos.*

La dieta omnívora (que incluye el consumo de alimentos de origen vegetal y animal) que la mayoría de las personas sigue puede también tener serias deficiencias en vitaminas, minerales y proteínas, ya que la mayoría de la gente consume demasiadas "calorías vacías" es decir, alimentos cuyo valor nutricional es poco o nulo.

El consenso general parece ser que es menos importante seguir una dieta estrictamente vegetariana que una alta en frutas y verduras; estos dos

grupos de alimentos junto con las nueces, semillas y legumbres son parte esencial de cualquier dieta sana, vegetariana o no.

Si decides llevar una dieta vegetariana por salud, ten en cuenta que el mayor beneficio nutricional que obtendrás vendrá no tanto de la eliminación de los alimentos de origen animal, sino del aumento radical en el consumo de frutas, verduras y legumbres. Pues ningún grupo de alimentos tiene mayor relación con la longevidad humana como estos últimos. Existe amplia información bibliográfica que puedes consultar y un buen nutriólogo debe poderte guiar por el camino de la dieta vegetariana, respetando las razones que te llevaron a elegirla.

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, Laparoscópica, Partos y Cesáreas.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes.

Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia No:3812

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

Urgencias
24 horas

www.cemiquidadmedica.com

AV. Las Palmas #1531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, B.C

tel 681-8511
(044664) 666-1094

CEMIQ

UNIDAD MEDICA
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas
Licencia sanitaria:
0200408093



PERFIL DEL PROFESIONAL DE LAS RELACIONES PÚBLICAS

Esta carrera del mundo actual puede ser para ti o puede brindarte a tu empresa las soluciones que requiere.

Los publicirrelacionistas, en general, se preocupan de la estrategia comunicacional y promoción de una persona pública (artista, político, empresario, líder de opinión, etc.), una idea, un producto, una pequeña o una gran empresa; es a esto último a lo que está orientada fundamentalmente la carrera.

Durante mucho tiempo, los periodistas hicieron el papel de los publicirrelacionistas, dada su experiencia y relación con los medios, pero era necesario un profesional con mayor acento en la comunicación organizacional.

El publicirrelacionista es la voz y el lenguaje de las instituciones. Está capacitado en el área de las relaciones interpersonales y es un estratega de las comunicaciones. Con una visión integral de la empresa gobierna su comunicación organizacional.

Desarrolla estrategias de imagen corporativa, que corresponde a una buena imagen de la institución en el medio donde se desarrolla; fundamental en una sociedad que exige referentes creíbles.

Cuenta con una sólida formación cultural y social en temas vinculados con la actualidad, lo que le permite un manejo correcto de situaciones de crisis comunicacional que la empresa pueda enfrentar. Frente a un problema comunicacional concreto, el profesional analiza, propone



cambios y asesora en dichos cambios.

El publicirrelacionista cuida y ayuda a construir la buena imagen de la empresa, también crea estrategias para que la empresa se dé a conocer dentro de la sociedad, ayudando a que se produzcan lazos estrechos muy positivos para la gestión de los negocios.

Debe además satisfacer los requerimientos de comunicación internos de la empresa ya que las interacciones comunicativas constituyen la materia prima de su arquitectura organizacional. Debe detectar anticipadamente los problemas, y cuando estos se presentan, debe ser un "solucionador de conflictos".

El publicirrelacionista es la voz y el lenguaje de las instituciones. Está capacitado en el área de las relaciones interpersonales y es un estratega de las comunicaciones.

Una buena comunicación al interior de la empresa mejora su gestión, organización y coordinación lo que redundará en un mejor servicio y atención a sus clientes, una mayor calidad en sus productos y un reforzamiento de su credibilidad, validez y posicionamiento en el mercado, asunto fundamental para el éxito de las negociaciones.

En el interior de la empresa, su objetivo es lograr un clima organizacional sano, que contribuya al acercamiento, la confianza y comprensión. Esto constituye una herramienta estratégica de gran valor para su desarrollo, ya que para competir exitosamente en el mercado actual y futuro, las empresas y organizaciones deben contar con la aceptación, valoración y apoyo tanto de las personas al interior de ellas como de la comunidad en que se desarrollan.

Nos unimos a la lucha
contra el Cáncer de Mama

imaxess
diagnóstico x imagen

Cada 2 horas muere una mujer por esta causa, dejemos de ser una estadística más; realiza anualmente tu estudio de **Mamografía**, puede salvar tu vida.

Estudio de mamografía
de \$500.00 a

\$250.00 pesos
+ iva

Av. Jalisco 2530 Col. Cacho Tel 634.1118

este cupón no es válido con otras promociones

GLACÉAU
vitaminwater
pruébala... sí funciona



GLACÉAU
vitaminwater
nutrient enhanced water beverage

vital
naranja naranja (c+calcio)

hay cosas en la vida que son absolutamente esenciales, como echarse unos tacos saliendo del auto, como el disco de grandes éxitos del príncipe de la canción y como recibir por las mañanas una buena dosis de vitamina c y calcio eso es precisamente lo que contiene esta botella: vitamina c y calcio, mezclados con agua purificada, así que ya resolvimos por lo menos una de tus necesidades esenciales. lástima que no podemos embotellar los tacos y al príncipe, porque ya habríamos garantizado tu completa felicidad. pero algo es algo, ¿no?

+ bebida adicionada sabor naranja

hecho en México
01-800-831 3131 www.glaceau.com.mx
el diseño de la etiqueta, el diseño de la botella y
GLACÉAU VITAMINWATER son marcas de
Energy Brands, Inc. © 2009 Derechos Reservados.

cont. net. 500 ml

c bueno por las mañanas.

ANGELITO DE LA GUARDA, NO ME DESAMPARES (¡Y MENOS A LA HORA DE PAGAR LA CUENTA DEL HOSPITAL!)



Cuantas veces hemos escuchado historias de terror relacionadas con accidentes y enfermedades catastróficas, esto aunado a estratosféricas cuentas a pagar en hospitales. Esos momentos los protagonistas de estas historias desearían que apareciera su "ángel de la guarda", para que los salvara de esa pesadilla, de la cual no encuentran salida ni vislumbran un final feliz.

Además de la preocupación por el restablecimiento de la salud de un ser querido o la propia está la preocupación de los incontables gastos: honorarios médicos, gastos hospitalarios, medicamentos, tratamientos, fisioterapias, etc. Buscan una respuesta del porqué les ha sucedido esta tragedia de

un día para otro cuando todo parecía estar muy tranquilo y feliz en sus vidas.

LO MÁS IMPORTANTE ES LA SALUD

Todas nosotras tenemos grandes propósitos, anhelos y sueños, sin embargo algo muy real es que aún contando con la devoción, dedicación y suerte de hacer realidad nuestras metas si no contamos con salud es imposible lograrlas.

Estaremos de acuerdo en que la salud es lo más importante que poseemos, por tal motivo es conveniente hacer una pausa y revisar cuáles son nuestras alternativas para el cuidado de la misma. ¿En manos de quién estaremos en caso de que llegáramos a sufrir un accidente o una enfermedad? En caso de que algo así suceda lo más importante será nuestra rápida y próspera recuperación, sin que el pago de los gastos sea un impedimento para lograrla.

Estas "historias de terror" generalmente incluyen el detalle de casos en que la familia ha tenido que deshacerse de su patrimonio y ahorros para poder solventar los gastos de un accidente o enfermedad, y en otros casos el paciente ha tenido que cancelar su tratamiento o reducir la atención médica necesaria debido a los altos costos que implica.

TU PÓLIZA DE GASTOS MÉDICOS MAYORES: UN ANGELITO DE LA GUARDA

Estoy de acuerdo con la lectora que piensa que una póliza de seguro de gastos médicos no evitará que nos enfermemos o que tengamos un accidente, sin embargo si nos podrá ayudar considerablemente a solventar sus costos sin afectar nuestro patrimonio y el de nuestros seres queridos, ya que al tratarse de la vida, seguramente nuestros familiares estarán dispuestos

a participar en este gasto inesperado.

Desafortunadamente no podemos tener la seguridad de que nunca seremos "protagonistas de esas historias de terror" sin embargo, al contar con una póliza de gastos médicos mayores de acuerdo a nuestras necesidades podemos garantizar que contaremos con la atención médica adecuada en caso necesario.

CONOCE TU PROTECCIÓN DE GASTOS MÉDICOS

Muchas de nosotras contamos con pólizas de gastos médicos mayores y algunas no conocemos el alcance de esta cobertura hasta el día que necesitamos de ella y en ese momento es demasiado tarde para comenzar a entender lo que cubre y no cubre nuestra póliza.

Las compañías de seguros ofrecen diferentes planes de acuerdo a las necesidades de cada persona. Por ejemplo, no basta conocer que tenemos una póliza de GMM ya que si no nos protege en el nivel de hospitales y médicos con quienes acudiríamos en caso de una enfermedad o accidente de nada nos sirve.

Asimismo, en muchos casos contamos con una póliza de gastos médicos mayores como prestación de la empresa donde trabajamos o trabaja nuestro esposo. El problema aquí es que no tenemos control sobre el plan contratado, además de que en su mayoría estas pólizas están a nombre la empresa. Al presentarse la necesidad u oportunidad de independizarnos laboralmente no contamos con una póliza personal y la mayoría de las compañías no reconocen enfermedades preexistentes ya que la póliza anterior está a nombre también de empresa.

UN EJEMPLO DE TANTOS...

Laura es una mujer como tú y yo, madre de familia, responsable de la buena educación y alimentación de sus hijos,





cuidadosa de la salud de su familia. Un día al visitar a su doctor para un chequeo de rutina, este le solicita exámenes adicionales. Un par de días después recibe una llamada del doctor para darle personalmente la triste noticia de que padece de cáncer cérvico-uterino.

La incertidumbre y la confusión inundan la mente de Laura quien se pregunta: ¿cuál será el mejor tratamiento a seguir?, ¿cuánto costará?, ¿cuánto tiempo estaré enferma?, ¿qué pasará si llego a faltar?, ¿quién cuidará de mis hijos?

Afortunadamente, gracias a los avances médicos, hoy en día el problema de Laura tiene en la mayoría de los casos solución médica.

Si bien el cáncer de Laura hoy constituye la segunda causa de muerte en nuestro país*, cuando se atiende de manera oportuna es sumamente tratable, pero implica una serie de consultas médicas, análisis médicos, intervención quirúrgica y en algunos casos quimioterapia y radiaciones.

Afortunadamente la póliza que el esposo de Laura tiene contratada para su familia ampara enfermedades preexistentes, y el padecimiento con el que han

Estoy de acuerdo con la lectora que piense que una póliza de seguro de gastos médicos no evitará que nos enfermemos o que tengamos un accidente, sin embargo si nos podrá ayudar considerablemente a solventar sus costos sin afectar nuestro patrimonio

diagnosticado a Laura está cubierto.

Gracias a la amplia cobertura de su póliza de GMM, Laura podrá atenderse con los mejores doctores y en el hospital de su elección, además permite que Laura no desembolse el gasto y que la aseguradora proceda a pagar directamente al hospital.

En este caso la compañía aseguradora de Laura hace frente a estos gastos y Laura paga sólo la cantidad conocida como "deducible", cantidad que ella eligió al momento de contratar.

Tener la tranquilidad de que tu familia podrá enfrentar un accidente o una enfermedad con la mejor atención médica posible sin desvanecer tu patrimonio es

una gran ventaja.

UN PROPÓSITO MÁS PARA ESTE 2010

Este angelito de la guarda está al alcance de todos. Las compañías de seguros ofrecen diferentes opciones en cuanto a planes, deducibles, coaseguros, coberturas, planes nacionales e internacionales, entre otros, para que contemos con la cobertura de acuerdo a nuestras necesidades. Pongamos orden a nuestras prioridades, pongámonos al frente nuestra protección y la de nuestra familia. La prevención y el cuidado de nuestra salud son dos elementos básicos para empezar el año con el pie derecho. La vida es todo... ¡angelito cuidame!

Spannika

Soluciones en Seguros

Porque la Vida es Primero

Seguros de vida

Seguros de gastos médicos nacionales e internacionales

Conm.:(664) 635-1800 ext. 2112 Dir.:(664) 635-1872 ID 122*723106*5
Ubicado dentro del Hospital Angeles de Tijuana. rrr@spannika.com



José Luis Pulido

• Interior Design •

"COLECCION PRIMAVERA-VERANO 2010"



WWW.JLPINTERIORDESIGN.COM
JLPCOLLECTION@HOTMAIL.COM

TEL. 681
74
(664) 04

ID 152*
NEXTEL 15*
9406

BLVD.
AGUA CALIENTE
#10108
ESQ. RIO TIJUANA,
COL. REVOLUCION 22015 TIJUANA BC

“ DISEÑADO Y FABRICADO
POR LA FIRMA
JOSÉ LUIS PULIDO
INTERIOR DESIGN ”



genFem

CIRUGIA ESTETICA GENITAL FEMENINA

Dr. Arturo Herrera Cervantes

Ginecología y Obstetricia

HGT C.M. Tekón, Barcelona



- Reducción de labios menores.
- Rejuvenecimiento Vaginal.
- Liposucción de pubis.
- Labioplastia de aumento.
- Reconstrucción de Himen.
- Otros procedimientos estético genitales.

www.cirurgiagenital.com

aherrera@cirugiagenital.com

Guadalupe Victoria 9308-205
Zona Río, Tijuana, B.C.
Tel. 634-06-74

José Ma. Larroque 990
Fracc. Soler, Tijuana, B.C.
Tel. 630-4167



■ **Dr. Alejandro Stephens Antuñano**

NEUROCIROLOGIA Y CIRUGIA
DE COLUMNA VERTEBRAL

■ **Dr. Luis Adame Galván**

MEDICINA INTERNA Y CLÍNICA DE DIABETES

■ **Dr. Jorge Aviles Valverde**

MEDICINA INTERNA Y
CLÍNICA DE HIPERTENSION

■ **Dr. César Augusto Rojas Mendoza**

MEDICINA INTERNA Y CLÍNICA DE OBESIDAD

■ **Dr. Luis Herrera G.**

UROLOGIA Y CIRUGIA
LAPAROSCOPIA UROLOGICA

■ **Dr. José González Muñoz**

CIRUGIA GENERAL Y CIRUGIA DE TRASPLANTES

■ **Dr. José Daniel Espinoza Hernández**

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Y CIRUGIA DE CORAZÓN

■ **Dr. Alberto Lara Jiménez**

CIRUGIA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

■ **Dr. Ulises Venegas González**

CIRUGIA CARDIOTORÁCICA

■ **Dr. Gabriel Camacho Alva**

PEDIATRIA Y CIRUGIA PEDIATRICA

■ **Dr. Cristian Campos Hernández**

TRAUMATOLOGIA Y ORTOPEDIA

■ **Dr. César Eduardo González Muñoz**

ENFERMEDADES DE HIGADO Y TRASPLANTES

TELÉFONO

634 21 22

JOSÉ CLEMENTE OROZCO # 2468,
PLAZA MEDICAL SUITE: 206-207



HONDA
OPTIMA

No la veas pasar, súbete
y enamórate de un

Honda **CR-V** 2010



Mensualidades desde: **\$4,888.00** m.n.

Plan de Financiamiento con Global Credit para CRV LX Modelo 2010, con 30% de enganche y plazo a 60 meses. No incluye seguro automotriz, seguro de vida ni comisión por apertura de crédito. Vigencia al 28 de febrero de 2010. Precios y promociones pueden variar sin previo aviso.

hondaoptima.com

TIJUANA
Av. Padre Kino 4300, Zona Río.
Tel (664) 683-4480

MEXICALI
Calz. Justo Sierra 1233, Los Pinos.
Tel (686) 568-4686



¿POR QUÉ MI HIJO MUERDE A LOS DEMÁS?

Resulta muy común escuchar a las madres comentando que a sus hijos en algún momento les dio por morder a los demás, esta acción resulta de cierta manera algo normal cuando morder es algo pasajero pero cuando se convierte en un hábito es importante tomar algunas medidas para que este comportamiento se corrija.

Si bien el hábito de morder es bastante común en los niños pequeños, es una situación que inquieta a las madres, sobretodo cuando las quejas de que su hijo mordió son el pan de cada día. Morder a otro niño no sólo puede causar dolor y temor sino que también perturba a los otros niños y a menudo molesta a los maestros y demás adultos de los pequeños afectados.

Antes de saber qué podemos hacer, necesitamos conocer las causas, por lo que la revista Mujer Actual y la guardería Pequeños Traviesos te ofrecen práctica información al respecto.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Las causas por las que tu hijo muerde pueden ser las siguientes:

EXCESO DE ENERGÍA

Muchos niños pequeños tienen exceso de energía sin descargar y en ocasiones, encuentran en la mordida una forma de liberar ese excedente; suelen estar acompañadas de risas y movimientos pendulares de cabeza y tensión de brazos y cuello.

MOLESTIAS EN LAS ENCÍAS

Algunos niños están molestos por demás con sus encías y necesitan morder para calmarse, sin importar si es un objeto o persona.

DESEAN LLAMAR LA ATENCIÓN

En ocasiones, quieren hacerse entender y al no contar con expresiones fonéticas suficientes recurren a la mordida para hacerse ver u oír, intentando así llamar la atención tanto de un adulto como de otros niños.

MANIFESTACIÓN DE AMOR

Las mordidas suelen ser manifestaciones de amor y no de agresión y es importante que así se le tome, ya que las impresiones que recibe de los que lo rodean en relación a sus acciones le quedan registradas y son las que lo modelan.

SENTIMIENTO DE APROBACIÓN

A través de la mordida, los niños intentan por lo general apropiarse un poquito de ese otro al que ellos quieren y el impulso por conocer y apropiarse lo llevan a esta actitud, como cuando comenzaron chupando todo lo que había a su alrededor, ya que la boca es el primer vehículo a través del cual conocen el mundo.

DECARGAS AGRESIVAS

En algunas circunstancias pueden ser descargas agresivas pero bajo circunstancias de mucha tensión para el niño o como acción para repeler u oponerse a la agresión de algún otro.

¿QUÉ DEBO HACER?

Ante todo debes mantener la calma y no corregir la acción a gritos, luego debes llamarle la atención acercándote a él, con un tono contenedor y con una actitud de comprensión y escucha.

Además, trata de propiciar el diálogo corporal con una mirada de los ojos tierna y no de enojo. Recuerda que corregirlo diciendo pocas palabras que expresen que si quiere jugar con el otro niño debe tocarlo o mirarlo, que puede en lugar de morderlo, abrazarlo o mirarlo, que si quiere algo para morder que tome o pida un juguete, una fruta o un pedazo de pan.

Es muy importante dejarle en claro, siempre con una voz y actitud comprensivas, que a sus amiguitos o compañeros les duele cuando los muerde, mientras que a los objetos o juguetes no.

Además, debes mantenerte firme, dile que no aceptarás que muerda a otras personas y explícale tus razones, sobre todo déjale muy en claro que morder duele y por lo tanto lastima. Después aplica una consecuencia mas no un castigo, por ejemplo quítele un juguete favorito o suspéndelo alguna actividad que disfrute. Cuando no muerda, elógialo.

Si ponemos toda nuestra atención sólo en si muerde estaremos sin querer remarcando esta actitud y no otras

Si ponemos toda nuestra atención sólo en si muerde estaremos sin querer remarcando esta actitud y no otras que son más aceptadas, mejor obsérvalo y analiza cuál es la causa que lo lleva a esta acción a fin de que puedas corregir correctamente esta conducta

que son más aceptadas, pero si mostramos comprensión, si le damos otras posibilidades de hacer irá canalizando esa energía que pone en la mordida en hacer otras cosas y entonces será positivamente canalizada y no quedará el resabio de una mala acción, sino por el contrario, toda la vitalidad estará encauzada a lo creativo.

Ayuda a tu hijo, él te lo agradecerá.

Fuente: *Guardería Pequeños Traviesos.*

LO QUE NO DEBES HACER

Lejos de pensar que la primera acción luego de que tu hijo muerde a alguien es regañarlo a gritos o pegarle, esto es incorrecto. Para que no refuerces la conducta, aquí te damos algunos consejos de lo que no debes hacer cuando tu hijo muerde a una persona.

- No te quejes de su comportamiento frente a él.
- No le pegues o lo castigues, aplica consecuencias.
- No lo comijas a gritos, menos aún si no estás cerca de él.
- No dejes que te muerda o muerda a otras personas sin decirle nada, como si nada estuviera pasando.
- Si a tu bebé le están saliendo su dentitos no te dejes que te muerde para calmar su comezón, pues él lo tomará como una acción correcta, mejor dale una mordedora o pídele a su pediatra que le recete algo para calmar la comezón o dolor de sus encías.
- No muerdas a tu hijo para mostrarle cómo se siente cuando él muerde o lo hagas como un juego, esto lo único que le enseñará es a reforzar su comportamiento agresivo.



L·I·M·A·R·P
UNIDAD QUIRÚRGICA

CENTRO DE EXCELENCIA

Dra. Liza María Pompa González

Cirugía General • Gastroenterología • Cirugía de Obesidad

Plaza Agua Caliente Blvd. Aguacaliente #4558 6to. Piso Suite 601 (Edificio "Las Torres"), Tijuana B. C.

¡LLÁMANOS!

MEX: (664) 686-2542
U.S.A: (619) 270-8823
(866) 585-3298

www.limarp.com

ESTUDIO Y DIAGNÓSTICO DIGESTIVO

- Gastritis y reflujo
- Colitis
- Hernia hiatal
- Enfermedad vesicular
- Gastroenterología
- Hernias

CONTROL DE PESO

- Nutrición
- Banda Gástrica
- Manga Gástrica
- Bypass Gástrico
- Balón Intragástrico

“COMIENZA ESTE NUEVO AÑO CUIDANDO TU SALUD”



(Conoce nuestros casos de éxito)



IVETTE Alaniz, A FLOR DE PIEL

Diez años de creación, elegancia y sensualidad cumplió Ivette Alaniz, una diseñadora tijuanaense que se fija metas y las cumple. Ella creció rodeada de costureras, todas sus vecinas se dedicaban a la costura, le llamaba la atención pero veía que al final del día terminaban muy cansadas y eso era lo que no le agradaba. Un día le preguntó a su madre que si que había arriba de alguien que cocía a lo que le respondió que una diseñadora, la cual se dedicaba a crear y diseñar pero que no cocía, una idea que le agradó y por la cual luchó incansablemente.

“Yo no andaba haciéndole ropa a las barbies, a mí me gustaba agarrar revistas y recortar moda, mi cuarto lo tenía lleno de recortes”, relató, “así que mi sueño estaba enfocado en la moda”.

A los 18 años, ingresó al Instituto Yan-nem para estudiar Alta Costura, ya que en Tijuana no había una escuela de diseño de moda. Después se enteró que en San Diego existía una escuela de moda pero estaba fuera del alcance de sus posibilidades económicas. Su talento plasmado en un traje de luces le dio la oportunidad de obtener una beca en dicha institución, expuso.

