

10ma. Edición - Tijuana, B. C. - Julio 2008

M

MUJER
actual
Baja California



La verdad sobre
el **delineado
permanente**

Alejandra Mier y Terán

*Coadyuvando a solucionar
retos y problemas de
nuestra región binacional.*

Fotografía: Xavier Venegas D'Avila

El necesario balance
entre trabajo, espacio
personal y familia

Consejos para parejas:

Amar con autoestima

Ambientes Actuales
La
Belleza de
Baja California
Capturada por
Julio Rodríguez





Tu Salud, compromiso de Baja California

En nuestro Estado todos los días trabajamos por brindar una solución al problema del consumo de drogas y adicciones.



Por ello implementamos programas de prevención en las escuelas, creamos nuevos centros de rehabilitación y brindamos más apoyo a los que ya existen, atacando este problema desde la raíz para que

nuestros niños y jóvenes se desarrollen en un ambiente más sano que propicie un futuro mejor para todos.

Porque una vida libre de adicciones se vive mejor.

Informes en:

Mexicali (686) 556-17-75 y 557-19-81

Tijuana (664) 684-26-64 Ensenada (646) 178-85-75

Tecate (665) 654-86-91 Rosarito (661) 612-15-59



HAY DÍAS PARA TI. HOY ES PARA COMPARTIR.

Siempre hay lugares por descubrir y también alguien que te acompañe a encontrarlos. Asegúrate de tener el mejor auto para hacerlo.

VOLVO XC90

7 asientos de primera clase con seguridad Volvo. Lujo, comodidad y diseño con la más alta tecnología.



LIFE IS BETTER LIVED TOGETHER.

Bill Baja California (664) 682 7663
Via Rápida Oriente No. 1194-A

Visita a tu distribuidor o solicita una prueba de manejo en volvocars.com.mx



Julio 2008
Contenido

Primera Persona 4

Retroalimentación 5
Un sueño hecho realidad

Tu Persona
El camino hacia el ser 6

La Otra Mitad 8
El necesario balance entre el trabajo, espacio personal y familia

Opiniones y Reflexiones
La metamorfosis de una soñadora 9
Reflexiones sobre el valor de ser mujer 10

Tus Hijos 12
Actividades de verano para mamá e hijo

Nutrición 13
Cambio de hábitos alimenticios para nuestros hijos



Cada Cosa en su Lugar 14
Vacaciones sin estrés

Tu Salud 15
Hasta luego las libritas de más

Valores y Gente 16
María Laura Bravo

Belleza
Maquillaje permanente 18

Portada
Alejandra Mier y Terán
pág. 22
Fotografía de
Xavier Venegas D'Avila
(686-3503)
Maquillaje
Mónica Verouzo (Make Up
Art - Studio 681-6930)



Esta Temporada
Baja California potencia deportiva 20
CAR 21

Consejos para Parejas 24
Definiendo el amor de pareja

Personalidades 25
Jaime Jaramillo



La Buena Mesa 26
El arte del Maridaje

Tus Finanzas 28
Impuesto a los depósitos en efectivo

Sociales
Colegio La Paz Celebra 65 años 29
Noche de regalos en
Tiffany & Co. 30
Lluvia de regalos para los
abuelitos de Tijuana 32
Platica con Carolina
Aubanel 34
Conferencia organizada
por CIMA 34



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

Un año \$380 M.N.

Seis meses \$228 M.N. Tres meses \$135 M.N.

Suscripciones

Tel. (664) 622.2676

Escríbenos a suscripciones@mujeractualbc.com



Chapultepec

décima sección

coto•dos

44 exclusivas residencias independientes
4 modelos a seleccionar, control de acceso

Un concepto
que sintetiza
Como vivir, sentir y
relacionarse con tu mundo

ESCRITURACIÓN
GRATIS
PARA TU NUEVO HOGAR

*Aplica Restricciones



Nosotras...
Nuestro Hogar



Promoción Especial
Escrituración Gratis

* Aplica restricciones de disponibilidad sujeto a cambio sin previo aviso

coto•tres

80 departamentos - 40 Casas

- Acabados de lujo - Exclusivas áreas verdes - Caseta de vigilancia con - control de acceso

Tel: 681-8484 y 681-7877
www.decimaseccion.com

HABITAMEX

Mujer Orquesta

Hace poco asistí a una conferencia titulada "Corro, vuelo, me acelero", dirigida a la mamá actual. La charla fue impartida por una destacada psicóloga del deporte que se dedica a trabajar con atletas mexicanos de alto rendimiento y clase mundial.

Uno de los conceptos que más se me grabaron de la conferencia fue el de "mujer orquesta". Una mujer con un instrumento en cada mano, uno en cada pierna, otro en la boca, otro amarrado en la espalda y el último arriba de la cabeza. Cuando tienes hijos, marido, profesión, amistades, papás y compromisos de todo tipo, así te sientes.

Pero lo que noto es que este concepto (o complejo) de "mujer orquesta" no se limita a una etapa; conozco mujeres de todas las edades, con hijos o sin ellos, con marido o sin el, que tienen los días llenos de actividades.

Entiendo que para muchas la "desaceleración" no es opción, pues hay obligaciones con las que tienen que cumplir y que nadie las puede hacer por ellas, pero tal vez deberíamos hacer un alto en el camino para evaluar si el torbellino que dejamos atrás de nosotros no está destruyendo cosas importantes.

En otra conferencia a la que asistí este mes un importante líder espiritual contemporáneo habló de la importancia de la autoevaluación y la meditación para lograr el balance que necesitamos en la vida. Su consejo para meditar fue este: respira profundo, detén tu respiración, exhala y pela el diente (o sea, sonríe). Casualmente la psicóloga de la otra conferencia nos hizo una recomendación similar.

Así que en esta temporada de tardes largas y clima cálido, tómate un momentito para respirar y sonreír, autoevaluar tu vida y tal vez quitarte uno de los tantos instrumentos que cargas y tocas diariamente.

Nuestra mujer del mes es una joven mamá que aparenta haber logrado un bonito balance en su vida (algo que difícilmente se puede fingir), su devoción por su familia e incansable dedicación a los asuntos fronterizos son dignos de admiración. El contenido de esta edición es rico y variado, elegido con el fin de llevar hasta ti un poco de las tantas cosas buenas que tiene Tijuana.

Disfruta del verano y gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida.

Ada Oliver
Directora Editorial
ada@mujeractualbc.com



Saida Muriel Ada Oliver
Directora Comercial Directora Editorial

Director Editorial
Ada Oliver

Director Comercial
Saida Muriel Hid

Diseño Gráfico Editorial
Studio ARSA

Diseño Gráfico
Mariko Shimizu
Studio ARSA

Atención a Clientes
Alejandra Fandiño Margalef
Sara Leal Partida

Ventas externas
Leticia Quintero Orcí
(Media Mix)

Colaboradores
Lic. Sara Leal Partida
Claudia Terreros
Ada Vásquez Courtney
Nut. Patricia Linares
Mónica Fimbres
Sati Gutiérrez
Lic. Pedro Cruz Camarena
Jardín de niños Villa Montessori
Dra. Liliana Cabouli
Sommelier Rafael Hernández Rubio y
G. Salinas
Martha Elizarraraz
Lic. Mariana Bautista Páramo
Toni Torres (www.tonitorrespr.com)

Fotógrafos
Xavier Venegas D'Avila
Milton & Omar Ríos
Alfredo Hernández
Alex López
David Vera

Servicio a clientes
Tel. (664) 674-5766
NEXTEL 152*168984