MODELO
DE IVETTE ALANIZ

Los dos requisitos para obtenerla fueron que hablara al 100% inglés y que llevara el traje de luces físicamente en un plazo de un mes, mencionó, situación que le fue imposible cumplir perdiendo así la oportunidad de estudiar en San Diego.

Dijo que ante esta decepción se puso a trabajar y se fijó el objetivo de ahorrar para irse a estudiar diseño de moda en la Escuela Iberoméxico en la Ciudad de México, hecho que logró en 1997 cuando finalmente se graduó siempre destacando en los concursos internos y externos de la escuela, como Moda Premio Nacional.

Una vez que concluyó sus estudios, en marzo del 2000 inició su propio negocio y a la vez la oportunidad de ser mamá por primera vez; sus días transcurrieron entre la máquina de coser, sus diseños y su bebé Esteban y más tarde, Paulette.

A FLOR DE PIEL

Pensando en la mujer de hoy, que se encuentra sensible ante el mundo que la rodea y que gusta lucir sensual y elegante, la diseñadora Ivette Alaniz creó su colección otoño-invierno 2009-2010 Pret Porte Alta Costura "A flor de piel".

"Son vestidos de cóctel que poseen un

Flores, sensualidad, elegancia, estilo y originalidad es lo que marca la nueva colección de la reconocida diseñadora, quien gracias a su excelente trabajo ha recibido una serie de reconocimientos y participaciones en diversos eventos como el Fashion Week Tijuana y San Diego

toque de sensualidad femenina siempre conservando que sean de alta costura y que se puedan poner y que no sólo sean de pasarela, es lo que llamamos pret porte alta costura", expuso la diseñadora, "además esta colección está creada no sólo para mujeres delgadas sino para todas aquellas que desean lucir sensuales y elegantes a la vez, puesto que son vestidos con corsette".

Para esta colección que está caracterizada por el detalle de las flores, Ivette Alaniz emplea textiles en la gama de los colores grises, rojo y negro.

LUCHA POR SUS PROYECTOS

Para la nueva temporada que ya está muy cerca, la diseñadora estará enfo-

cada en crear prendas bajo el concepto de "animal print", es decir, diseños con estampados tigreados o cebras de acuerdo a la época.

Entre sus proyectos se encuentra el tener su línea con un negocio propio en San Diego y poder extenderla en toda el área de California, aseguró la reconocida diseñadora.

"Mi sueño es poder ser parte de la producción en imagen del vestuario de Nuestra Belleza México. Todos en nuestra vida soñamos llegar a una meta y para ello existen muchos caminos, algunos más complicados o más fáciles de transitar, pero si el sueño sigue vivo lo podemos lograr sin importar qué tan difícil sea", conduyó.

Sus Logros

- Ivette Alaniz ha trabajado en las producciones de Titanic, Ghous of the Obisth, Angeles de Charli.
- En el 2005 creó el traje típico para la participante de Señora Mundo celebrado en Rusia.
- En el 2009 confeccionó los vestidos de cada una de las participantes de Nuestra Belleza Baja California y este año volverá a tener la misma oportunidad.
- Participó en la portada de Linda Novia 2007 donde la modelo luce una de sus creaciones, la cual marcó mucho su carrera, ya que empezaron a reconocersu trabajo en E.U.
- Participó con un desfile de modas en el EXXA Party, donde tuvieron como invitada especial a Gloria Trevi.
- Ha participado en Fashion Week San Diego y Tijuana.
- Ivette Alaniz ha trabajado al lado de Paty Manterola, Daisy Fuentes, Angélica Aragón, entre otras.

Premios

1993

■ Obtuvo la beca para estudiar en San Diego diseño de modas gracias a que uno de sus trajes de luces ganó en un concurso de belleza.

DE 1999 AL 2001

■ Ganó el primer lugar en traje típico de Guadalajara, Jalisco, celebrado en Los Angeles, Ca.

IVETTE ALANIZ
DISEÑO E IMAGEN EN ALTA COSTURA

Obtén la orientación y el Diseño adecuado de acuerdo a tu personalidad tomando en cuenta: Temporada, Lugar de Evento, Estilo Personal y Cuerpo

15%
DESCUENTO
en NOVIAS,
XV AÑOS y NOCHE
HASTA EL
14 DE FEBRERO
APARTA TU LUGAR

Se hacen Vestidos de Cóctel, Graduación, Novia y XV años, Certámenes de Belleza y más...

Modelo MBC | Fotógrafo Ely Studio

CITA PREVIA
Tel: 902 05 79 Nextel: 125*140330*1
san diego (619) 207 67 77
www.ivettealaniz.com
ivettealaniz@yahoo.com

CORTES MUY AD HOC PARATUS HIJOS



L udir una cabellera muy a la moda no es sólo cuestión de adultos, también tus pequeños pueden estar muy ad hoc, por ello Mujer Actual te preparó un especial sobre las últimas tendencias en cortes y peinados para los pequeñines de la casa, que ofrece la estilista Margarita Bravo, especialista en niños y niñas.

El primer paso es que el niño escoja el corte de pelo o peinado de su gusto, pero es importante también aconsejarlos para que elijan un pelo fácil y rápido de estilizar, pero sobre todo cómodo a la hora de jugar, correr y hacer deportes. Por ejemplo, si tu hijo es de cabello muy chino y quiere un corte en mohawk es imposible que se logre ese estilo, ahí es donde entra tu tarea de convencimiento.

A continuación la estilista Margarita Bravo ofrece algunas alternativas para niños y niñas para esta temporada.



PROMOCION
5 dls
BOTOX
la unidad



ENDOPEEL Lifting Facial sin cirugía

Desvanece Líneas de Expresión. Efecto Inmediato

Microdermoabrasión
5 sesiones por 175dls
1 masaje de regalo

Masajes:

- reductivos
- relajantes
- drenaje linfático
- piedras calientes
- shiatsu

Tratamientos reductivos:

- hidrolipoclasia
- carboxiterapia
- cámara de rayo infrarojo

- Depilación con laser
- Microdermoabrasión
- Fotofacial
- Hilos tensores
- Botox
- Rellenos faciales
- Rellenos de gluteos

INFINITUM clinic & spa

Paquete Reductivo
Reduce Tallas
desde la Primera sesión!

Cirugías:

- estética
- bariátrica (banda gástrica)
- general

Faciales:

- limpieza profunda
- acné
- hidratación



LO IN EN LAS NIÑAS

■ Para esta época, los cortes para niñas no tienen muchas modificaciones, expuso la estilista Margarita Bravo, especialista en cortes y peinados para niños y niñas, lo que nunca pasa de moda es que luzcan una cabellera hermosa.

A continuación lo más in para las coquetas niñas.

EN FORMA CUADRADA

El más solicitado es el corte en forma cuadrada u ovalada de melenita, degradado de las puntas o parejo, según sea el gusto de la mamá y la niña; es ideal para cabellos lacios.

CABELLO LARGO Y SANO

Otro corte muy común es el largo a media espalda, recto o un poco degradado de las puntas. No es recomendable en niñas realizar capas, ya que este corte es para jovencitas, consideró la estilista Margarita Bravo.

LOS PEINADOS DE HOY

Los de hoy son los peinados con listones, ya sea listón envuelto, cruzado o trenzado. Los rizos y ondulados también son parte de lo in para las pequeñas y jovencitas. Para ocasiones especiales, el planchado con las puntas hacia adentro o afuera con el fleco de lado.



LO IN EN LOS NIÑOS

■ Para los varones no sólo existe el tradicional corte escolar, sino una gama variada que aquí te presenta Margarita Bravo.

CORTE ESCOLAR

Este corte nunca pasa de moda y es ideal para los niños de cabello lacio. El estilista lo puede realizar con tijera o máquina, según sea el gusto de la mamá.

DE PRINCIPITO

Lo mejor es que sea redondo pero degradado de las puntas para que no se vea parejo ni antiguo. El degradado le da un toque de modernidad.

"A LA DESPEINÉ"

El largo es igual que en el corte redondo de melenita pero es más desvanecido a fin de eliminar un poco de volumen. No es recomendable que traigan el cabello muy

largo para que puedan jugar y divertirse libremente. A los chicos de hoy que les gusta lucir despeinados y a la moda ésta es una excelente alternativa.

FABULOSOS CHINOS

Para los niños con cabello chino, lo de hoy es quitar volumen para que el cabello luzca y se vea sano. Lo ideal es despuntar cada mes debido a que tiende a reventarse.

PARA LOS MODERNOS

Para esos niños que quieren lucir muy modernos, en esta temporada seguirá de moda la mohawk. Para los días de escuela, el cabello lo puedes peinar de lado o hacia enfrente con el fleco ligeramente levantado.

IECH

Clínica especializada en el estudio de la pareja estéril y en la aplicación de técnicas de reproducción asistida.

"En los sueños y en el amor no cabe lo imposible"
Janos Armay.



IECH de B.C.

Somos la primer clínica de infertilidad en el Noroeste de México y la primera avalada por la Red Latinoamericana de Reproducción Asistida (Red LARA).

Contamos con más de 1,200 casos de infertilidad resueltos en hombres y mujeres.

Un lugar... un tiempo... una oportunidad... ¡contáctanos!
(664) 684-0888, 684-25444 y (619) 946-1139

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

red LOVE

Aunque no lo creas, puedes considerar el rojo como tu nuevo color neutro, pues lo puedes combinar con todo durante todo el año, con el beneficio de que (a diferencia del gris, beige o negro) siempre le dará una chispa de vida, un toque festivo y en este mes un toque romántico a todo lo que te pongas.



PARA LAS MÁS ATREVIDAS, un sexy vestido con el color protagonista de la temporada... ¿si no es en el mes del amor entonces cuándo?.



UNA BLUSA BLANCA ROMÁNTICA adquiere nuevo impacto gracias a una rosa roja.



LA BOLSA, EL ANILLO O LOS ZAPATOS pueden ser ese perfecto de talle rojo que levantará cualquier ajuar.



Blusa blanca, vestido, blusón, cinto, bolero y la mayoría de los accesorios cortesía de:

MI L'AMOUR BOUTIQUE

Av. Jalisco 2675-6

Cacho, Tijuana

634-0403

¿TE PUEDES IMAGINAR ALGO MÁS ROMÁNTICO QUE ESTE ULTRA FEMENINO BOLERO? Perfecto con unos jeans, una falda negra o un pantalón.



ESTE BLUSÓN A RAYAS luce espectacular con un cinto rojo de diseño moderno.



COLORES Y DETALLES METÁLICOS pueden combinar muy bien con el rojo, importante para balancear tu look.



¡HASTA EN TUS MOMENTOS DEPORTIVOS puedes incluir la magia del rojo!



Este quinto municipio es un sitio que te ofrece más de 20 galerías distribuidas en la zona centro, el bulevar Popotla y el kilómetro 40, además de spas con excelentes tratamientos, sin faltar su rica gastronomía

ROSARITO, MUCHO QUE HACER EN UNA ESCAPADITA

No me malinterpretes, amo a mi ciudad, con mi familia llevamos cuatro generaciones aquí, gracias a Dios, pero en ocasiones Tijuana me embota, como que el tráfico y el bullicio se me atraviesan y entonces evoco imágenes del mar, de aquellas frecuentes escapadas a Rosarito.

El hoy quinto municipio está lleno de momentos en mi vida, desde que era delegación al mando del hoy presidente municipal, el dinámico y visionario don Hugo Torres Chabert.

Recuerdo aquellas campañas de limpieza de playas con alumnos que hoy son dignos profesionistas, recuerdo mis aventuras de salvavidas, las fiestas del buen Armando "Cachupito" Carrasco, que este año va por sus 50 años con Mexicali en la Playa. En fin, son muchos los recuerdos.



FOTOGRAFÍA JULIO RODRIGUEZ

Rosarito es el mar y la paz que fue y hoy es mucho más. De hecho, creo que vale la pena una escapadita a conocer sus más de 20 galerías distribuidas en la zona centro, por el bulevar Popotla y el kilómetro 40. Sin duda, existe una muy interesante colección de pintura, escultura, muebles y más.

RELAJANTES TRATAMIENTOS

También, y por aquello del bullicio, puedes optar por un relajante tratamiento en uno de los cinco spas con singulares ambientes y tratamientos, incluidos algunos inspirados regionalmente.

Los sabores de Rosarito también valen una escapadita, sólo imagínate saboreando un burrito de langosta en mano gozando de un bello atardecer, o bien, disfrutando de una variedad que va de lo italiano a lo francés, chino, japonés, mexicano y lo que te apetezca.

Decidido, hay que darse una escapada a Rosarito, hoy en día y con las nuevas vialidades está más cerca que nunca. De hecho, tengo que ir por despensa e iré a conocer el Pabellón Rosarito, un centro comercial completo que reúne a marcas como Wal Mart, Cinépolis, Home Depot, Applebees, Vips, Coppel, GNC, Burger King y más.

Rosarito, un lugar donde tienes mucho por hacer y conocer en una escapadita. Allá nos vemos.



THE Grand Baja RESORT
Puerto Nuevo, Mexico

REVIVE EL AMOR A LA ORILLA DEL MAR

\$919.00 pesos

Incluye

- ♥ Hospedaje en habitación frente al mar por una noche.
- ♥ 2 bebidas de bienvenida.
- ♥ Arreglo floro-frutal en habitación.
- ♥ 2 relajantes masajes suecos.
- ♥ Desayuno en la habitación.
- ♥ 50% de descuento en la segunda noche o siguiente visita.

¡Que tu celebración sea aun más especial!
Agrégle una comida o cena en:
La casa de la langosta
en puerto nuevo pregunta por nuestro precio.

Para que tu estancia sea mas placentera puedes registrarte desde temprano y salir tarde de tu habitación
Contamos con alberca templada, jacuzzi, cancha de tenis, estacionamiento gratuito y vigilancia las 24 horas



Reservaciones
Desde Mexico sin costo al
01 800 025 60 93
Desde EU al **1877 315 1002**
o directo **(661) 614 14 88 al 91**
Fax **(661) 614 14 85**
Nextel **152*132330*4** www.grandbaja.com
E-mail reservations@grandbaja.com



LO MALO SE NOTA ¡DENÚNCIALO!

089

Denuncia

066

Emergencias



¡Porque quieres lo mejor
para tus hijos!

lograrás así que no sean presa fácil
de la delincuencia.

En la prevención del delito todos somos corresponsables.

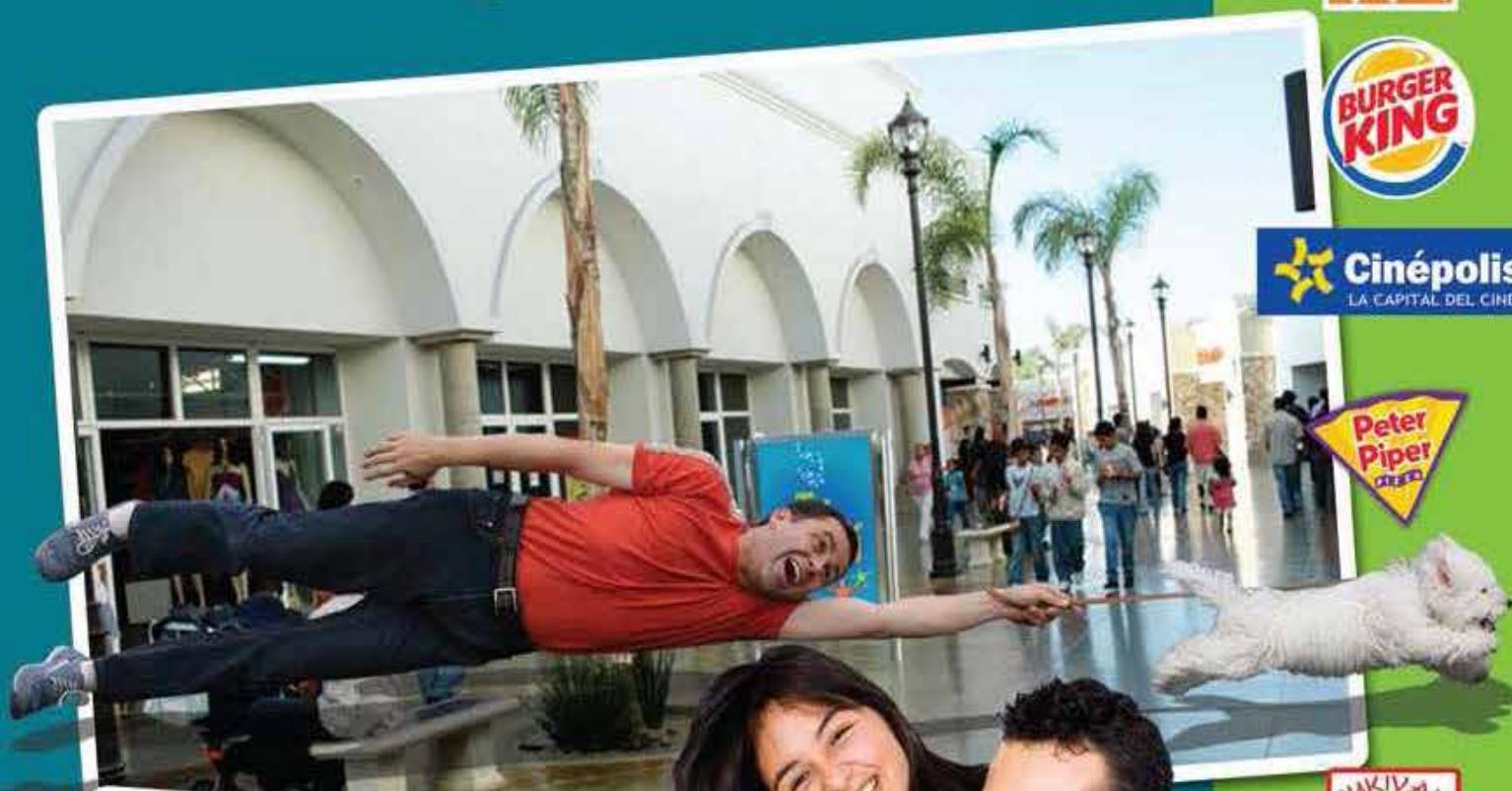
Actuemos juntos

Todos quieren ir...

Walmart
Ahorrar Down. Viver Mejor



Cinépolis
LA CAPITAL DEL CINE



porque encuentras todo!

 **Pabellón
Rosarito**

Eventos y cupones: www.pabellonrosarito.com

RENTA TU LOCAL Tel. (661) 612-3140



LIDIA DE ACEVES

LA MUJER DETRÁS DE LA JORNADA DE ORACIÓN POR BAJA CALIFORNIA

La señora Lidia de Aceves se describe con una verdadera Martha. Afanosa y activa; como la mujer que junto con su hermana María recibió a Jesús en su casa y se ocupó de ordenar, limpiar y proveer todo lo necesario para el maestro.

Para ella ha sido imposible quedarse con los brazos cruzados ante cualquier situación que la vida le ha presentado. Hace cuarenta y cinco años llegó a Tijuana y junto con su esposo, el ingeniero Fernando Aceves formó una familia de ocho hijos y un legado que incluye un negocio, la primera escuela para niños especiales de Tijuana y un movimiento que puso a una ciudad entera a considerar el poder de la oración.

Para lo que será el último año de la Jornada la señora Aceves necesita ayuda y apoyo, porque hasta la más incansable Martha puede quedarse sin energía si de pronto se siente sola. Si crees en el poder de la oración, sea cual sea tu fe, recuerda incluir la paz para tu ciudad y tu estado en tus intenciones.

¿SU FAMILIA Y USTED SE SINTIERON TIJUANENSES DESDE QUE LLEGARON?

Si, mi esposo participó en la realización de muchas obras emblemáticas en la ciudad y le tiene un cariño muy especial a la Avenida Revolución, mis hijos aquí crecieron, en este tiempo estuvimos algunos años fuera por el trabajo de mi esposo pero regresamos, tenemos amigos muy queridos y hemos hecho nuestra vida aquí.

Con ocho hijos se mantenía muy ocupada, pero siempre buscaba algo nuevo que hacer...

Si, yo estaba muy lejos de mi familia que estaba en Guadalajara y me quería sentir útil, quería hacer algo... mi mamá tenía una costurera que viniéndose y empezamos a hacer las blusas a mis hijas para el colegio, luego se las empezamos a hacer a las hijas de mis amigas y me terminé encargando de la tiendita de uniformes del colegio y haciendo todo... con el tiempo pusimos un negocio y ahora son mis hijas las que se encargan de él.

LIDIA DE ACEVES, EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** No tengo uno en especial, pero mis favoritos son los que tratan sobre cuestiones espirituales
- **MÚSICA FAVORITA:** La de la tierra donde nació, la música de Guadalajara
- **MAYOR DEBILIDAD:** Querer controlar todo
- **MAYOR FORTALEZA:** La oración y el cariño de Dios, mi esposo y mi familia
- **FRASE FAVORITA:** El bien no hace ruido y el ruido no hace bien

¿CÓMO FUE QUE PARTICIPÓ EN LOS INICIOS DE LO QUE FUE LA PRIMERA ESCUELA PARA NIÑOS ESPECIALES DE TIJUANA?

Lo que pasó fue que una de mis hijas tuvo algunos problemas de lenguaje y expresión entonces empecé a preguntar y conocí a una maestra americana que tenía un grupito de niños especiales, pero no tenía ni donde sentar a los papás cuando íbamos. Terminé coordinando a los papás pero tuve un problema en la columna y en el tiempo que estuve encamada la maestra se tuvo que regresar a Estados Unidos y los niños se quedaron sin nada. Cuando me paré de la cama dije, ¿qué vamos a hacer? Mi hija ya no estaba ahí porque determinaron que no tenía necesidades especiales realmente pero yo pensaba en los otros niños y no podía no ayudarles, en esa época no se oía nada de educación especial, se hicieron llamadas, nos ayudaron el entonces gobernador y el entonces director del hipódromo y le hablé a catorce amigas para que apoyáramos esta causa, entre ellas estaba Karla Carrillo quien hasta la fecha hace esta maravillosa labor de trabajar con niños especiales, es muy admirable su trabajo y dedicación.

Pasaron los años, sus hijos crecieron, nacieron sus nietos y de pronto usted se encuentra en todos los medios de comunicación, convocando a la ciudadanía a orar por nuestro estado...

Todo fue providencial, como lo es siempre, en el 2007 mi hija puso un negocio y las asaltaron, al día siguiente asaltaron a uno de sus clientes, luego a un sobrino lo asaltaron y golpearon

afuera de mi casa.

Mi esposo y yo visitamos a Leyzaola para preguntarle qué podíamos hacer como ciudadanos ante esta situación de inseguridad y nos pidió participación ciudadana y apoyo a las autoridades. Esto fue en diciembre.

Pasamos esas fiestas toda la familia en Puerto Vallarta y en esos días me puse a anotar ideas. En enero fue la famosa balacera de la Cúpula y me junté con mis comadres Josefina Ackerlundh y Luz María Palmer y les dedimos que teníamos que hacer algo.

¿CÓMO DECIDIERON EMPEZAR?

No sabíamos, nos preguntábamos qué podíamos hacer a nuestra edad, pero siempre he pertenecido al Apostolado de la Cruz y siempre he creído en el poder de la oración, ante esta violencia destapada queríamos llegar a la ciudadanía, que se sintieran unidos y estábamos seguras de que la oración nos podía ayudar a lograr esa unidad.

Fuimos con los Jesuitas, con las escuelas, el Instituto México, con el señor Arzobispo. Con el apoyo de mucha gente impreso unos 250 mil volantes y los hemos repartido, muchos nosotras mismas, puerta por puerta. Compramos 9mil veladoras con la ayuda de la familia Fimbres y esas veladoras se convirtieron en nuestro símbolo.

¿POR QUÉ LA VELADORA COMO SÍMBOLO?

Por su luz, que es muy tenue pero que puede iluminar hasta el cuarto más oscuro y entre más veladoras, más luz.

¿QUÉ LE PEDÍAN A LA GENTE EN SUS VOLANTES?

Que se unieran en oración y que su intención fuera la paz para Baja California, la primera jornada empezó en marzo del 2007 y de marzo a noviembre fuimos visitando, involucrando a los niños, a los abuelos, los medios de comunicación son una chulada, nos dieron todo su apoyo y gracias a ellos mucha gente se unió a nosotros, nuestro mensaje de fe y unidad llegó a todas partes gracias a su apoyo.

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS LA
CONMUEVE DE LA SITUACIÓN
QUE SE VIVE EN LA REGIÓN?**

El dolor de las familias, la cantidad de gente que nos han matado en colonias tan separadas como La Morita y La Hipódromo, por eso queríamos recordarle a la gente los valores a través de nuestros volantes y convencerlos de que la unión hace la fuerza y decirles que nada nos va salvar mas que nosotros mismos.

¿ALGUNA VEZ HA SENTIDO MIEDO?

Claro que he sentido miedo, pero tengo un Dios maravilloso a quien encomendarme y muchas cosas de que estar agradecida.

**EN NOVIEMBRE 2007 EL CIERRE
DE LA JORNADA DE ORACIÓN POR
BAJA CALIFORNIA EN EL AUDITORIO
MUNICIPAL DE TIJUANA FUE UN
ÉXITO. ¿QUÉ SUCEDIÓ EN 2008?**

Siempre quisimos ser muy incluyentes, en 2007 reunimos a los jerarcas, fue el Arzobispo Rafael Romo Muñoz, José Mayorquín el líder de la comunidad cristiana La Roca y Mendel Polichenko representando a la comunidad judía, el auditorio estaba lleno, el periódico Frontera nos dio la primera plana...

Pero al final de 2008 no sé que pasó, sí tuvimos gente pero fue muchísima menos que el año anterior; tal vez les preocupaba más la crisis o sintieron que las cosas se habían calmado un poquito, no se, pero sí me fui un poco para abajo, ahora no sé por donde empezar.

Usted tenía planeado que la Jornada de Oración durara tres años, por lo que en marzo empieza su último año, ¿qué se necesita para que el cierre sea fuerte y llegue a los corazones de la gente?

Necesitamos mucho apoyo de las escuelas, que siempre se han portado maravillosamente, de las parroquias y de los grupos católicos, porque aunque siempre hemos sido incluyentes, este último año quiero enfatizar el rezo del Rosario, esa arma tan poderosa que tenemos los católicos

El poder de la oración es único, no nada más porque es la manera en la que los fieles hablamos con Dios, sino porque tiene el poder de unirnos como seres humanos en un solo corazón y si tenemos la causa de la paz, la oración nos dejará ver claramente lo que podemos hacer para lograrla y la fuerza para llevarlo a cabo.

¿QUÉ SIGUE PARA USTED?

Un grupo que hemos formado que se llama "Abuelas en Acción", quiero grupos de adultos mayores apoyen diferentes causas y darle su lugar a los abuelos y abuelas de esta ciudad, que ayudan a sus hijos, cuidan a sus nietos y son una parte tan importante de la sociedad.



LUCE UN ROSTRO LIBRE DE MANCHAS

¿Sufres de manchas oscuras en la cara y no sabes qué hacer? El melasma es un tipo de melanosis, principalmente facial y se encuentra entre los cinco primeros motivos de consulta dermatológica, aseguró el dermatólogo Martín Izabal, de Dermatológica.

No existe una causa conocida del melasma, aseguró, pero influyen en su aparición los cambios hormonales femeninos en los niveles de estrógenos y la excesiva exposición al Sol. La predisposición genética es también un factor determinante en el desarrollo del melasma y la aparición de estas manchas oscuras es también más probable en personas con trastornos en la tiroides. También se cree que este problema de la piel puede ser una reacción alérgica a medicamentos y cosméticos.

De acuerdo con el doctor Izabal, existen tres tipos de melasma: el epidérmico en el que los depósitos de pigmentos están limitados a las capas epidérmicas; el dérmico y el profundo, siendo éste último el más complicado de eliminar al 100%.

A TODA COSTA PROTÉGETE

Cualquiera pensaría que sólo los rayos del sol dañan nuestra piel y que únicamente cuando son días de calor debemos usar un bloqueador solar, pero no, esta idea es equivocada, ya que la protección la debemos tener los 365 días del año aunque sea un día nublado y lluvioso, pues no sólo la luz solar nos afecta, también la que emiten las lámparas o la computadora, aseguró el dermatólogo Martín Izabal.

Para proteger nuestra piel, a partir de los 6 años es importante usar un bloqueador solar de factor arriba de 30, recomendó, sobretodo las personas que tienen predisposición a la aparición de melasma o manchas deben aplicarlo por la mañana y de nuevo a las cuatro horas de la primera vez, aproximadamente.

UN TRATAMIENTO ADECUADO

El primer paso para un tratamiento exitoso es el uso adecuado del bloqueador solar y el acudir con un dermatólogo que te indicará las alternativas para solucionar este problema de la piel, que es el segundo en consulta dermatocósmica, aseguró.

Una alternativa contra el melasma que utilizan en Dermatológica es la Terapia de Fotoestimulación, explicó, que consiste en una luz pulsada intensa emitida a través de una máquina cuya función es penetrar en la piel mediante la luz según la profundidad del melasma.

Dijo que este tratamiento se debe realizar una vez al mes y es indoloro, no se requiere anestesia médica y su valor aproximado es de 70 dólares por sesión, que en total se recomiendan de 5 a 6 terapias dependiendo de la profundidad de las manchas.

Otra alternativa es la terapia conocida como Soli-Tone, explicó, el cual es un sistema de bioestimulación con energías luminosas y microcorrientes especiales que estimulan la epidermis, dermis y zonas musculares sin ninguna incomodidad.

¿CÓMO ELEGIR EL BLOQUEADOR ADECUADO?

Hay varios aspectos que debemos tomar en cuenta a la hora de elegir un bloqueador solar:

■ **TIPO DE PIEL.** Si tu piel es seca, elige una crema, en tanto que si es grasa o con acné, lo más aconsejable es gel. La piel normal puede utilizar cualquiera de las dos presentaciones.

■ **TEXTURA.** Al aplicarla tiene que deslizarse fácilmente por tu piel.

■ LUGAR EN QUE LO USARÁ.

Si piensas visitar la playa o alberca, asegúrate de que resista al agua. Hay productos que se mantienen en la piel 80 minutos (waterproof) o 40 (water resistant) aunque la persona se encuentre nadando.

■ **CALIDAD.** Usa protectores de marcas reconocidas y que sean aprobadas por asociaciones dermatológicas.

Para proteger nuestra piel, a partir de los 6 años es importante usar un bloqueador solar de factor arriba de 30, sobretodo las personas que tienen predisposición a la aparición de melasma o manchas deben aplicarlo por la mañana y de nuevo a las cuatro horas



Este método consiste en dos procedimientos: El lumifacial donde se emplea una pantalla con energía luminosa específica para tratar la piel según su estado y el lumilift, que se lleva a cabo mediante dos electrodos que permiten aplicar microcorrientes y energía luminosa, expuso.

Desde la primera sesión, la persona ve los efectos, pero lo ideal es que se realice entre 6 y 10 tratamientos de Soli-Tone para lograr resultados óptimos, como la disminución considerable de las manchas.

El costo de este tratamiento, que dura en promedio de 30 a 60 minutos dependiendo de la profundidad del melasma, es de 70 dólares aproximadamente; contrario a la fotoestimulación, este procedimiento lo pueden realizar dos veces por semana.

En cualquiera de los dos procesos, po-



drás reanudar tus actividades normales sin irritación ni molestias, sólo con la regla de oro: que te apliques tu bloqueador solar y no te expongas al sol al menos los tres siguientes días de la sesión.

TOMA NOTA

A continuación algunas recomendaciones dadas por el dermatólogo

Marín Izabal.

- Si presentas melasma o mancha en la piel acude con el especialista para que determine su origen, pues en ocasiones el padecer quistes en los ovarios, un embarazo, cosméticos, anticonceptivos, sol, entre otros, pueden ser la causa.
- Los peeling no son una alternativa contra el paño, ya que es posible que se logre desvanecer pero la piel queda más sensible ante la luz y es muy probable que el problema resurja y se agrave.
- No te automediques, ya que cada piel es distinta.

Solmar
HOTELS & RESORTS

CABO SAN LUCAS
a tu alcance...

DESDE
\$700.00
Tarifa en ocupación
doble + impuestos



GRAND OPENING 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



PROMOCIÓN POR ANIVERSARIO

Por aniversario y para consentir a las parejas en este mes del amor, Vita Spa amó paquetes dobles con descuentos representativos. Uno de ellos es que comprando un certificado de regalo, te regalan un tratamiento de 30 minutos.

Qué ofrece Vita Spa

- Masajes de 30 minutos.
- Masaje exprés o de silla.
- Masaje de piedras calientes.
- Faciales.
- Tratamientos exclusivos para caballeros.
- Baños termales.
- Tratamientos de hidroterapia.
- Vapor y sauna.
- Una novedosa estética en la que cuentan con servicio de sillones spa y tratamientos novedosos para mujeres y hombres.
- Paquete Vita Spa Kids, un concepto para toda la familia.

CELEBRA VITA SPA SU ANIVERSARIO

Vita Spa, un lugar para consentirte de los pies a la cabeza, cumple 7 años de estar en el gusto de los tjuanenses y visitantes que pueden recibir servicios que van desde un facial o masaje exprés hasta un baño termal, que te ayuda a liberar toxinas y mejorar tu salud.

En sus inicios, Vita Spa estuvo operado por Pedro Romero, quien más tarde lo rentó al Grupo Posadas. Fue en febrero del 2003 cuando Grupo Posadas lo concesionó a Ana Alicia Meneses y Silvia Millán. Desde su creación, Pedro Romero visualizaba un lugar en el que a través de las aguas termales pudiera traer salud y al mismo tiempo, atraer al turismo.

Cuando Ana Alicia Meneses recibió la concesión empezó a darse cuenta que la gente local también podría tener los beneficios, buscando ofrecer un espacio placentero.

LO QUE LOS DISTINGUE

Desde octubre del 2008, Vita Spa ofrece sus servicios a huéspedes y visitantes de algunos hoteles, el primero fue el hotel Lucerna Tijuana y el año pasado, el Lucerna Mexicali. En ambos se cuenta con una cabina acondicionada donde las per-

Nos hemos enfocado en salud, es un spa totalmente holístico; no jugamos a ser doctores. Vita Spa es un lugar en el que puedes pasar todo un día consintiéndote, a precios accesibles y con servicios para toda la familia

sonas son consentidas en sus habitaciones, pueden recibir servicios como exfoliaciones, masajes, faciales, entre otros. También tienen presencia en los hoteles Fiesta Inn Otay y Lausana, explicó.

Otro aspecto que los distingue es el ofrecer el masaje exprés en silla, un concepto muy usado en Europa, explicó,

este servicio consiste en visitar a las empresas y en sólo 10 minutos y por 150 pesos realizan un masaje sin necesidad de quitarse la ropa ni de usar aceite; al final de la sesión, el trabajador siente mitigado su cansancio y estrés.

Dijo que cada servicio es realizado por terapeutas certificadas, además los productos que usan son de origen alemán de muy buena calidad, con una línea para caballeros y otra para damas. Los precios los han mantenido desde que abrieron hasta la fecha, pese a la crisis, esto con el fin de apoyar a la economía.

Un punto importante es que contamos con muy buena seguridad y ubicación, expuso, además de un horario muy flexible: de lunes a viernes de 9:00 am a 9:00 pm, los sábados de 10:00 am a 7:00 pm y los domingos de 10:00 am a 3:00 pm.

También cuentan con programas empresariales y membrecías que permiten ahorrar hasta en un 50%, tratando de que Vita Spa sea el lugar de elección para consentirse, siempre con el manejo de la privacidad y seguridad.



En Febrero Vita Spa

Te invita a relajarte en pareja o con amigas.

2 masajes relajantes (50 min.) \$100 dls

Paquete individual:

- Baño termal.
- Masaje relajante 30min.
- Facial hidratante 30 min.

Duración: 1:30 hr

Si traes una amiga recibe un descuento adicional

\$85 dls por persona

Paquete pareja:

- Baño termal doble
- Exfoliación corporal
- Masaje relajante 50min.

Duración: 2 hr

\$210 dls

Todos nuestros tratamientos incluyen: aromaterapia, sauna, regaderas y cuarto de relajación.
Pregunta por nuestras tarifas especiales de hospedaje.

Consientete ahora y paga después 3 meses sin intereses pagando con tarjetas participantes.

tipo de cambio Vita Spa \$11.50

tel 636 0016 (17) 634 2639.

www.vitaspatijuana.com

Paseo de los Héroes 1868 Zona Río, HOTEL FIESTA INN 1er piso

En la compra de un Certificado de regalo GRATIS un baño termal



• NIÑOS • ADOLESCENTES • ADULTOS • PAREJAS •



DEPARTAMENTO de Psicología Familiar

Ofrecemos un equipo **interdisciplinario conformado por:**

- psicólogos,
- terapeutas de aprendizaje,
- terapeutas de lenguaje,
- orientadores familiares y
- paidopsiquiatría.

Atendemos de manera interdisciplinaria los siguientes problemas:

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

herramientas para la vida

Calle Zitácuaro # 247,
Colonia Hipódromo
Tijuana, Baja California

622.93.06
621.99.80



CONFIDENCIALIDAD PROFESIONAL · CONSULTAS PREVIA CITA



Universidad **UNIVER**
NOR OESTE



> CURSOS GASTRONÓMICOS
Impartidos por Chef Alejandra García



- Cocina de La Baja**
20 horas
- Cocina Asiática**
15 horas
- Cocina Ceviche y Tiraditos**
5 horas
- Cocinando la Paella**
5 horas

Cursos **sabatinos**
Cupo limitado

univer.edu.mx **Tel. (664) 454 11 10 y 19**




**MONTERREY VISTA
RESIDENCIAL**

**Casas y terrenos
a sólo 5 min.
de zona río**

¡APROVECHE!
PRECIOS DE PREVENTA

TEL 684-43-04 EXT. 29
www.monterreyvista.com



MICRODERMOABRASIÓN CON PUNTAS DE DIAMANTE

Aunque cada persona tiene un tipo de piel con características especiales, todas padecemos –en mayor o menor medida– los efectos de la contaminación y el envejecimiento, que generan imperfecciones sobre todo en el rostro, la zona más expuesta al exterior y a la vez la más sensible a sus daños.

A la diversidad de pieles también le corresponde una variedad de tratamientos de cosmética y dermatología, entre los cuales destaca el de la microdermoabrasión, uno de los tres más populares en Estados Unidos y al que se ha denominado como un “tratamiento de almuerzo” por el poco tiempo que toma su aplicación, la cual dura aproximadamente media hora.

La microdermoabrasión con puntas de diamante consiste en quitar las capas su-

perficiales de la piel donde se han acumulado las células muertas, a fin de renovar los tejidos y aumentar la producción de colágeno. Esto, a su vez, genera una transformación positiva en el color y la textura cutánea, con un brillo, suavidad y elasticidad envidiable.

EXCELENTES RESULTADOS

Como hemos visto, los tratamientos con punta de diamante tiene varias utilidades; sin embargo, los resultados se dan en forma progresiva ya que este tratamiento requiere de varias sesiones, las cuales van a depender de las necesidades de cada paciente.

Este tratamiento no requiere internación, ni cuidados especiales. Se trata de un procedimiento no doloroso que en ocasiones puede provocar un leve enroje-

ESTE TRATAMIENTO ES UTILIZADO CON DIFERENTES OBJETIVOS, ENTRE ELLOS:

- Eliminación de manchas producidas por el sol.
- Atenuar arrugas (peribucales, de contorno de ojos y arrugas leves).
- Hiperpigmentación (paño).
- Tratamiento de cicatrices del acné.
- Fotoenvejecimiento.
- Piel seborreicas.
- Reducción de poros dilatados.
- Piel seca o con falta de elasticidad.
- Estrías.
- Eliminación de puntos negros.
- Hiperqueratosis (piel engrosada).
- Cicatrices.
- Quistes y comedones.

LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE ESTE TRATAMIENTO

- Para obtener los resultados deseados se debe realizar el tratamiento una vez por semana o cada quince días, según el caso.
- El número de tratamientos depende de la condición de la piel y de la profundidad alcanzada.
- Normalmente se necesitan por lo menos cinco sesiones para tener un efecto duradero.
- Cada sesión dura aproximadamente 30 minutos y posteriormente se colocan cremas refrescantes y descongestivas.
- Luego de realizar el tratamiento la paciente puede irse a trabajar normalmente.
- Se debe evitar la exposición al sol y utilizar bloqueador solar.

imiento o dejar la piel algo tirante, pero desaparece horas más tarde.

A través de este tratamiento tu piel se verá más suave, joven, tersa y limpia dando como resultado un mejor aspecto, un tono parejo en la piel y manchas menos visibles.

la belleza, la salud.

eudermic
medicina estética



Microdermoabrasión
\$35 dls



COSTOS POR SESIÓN

DEPILACIÓN LÁSER

PIERNAS
COMPLETAS
\$650 mn

BIKINI
\$300 mn

AXILA
\$190 mn

BIGOTE
\$70 mn



médica **vemont**

dr. ricardo vega montiel

Cirujano Plástico Certificado / Board Certified Plastic Surgeon

ASOCIACIÓN MEXICANA DE CIRUGÍA PLÁSTICA
ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA
CONSEJO MEXICANO DE CIRUGÍA PLÁSTICA
ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA A. C.
THE INTERNATIONAL SOCIETY OF
AESTHETIC PLASTIC SURGERY
SAN DIEGO PLASTIC SURGERY SOCIETY
ASOC. DE CIRUJANOS PLÁSTICOS DE BAJA CALIFORNIA



Lipoescultura Ultrasónica

Ultrasonic Liposculpture

Lipectomía

Tummy Tuck/ Body Lift

Aumento y Reducción de mamas

Breast augmentation and reduction

Rejuvenecimiento Facial

Face lift

Cirugía de parpados

Eye lid surgery

Cirugía de nariz, orejas, mentón

Nose surgery

Aumento de glúteos y pantorrilla

Calf and Gluteal Implants

Reconstrucción vaginal y de pene

Cirugía masculina/ Male surgery

Cirugía Bariátrica (Banda gástrica)

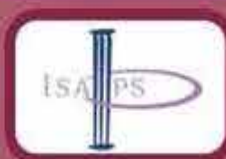
Bariatric surgery (Gastric Band)

Cirugía reconstructiva

Reconstructive surgery

FERIA DE BOTOX
6 DE FEBRERO
Y 6 DE MARZO

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



Tijuana 686 55 99 y 6 86 62 02

From U.S.A (619) 946 10 74

01152 (664) 686 55 99

Toll free 1-888-4-vemont

drvemont@gmail.com

www.dr ricardovega.com

SCHOOL OF ROCK: MÚSICA Y DISCIPLINA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En agosto del año pasado nació School of Rock, una escuela de música que actualmente cuenta con más de 30 alumnos, de los que cada uno recibe una formación musical personalizada por profesores con la experiencia y el reconocimiento que se requiere.



maestros y un asistente imparten las clases de: Batería, Guitarra, Piano, Bajo, Saxofón, Programación de Música y Canto, las cuales se ofrecen en unas excelentes y seguras instalaciones que cuentan con el equipo adecuado para que los alumnos reciban las lecciones tanto teóricas como prácticas.

CLASES PERSONALIZADAS

El alumno asiste dos veces a la semana, una hora por clase. El horario lo elige el estudiante siempre y cuando esté disponible, ya que las clases son personalizadas con la finalidad de ofrecerte la atención necesaria para que los padres vean resultados de progreso en un mes, como fue el caso de Alex, un niño de 7 años que al mes ya sabía leer partituras y al poco tiempo ya se sabía varias canciones con la guitarra.

Los padres pueden sentir la tranquilidad de que sus hijos no irán a perder el tiempo durante una hora, ya que desde el

En esta escuela de música diseñada para niños, jóvenes y adultos, los alumnos reciben las clases personalizadas dos horas a la semana bajo la instrucción de maestros capacitados y profesionales

ingreso del estudiante se crea un archivo electrónico en el que se incluye todo lo que se verá en el curso dependiendo de su nivel; la última clase de cada mes, se graba y se le envía a los padres para que vean la evolución que tuvo.



En la actualidad, tres

School of Rock

CLASES DE:
BATERÍA - GUITARRA - PIANO
BAJO - SAXOFÓN - CANTO

MENCIONA
ESTE ANUNCIO
Y OBTÉN UNA
CLASE
GRATIS

SCHOOLOFROCKTIJUANA@GMAIL.COM

TELÉFONO 684 27 83

BULEVAR AGUA CALIENTE #4558 (LAS TORRES) PISO C1 LOCAL 23
ABIERTO DE LINES A VIERNES DE 10:00 A.M. A 10:00 P.M., SÁBADOS DE 10:00 A.M. A 4:00 P.M.

Proyecto VxT Valores por Tijuana

COPARMEX TIJUANA IMPLEMENTA PROYECTO VXT

En congruencia con su compromiso de promover y fomentar la cultura de la legalidad, Coparmex Tijuana implementó a partir del mes de enero el proyecto VxT (Valores Por Tijuana), mismo que abarcará también los meses de febrero y marzo.

El proyecto, basado en un plan detallado de acción, busca promover y fomentar la práctica vivencial de la honestidad como la base de una conducta de total rectitud y ética, así como el respeto como la máxima expresión de acatar lo moralmente establecido.

El proyecto va dirigido a dos segmentos de población, el primero consiste en 7500 niños y adolescentes desde cuarto de primaria hasta tercero de secundaria a quienes se les visita directamente en las escuelas; el segundo segmento se conforma por 1500 empleados de nivel gerencial, encargados de departamento, supervisores etc. seleccionados de diversas empresas y quienes tomarán los talleres en las sala de usos múltiples de Coparmex Tijuana o en las instalaciones de las empresas que así lo decidan.

Con la finalidad de garantizar la correcta ejecución de estas acciones, Coparmex Tijuana creó una alianza estratégica con la Dirección de Prevención del Delito de

...invitamos a toda la comunidad a que participe [en VxT], es por Tijuana, no tenemos ningún otro objetivo más que rescatar los valores de los tijuanaenses, lo que no hagamos nosotros por nuestra comunidad nadie más lo va a hacer...

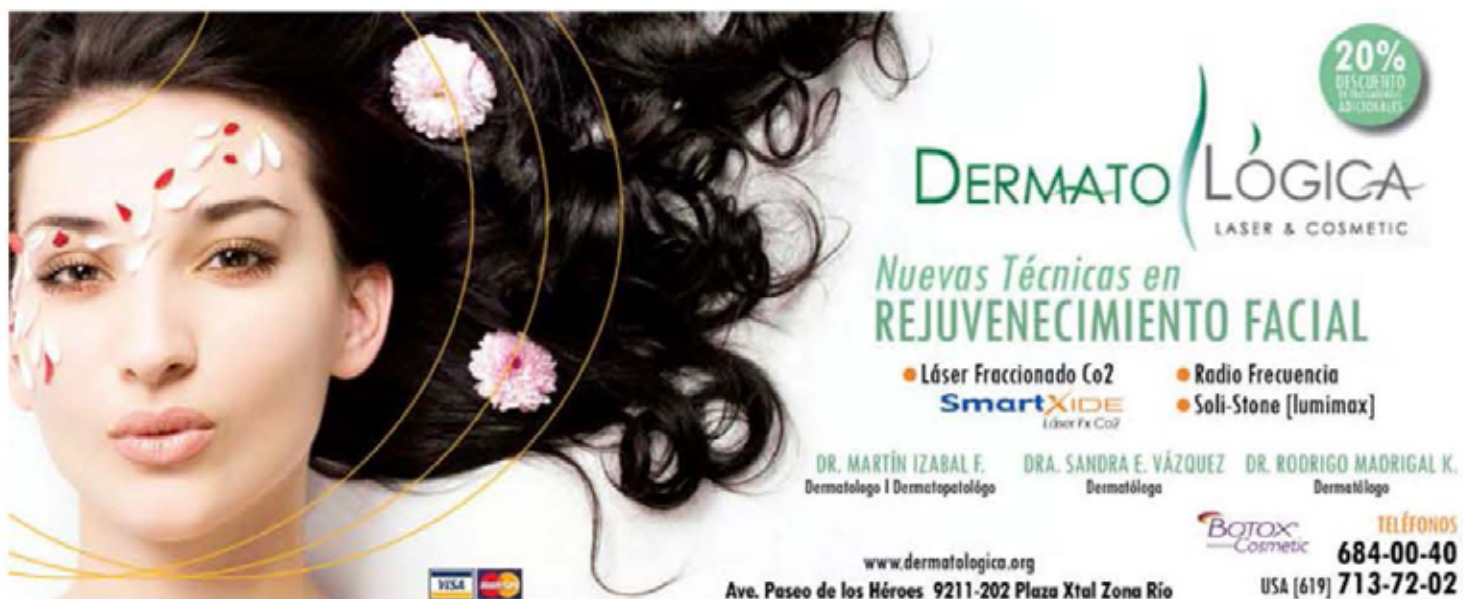
-Roberto Quijano

la Secretaría de Seguridad Pública del XIX Ayuntamiento de Tijuana, quienes tendrán a su cargo la impartición de los talleres con temas como educación vial, adicciones, violencia y actitud defensiva (cómo actuar para evitar ser víctima); lo anterior enmarcado en la promoción de los valores correspondientes.

Por su parte el presidente de Coparmex Tijuana, licenciado Roberto Quijano, comentó en entrevista concedida a Mujer Actual BC que "invitamos a toda la comunidad a que participe, es por Tijuana, no tenemos ningún otro objetivo más que rescatar los valores de los tijuanaenses,

lo que no hagamos nosotros por nuestra comunidad nadie más lo va a hacer, es un ejercicio serio, un ejercicio bien pensado que va a implicar importantes recursos, lo estamos fondeando con fondos propios, no estamos buscando patrocinios de empresas por lo pronto, nos da mucho orgullo y estamos muy esperanzados, se trata de la aportación de Coparmex al tema tan delicado que es la inseguridad".

Si deseas participar u obtener mayor información sobre el programa Valores por Tijuana puedes llamar al 682 9950 extensión 131 con el licenciado Andrés Avalos Huerta.



20% DESCUENTO
en tratamientos
láser y cosméticos

DERMATOLÓGICA

LASER & COSMETIC


Nuevas Técnicas en REJUVENECIMIENTO FACIAL

- Láser Fraccionado Co2
SmartXIDE
Liber Fx Co2
- Radio Frecuencia
● Soli-Stone [lumimax]

DR. MARTÍN IZABAL F. Dermatólogo | Dermatopatólogo
DRA. SANDRA E. VÁZQUEZ Dermatóloga
DR. RODRIGO MADRIGAL K. Dermatólogo

BOTOX Cosmetic
TELÉFONOS
684-00-40
USA (619) 713-72-02

www.dermatologica.org
Ave. Paseo de los Héroes 9211-202 Plaza Xtal Zona Río





COLEGIO DE DANZA SYLVIA, PASIÓN Y BAILE POR 30 AÑOS

Ya son casi tres décadas desde que Silvia Elena Martínez vio realizado su gran sueño: "abrir su propia escuela de danza. "Para mí siempre fue una ilusión formar mi propia academia de danza; desde chica practiqué danza. Llegó el momento en el que me fui a estudiar a México para ser maestra de danza y fue en 1981 cuando, con el apoyo de mi padre, abrí mi propio colegio".

En noviembre de ese año, se abrieron las puertas de lo que hoy es el Colegio de Danza Sylvia, que a lo largo de los años y gracias a los excelentes resultados que ha tenido con sus alumnas, ha adquirido el prestigio y reconocimiento de parte de los tijuaneños.

Inició este proyecto con muchos sueños, con 30 alumnas de diferentes edades e impartiendo las disciplinas de ballet clásico, tap y jazz; conforme pasó el tiempo, las inscripciones aumentaron y se vio en la necesidad de buscar un lugar más amplio, pues llegó a tener 350 alumnas, comentó la directora del colegio.

SUS CLASES

Silvia Elena Martínez expuso que en el Colegio de Danza Sylvia se imparten las siguientes disciplinas:

- Ballet Clásico
- Flamenco
- Danza española
- Tap
- Jazz
- Hip Hop

En la actualidad, cuenta con alrededor de 150 alumnas de las cuales hay niñas desde los 2 ½ años, jovencitas y adultos, agregó, que reciben la instrucción de maestras bien preparadas que se mantienen actualizadas en lo que a danza se refiere.

UNA CLARA MISIÓN

Silvia Elena Martínez manifestó que su principal misión es formar alumnas preparadas, que sean muy versátiles, es decir, que no sólo se dediquen al ballet clásico, ya que desde que inician también se les dan clases de tap y jazz.

"La danza es muy pasional, lleva mucho

sentimiento involucrado. Yo siempre les digo a mis alumnas que las cosas que hagan, las realicen con corazón, mente y cuerpo para que transmitan emociones; que se enfoquen en actos positivos", expuso.

SU MAYOR SATISFACCIÓN

Su hija Silvia Fernanda, quien es directora artística del colegio, y su nieta Ana Fernanda son, sin duda, su mayor orgullo. En tanto, su escuela y el prestigio que ha logrado a lo largo de los años son su mayor satisfacción, consideró la directora del colegio.

"Siempre escucho comentarios positivos acerca de mi escuela y eso me da mucha satisfacción, además el hecho de que mis alumnas vean al colegio como su segunda casa también me enorgullece".

Mencionó que la danza requiere de mucho esfuerzo físico y es sacrificante pero a la vez resulta muy satisfactorio, consideró, sobre todo cuando personas que han sido sus alumnas han continuado con esta carrera y en la actualidad, forman parte de importantes grupos de baile.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

A PARTIR DE LOS 2 AÑOS
sylvia_dance@hotmail.com

BALLET
TAP
JAZZ
HIP HOP
FLAMENCO
CONTEMPORÁNEO

FUNDADO EN 1981

Calle Mercurio 13262, Fracc. La Escondida [Atrás del Restaurante "La Escondida"]

681 93 74 Y 684 42 77



Colegios *El Principito y Patria*

Es cierto...

El mejor colegio es el que queda más cerca...

Más cerca de sus principios, de sus valores, de sus ideas.

Más cerca de su corazón.

Un modelo Educativo Para ...

Aprender a Estudiar.
Aprender a Aprender.
Desarrollar la inteligencia.
Saber tomar decisiones.
Desarrollar Cuerpo Sano.
(a través de Natación y
Nutrición)

Preescolar-Sistema Montessori * Primaria-Educación Personalizada
Educación bilingüe y laica

- Formación de Valores.
- Clases Extra-Muros paseos culturales a S.D.
- Horario Extendido (7:00am a 3:00pm, extendido a 6:30pm).
- Clases de Natación en horario escolar
(Alberca Techada con Calefacción)

Y por las tardes...

- Clases Particulares de Natación con la Maestra: *Aida Cervantes*
- 8 clases al mes, 2 veces por semana, 45 minutos de duración
- Alberca techada y con calefacción
- Mamá con bebés * Principiantes * Intermedio * Corrección de estilo * Aquabics
- Grupos pequeños.

* Clases Particulares de Inglés:
American English School
Miss Myrna Soto
664 675 57 01



Río Colorado no. 9893,
Col. Revolución, Tijuana, B.C.

Tel. 664 686 1436 Y 664 681 8486

MIEDOS EN LOS ADOLESCENTES

Al igual que los niños, los adolescentes presentan diversos tipos de miedos que se manifiestan con mayor o menor intensidad en cada uno de los jóvenes. A continuación se explicarán cada uno de ellos.

1. MIEDO A CRECER

El mayor duelo que vive un adolescente es el de dejar atrás su infancia. Esa infancia que lo hacía sentirse protegido, que le aseguraba que mamá estaría ahí siempre cuando las cosas salieran mal y que ella las resolvería sabiamente. El miedo a crecer es funcional cuando les sirve para llevar a cabo este desprendimiento poco a poco.

2. MIEDO AL FRACASO ESCOLAR

El hijo/a adolescente muchas veces se encarga de hacer pensar a todos que le valen las calificaciones aunque internamente se encuentre muy angustiado. Cuando los jóvenes enfrentan este miedo toman sus precauciones, piden ayuda e, incluso, por primera vez usan el escritorio de su casa o de su cuarto. A los papás nos corresponde poner en el hogar reglas y horarios para que se cumplan las obligaciones escolares.

3. MIEDO AL RECHAZO SOCIAL

Una de las cosas más importantes en la vida de un adolescente son sus amigos, su grupito, los demás. Desde el momento en que se están desprendiendo de los padres, necesitan prendere de los demás y es por eso que la posibilidad de ser rechazados los llena de temor. Con tal de pertenecer dirán y harán cosas que antes no hacían ni decían, como una forma de decir al resto de los jóvenes "¡Soy de los tuyos!".

4. MIEDO AL SEXO OPUESTO

Este miedo se presenta al principio de la adolescencia cuando nuestro hijo tiene por fin un plan. Un adolescente puede haber convivido con niñas y niños toda su vida; sin embargo, no es lo mismo tratar al sexo opuesto como compañero de clase que como pareja. Este nuevo reto hace que los adolescentes tomen sus precauciones en este nuevo estilo

de relación. Los obliga a medir territorios y a distinguir lo que se puede hacer y decir entre "hombres", o en su caso entre "mujeres" y lo que pertenece a la esfera de la heterosexualidad.

5. MIEDO A LA PROPIA IMAGEN

Los adolescentes sienten miedo ante los cambios, por eso están pendientes de su cuerpo y son tan severos jueces de sí mismos. Este miedo incluye el pánico a engordar. También sienten miedo ante el inmenso parecido que están adquiriendo con los adultos y por eso se hacen los chiquitos cuando les conviene y los grandotes cuando es necesario. Para los padres de familia y los maestros que están en contacto con adolescentes es importante identificar que estos miedos son manifestaciones naturales de su crecimiento y, sobre todo, saber escucharlos y acompañarlos para transitar de manera madura por estos diversos tipos de miedos.

sistema bilingüe método amco • taller de arte • computación • estimulación corporal • arte de la nutrición • matemáticas • lenguaje • ciencia y

INSPIRADOS EN EL MODELO EDUCATIVO ITALIANO REGGIO EMILIA

Hacienda Reggio Emilia

Comunidad Infantil

Maternal

Kinder

de 1 a 6 años

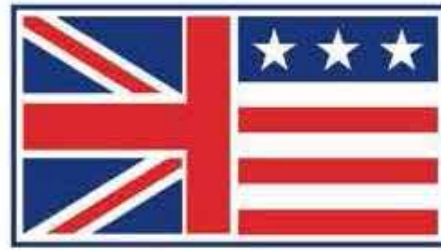
Pre-Maternal

Incorporado a la SEBS Clave 02PJN0559D

CITAS
personalizadas

608-0890

reggioemiliatijuana@hotmail.com



British American Institute

CELEBRA SU XVIII ANIVERSARIO

En 1991 se fundó British American Institute, la única institución educativa de su género en la ciudad. Su objetivo principal es el de expandir los horizontes de los niños educándolos en inglés y a través de la felicidad. Con grandes ideas y venciendo considerables retos, British American Institute se ha convertido en una prestigiosa institución, ofreciendo atención verdaderamente personalizada. Con grupos reducidos, este colegio se mantiene a la vanguardia de la educación logrando que sus alumnos no tengan que cruzar la frontera diariamente para adquirir el idioma inglés en forma fluida y con excelente pronunciación.

Con un sistema original, implementado especialmente por catedráticos estadounidenses y británicos, los niños, a partir de Sección Maternal, no sólo aprenden a hablar en inglés, sino a pensar en inglés. En el tercer grado de preescolar, los alumnos adquieren la lectoescritura en ambos idiomas, español e inglés. El programa académico de primaria es totalmente en inglés, con la excepción de una clase diaria de gramática en Español.

William Kay, graduado de London University con Maestría en Educación, con diecinueve años de experiencia en colegios Británicos, y hoy Coordinador del Departamento de Matemáticas y maestro titular de 6to. Grado en British American Institute, comenta: "Una de las cosas que más me impresionó cuando empecé a trabajar en BAI fue la fluidez con que los niños hablaban el inglés. Su habilidad para comprender y comunicarse significa que podemos trabajar juntos para alcanzar resultados grandiosos".

British American Institute es reconocido por otras instituciones por el avanzado perfil de egreso de sus alumnos, algunos de los cuales hoy asisten las más prestigiadas universidades, desde el Tec de Monterrey, hasta Harvard, en Estados Unidos.

Se imparten talleres extracurriculares de Soccer, Basquetbol, Artes Marciales, Coro, Ajedrez, y Pintura.

Ave. De las Flores #100, Fracc. Hacienda Agua Caliente, Tijuana, B.C., México
Tel: 681-9082 ó 681-1826 Fax: 681-1826 www.britishamericani.com

LA FELICIDAD Y EL SISTEMA LÍMBICO

Hablar de la felicidad, antes de definirla, nos lleva a hablar de la emoción y la motivación. Por tanto, el sistema límbico que presenta una doble connotación, desde las estructuras que se involucran para formarlo, es decir su anatomía, hasta las funciones con las que se encuentra relacionado, es decir su fisiología. Nos permiten tener el principio de conocimientos para comprender la relación entre sistema límbico y la posibilidad de ser felices. Ya que una de las propiedades especialmente importantes del cerebro es que siempre está en desarrollo, pero esta posibilidad de cambiar persiste y se extiende a lo largo de la vida (Van Praag H, Kempermann G, Gage FH 2000).

Dentro de los aspectos funcionales el sistema límbico interviene en el control y la regulación de la ingesta de alimentos (hambre y saciedad), ingesta de agua (sed y saciedad) y el control de la temperatura corporal y de la conducta sexual.

Existen personas que se distinguen por ser más expresivos de su estado emocional, ya sea eufórico o depresivo. También son más lábiles en función de su actividad previa, con reacciones conductuales no verbales de carácter impulsivo. Contrariamente, clasificamos a otros que son más introspectivos, con mayores intereses filosóficos, religiosos y morales y están muy preocupados por su propio destino y sentido vital. Son también más idealistas y contemplativos, y enfatizan los aspectos negativos de su personalidad.



La emoción podemos entenderla como un fenómeno interno, personalizado y difícil de describir fuera de lo que es la percepción propia de quien la experimenta, es decir el proceso cognitivo que utiliza el individuo para interpretar su vida de relación.

Así que este proceso cognitivo de interpretación no sólo puede ser modificado, sino que además, no existe la posibilidad de no hacerlo. Y como fenómeno externo, conductual, que se utiliza como clave o señal, es decir como expresión fenomenológica, analógica o corporal asimilable, para la misma especie o con especies que representan un carácter agonístico o amenazante para su supervivencia. Por

tanto, el aprendizaje entraña la modificación de conexiones entre las neuronas, ya sea por un doble camino, o a través de la creación de nuevas conexiones que se intensifican para comunicarse químicamente (Aguilar Rebolledo F, Rayo Mares D., 2002).

La motivación nos indica un elemento que subyace a las conductas que se originan por una causa interior, tal como, la ingesta de agua y alimento, y la conducta para la supervivencia, o la conducta sexual, conducta para la perpetuación de la especie.

A lo que llamamos fantasía, que incluye toda actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, todo lo que se explica, interpreta, adivina, planifica, así como la evocación de los recuerdos pasados. Y permite anticipar el futuro, retomar nuestros temores e inseguridades así como los sueños y anhelos.

Al parecer la felicidad se refiere más a un proceso de interpretación mental adaptado a la química neuronal y que se modifica durante el proceso de vida, su reflejo conductual es el proceso de aprendizaje familiar, social, religioso, idioma materno, entre otros, sin poder descartar algún componente genético que predispone a ser feliz.

En conclusión la felicidad parece depender de un proceso educativo, donde intervienen el factor genético, el sistema límbico y la plasticidad neuronal, estado que se alcanza día con día y que es una responsabilidad individual.

El Dr. Marco Vinicio Martínez es Médico, Psicólogo Terapeuta y Coordinador en CIDH Universidad



CIDH
Universidad

Sólo para los que trascienden...

CENTRO DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO
Clave de Incorporación: 02MSU0042M SEBS

- Calidad Educativa
- Filosofía Humanista
- Pedagogía Personalizada
- Colegiaturas Accesibles

Tu Licenciatura en Fin de Semana

LICENCIATURAS **II**
RVOE-6282

Lic. En Psicología Familiar
Lic. En Derecho
Lic. En Hotelería
Lic. En Administración de Mercadotecnia

MAESTRÍA **II**
No. 5083

PSICOLOGÍA FAMILIAR

10 años
Educando para Trascender



Inscripciones ABIERTAS

Paseo Playas 501 Sección Jardines
Playas de Tijuana, Tijuana B. C.

Teléfonos: (664) 680 92 93
(664) 631 81 73

www.cidhuniversidad.edu.mx

EL CENTRO DE ENSEÑANZA MONTESSORI TIJUANA TE CERTIFICA PARA SER GUÍA MONTESSORI

Con el fin de satisfacer la demanda que existe por el Sistema Montessori, en 1982 nació en Tijuana el Centro de Enseñanza Montessori, A.C., el cual ofrece el Curso de Entrenamiento para Guía Montessori.

Las personas egresadas del CEM Tijuana pueden desempeñarse como guías Montessori en colegios privados, especialmente en aquellos que trabajen con la filosofía Montessori. Podrán también desarrollarse profesionalmente en gabinetes de psicología, grupos integrados y de educación especial.

El método Montessori ha sido introducido en el mundo con un notable éxito y se aplica con más frecuencia en la educación preescolar y primaria. Debido a este crecimiento tan dinámico, existe una necesidad de guías Montessori calificadas y competentes.

QUIÉNES SOMOS

El Centro de Enseñanza Montessori desea participar en la construcción de un mundo mejor a través de una educación en la que predomine el interés real hacia los niños como individuos y como integrantes de una sociedad. Para ello se integra la filosofía de la Dra. Maria Montessori la cual se relaciona con el desarrollo humano desde el nacimiento hasta la madurez y así continua con su legado donde nos apoyamos para avanzar y cumplir con el gran compromiso que todos tenemos.

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Al cumplir satisfactoriamente el curso, que tiene una duración de dos ciclos escolares, se otorga el certificado, mismo que los acredita como guía Montessori, con reconocimiento a nivel internacional avalado y certificado por AMS (American Montessori Society) y MACTE (Montessori Accreditation Council for Teacher Education), orga-



NUESTRA MISIÓN:

Mantener un programa de alto nivel académico, basado en la filosofía Montessori, una educación sustentada en valores para que las guías cuenten con los conocimientos, preparación y formación adecuada para así poder ofrecer a los niños las bases de un desarrollo óptimo tanto personal como académico.

NUESTROS OBJETIVOS:

Preparar personas con la capacidad de promover el respeto, amor, belleza, justicia y paz. Guías capaces de aplicar la filosofía y metodología Montessori en su ambiente de trabajo guiando el potencial del niño, respetando su individualidad para así apoyar a los padres de familia en su responsabilidad como educadores de sus hijos.

NUESTROS VALORES:

Libertad, trabajo, conciencia, orden, bondad, paz y responsabilidad social.

nismos internacionales con sede en Estados Unidos que vigilan y acreditan que los centros de entrenamiento cumplan con los requisitos necesarios para impartir con-

cimientos de filosofía y metodología Montessori. El Centro de Enseñanza no extiende ningún documento avalado por la SEP (Secretaría de Educación Pública).

CEM

CENTRO DE ENSEÑANZA MONTESSORI, A.C

HORARIOS DE CLASES:
Martes, Miércoles y jueves
de 3:00pm a 7:00 pm

Curso de Entrenamiento para Guía Montessori

ESTE CURSO ESTA DISEÑADO PARA:

- Educadores que deseen aplicar el Método Montessori
- Educadores quienes desean abrir sus propias escuelas y aplicar el Método Montessori
- Maestros de educación especial que necesiten materiales concretos para desarrollar habilidades neurológicas
- Padres quienes deseen conocer el Método Montessori para complementar la educación de sus hijos
- Personas Interesadas que deseen trabajar en escuelas Montessori



- Duración 2 años
- Inscripciones a partir del 2 de febrero CUPO LIMITADO

**INICIAN
CLASES**
7 DE SEPTIEMBRE
DEL 2010

PARA MAYORES
INFORMES COMUNICARSE

(664) 634 3821

Calle Francisco Goitia No. 9971, Zona Río, Tijuana, BC; CP 22320



EL AMOR A PARTIR DE LA ADOLESCENCIA

El amor no tiene tanto que ver con la edad cronológica sino con la madurez de la relación, el mundo está lleno de viejos que nunca llegaron a sentir el "amor consumado", y de jóvenes que sí ¿Qué forma tiene tu relación?

Las chicas piensan "¿por qué el chico que me gusta, no me hace caso?; y ¿el que no me gusta sí?; ¿estaré condenada a esto siempre?... ¿Le pasa a todos? Y ¿si le digo que sí? Luego ¿qué sigue?... ¿y si lo beso y quiere más?... la prueba de amor ¿es amor?, y por cierto esto que siento ¿es amor? ¿así se siente?... "Todas mis amigas tienen novio (yo no, ¿seré una "looser"?, ¿y si le hago caso a quien sea, sólo para que vean que yo también puedo?" Cuántas preguntas...

El muchacho puede pensar "¿Y si le

ALGUNOS DE LOS ERRORES DEL NOVIAZGO PUEDEN SER:

- **EL ABSOLUTISMO:** Tu novio lo es todo, demasiadas horas juntos, se da una dependencia enfermiza.
- **LA PREMURA SEXUAL:** El cuerpo se enamora del otro cuerpo.
- **Y LA IDEALIZACIÓN:** Las características del otro son las que tú quieres ver, y no necesariamente las que concuerdan con la realidad.

digo lo que siento.... ¿se burlará? ¿me dirá que no?, mis amigos ya han tenido experiencias sexuales (o al menos eso cree él), y yo nada ¿seré un "looser"?, ¿porque la niña que no me gusta es la que me hace

caso? Y si ella quiere el beso... En fin, estos son algunos de los pensamientos que pasan por la mente del adolescente, ¡que etapa tan dura! se vive en una montaña rusa de sentimientos mezcla del cambio hormonal, y la búsqueda de identidad (incluida la propia preferencia sexual). Y en esta búsqueda de identidad en ocasiones lo que se anhela en el fondo es la reafirmación del "ser": así el otro valida o invalida el propio autoconcepto. Siendo que esta búsqueda no se limita a la adolescencia... existen los eternos buscadores.

Por otro lado, es importante mencionar que en ocasiones se da la violencia en el noviazgo (más seguido de lo que imaginamos), siendo la consecuencia lógica de un pobre autoconcepto; patrón difícil de romper más adelante. Sin embargo, un adolescente bien ajustado a su realidad,



universidad **HISPANA** de UTAH, USA



¿Quieres terminar tu Universidad?

Estudia una
carrera universitaria
desde tu casa



- Admón. de Empresas
- Mercadotecnia
- Finanzas
- Informática
- Idiomas (Inglés)

684 - 35 - 43

www.colegiojuanbosco.com

LAS 7 FORMAS DEL AMOR

(QUE SE PUEDEN EXPERIMENTAR, TANTO DE ADULTO COMO DE ADOLESCENTE)

1. CARIÑO: En este caso, no debe tomarse en un sentido trivial. Este es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.

2. ENCAPRICHAMIENTO: Es lo que comúnmente se siente como "amor a primera vista". Sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.

difícilmente permite o genera esto.

Sin duda, la realidad de nuestros adolescentes está más expuesta a distorsiones en el tema de "el amor", que antes. Hoy la TV exhibe programas bastante explícitos en temas e imágenes que antes estaban vetados, por lo menos en ese horario. Las canciones suelen ser clasificación XXX, y ni hablemos de las películas.

Es de admirarnos cómo algunos adolescente ya son expertos a los 11-12 años en esto del noviazgo, porque empezaron desde el kinder, (ya que a todos les parecía muy lindo, se les festejó y promovió la idea del noviazgo desde esta tierna edad), así que la brújula de lo que es la esencia de una relación de amor está un poco averiada.

Las expectativas de lo que es el amor generalmente están tamizadas por esta información. En ocasiones, simplemente están enamorados de esta idea, creando más adelante una cadena de desilusiones.

El adolescente tendrá que besar a

3. AMOR VACÍO: Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.

4. AMOR ROMÁNTICO: Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el caso del cariño) y físicamente, mediante la pasión.

5. AMOR SOCIABLE: Se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos

muchos sapos antes de encontrar a su príncipe azul.

NOVIAZGO CONSTRUCTIVO

Ambos son excelentes amigos que hacen un pacto temporal de trato cariñoso, ayuda mutua, respeto y exclusividad.

¿QUÉ BUSCAR EN LA PAREJA?:

■ **QUE TE AME:** con respeto, amistad, exclusividad.

■ **QUE HABLE TU MISMO IDIOMA:**

Identifica 5 actividades o gustos que forman parte sustancial de tu vida, esto representa tu esencia: música, deportes, religión, animales, lo que coleccionas, etc. Que tenga un carácter afín al tuyo.

En esta etapa de prueba y error, se aprende mucho y si se transita sanamente emocional y físicamente en este periodo, es posible encontrar o mantener el verdadero amor de adultos.

Y hablando de la siguiente fase, cuando se

profundos, que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual.

6. AMOR FATUO: Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.

7. AMOR CONSUMADO: Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. «Sin expresión» —advierte—, hasta el amor más grande puede morir». El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor sociable.

ha dejado la adolescencia atrás y pasaste a la adultez lo que se espera del amor según Robert Sternberg (psicólogo estadounidense).

Para que el amor se dé forma completa y madura, se debe de contar por igual con:

- 1) La intimidad
- 2) La pasión
- 3) El compromiso.

Como se ve, el amor no tiene tanto que ver con la edad cronológica sino con la madurez de la relación, el mundo está lleno de viejos que nunca llegaron a sentir el "amor consumado", y de jóvenes que sí. ¿Qué forma tiene tu relación?, ¿estás satisfecho? Haz los cambios necesarios y si estás atorado te recomiendo asistir con un psicólogo terapeuta de parejas, puede hacer la diferencia.

Dra. María Elena León de Tijuana, Psicóloga con doctorado en hipnoterapia clínica, terapia de pareja, psicológica dotetijuana@gmail.com (664) 634-7768 Consultorio y celular (664) 674-0962

Colegio Militarizado

Juan Bosco de Tijuana

**Secundaria
Internado - Medio Internado**



**-Idealismo
-Disciplina
-Aprendizaje**

6 35 . 35 . 85

www.colegiojuanbosco.com



RECONSIDERANDO LA LEY DE LA ATRACCIÓN LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL



Mucho ruido hizo hace un par de años la llamada "ley de la atracción", la película *El Secreto* y el libro del mismo nombre citaban diferentes expertos y fuentes antiguas y modernas que sostenían que las personas podemos atraer a nuestra vida todo aquello que pensamos.

Es decir, lo que en nuestra vida acontece se da por que el universo obedece a nuestros pensamientos dominantes, mismos que siempre encontrarán la manera de manifestarse en nuestra vida; se trate de pensamientos positivos o negativos.

Las discusiones en torno a esta manera de interpretar las razones detrás de lo que sucede y nos sucede han sido muchas y muy variadas, sobre todo porque la objetividad de la ley se topa con argumentos difíciles como: ¿Qué sucede cuando dos personas tienen intenciones encontradas? ¿Cuando un niño sufre de algún tipo de trauma o enfermedad es porque así lo intencionó? Este tipo de cuestionamientos parecen debilitar la viabilidad de la ley de la atracción.

El principal cuestionamiento que surge de líderes religiosos y de quienes se dedican a tratar enfermedades graves o que

ayudan a personas en situaciones vulnerables, es que si la abundancia está tan cerca como el pensamiento positivo, ¿entonces por qué existe tanta pobreza, hambruna, enfermedad y miseria en el mundo?

Algunos argumentan que esta ley sólo se puede ejercer en sociedades que ya cuentan con estructuras que permiten que gente con actitud y disposición progrese o logre sus metas. En las vastas partes del mundo en que estas estructuras no existen, a ley resulta inaplicable.

Poner al ser humano en el centro del universo retira el poder y la voluntad de Dios sobre la evolución del mismo, por lo que las religiones monoteístas como el cristianismo, el judaísmo y el Islam tienen conflictos frontales con algunos de los conceptos que manejan quienes promueven la ley de la atracción; el cristianismo por su parte pone a Dios en el centro del universo y al ser humano como co-creador de su realidad, gracias al libre albedrío que Dios le concedió y a la fe que la persona misma construye.

En general, la ley de la atracción es aceptada como un resurgimiento del pen-

samiento "new age", cuya espiritualidad se caracteriza por una interpretación personal de las prácticas y filosofías espirituales y el rechazo de doctrinas y dogmas religiosos, pues se cree que estos sólo han logrado desviar y distraer al hombre de la búsqueda espiritual.

El pensamiento católico por su parte se centra en la fe, la esperanza y la caridad. La fe es propia, la esperanza puede ser personal o colectiva y la caridad se considera la madre de todas las virtudes; para el cristiano la caridad es amor y el amor es Dios. Con el fin de que el católico alcance la felicidad, la plenitud y la salvación, la Iglesia ha sostenido una doctrina apegada a lo que considera las leyes y enseñanzas de Cristo.

El poder de la mente no se puede minimizar, dimensionar su alcance resulta difícil hasta para la ciencia moderna. La incontable serie de libros y autores que han lanzado propuestas y variaciones en torno a la ley de la atracción y la importancia que esta le da al poder de la mente han sembrado confusión y culpabilidad en muchos individuos

En el libro *El Secreto*, la autora Rhonda Byrne hace especial énfasis en el pensamiento positivo, indicando que pensar, sentir y creer que en tu vida abundan sucesos positivos te llevará al éxito material, la salud y la paz interior. Tu pensamiento te puede convertir en un imán de todo lo que deseas.

El poder de la mente no se puede minimizar, dimensionar su alcance resulta difícil hasta para la ciencia moderna. La incontable serie de libros y autores que han lanzado propuestas y variaciones en torno a la ley de la atracción y la importancia que esta le da al poder de la mente han sembrado confusión y culpabilidad en muchos individuos, ¿mis pensamientos me llevaron al cáncer? ¿si me llega a la

mente una idea negativa estoy condenado a vivirla en carne propia?

La confusión, la culpabilidad y el miedo pueden surgir al renunciar a la creencia de una voluntad divina que siempre será más sabia que la del ser humano y casi siempre incomprendida por el mismo y de la creencia de que tenemos que aprender a controlar y dirigir nuestros pensamientos si queremos lograr la plenitud.

Lejos de sentir miedo o renunciar por completo a la formación espiritual es importante reconsiderar el camino que has elegido; te puedes sorprender a ti misma redescubriendo las enseñanzas que te fueron heredadas por tradición o convicción, o bien, encontrando las respuestas y explicaciones que añoras en nuevos lugares.



libertad

Dispositivos para tratar el sobrepeso y obesidad Grado I.

664 494 54 28

152*15*9320

C-BAND
BANDA GÁSTRICA



oneSPHERE
BALÓN INTRAGÁSTRICO



BariMehc
Research Instruments

Randy Rivas
Coordinador Médico. Bariatric Surgical
rrivas@barimehc.com

www.barimehc.com



¡Mantente Sano!... Aumenta tus defensas con **NDA-24**

NDA-24 Natural Defense Activator



La falta de vacunas suficientes para proteger a toda la población en México del resfriado común y los diferentes tipos de influenza, hace necesaria la búsqueda de protección adicional contra este tipo de infecciones; las cuales pueden prevenirse y con ello impedir complicaciones serias de salud y la presencia de otro tipo de virus o bacterias.

La exclusiva fórmula de **NDA-24** está diseñada para dar protección adicional a nuestro organismo y fortalecer en general de forma rápida y segura el **Sistema Inmunológico**.

Una dosis diaria (una cápsula) es suficiente para estar protegido durante 24 horas.

NDA-24 Natural Defense Activator **Contiene:**



EPICOR® *

Es un cultivo de levaduras especialmente acondicionado para estimular el **Sistema Inmunológico** incrementando sus mecanismos de acción para eliminar virus y bacterias invasores del organismo.

Seleno Excell®
High Selenium Supplement

Es una forma especial de Selenio que permite al cuerpo luchar contra la oxidación y participa de forma importante en la desintoxicación del organismo, ambas condiciones elementales para protegerlo contra infecciones.

Vitamina D

Conocida por su participación en los mecanismos de defensa de primera línea del organismo contra infecciones.

Zinc

Mineral fuertemente asociado al **Sistema Inmunológico** para eliminar microorganismos ajenos al cuerpo.

* Ingredientes Clínicamente probados en Estados Unidos por :
Summary of Human Clinical Trials on EpiCor®
Larry E. Robinson, Ph.D. and Stuart Reeves, Ph.D.,
ARCS Scientific Affairs



Interesados por tu Salud

www.bomuca.com

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

NDA-24 Natural Defense Activator



¡Mantente Sano!...

Todos los días del año

Una cápsula diaria de NDA-24

- Estimula de forma rápida y segura el Sistema Inmunológico.
- Fortalece las células que defienden a todo el organismo de infecciones.
- Actúa para proteger el sistema respiratorio.
- Protege la integridad de las mucosas del organismo.
- Alerta al sistema inmunológico para la identificación de virus y bacterias ajenos al organismo.
- Rápido inicio de acción.
- Protege durante 24 horas.
- Seguro para niños mayores de 9 años.
- Sin efectos secundarios.



Presentación: Caja con 30 cápsulas en blister

Indicaciones de Uso: Adultos: Tomar 1 cápsula diaria con el alimento principal. Niños mayores de 9 años: En caso de no poder deglutir la cápsula se puede espolvorear el contenido en su comida favorita. No recomendado para menores de 9 años.

De venta en :



Buena mesa [MUJER ACTUAL]



ITALIANISSIMO Y MEZZOGIORNO

LOS VERDADEROS SABORES DE ITALIA MUY CERCA DE TI

¿Qué sucede cuando un chef auténticamente italiano ofrece a sus comensales los verdaderos sabores de su tierra? ¡Nace una tradición!

Durante diez años Italianísimo ha sido parte de la vida de los tijuaneños, ubicado en la Plaza Rocasa, este rincón favorito de parejas, amigos y familias ofrece platillos hechos con recetas tradicionales elaborados con ingredientes siempre ciento por ciento frescos y de la más alta calidad, los platillos deleitan al paladar más exigente y reconfortan a todos por igual.

Con gran cuidado a los detalles, el impecable, cálido y personalizado servicio de Italianísimo le ha ganado una leal y siempre creciente clientela. Además siempre se respira un ambiente relajado, la comida es siempre la estrella de la noche y cuenta con todos los elementos necesarios para que surja la buena conversación, indispensable compañera de una buena comida!

Hace tres años nació el restaurante hermano de Italianísimo en la Plaza Milenio. Mezzogiorno cuenta con un ambiente más casual y su menú incluye paninos, pizzas, pastas y ensaladas frescas. Recientemente

te presentaron un exquisito menú de desayunos disponible de lunes a viernes de ocho de la mañana a doce del día.

Mezzogiorno resulta ideal para desayunar con las amigas o comer con la familia, además de que es una excelente opción para eventos como despedidas, baby showers, despedidas o cumpleaños.

Ambas cocinas son dirigidas por chefs italianos y los dos restaurantes se encuentran en centros comerciales seguros que ofrecen amplio estacionamiento... pero lo mejor de todo es que cuentan con el cariño y dedicación de un personal que siempre está dispuesto a consentir a su clientela.

VEN Y
PRUEBA
LO NUEVO!!!

DESAYUNOS

Lun. a Vie. 8 am-12 pm

MEZZOGIORNO

italianissimo express

Plaza Milenio

Bldv. Agua Caliente #9150

Col. Marrón Tel: 200.23.63



Italianissimo

◆ Cucina ◆ Italiana ◆

Centro Comercial Rocasa

Bldv. Agua Caliente # 10556

Col. Aviación Tel: 686.14.56

ARMONÍA EN LA TABLA DE QUESOS

DELEITA A TUS AMIGOS CON ESTA INFALIBLE DELICIA



Armonía proviene de una palabra griega muy concreta y nada filosófica, que significaba en su origen juntura, daviija, más particularmente en albañilería y arquitectura; de ahí el sentido de ensamblaje perfecto. Cuando todo cuadra y se alcanza el punto de equilibrio, la armonía se instaura con naturalidad.

Las armonías y los vínculos que se tejen van desde los más evidentes hasta los más imperceptibles. Así pues en la cocina hay que buscar combinaciones armoniosas que queden inscritas en la memoria.

Culinary te recomienda para este mes del amor y la amistad una buena tabla de quesos, ¡excelente para compartir!

TABLA DE QUESOS

Los quesos son la manera más simple y elegante de organizar una región, pero también tiene sus secretos y sus técnicas. El término "tabla de quesos" parece indicar que la madera sea el material más adecuado para servirlos, aunque lo ideal son superficies lisas y de fácil limpieza como el cristal, el mármol o la loza.

Una buena tabla de quesos puede tener 5 clases distintas:

- Quesos frescos (de vaca u oveja)
- Quesos blandos (crema, doble crema, mozzarella)
- Quesos cremosos (brie, camembert, mounster)
- Quesos de pasta prensada y cocida (emmental, gruyere, edam,)
- Quesos azules (roquefort, stilton, gorgonzola, cabrales)

LA BEBIDA QUE MEJOR COMBINA CON CADA QUESO

Existe la idea de que el queso ha de tomarse siempre con vino tinto. Sin embargo, los expertos indican otras combinaciones más apropiadas para cada tipo de queso:

- Un queso fuerte puede anular el "bouquet" de un vino delicado y disimular el sabor de un vino malo.
- Un queso azul no conviene a los vinos tintos pues el queso pica. Es preferible tomar sidra, vinos de cosecha tardía, Oporto.
- Un queso fresco se puede tomar con cavas o champagne y con vinos tintos.
- Un queso semi-curado, con rosados o tintos jóvenes.

PARA SERVIR

- Estima entre 100g y 150g de queso por persona, la misma cantidad de frutos frescos y secos, y según el pan y galletas entre 150 y 200 grs.

- Servir a temperatura ambiente (sacar del refrigerador con antelación, 15 minutos si es verano, 30 si es invierno y protegerlos con un film hasta servir, no congelar)
- Usar un cuchillo por tipo de queso
- Distribuir los quesos en la tabla en forma de círculos del más suave al más fuerte.

ARMONÍA QUESO-VINO-ACOMPÑAMIENTO

Indispensable es acompañar los quesos con ricos complementos que potencien el sabor y un buen vino es infaltable

Para realizar una buena degustación comienza por los quesos de pasta suave y sube hasta los más fuertes. Para reconocer los atributos de cada tipo de queso, es conveniente comer un trocito de alguna fruta entre cada uno.

Considera las siguientes recomendaciones al momento de elegir el vino y los acompañamientos para tu tabla de quesos:

- Queso suave y fresco, queso crema y queso mascarpone con un cosecha tardía, un semidulce espumoso, un blanco de cuerpo ligero. Fresas, frambuesas, arándanos, surtido de vegetales frescos o con galletas para untar como dip.
- Queso maduro suave, Camembert y Brie, con un semi-dulce espumoso, seco-espumoso, tintos de cuerpo ligero y medio. Frutas tropicales, moras frescas, duraznos, nectarinas, galletas de soda o pan de buena corteza.
- Queso semi suave, Fontina, Monterey Jack, con blancos de cuerpo medio y tintos de cuerpo ligero. Uvas rojas y verdes, peras, nectarinas, chabacanos, duraznos. Panes de sabor intenso como el de centeno o multigranos.
- Quesos azules, con blancos de mucho cuerpo, rojos de mucho cuerpo, cosecha tardía y sobre todo fortificados. Peras, manzanas, nueces, avellanas, almendras

sin sal. Nueces tostadas en miel y caramelizadas. Galletas simples y pan con corteza.

- Queso Gouda y Edam, con espumosos semi-dulces, blancos de cuerpo ligero y mediano. Frutas como ciruela, chabacanos, cerezas, nectarinas, duraznos, melón como el Honey Dew. Pan negro de centeno, integral o galletas de trigo entero.
- Quesos de pasta filata (pasta torcida o trenzada) como el mozzarella, Oaxaca con blancos de cuerpo ligero o mediano. Con albahaca, tomate, aceite de oliva, aceitunas, vegetales en vinagre y carnes encurtidas.
- Provolone, con blancos de cuerpo mediano y rojos de cuerpo entero, con higos frescos, chabacanos, frutas secas, con focaccia, ciabatta, con variedad de aceitunas, vegetales en vinagre y encurtidos.
- Queso Cheddar y Colby, con blancos de cuerpo ligero y mediano y tintos de cuerpo ligero y mediano, acompañados con manzanas, uvas, peras, galletas de soda, pan francés, nueces, almendras, avellanas, pan hecho a base de semillas.
- Quesos suizos, con blancos de cuerpo ligero y mediano, fresas, kiwi, guayaba, uvas verdes, peras, nueces de la India, galletas de soda o integrales, pan integral, elotes mini, pepinillos, cebollas en escabeche.
- Quesos duros, con blancos de cuerpo ligero y mediano, cosechas tardías y fortificados con higos, chabacanos frescos y secos, nueces, avellanas, pan francés y galletas de soda.
- **NOTA:** evita los cítricos, su acidez no es conveniente en la tabla de quesos.

Enamórate de la buena mesa, sigue estos consejos y pronto crear una maravillosa tabla de quesos será una de tus especialidades como anfitrión (a) ¡Provecho!

CHOCOLATES QUE CONQUISTAN PALADARES

Para este mes del amor, Venus de Chocolate te ofrece una deliciosa variedad de chocolates, que están elaborados con la receta secreta de familia; al mismo tiempo que deleitas tu paladar, recibes los beneficios del chocolate, como el ser un antidepresivo natural y rico en antioxidantes.

¿Quién no ha disfrutado en su vida un delicioso chocolate, ya sea blanco, oscuro, amargo, con relleno o sin relleno...? Venus de Chocolate te ofrece una extensa variedad de estas delicias que están elaboradas con recetas de familia desde hace siete años.

"Somos de las primeras en presas tijuánenses dedicadas a la chocolatería y los líderes en fuentes de chocolate", aseguró Gabriela Soto, encargada de la tienda Venus Chocolate.

Además de ofrecer el servicio de fuentes de chocolate, en esta tienda puedes pedir que te realicen un regalo muy personalizado, comentó, por ejemplo hay quienes llevan el anillo de compromiso y piden que lo pongan en medio de chocolates; en base al gusto puedes pedir el arreglo rodeado de esta delicia.

SUS SERVICIOS Y DELICIAS

En Venus de Chocolate cuentan con los servicios de: Arte en hielo, fuente de chocolate y chamoy, barra de postres y servicio de coctelería, además de la extensa variedad de sabores como: Bayley's, frangelico, cereza, tequila con cajeta, kahlúa blanco, kahlúa, caramelo con nuez, tequila, amaretto, plátano con nuez, cognac, grand marnier, oreo y chocolate.

UN DETALLE PARA REGALAR

■ Para este mes del amor y de la amistad, Venus de Chocolate tiene una extensa variedad de delicias para regalar. A continuación Gabriela Soto te da algunas sugerencias según sea la persona a la que le vayas a obsequiar chocolates.

Para tu pareja

Analiza cuál es el gusto de tu pareja en lo que a chocolates se refiere y obsequiale algunos, así te evitarás el tener que elegir la talla, color, gusto de ropa o hacer largas filas para conseguir ese detalle, mejor dale mucho amor y chocolates.

Amistades

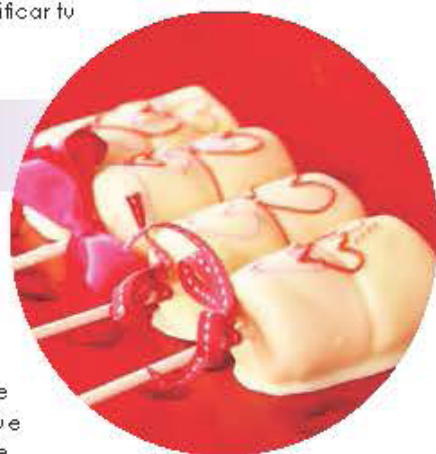
No tienes por qué gastar mucho, existen detalles en chocolate que van desde los 13 pesos, como bombones cubiertos de chocolate. Te aseguró que te lo agradecerán y no tendrás que sacrificar tu bolsillo.

Familia

Elige una canasta que incluya una variedad para todos los gustos, desde chocolates con relleno de galleta hasta los que tienen un ligero toque de licor, como los de Grand Marnier.

Sin azúcar

Aquellas personas con diabetes también pueden deleitar su paladar con chocolates a base de cacao y sin azúcar.





LAS BONDADES DEL CHOCOLATE

Que el chocolate es rico, no cabe duda y si a esto le agregamos que cuenta con beneficios para la salud, no te queda dudas de que puedes comerte un chocolatito todos los días, sobre todo luego que se dieron a conocer estudios recientes que

demonstraron que ingerir dos pequeños cuadrados de chocolate negro a diario permite reducir la presión arterial sin ganar peso.

Este delicioso alimento sigue sumando bondades, ya que también está comprobado que elimina la fatiga, mejora la concentración, es más saludable que el café y que el té negro, y produce una sensación de saciedad. Por su alto contenido en magnesio relaja los músculos, ayuda a formar nuevas células y a reparar el ADN. También facilita

la circulación sanguínea y ayuda a mantener el corazón sano, pues la grasa que contiene es vegetal y no aumenta el colesterol ni los triglicéridos.

Aunque no lo creas, el chocolate también libera el estrés, pues ayuda a generar endorfinas, que son sustancias del cerebro para hacerte sentir bien y a activar tu ánimo, produciéndote un placer similar a cuando estás enamorada. Así que no hay excusa para que disfrutes un rico chocolate.

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

VENUS
chocolates

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

Tel: 9729338 Nxt: 152*150893*2
www.venuschocolates.com

Contamos con amplio estacionamiento en el Hotel Country Club

Síndrome de Articulación Temporomandibular (Dolor Facial)

Cortesía Dr. Francisco Del Villar

El síndrome ATM (Articulación TemporoMandibular) es una enfermedad que afecta directamente la articulación temporomandibular.

Esta enfermedad afecta ambos sexos mayormente a mujeres entre los 20 y los 55 años de edad porque está directamente relacionada con el ciclo hormonal, también se han reportado casos de este síndrome en pacientes infantiles y jóvenes. Sus causas son múltiples y entre ellas se encuentran:



- 1.- Herencia
- 2.- Estrés
- 3.- Algún golpe o traumatismo
- 4.- Alguna manipulación durante el nacimiento
- 5.- Artritis reumatoide
- 6.- Ausencia de una o varias piezas
- 7.- Tratamientos ortodónticos prolongados
- 8.- Erupción de los terceros molares (muelas del juicio).

Entre estas los síntomas más comunes se encuentran:

- 1.- Dolor de cabeza: Normalmente referido como migraña, este dolor puede ser de leve a moderado.
- 2.- Dolor de oído: El dolor es sordo y se puede acompañar de un zumbido constante y molesto.
- 3.- Tensión en los músculos del cuello: Este puede ser desde una ligera tensión hasta un entumecimiento de toda el área de los hombros
- 4.- Dolor en la espalda baja
- 5.- Hormigueo en las manos y pies.
- 6.- Mareos y vértigos (perdida del equilibrio)
- 7.- Limitación de apertura de mandíbula
- 8.- Chasquido en la mandíbula.
- 9.- Dolor y tensión al comer o masticar.
- 10.- Desgaste dental (puede ser desde ligero hasta severo)
- 11.- Intolerancia a la luz
- 12.- Neuralgia del trigemino (dolor a nivel nervioso en la cara y cuello).

Diagnostico

Este se hace por medio de una radiografía de articulación que se toma en consultorio, además de fotografías y modelos de estudios que son analizados para obtener un resultado final.

Tratamiento

El tratamiento consiste en dos fases, la primera es la de **ORTOPEDIA MAXILAR**, esta parte es la más importante del tratamiento ya que el objetivo es desprogramar a la mandíbula y llevarla a su posición correcta esto se hace tomando un registro de mordida en cera lo cual permite que la mandíbula se acomode a la posición ideal para la corrección de los síntomas antes mencionados.



Se toma la mordida en cera y se procede a la construcción del aparato el cual fija la mandíbula con el maxilar permitiendo que esta se acomode en su lugar, es un aparato fácil de usar, cómodo y se coloca solamente por las noches, el tratamiento dura 1 año y se empiezan a sentir resultados a partir de la tercera semana.

ACTIVADOR

La segunda fase consiste en **TERAPIA DE LASER**, una emisión de rayo láser permite que los síntomas desaparezcan mas rápido ya que desinflama los músculos y ayuda a eliminar el dolor de cabeza y los otros síntomas de dolor que se presentan, regularmente se requieren tres sesiones por semana por no más de ocho semanas. Este tratamiento es opcional ya que muchos pacientes no presentan tanto dolor o irritación



TERAPIA DE LASER

Cabe mencionar que este problema se puede resolver y usted no necesita vivir con este dolor, si tiene alguna pregunta consúltenos y responderemos a todas sus preguntas. 🐦

Inserción pagada



DR. FRANCISCO DEL VILLAR
UABC-UKE-AMOM-AME
C.D.E ORTOPEDIA MAXILAR, ORTODONCIA,
DOLOR FACIAL, IMPLANTES DENTALES
ODONTOLOGIA CON LASER

CONTAMOS
CON EL SISTEMA
MÁS
AVANZADO
PARA
TRATAR
ESTE
PROBLEMA



SI PADECES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza.
- Dolor de oído.
- Chasquido en la mandíbula.
- Dolor de espalda baja.
- Dolor y tensión de cuello.
- Mareos, vértigos.
- Dolor dental por las mañanas.
- Hormigueo en los dedos de pies y

**SI CONTESTASTE SI A UNO O MAS,
ES POSIBLE QUE PADEZCAS DE DOLOR FACIAL
VEN A CONSULTA SIN COSTO**

IMPLANTES DENTALES



BRACKETS METAL



RELLENO SIN METAL



PUENTE FIJO DE PORCELANA



REHABILITACIÓN COMPLETA



BRACKETS CERAMICOS



DENTADURA SOBRE IMPLANTES



BLANQUEAMIENTO DENTAL CON LASER FRIO



Alba Roja No.12889 local 10.Colonia Hipódromo 2 (junto CarWash Papi) ☎ 681-0569 622-9094 (619) 308-5158



¿QUÉ ES EL WAIVER O PERDÓN MIGRATORIO?

Los Estados Unidos de América tiene una Ley de Nacionalidad e Inmigración, en ella se contempla y estipula sobre las conductas bajo las cuales una persona debe de recibir una sanción migratoria. Este castigo o sanción se le conoce o se le dice por medio de los oficiales migratorios, del departamento de Estado u oficiales consulares como "inadmisibilidad" a los Estados Unidos. Normalmente este tipo de castigos o sanciones se expresan en un número de años en que la persona no es elegible para recibir ningún tipo de visa. Es decir, cuando una persona es declarada "inadmisibles" a los Estados Unidos, queda impedida para recibir cualquier tipo de visa durante cierta cantidad de años.

Existen dos categorías preponderantes de visas para entrar a Estados Unidos: visas de inmigrante y visas de no-inmigrante. Las visas de inmigrante son mejor conocidas como las visas de residente permanente o Green Card. Las más comunes en México son las de turista, visitante de negocios, estudiante y trabajador temporal.

Cuando una persona recibe un castigo Migratorio y es declarada inadmisibles a Estados Unidos, se hace la anotación respectiva en su expediente Migratorio en el sistema electrónico de seguridad global, controlado por el Homeland Security o la agencia de seguridad domestica, en estas anotaciones normalmente incluyen el artículo específico de la ley bajo la cual se castiga a la persona, la fecha y una breve descripción de los hechos que dieron lugar al castigo Migratorio. Los oficiales federales del Custom and Border Protection así como oficiales de

LAS SANCIONES O CASTIGOS MIGRATORIOS MÁS COMUNES SON:

■ Cuando una persona ha entrado a Territorio de los Estados Unidos y ha estado más de seis meses, pero menos de un año, de manera indocumentada, es inelegible para recibir una visa durante 3 años a partir de la fecha de su última salida remoción o deportación de Estados Unidos, esto después de haber aplicado al Waiver y haber obtenido una resolución favorable.

■ Cuando una persona ha estado más de un año de manera indocumentada en Estados Unidos, es inelegible para recibir una visa durante 10 años a partir de la fecha de su última salida de Estados Unidos, esto después de haber aplicado al Waiver y haber obtenido una resolución favorable.

■ Las personas que han violado los términos y restricciones de una visa son inelegibles para recibir una visa durante 5 años a partir de su última salida de Estados Unidos, esto después de haber aplicado al Waiver y haber obtenido una resolución favorable.

■ Las personas que han intentado defraudar a un oficial del gobierno de Estados Unidos son inelegibles para recibir una visa durante 99 años (sanción permanente). Esto incluye, mentir, falsificar documentos, declaración falsa de ciudadanía, etc.

estado o consulares, se saben de memoria a cuántos años de sanción corresponde cada artículo de la ley que aparece como anotación en un expediente de una persona declarada inadmisibles.

Si la persona intenta tramitar una visa

o una petición y el tiempo de castigo aún no ha transcurrido, los oficiales consulares están obligados a negar la visa, y no están obligados a decirte qué debe hacer para solucionarlo o darle apoyo legal de su trámite a seguir.

Cuando una persona ha sido declarada inadmisibles y el tiempo de castigo aún no ha transcurrido, la única manera de volver a obtener una visa, es solicitando que se remueva la sanción y se aplique el trámite de un perdón migratorio. El otorgar o no un perdón migratorio es una decisión eminentemente discrecional en la cual intervienen dos departamentos del gobierno de Estados Unidos. Por un lado, el Department of State o Departamento de Estado por medio del consulado decide si se le da entrada a no al trámite de perdón. Por el otro, el Departamento de Homeland Security o de Seguridad Domestica realiza una investigación y decide si se otorga o no el perdón. El tiempo de respuesta puede ser sorprendentemente en 2 meses y comúnmente hasta 15 meses a partir de su presentación. Resulta oportuno mencionar que cuando una visa se niega con base en el artículo 214(b) de la Ley de Inmigración y Nacionalidad, NO significa que una persona ha sido castigada. Simplemente, decir que persona no probó que no planeaba quedarse de manera indocumentada en Estados Unidos. Evite ante todo, consultar a gestores, asesores o consultores (de visas). Siempre consulte a un abogado de inmigración que conozca la Ley de Nacionalidad e Inmigración de Estados Unidos.

El autor es abogado. levy@corporativoley.com

Los criterios que se toman en cuenta para otorgar o negar un perdón para visa de no-inmigrante generalmente son sostenidos en:

- Gravedad de la ofensa que ocasionó el castigo.
- Antecedentes penales y migratorios de la persona.
- Motivo por el cual se desea visitar Estados Unidos.
- Elegibilidad general para el tipo de visa que solicita.

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



ADIESTRAR A TU CACHORRO

Para adiestrarlo nunca deberás golpearlo, ellos al igual que un niño aprenden día a día

Para adiestrar a tu nueva mascota será necesario ser paciente, "no debes castigarlo" porque no razona tan rápidamente como nosotros, la idea es que la repitas la orden de la misma forma todos los días, con la misma palabra y el mismo gesto.

■ Te damos algunas reglas básicas que deberás tomar en cuenta al comenzar el adiestramiento:

1. Tu voz debe ser suave y agradable a la hora de premiarlo, pero enérgica, seca y fuerte a la hora de hacerle cumplir una orden.
2. Elige su nombre para que se identifique con él y puedas captar su atención, debe ser corto y que al oírlo repetidamente lo grabe con facilidad. Utiliza su nombre para cosas agradables y nunca para regañarlo.

3. Cuando es pequeño y/o recién llegado a casa, es recomendable para el adiestramiento comprarle juguetes para que aprenda a jugar con ellos y puedas distraerlo cuando quiera morder algún objeto de la casa.

4. Debe husmear toda la casa para que conozca su territorio, en esta tarea síguelo por donde vaya y si detectas que tiene ganas de orinar o defecar llévalo hacia el rincón donde quieres que haga sus necesidades.

5. El perro es un animal, no razona aunque parezca que sí, en este sentido si una vez lo dejamos que se suba al sillón sin reprimirlo, lo hará por mucho tiempo y nos costará trabajo evitarlo cuando sea grande.

6. Para adiestrarlo nunca deberás golpearlo, recuerda que ellos al igual que un niño aprenden día a día y de

acuerdo a la dedicación y el cariño que le tengas tendrás muy buenos resultados o, por el contrario, tu perro podría ser miedoso y te obedecerá sólo por miedo.

7. Muéstrale su plato de agua y comida y llévalo a su casita, almohadón o lugar donde vaya a descansar. Empezará a llorar y a suplicar que estés con él y lo saques de ahí, pero si lo haces habrás dado mal el primer paso, ya que empezará a dominarte y a hacer contigo lo que quiera.

8. Durante el adiestramiento cuando te desobedezca, haga mal algo que le ordenaste o esté haciendo "travesuras" debes de darle la orden de no enérgicamente, y así él va a ir aprendiendo qué es lo malo y lo bueno.

9. Cuando acate las órdenes bien, es bueno premiarlo con las palabras "muy bien", acariciándolo y/o dándole un premio.

Centro Comercial
Plaza Las Palmas

más de
40 años
de tradición

LOCALES DISPONIBLES

- *Precios accesibles
- *Locales de diferentes dimensiones
- *Un mes de gracia y buen trato
- *Seguridad
- *Amplio estacionamiento
- *Mantenimiento
- *Accesos rápidos

BANORTE
Gusher FARMACIAS
totalwhite 621.12.78
D'Volada
NEXTEL

TU EMPRESA AQUÍ • LOCALES DISPONIBLES

Bld. Díaz Ordaz
13251 E-17 La Escondida
Tijuana B.C. C.P. 22440

Llámenos sin compromiso
681.5082, 681.3294 y 681.2701

Ambientes

Suplemento no. 23 - Tijuana, B.C. - Febrero 2010

actuales

A woman with long dark hair, wearing a dark turtleneck and a white apron with a smiley face and the word 'MONEY' on it, is painting a landscape on a canvas. The painting depicts a tree with dark branches and a body of water. She is holding a paintbrush in her right hand and a palette in her left. The background is a red wall.

Daniella de la Puente

✓ ARQUITECTURA
EMBLEMÁTICA:
*La Casa de la Cultura
de Playas de Tijuana*

✓ TURISMO:
*Big Bear,
¡bocanada
de aire puro!*

Febrero 2010

Contenido

Ambientes actuales

No cabe duda que todo tiene su chiste. A todos nos encanta decir que nuestras ciudades deberían tener más áreas verdes, pero la respuesta no está en sólo plantar más árboles, hay que considerar el espacio que cada tipo de planta necesita y con qué otras se deben combinar para optimizar recursos y obtener mayores beneficios. Estos y otros interesantes puntos los toca Ricardo Callado, nuestro nuevo

colaborador experto.

De la belleza natural y la belleza plástica nunca se agotarán los temas, en esta edición comprobamos como del alma nacen los retratos más interesantes y más intensos al acercarnos a la obra de Daniella de la Puente.

Respira hondo, valora tu entorno y ¡disfruta!

AMBIENTES ACTUALES
Ada Oliver

66 y 67

Perfil y obra

Daniella de la Puente,
retratos del alma

72 *Turismo*

Big Bear Bocatada
de aire puro

70 y 71 *Ecología*

La ballena gris, un
espectáculo de
la naturaleza

PORTADA
Daniella de la Puente
FOTO
Andres Ruiz



Ambientes actuales

CREDITOS
DIRECTOR EDITORIAL
Ada Lorena Oliver Vázquez
adao@mediosocial.com

DIRECTOR COMERCIAL
Saida Muriel Hidalgo
saida@mediosocial.com

DESEÑO EDITORIAL
Lorena Soria Ruiz

COEDITORIA
Mónica Márquez

ASISTENTE DIRECCIÓN COMERCIAL
Rosario Fuentes

RESPONSABLE ÁREA CONTABLE
Sofía Cerezo

**COLABORADORA EDITORIAL
Y COMERCIAL**
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Sandra González
Karla Tirado
Hilda Serrano
Blanca Castillo
Alejandra Fandiño
Francisco Ceballos
Edith Murillo

VENTAS EXTERNAS
Leticia Quintero Orci (Mediamix)

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 781-8929



MONSAT
MONITOREO SATELITAL

**VIDEOMONITOREO
VIA INTERNET**

**LOCALIZADOR SATELITAL
VIA INTERNET (GPS)**

Evita que te roben tu vehículo
por solo **8dls** al mes

- Localización en tiempo real
- Apaga y habilita el encendido (del internet o desde celular).
- Abre los seguros eléctricos.
- Control del km. (Recorrido y combustible gastado por día)
- Recorrido tipo película por cada lugar donde estuvo el vehículo.
- Botón de pánico para que la alerta le lleguen a su teléfono celular
- Y todo tipo de reporte que Ud. necesite.

El único con cobertura en todo México, Estados Unidos y Canadá



Contamos con la central de monitoreo las 24 hrs

Aceptamos tarjetas de credito



\$999dls
(en pagos diferidos)

- DVR, para 4 cámaras y audio.
- 3 cámaras infrarrojas y 1 domo .
- Incluido accesorios y material (cable hasta 80 mts)
- Incluido la instalación.

EDUCACIÓN



INDUSTRIAS



COMERCIOS



Matriz Tijuana:
Tel. (664) 624-1041

Cel. 044 (664) 674-1539
Nextel: 152*132808*9

(PREGUNTA POR NUESTRA PROMOCIONES Y PAGOS DIFERIDOS, ADEMAS RENTAMOS LOS EQUIPOS Y EL MONITOREO POR SOLO EL TIEMPO QUE NECESITE UD.) mínimo un mes.

director@monsat.com.mx

WWW.MONSAT.COM.MX

dirmonsat@telcel.blackberry.net

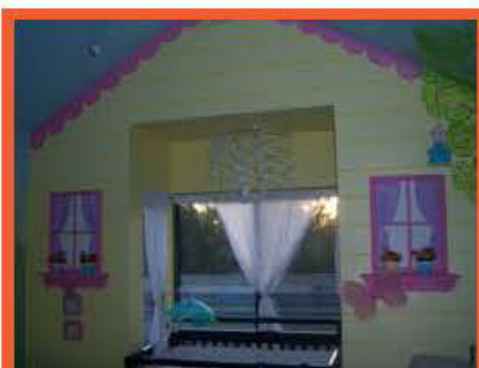
POR KARLA LAMAS

MI PEQUEÑA CASA DE CAMPO

Como me hubiera gustado de pequeña haber tenido un cuarto así, y hechar a volar mi imaginación, jugar con mis muñecas como si fueran mis hijas y sentir que es mi pequeña casa de campo, solo me puedo imaginar lo contenta que crecera esta pequeña bebe, que cuando le decore y pinte su cuarto, todavía estaba dentro de el vientre de su linda mamá, me encanta ver como las mamás preparan ese lugar tan especial en donde su bebe pasara muchos días de su vida.

Y que mejor tema para una niña que este... cerros, flores, cielo, nubes, sol, etc. Pienso que es muy importante inculcarles amor a nuestro planeta, a apreciar lo bello de la naturaleza, y cuidarla.

Aprovechando la forma de la pared en triangulo, decidimos darle el efecto de fachada de una casita, decidimos en tono amarillo, para que resaltara ya que las demás paredes, tendran tonos verdes y azules para aparentar el efecto de cerros y cielo.



Para los cerros utilize varios tonos de verde, el mas claro para el cerro mas lejoso y oscuro para los mas cerca. Un azul

claro para el techo en donde con brocha gorda pinte unas cuantas nubes.

Con tiras de vistas de madera hice los marcos de las ventanas y compre unas repizas pequeñas de madera cruda que luego pinte en rosa al igual que la vista de el techo de la casa para así integrar el rosa en este cuarto.

Como mi clienta queria poner las colchas en rosa, no quize saturar de tal color en la pintura decorativa porque suele ser un color que puede empalagar.

Compre unas casitas de madera cruda y las pinte con diseños y figuras en tonos pasteles un poco mas vivos, para así colgarlas en donde pinte unos arboles estilizados en tono verde con flores de colores. Un toque aqui y alla con algunas ideas de mi clienta y las mías logramos una combinación hermosa y este fue el resultado de la creación.

Espero y lo hayas disfrutado y esto te empuje a animarte a decorar algo en tu casa...es muy divertido....Y si no te animas sola, pues hechame una llamada...yo te puedo ayudar.

Karla Lamas (619) 454-0315 y 125*120*3859

Otay Ranch Montessori Bilingual

El lugar perfecto para tus hijos

Nuestro programa esta basado en el interés de cada niño para así poder darles la atención y guía adecuada a sus necesidades.

Otay Ranch Montessori



Not Just a Daycare!!!!!!!

1889 Wolf Canyon Loop
Chula Vista, CA. 91913
Pho. (619) 934-3915

Bilingual

License Number 376619139

decor

A LA MEDIDA

AÑO NUEVO COCINA Y CLOSET NUEVO

PRODUCTO NUEVO
[INCLUYE CAJONERA Y TUBO]

MISMOS PRECIOS DEL 2009 APROVECHE

30% DESCUENTO
PAGO DE CORTADO
EN COCINAS
DE MELAMINA

CRÉDITO DISPONIBLE
CONTRATE CON UN
10%
DE ENGANCHE Y EL RESTO
HASTA EN 24 PAGOS
SEMANALES

\$19 DOLLARS
PIE CUADRADO DE
GRANITO
AL CUBRIR TU COCINA*



(664) 686-13-00
(664) 629-39-23

WWW.DECOR.COM.MX

BLVD. AGUA CALIENTE #10364 L-4 COL AVIACIÓN. TIJUANA, BC



DANIELLA DE LA PUENTE

RETRATOS DEL ALMA



Daniella de la Puente se encuentra trabajando a ritmo acelerado, ni la crisis global ni las crisis personales la detienen en este momento en el que la inspiración le llega con rapidez y claridad, como si su alma de artista hubiera encontrado un atajo que mueve sus manos sobre el lienzo.

Como miembro activo de la NFIA (Fundación Nacional de Artistas Independientes por sus siglas en inglés), esta joven artista cuenta ya con siete exposiciones individuales y 28 colectivas en las ciudades de Tijuana, Ensenada, Tecate y San Diego. "Retratos del Alma" fue el nombre de la exposición con la que cerró el 2009.

Diseñadora gráfica en horas laborales y pintora durante todas las demás, Daniella presenta un estilo que sorprende en cada obra; quizá lo que más llama de sus pinturas es que expresan de manera a veces demasiado clara lo que las personas sentimos, ese enojo, esa desolación,

esa dicha y esa esperanza que todos hemos experimentado en un momento u otro. Esos momentos y sentimientos que retratan el alma.

¿CUÁL FUE TU PRIMER ENCUENTRO CON EL ARTE?

Creo que desde que tengo uso de razón, me acuerdo que siempre tenía que traer conmigo colores, pinturas o plumones... En 1987 comencé mis primeras clases de óleo en Monterrey y aunque sólo duré un año tomándolas, seguí pintando... Me acuerdo que bajaba al garaje mi caballero, me disfrazaba como veía en las películas que se vestían los artistas y ponía algún jarrón o alguna flor y comenzaba a pintarla... Mi primer cuadro completo al óleo fue en julio de 1988, tenía 9 años.

¿CUÁL HA SIDO TU FORMACIÓN PROFESIONAL?

La mayor parte ha sido autodidacta, he tomado algunos cursos de dibujo, de sensibilización, de grabado y las clases que



FOTOGRAFÍA ANDRÉS RUIZ

tuve de artes plásticas durante mi carrera de diseño gráfico en la Ibero me ayudaron mucho, pero con el tiempo he tenido la oportunidad de experimentar con diversas técnicas, materiales y estilos.

Algunos de los maestros que he tenido han sido Hugo Sánchez, Nina Moreno y Ángel de Alba Cano, entre otros.

¿DE QUÉ MANERA INFLUYE TU ARTE SOBRE TU DISEÑO GRÁFICO Y VICEVERSA?

Creo que son dos cosas que manejo por separado, pero creo que el ser artista y diseñadora me ayuda a ampliar un poco más mi panorámica en ambas carreras.

¿CUÁLES SON TUS PRINCIPALES FUENTES DE INSPIRACIÓN?

La vida, los sentimientos, el amor, el desamor, la felicidad y la tristeza. Se que las pinturas de todos los artistas son algo muy personal, es cómo el artista ve la vida o las cosas, pero en mi caso, la mayoría de mis pinturas son el reflejo directo de algún sentimiento o alguna situación por la que esté pasando en ese momento. Son el reflejo de mi alma, de mis sentimientos, de mi vida.

En cuanto a artistas, tengo muchas fuentes de inspiración, me encanta la fuerza y la sinceridad de las pinturas de Frida Kahlo, la fantasía y surrealismo de Remedios Varo, la fuerza de algunas pinturas de Pollock, la sensibilidad de las pinturas de Modigliani, por mencionar a algunos.

¿CÓMO ES TU PROCESO CREATIVO?

Es muy raro que sepa qué es lo que voy a pintar o que trace un cuadro, generalmente depende del sentimiento que tenga en ese momento, o por lo que esté pasando en mi vida. Pinto con mi intuición, con mi corazón, es como un trance, tomo el pincel o la pintura entre mis manos y comienzo a pintar sin saber qué es lo que va a resultar. Me dejo llevar. Creo que por eso mis pinturas son muy diferentes una de la otra, porque los sentimientos y las emociones también lo son.

¿CUÁLES SON TUS TÉCNICAS O MATERIALES FAVORITOS?

En cuanto a la pintura, manejo mucho la técnica mixta, me gusta trabajar con algunas texturas. Generalmente uso el acrílico, la tinta, el café y virutas de cobre

La mayoría de mis pinturas son el reflejo directo de algún sentimiento o alguna situación por la que esté pasando en ese momento... son el reflejo de mi alma, de mis sentimientos, de mi vida.

entre otros materiales, me gusta mucho experimentar. En cuanto al grabado, me encanta la linoleografía y la punta seca.

¿QUÉ OPINIÓN TIENES SOBRE LA ESCENA ARTÍSTICA LOCAL?

Pienso que Tijuana tiene muchísimo talento, tanto reconocido como desconocido, y poco a poco van creciendo y van creando nuevos lugares alternativos que nos apoyan a los artistas para exponer nuestras obras. Además de la ventaja que tenemos de estar tan cerca de Estados Unidos. Lo que creo que hace mucha falta es la cultura del coleccionismo, que la gente que asiste a las exposiciones se anime a comprar las obras.

¿QUÉ QUISIERAS VER EN EL ARTE REGIONAL?

Que siguiera creciendo, que hubiera un poco más de apoyo a todos los artistas, más eventos en grande que promuevan la exhibición y venta de obras como Entijuanarte.

¿CUÁL CONSIDERAS TU MAYOR LOGRO HASTA AHORA?

Creo que el haber retomado mi pasión por la pintura, mi inspiración, ya que tuve un bloqueo muy grande y dejé de exponer por cuatro o cinco años. Tuve la fortuna de retomar mi carrera más o menos en el nivel en el que la había dejado... y estoy feliz por que ahora pinto mínimo un cuadro por semana y estoy exponiendo muchísimo...

¿QUÉ HAY PARA DANIELLA DE LA PUENTE EN EL FUTURO?

De lo que estoy segura es que voy a tratar de seguir creciendo como artista, seguir aprendiendo, seguir pintando y exponiendo. Y espero que el tiempo me traiga lo que sea mejor para mi y para mi carrera, para poder seguir compartiendo mi forma de ver y sentir la vida...



LA CASA DE LA CULTURA DE PLAYAS

- Semillero de artistas.
- Un espacio con identidad propia
- Icono de Playas de Tijuana.

La Casa de la Cultura de Playas nació como un lugar donde la fiesta charra, una de las tradiciones que distinguen a los mexicanos, tuviera su espacio de lucimiento para realizar fiestas populares, presentaciones artísticas, escuela de tauromaquia y caballerizas. Su origen data desde 1968 bajo el nombre de Cortijo San José, en honor de Don José Álvarez Malo, abuelo de los hermanos Ignacio y José Álvarez Malo quienes lo construyeron. Fue hasta 1970 cuando el entonces gobernador Raúl Sánchez Díaz, un 31 de mayo la inaugurara y convirtiera en punto de reunión de miles de familias que se dan, hasta la fecha, cita para disfrutar de exposiciones, eventos, obras de teatro, cursos, talleres y conciertos entre muchas actividades más.

En 1998, se transforma en recinto cultural semillero de artistas al pasar la administración al Instituto Municipal de Arte y Cultura y gracias a los cursos

que ahí se imparten. Este recinto se viste de colores patrios y olor a nogada en septiembre, en verano, la risa de los niños y sus pasos se escuchan resonar alrededor del kiosco donde juguetonamente aprenden, mientras, en los salones La Tasca y Los Arcos, adultos de la tercera edad, con movimientos lentos pero alegres, recuerdan tiempos pasados mientras conviven.

Además, con orgullo la Casa ha sido recinto de la Orquesta Sinfónica de Baja California, de sedes a nivel internacional en rubros literarios y poéticos, fotografías impresionantes han cubierto sus paredes además de contar con un salón de la fama, donde distinguidos ciudadanos quienes han forjado Playas desde su fundación,

aparecen como un recordatorio de su lucha y empuje.

Cabe mencionar que uno de los detalles valiosos del Cortijo San José, fue su construcción cuyo estilo de hacienda mexicana, piedra por piedra fue traída del sur del país, contrastando con las olas de mar; por lo que el Cortijo posee un estilo arquitectónico que asemeja una hacienda mexicana con sus pisos rojos, madera, candiles y sus pilares en conjunto con las pinturas que lo rodean, forman parte de la historia de este coloso donado por la familia Álvarez Malo y que si bien fue utilizado al principio también como delegación y cuyo principal objetivo era servir para preservar la charrería, fue dando paso al ámbito cultural social cumpliendo 5 décadas como ícono de Playas de Tijuana.

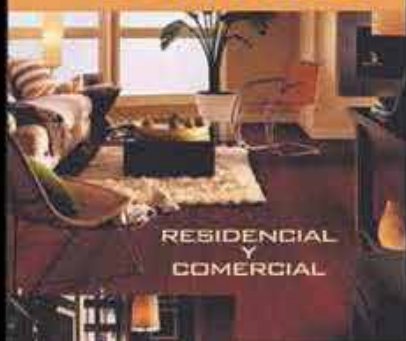




DINTEX
decoraciones

SU MEJOR OPCIÓN

PISOS LAMINADOS



RESIDENCIAL
Y
COMERCIAL



MAS
DE 30
COLORES

ALFOMBRAS



DIVERSIDAD



MAS DE **60** COLORES Y ESTILOS

PISOS LAMINADOS
EN EXISTENCIA

INSTALADO DESDE
\$ 280.00 M.N./M²

DUELA DE ENCINO
PREDETERMINADO

INSTALADO
\$ 5.00 DLLS. PIE²

Viva el amor!

PISOS DE MADERA

Desde \$ 5.95 P2 Instalado

ALFOMBRAS

Desde \$ 8DlIs Yd2



SUCURSALES

- EL SOLER
- LA MESA
- MEXICALI

- MATRIZ
- LA CACHO

PERSIANAS * SHUTTERS
***ENROLLABLES**

BLVD. AGUA CALIENTE # 455
COL. MARRON C.P. 22400

TEL. (664) 633-9151 /52

Dintex2004@hotmail.com

LA BALLENA GRIS, UN ESPECTÁCULO DE LA NATURALEZA



Los bajacalifornianos y turistas que visitan Ensenada o las tranquilas lagunas de Ojo de Liebre, Manuela, Guerrero Negro y San Ignacio de diciembre a abril son testigos de uno de los espectáculos más fascinantes de la naturaleza: la llegada a aguas mexicanas de la ballena gris que por cientos abandonan su zona de alimentación en los mares de Bering y Chukchi, en Alaska y recorren 10,000 kilómetros hacia el sur para aparearse y al año siguiente regresan para dar a luz a sus ballenatos.

Las ballenas, cuyo periodo de gestación es de 12 meses, recorren su larga travesía por el pacífico norte en grupos. Primero salen las embarazadas, seguidas de las hembras que ovularon, los machos adultos y finalmente los más jóvenes e inmaduros. Normalmente mantienen un itinerario a unos 5 kilómetros de la costa y se desplazan a una velocidad que varía entre los 5 y los 8 kilómetros por hora, gracias a esto logran cubrir distancias de 180 kilómetros diarios.

LA RESERVA DE VIZCAÍNO

La Laguna de San Ignacio en Baja California Sur forma parte de la Reserva de la Biósfera "Desierto El Vizcaíno" y cuenta con unas 5,000 hectáreas, donde las ballenas grises pueden tener a sus ballenatos protegidas de las actividades comerciales.

La reserva de Vizcaíno es especialmente ideal para acampar, ya que está rodeada de llanos y montañas, dunas de arena, manglares, islas, zonas pantanosas y playas frecuentadas por delfines, lobos de mar, focas y elefantes marinos.

Durante la temporada de avistamiento, diversos grupos de pescadores, organizaciones locales de carácter ecologista, así como guías y operadores de viajes realizan visitas para ir al encuentro con la ballena gris de Baja California. Ahí se puede contemplar una ballena de 13 a 18 metros que llega a pesar 40 toneladas, salta sobre el mar, expulsa agua por los orificios nasales, saca su enorme cabeza o cría a su ballenato, esto es sin duda una experiencia excepcional.

CUMPLIMIENTO DE LAS LEYES

Los residentes locales de la biósfera de Vizcaíno se dedican al avistamiento de ballenas, como es el caso de José de Jesús Varela Galván, Director General de Ecoturismo Kuyimá, quien explicó que para realizar la actividad deben cumplir con las leyes del gobierno mexicano: Consejo Nacional del Ambiente (CONAM), Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (PROFEPA), Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA) y Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca (CONAPESCA).

Otra norma que deben acatar es navegar en forma paralela y en la misma dirección de la ballena, a una distancia aproximada de 30 metros, "las ballenas son amistosas, ya conocen las embarcaciones, se aproximan y se dejan tocar", dijo el director de Kuyimá.

Un porcentaje de lo recabado por la observación de ballenas es destinado a su protección. En los paquetes que pro-



CENTRO DE TERAPIA CELULAR
MEDICINA DEL FUTURO EN EL PRESENTE

- MENOPAUSIA
- OBESIDAD
- TIROIDES
- PRESIÓN ARTERIAL
- DIABETES
- SISTEMA INMUNE
- ARTRITIS
- MIGRAÑA
- HEPATITIS
- TUMORES
- CIRROSIS
- CÁNCER
- LUPUS
- PARKINSON
- ALZHEIMER
- ESCLEROSIS MÚLTIPLE
- ESTRÉS
- AGOTAMIENTO FÍSICO
- DEPRESIÓN
- DESINTOXICACIÓN

**Salud
Bienestar
Belleza**

+ (52) (664) 681-4900 al 06 Conmutador
+ (52) 1 (664) 375-8717 Celular
info@centrodeterapiacelular.com
www.centrodeterapiacelular.com

Retrase su Reloj Biológico!
Terapia Anti-Vejez
Adiós a la Obesidad!
Terapia Anti-Grasa



El apareamiento y nacimiento de las ballenas grises en las aguas costeras mexicanas son causa de orgullo nacional y constituyen uno de los principales atractivos turísticos del norte de nuestro país

mocionan los operadores turísticos está incluido el pago de derechos por acceso a un área natural protegida.

Varela Galván señaló que a los turistas se les entrega un brazalete o pasaporte de conservación, el costo por día es de 50 pesos y un pasaporte por 4 ó 5 días por 260 pesos; su vigencia es de un año y puede utilizarse en todas las áreas naturales que visite del país.

José de Jesús Varela afirmó que "el dinero de los brazaletes lo depositamos a una cuenta bancaria de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) y ésta lo regresa para que sea utilizado en programas de conservación, campañas de limpieza, monitoreo o señalización y los operadores participamos en reuniones en donde decidimos en qué se va a gastar el dinero, sin embargo en el año 2009, la SHCP no regresó el dinero a la reserva por la crisis, lo repartió en otros lados y eso desalienta la captura de recursos".

LA BALLENA GRIS, UNA ESPECIE EN RIESGO

Después de muchos años de caza, la población de ballena gris llegó a estar en peligro de extinción hasta que el gobierno mexicano prohibió la caza de ballenas en las lagunas. Más tarde, lo hizo la Liga de Naciones en 1937 y en 1946 se formó la Comisión Ballenera Internacional para proteger a ésta y otras especies de cetáceos. La protección ha sido tan exitosa que la ballena gris fue retirada de la Lista de Especies en Peligro de Extinción de los Estados Unidos en 1994, aún continúa en la lista de especies en riesgo.

Países como Japón y Noruega continúan cazando a las ballenas a mar abierto para comercializar su carne y aceite, los indígenas americanos en Washington lo hacen de manera artesanal como parte de su cultura y los esquimales lo hacen por sobrevivencia.

Según los censos a los que tiene acceso Varela Galván, viajan a San Ignacio 22 mil ballenas, antes llegaban hasta 30 mil. También la contaminación de los mares formada principalmente por plásticos y vidrios que tira la gente y los derrames de petróleo son otros factores que contribuyen al riesgo de la ballena gris.

José de Jesús Varela afirmó que las lanchas de los pescadores tienen motores ecológicos de 4 tiempos, son menos contaminantes que los de 2, tienen el aceite separado de la gasolina y las emisiones de gases de efecto invernadero son menores porque utilizan menos combustible, hacen menos ruido y no derraman combustible al océano.

A finales de marzo y principios de abril las ballenas retornan su viaje hacia el Mar de Bering. Esta es la ruta de migración más larga entre todos los mamíferos de la Tierra, es un recorrido anual ininterrumpido.

El apareamiento y nacimiento de las ballenas grises en las aguas costeras mexicanas son causa de orgullo nacional y constituyen uno de los principales atractivos turísticos del norte de nuestro país, toda vez que se trata de uno de los sucesos naturales más maravillosos.

Para todo aquel que visite Baja California, el tener la oportunidad de ver una ballena gris, se convertirá en la atracción más importante y emocionante de su viaje, siendo sin duda, una experiencia que recordará toda la vida.

BIG BEAR...

BOCANADA DE AIRE PURO

Escápate un rato de la ciudad y aventúrate a las cercanas montañas de California, donde podrás respirar aire puro y disfrutar de una vista increíble no sólo de las montañas mismas sino del famoso lago de Big Bear.

Por cientos de años la región fue habitado por los indios Serrano que compartían el lago y sus montañas con osos grizzly y osos café, de ahí el nombre de Big Bear u "Oso Grande". Otros residentes del área eran los coyotes, ardillas, mapaches, águilas calvas, zorrillos, venados, burros y pumas entre otros.

Durante la fiebre del oro en el sur de California de 1861 a 1912, el poblado de Big Bear vivió su primera expansión y hoy es el mayor lago recreativo del Sur de California.

Durante la mayor parte del año se puede practicar la pesca de trucha, bass y bagre, además de que existen muchas rutas para andar en bicicleta, realizar caminatas por la montaña o tomar un paseo a caballo.

Llegado el invierno el lugar se convierte en un paraíso para esquiadores y practicantes del snowboard, ofreciendo además bellas imágines de blancos paisajes,

y la oportunidad para los que por necesidad somos hormigas del asfalto, de vivir el contacto con la naturaleza y la intimidad de una chimenea.

Trátese de que seas un esquiador experimentado o que vayas a iniciar, puedes encontrar clases para tu nivel de experiencia, renta de equipo, etc. Te recomiendo Snow Summit, con sus 8200 pies de elevación, 31 rutas y 12 lifts tendrás para pasar un emocionante día o fin de semana. Cabe aclarar que los 240 acres de área esquiable están cubiertos por equipo para fabricar nieve, aunque presiento que este febrero Dios nos bendicirá con más de una buena nevada.

Después de un activo día se te abrirá el apetito, y para no ir muy lejos te sugiero Summit Inn, en la base original de la montaña, donde ofrecen desayuno completo, botanas, bar, sandwiches, entretenimiento, pantallas de video y carne asada en la terraza.

El Bear Bottom Lodge, localizado en la base de la Silla 2, ofrece un menu variado incluyendo sandwiches, sopas, "chili", pastas y pizzas en un espacio tipo lounge. Las espaciosas terrazas son un buen lugar

para un tradicional BBQ de hamburguesas, hot dogs, pollo y costillitas asadas.

The View Haus, ubicado en la cima de la Silla 1, te ofrece espectaculares vistas que complementan un menú de alta cocina, gastronomía mexicana y muy ricos postres.

Finalmente está el Summit House, igualmente en la cima pero de la silla 2 con carnes asadas y comida rápida.

En Big Bear adicionalmente encontrarás servicios de spa, algunos con aguas termales, boliche y diversas actividades, y a este respecto para el mes de febrero toma nota de que el día siete habrá una competencia de snowboarding como parte del serial de la USASA en Snow Summit y el día 13 en el Big Bear Discovery Center se realizará la Celebración del Aguila, una buena oportunidad para aprender sobre esta magnífica ave.

Espero disfrutes tu visita a Big Bear, feliz mes del amor y la amistad y recuerda que el amor se da día a día, año a año, por toda la vida; y que como cantara Dione Warwick "what the world needs now is love". Lo que el mundo necesita ahora es amor.



CRUCERO POR LA RIVIERA MEXICANA

VISITANDO:

- Puerto Vallarta
- Mazatlán
- Cabo San Lucas

FECHAS DE SALIDA:

7-14- 21 y 28 de febrero del 2010

NO INCLUIE IMPUESTOS PORTUARIOS NI PROPIOS. SUJETO A DISPONIBILIDAD Y A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.



DESDE \$580 Dóls
POR PERSONA EN CABINA INTERIOR



ARGENTINA BUENOS AIRES BARILOCHE EL CALAFATE

DESDE \$1,675 Dóls
POR PERSONA EN HABITACION DOBLE

SALIDAS:
4 de enero y 28 de febrero del 2010

INCLUYE:

- Vuelos Internacionales y Domésticos
- 4 noches de hospedaje en Buenos Aires
- 3 noches en Bariloche
- 3 noches en Calafate
- Traslados de entrada y salida en cada destino, desayunos. Tours y excursiones incluidos.

AGREGAR APROX. \$600.00 POR PERSONA DE IMP. Y QUETUS. TARIFAS SUJETAS A DISPONIBILIDAD Y A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

www.viajesandromeda.com

AV. LAS PALMAS 216-B FRACC. LAS PALMAS

TELÉFONOS
215 06 33 al 36



RESERVA YA TUS PAQUETES PARA EL MUNDIAL 2010

PREGUNTA POR NUESTROS PAQUETES NACIONALES DE PLAYA

- Cancún
- Puerto Vallarta
- Acapulco
- Huatulco y muchos mas





DISFRUTAN CONVIVENCIA DAMAS CATÓLICAS

Diciembre es un mes de celebraciones y convivencias, como fue la de la bendición del nacimiento del grupo de Damas Católicas ubicado en el esta-

dionamiento del Calimax Río, un evento ya tradicional de los festejos decembrinos que ya pasaron pero que se conserva en los corazones de los tijuaneños el resto del año.



FOTOGRAFÍA 664 615.80.51
Andrés Ruiz



• Publicidad • Páginas Web • Spots Radio y TV • Medios • Impresión de Materiales • Eventos

No importa tu tamaño...

¡Sino como te ven los demás!

Usa Salvavidas y serás grande.



SALVAVIDAS
Publicidad y Mercadotecnia



www.salvavidaspublicidad.com

T. (664) 686.5085 y 686.1840



EL ÁRBOL DE LOS SUEÑOS DE BURGER KING



El pasado 5 de Enero 2010 se llevo a cabo el evento El Árbol de los Sueños realizado por Burger King en el cual cada año se hace entrega de cientos de regalos a niños de distintas casas hogares de la ciudad.

Durante la época navideña cualquier persona puede participar en esta gran causa al patrocinar el regalo de un niño haciendo su sueño realidad, de ahí el nombre del Árbol de los sueños.

El evento realizado en la sucursal de Burger King Insurgentes dio inicio alrededor de las 11:00 de la mañana dando la bienvenida a los niños y obsequiándoles las tradicionales coronitas de Burger King, refrescos y glo-

bos que llenaban de color las carpas donde se encontraban disfrutando del espectáculo.

El entretenimiento estuvo a cargo de simpáticos y talentosos personajes como el Mago Turin, Mimoyaso, una imitadora de Tatiana, City Dance y Elemento 7 que divirtieron e hicieron reír y bailar a los niños durante varias horas.

El día concluyó con la entrega de los regalos a cada niño, lo cual cerró el evento con gran emoción por parte de todos los asistentes.

Burger King, nuevamente celebra la temporada navideña ayudando a la comunidad y compartiendo felicidad con los niños que más lo necesitan.

MAS DE 205 MILLONES DE ESTUDIANTES EN TODO EL MUNDO



Enopi

DAE KYO

DESDE COREA AHORA EN TIJUANA



El mejor método de enseñanza de las Matemáticas

INCREMENTA:

- La autoestima
- El hábito del estudio
- El poder del Razonamiento
- La concentración
- Las precision al 100%
- El pensamiento analítico

Desarrolle en sus hijos el poder de razonar.

- MATEMÁTICAS
- LÓGICA
- NIVELACIÓN

Av. Las Palmas #4817-3
entre San Isidro y Chula Vista
Fracc. Las Palmas (planta alta)

Nextel
152*195349*1

Celular
(664) 279 5164

HORARIOS FLEXIBLES

LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES
desde las 4:00pm a 8:00pm
SÁBADOS
desde las 9:00 am a 12:00 pm

■ Desde Preescolar hasta Preparatoria

Inscripción
GRATIS
Al mencionar este anuncio

Teléfonos

681 3644
403 0181

www.enopi.com - enopitijuana@hotmail.com



TRABAJANDO PARA QUE LA GENTE MÁS NECESITADA NUNCA SE SIENTA SOLA



FOTOGRAFÍA ⁶⁶⁴ 641.82.80
Alfredo Hernández

La presidenta del Patronato DIF Tijuana, Alicia Llanos de Ramos, cerró 2009 entregando cuentas positivas a la ciudadanía. Gracias al apoyo de un formidable equipo, voluntarios, sociedad civil y autoridades, DIF pudo ampliar sus programas y llegar más rápido a más gente, con el propósito de que los tijuanaenses más necesitados nunca se sientan solos.

Programas como la línea de intervención en crisis 075, la campaña permanente contra el cáncer de mama, desayunos escolares y MOVIDIF ampliaron su cobertura e hicieron una diferencia importante en la vida de mucha gente. Si bien el trabajo por delante es mucho y el camino está lleno de retos, la primera dama se mostró segura de que el equipo de DIF se encuentra dispuesto a entregar el alma y el corazón en cada paso.

Conscientes de los retos que la temporada de lluvias presentaría a la ciudadanía DIF dispuso programas como "Techo y cobija" para proveer de cobijas y despensas a migrantes. Por otro lado coordinó, junto con las autoridades correspondientes, que los albergues temporales que dan refugio a la gente afectada por las lluvias estuvieran listos antes de los temporales de enero; todo esto sin olvidar que siempre podemos ayudar más allá de nuestras fronteras, como en el caso de nuestros hermanos haitianos, que recibieron ayuda desde Tijuana gracias en gran parte al trabajo de DIF.

VIVE MEXICO

vive México

Promoción aerotours Invierno 2010 4 días 3 noches
Vigente de 01 febrero al 25 marzo

Acapulco no aplica en puertos
DESDE \$ 5420.00

Los Cabos no aplica en puertos y carnaval
DESDE \$ 5970.00

Puerto Vallarta no aplica en puertos
DESDE \$ 4690.00

Cancun
DESDE \$ 7990.00

Mazatlán
DESDE \$ 4330.00

Chiapas
DESDE \$ 9670.00

Barrancas de cobre
DESDE \$ 10770.00

4 días / 3 noches de hospedaje. Aéreo viaje extendido saliendo de Tijuana. Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto. Agregar cargos aeroportuarios. Incluye impuestos hoteleros. Taxis sujetos a cambio sin previo aviso.

Información: (664) 215-5233
www.aerotours.com.mx

AERO TOURS
Conoce a tu agente de viajes



FOTOGRAFÍA
David Ven 628.82.79

CELEBRAN AMIGAS A LAURA JIMÉNEZ



Una verdadera sorpresa fue la fiesta con tanto cariño organizaron las amigas de Laura Jiménez con motivo de su cumpleaños. El convivio se llevó a cabo en uno de los departamentos muestra de "Greenview", la moderna torre blanca que ya cambió el panorama del bulevar Agua Caliente y que ofrece una vista espectacular tanto a la ciudad como al campo de golf del Club Campestre.

Las invitadas llegaron puntuales para sorprender a la festejada con las mañanitas, aplausos y muchos abrazos; después del emocionante momento cada grupito de amigas se fue acomodando en salitas tipo "lounge" dentro del departamento muestra, mientras otras prefirieron las mesas tipo "periquera" que se dispusieron en la terraza para así disfrutar de un hermoso atardecer sobre el campo de golf, rica comida y música de gran ambiente.

¡Aprovecha!... Se uno de los privilegiados.

Fitness Center · Alberca y Jacuzzi al aire libre · Terrazas y área de asadores · Fire Pit · Salón de usos múltiples · Salón de Juegos · Centro de Negocios

Informes y Ventas
634-3344

greenviewtower.com

Un desarrollo de **keco**

¡No te quedes fuera!



HORARIO ESPECIAL
14 DE FEBRERO
DE 11AM A 10PM

CELEBRA CON NOSOTROS
e impresiona a ese ser querido
con una exquisita comida en el mejor
lugar, con el mejor ambiente



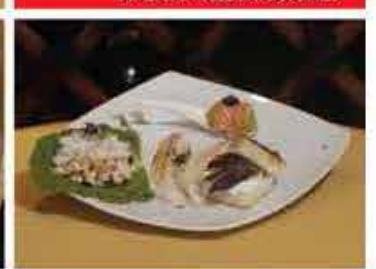
L'abricot
Brasserie

TRADICIÓN FRANCESA EN TIJUANA CON UNA NUEVA ACTITUD



ACOMPÁÑANOS ESTE
14 DE FEBRERO
A UNA GRAN
EXPERIENCIA
GASTRONOMICA

RESERVACIONES AL
(664) 634 0643
APLICAN RESTRICCIONES



Av. Antonio Caso 1910, Zona Río
(FRENTE A AUTO-BANCOMER)

CORRER es VIVIR !!!

Empieza tu año con vitalidad y energía, ponte una meta manteniendo tu salud al máximo....



Speedy Runners

Norma Escalante te invita a participar a partir del 6 de febrero hasta

la meta el día 6 de Junio en el



•maratón • 1/2 maratón • relevos 4 personas

Unete al grupo si eres corredor con experiencia o principiante, habrá un programa para todos los niveles y distancias.

Aumenta el reto corre con Causa



cancerinfantiltijuana.org

tus kilometros les ayudara a vivir



fundacioncastrolimon.org

INFORMES: **NORMA ESCALANTE**

n.152*138138*1 c. (664)376.22.58

noresgo5@hotmail.com

www.speedyrunners.com

Sociales MUJER ACTUAL



FESTEJÓ SU CUMPLEAÑOS ALVARO AVILA

Con una espectacular vista de la ciudad celebró 29 años de vida Alvaro Avila, rodeado de amigos y familiares. Fue en el último piso de New City donde el publicrelacionista y su esposa Gaby recibieron a sus invitados.

El tema fue blanco y negro, por lo que la moderna decoración lució en estos dos tonos. La diversión duró toda la noche, gracias a la música y el increíble ambiente que se generó. ¡Muchas felicidades!



FOTOGRAFÍA 664 641.82.80
Alfredo Hernández



studioarsa.com
publicidad • diseño gráfico

ATERRIZAMOS
tus ideas

Publicidad | Diseño Gráfico | Fotografía
Diseño Editorial | Páginas Web

Estrategias en medios electrónicos
Creamos tu facebook, twitter, blog...
o la red social de tu conveniencia.

www.studioarsa.com | Tj. 686.1725 | SD. 270.2210
info@studioarsa.com | Edificio Galego 1B

Únete a nuestro ARSA Tijuana

studioarsa studioarsa.blogspot.com

¡CUIDA tu MUNDO!

Desconecta tus aparatos electrónicos cuando no los estes usando



CELEBRÓ SUS XV AÑOS ANA LUCÍA

La discoteca Baccarat del Grand Hotel se vistió de gala para recibir a todos los animados amigos y familiares de la guapa Ana Lucía Bustamante, quien alegre festejó su cumpleaños número quince.

El tema de la fiesta fue un tanto teatral, con antifaces que hicieron la noche más divertida e interesantes. Los invitados gozaron de una magnífica atención por parte de los padres de Ana Lucía quienes estuvieron pendientes de todos los detalles, asegurando que la noche fuera inolvidable para su querida hija.





COMPROMISO DE PATY Y CUAUHTEMOC

En una de las más bellas tradiciones prenupciales, los papás y hermanas de Cuauhémoclo acompañaron a pedir la mano de su novia Paty, un acontecimiento que mereció la mayor atención al detalle por parte de la familia de la novia.

Se trató de una noche muy familiar pero a la vez elegante, entre los invitados se encontraban amigos cercanos y familiares de los novios, incluyendo algunos que viajaron desde Mexicali y Los Mochis especialmente para formar



parte de esta ocasión tan especial. Música, deliciosa comida y buenos deseos hicieron por demás memorable la velada; sin duda el inicio de lo que será una vida feliz y plena para Paty y Cuautémoc, quienes esperan con gran emoción el día de su boda.

¿Necesitas un P.O. Box en San Ysidro?

CONTRATA CON NOSOTROS

NUESTROS SERVICIOS:

Renta de casilleros postales en San Ysidro con traslado diario a Tijuana.

Si ya tienes P.O. Box evita largas filas de ida y de regreso, nosotros traemos tu correspondencia a Tijuana.

Contamos con entregas a domicilio Envíos regionales, nacionales e internacionales

Tenemos todos los servicios del Correo de estados Unidos como, estampillas, envíos certificados, express mail, money order; así como venta de estampillas de Correos de México.

(664) 215 08 08

tijuana@postall.com.mx

Zona Río | Misión de San Javier 10716

Tijuana BC | 22010 | México





FESTEJAN "JAGUARES" SU DÉCIMO ANIVERSARIO



Excelentes momentos pasaron los egresados de la preparatoria federal Lázaro Cárdenas, generación 1996-1999, que se reunieron en la discoteca The Rock para celebrar en grande su décimo aniversario y a la vez recordar viejos tiempos.

Eternamente Jaguares, los ex alumnos de la prepa portaron muy orgullosos la camiseta de su equipo, mientras compartían abrazos, buenos deseos y el firme compromiso de que en su aniversario 11 volverían a repetir la hazaña.

FOTOGRAFÍA 664
David Vera 628.82.79



Doce Madeira

Diseños en madera
Creaciones en dulce
Material didáctico

Globos para toda ocasión
Fuentes de "chamoy" y chocolate
Maquetas escolares

Detalles diseñados especialmente para tu evento



Ave. Las Américas 13001-09 Fracc. Lomas de Agua Caliente 22440

En segundo piso arriba de frutería "La Única" Tel. 216-0504 Lunes a Viernes de 9:30 a.m. a 7 p.m.



FOTOGRAFÍA por David Ven 628.82.79

GENERACIÓN 1983

DEL COLEGIO LA PAZ CELEBRÓ ANIVERSARIO

Emotiva y muy divertida resultó la reunión de aniversario de la generación 1983 del Colegio La Paz, pues no faltó la música del recuerdo, el baile y hasta una que otra lágrima al recordar los momentos que juntas vivieron durante su niñez y juventud.

La deliciosa comida estuvo a cargo de una de las mismas compañeras, mientras otras se encargaron de organizar concursos de las canciones que cantaron cuando fueron parte de la estudiantina y otras aún presentaron números con música de "Menudo" y "Grease".

El DJ se encargó de mezclar música del recuerdo toda la noche y una de las compañeras dirigió a todas las asistentes en una bella oración dando gracias por tan bonita reunión, pidiendo por una compañera enfermita y recordando con cariño a una que lamentablemente ya no se encuentra con ellas.



Tamara Di Tella™

PILATES & TANGOLATES

- * 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!!!
- * También contamos con equipo vibratorio

¡EL ÚNICO ESTUDIO DE
PILATES REFORMER EN TIJUANA!

Ave. Sonora #66-1A Fracc. Chapultepec, Tijuana, B.C. (664) 971 05 58
www.tamaraditella.com.mx | info@tamaraditella.com.mx





PARTS PLUS
Car Care Center

La Nueva Generación en Servicios Automotrices

Servicio Automotriz
MUNDIAL

- Ventajas de trabajar con Servicio Automotriz Mundial
- Recepción y entrega de vehículos a domicilio
 - Precio de mercado • Completo Menú de Servicios
 - Credito • Servicio de Grúa • Tenemos los mejores Equipos de alineación • Refacciones de Calidad
 - Seriedad y Compromiso en tiempos de Entrega



Contamos con el equipo mas novedoso en cuanto alineacion y balanceo se refiere los unicos con este sistema



FUEL INJECTION



FRENOS



AFINACION

Este 14 de Febrero haga un regalo de Seguridad con los certificados de regalo de servicio automotriz con valor de \$500 , \$ 1000 , \$ 2,000 y \$ 2,500 pesos



Aceptamos tus Tarjetas



- Reparación de Fallas
- Tune-up de Motor
- Tune-up de Trasmisión
- Servicio Eléctrico
- Servicio Mecánico
- Contamos con **Equipo Original**
- Servicio de Grúa
- Tecnicos Certificados



Contamos con **credito disponible para flotillas**

Aceptamos tu Credito



Av. Matamoros # 1551 Col. Independencia Tel. 638-5390, 638-3045
 Av. Rosales #1910 (entre 10 y 11) Zona Centro Tel. 684-7610, 684-9020

www.automotrizmundial.com.mx
 info@automotrizmundial.com.mx
 automotrizmundial@hotmail.com



FOTOGRAFÍA 664 641.82.80
Alfredo Hernández

UN AÑO DE AYUDAR A MUJERES Y NIÑOS

Un año de apoyar a mujeres y niños que han sido objetos de violencia y abuso sexual cumplió la Fundación Manos Entrelazadas que decidió celebrar su primer aniversario ofreciendo la conferencia "Cuando los secretos hablan" a cargo de la psicóloga Norma Torres, en el Centro Cultural Tijuana.

Adriana Milanés, presidenta de la fundación, encabezó este evento cuyo principal objetivo fue brindar información acerca de abuso sexual, su prevención y detección oportuna. Al final de la charla, se hizo entrega de agradecimientos a personas que han brindado apoyo a la fundación, entre ellas Carlos Torres, Arlet López y al Hospital Infantil de la Californias.



Lunch Ejecutivo

Arrachera, Pollo o Lasagna
con ensalada, papa al horno y limonada.

2x1 Bebidas Nacionales
de 4 a 7pm

\$69.00
Pesos

KOBE'S
STEAK HOUSE

Av. Sonora (La Recta)
No. 65 Fracc. Chapultepec
Tel. 686 6556
Nextel 152*169120*8
www.kobesrestaurante.com



FOTOGRAFÍA: Alfredo Hernández / 641.82.80

ALEJANDRO MONRAZ

CELEBRÓ SU CUMPLEAÑOS AYUDANDO A LOS NIÑOS DE CASA HOGAR "ALCANZANDO LA VISIÓN"

La mejor manera de celebrar es haciendo feliz a otros, así lo constató Alejandro Monraz, delegado federal de Economía en el estado, pues junto con su familia y amigos celebró su cumpleaños número 43 rehabilitando la casa-hogar "Alcance Visión", ubicada en La Gloria.

El espacio que la casa-hogar les ofrece a los niños para su desarrollo es pequeño y las necesidades de ropa, calzado, alimentos y artículos básicos de aseo personal y de la casa apremiantes; el inmueble estaba también en urgente necesidad de reparaciones y mejoras.

La respuesta que el licenciado Monraz obtuvo al convocar ayuda fue excelente y un sábado por la mañana un gran equipo de personas se presentó a trabajar remodelando y rehabilitando la mayoría de los espacios.

Antes de que los niños conocieran su casa totalmente remodelada, donde les esperaba una fiesta y muchos regalos, visitaron un restaurante Carl's Jr. y vieron una función especial de la película animada "La princesa y el sapo".

"Alcance Visión" se fundó hace aproximadamente diez años y



durante este tiempo ha albergado un promedio de 50 niños, en la actualidad son 41 los niños que habitan ahí. El pilar de esta casa-hogar ha sido Gabriela Peralta (a quien los niños llaman mamá), quien junto con su esposo Tito, guía y brinda apoyo a los pequeños, ayudándolos a dejar atrás sus historias de dolor y tristeza. Gabriela y Tito han contado también con el apoyo de "Together for Charity" un grupo de mexicanos radicados en San Diego que se han dado a la tarea de también apoyar a estos peques.

Secado Express Tratamientos BRAZILIAN BLOWOUT Corte de Cabello Tintes Minicure y Pedicure SPA

la 33 io
secado express estética

Secado Express 25% de descuento*
*Promoción válida presentado este anuncio

porque la imagen dice más que mil palabras.

allende 33 t. 608,2399
col. hipódromo

Atención: Yesoyca / Karina / Tania / Elizabeth / Reyna



GIRA Y GIRA EL TROMPO

EN SU PRIMER ANIVERSARIO



De manteles largos estuvo en fechas recientes el Museo Interactivo El Trompo, con motivo de su primer aniversario al cual se dieron cita directivos e invitados especiales a este gran acontecimiento.

Jorge Kuri, presidente del patronato del Museo del Trompo, encabezó este especial acontecimiento en el que a los asistentes se les obsequió un pase familiar de cortesía para que visiten el trompo en próximas fechas.

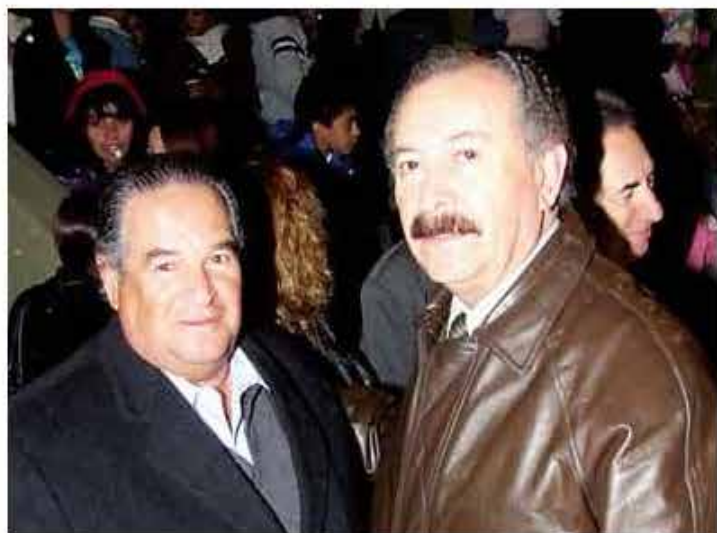
Cena para Enamorados
2 personas

- ♥ Combinación de rollos
- ♥ 2 copas de vino
- ♥ 1 nieve tempura (tempura helado)

Costo
Solamente por \$ **200** pesos

686 6569
971 0182
Servicio a domicilio

Blvd. Agua caliente #11150
Local 3 Plaza Campestre, Tijuana B.C.



FOTOGRAFÍA
Andrés Ruz 664 615.80.51

La diferencia entre
verse bien...



y verse **iWOW!**
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



TELCEL PRESENTA MODERNO EQUIPO NOKIA DURANTE LA CONFERENCIA "ENTORNO ECONÓMICO DE MÉXICO"

La nueva generación de "celulares casi computadoras" tendrá formidable competencia gracias al Nokia N97, recientemente presentado en Tijuana por TELCEL. Esta herramienta de comunicación cuenta con pantalla táctil, WiFi y 32GB de memoria entre sus múltiples funciones.

El equipo se presentó en el mar-

co de una conferencia por demás interesante, impartida por el doctor Macario Schettino. Este reconocido colaborador de medios nacionales y experto en el área financiera habló sobre la crisis económica, México en el mundo, problemas estructurales y perspectivas para 2010; concluyendo con el planteamiento de interesantes soluciones.



FOTOGRAFÍA *Andrés Ruiz* 664 615.80.51

Spiro
papas
& Snacks

Tel.: 619 608-3552 / 664 375-7479
Nextel: 122*723182*13
Mail: spiropapas7@gmail.com

**¡ AHORA EN EASTLAKE!
ENCUÉTRANOS EN
¡ GOLD COAST BAGELS !**

**TE INVITAMOS A SABOREAR
LAS DELICIOSAS SPIROPAPAS
Y NUESTRO NUEVO PRODUCTO
¡ LAS RICAS CREPALETAS!
RELLENAS DE CAJETA, NUTELA,
JAMÓN, QUESO CREMA,
SALCHICHA Y MÁS....**

**GOLD COAST
BAGEL CO.**

1480 EASTLAKE
PARKWAY ST. 903
CHULA VISTA CA. 91915
619 421-4450

SERVICIO PARA EVENTOS Y CATERING



“Vine a cambiar mis placas, todo fue muy rápido y hasta un carro me puedo ganar”

Aprovecha los descuentos que tenemos para ti al realizar tu trámite de revalidación de tarjeta de circulación 2010 y participa en la rifa de **3 vehículos Chevrolet Chevy del año**.

Además te ofrecemos un nuevo servicio de información vía mensaje de texto por teléfono celular, para que puedas conocer el importe a pagar de tu trámite, sólo envía: **Placa (espacio) número de placa al 686-221-9999**.

Para más información visita nuestra página www.bajacalifornia.gob.mx o llama al **01(800) 027-39-99**.



SECRETARÍA DE PLANEACIÓN Y FINANZAS

“De la visita nace el amor”

Visítanos y encuentra tu pareja ideal...
un Volkswagen.



El auto que siempre has querido puede ser tuyo, acércate con nosotros y hazlo realidad.

Emporio Automotriz de Tijuana.

Te esperamos.



Te esperamos en:
Blvd. Sánchez Taboada No. 10350
Zona Río, Tijuana, Baja California.



Márcanos al:

(664) 634-2444 al 47



Visita nuestra página:

www.vw-emporio.com.mx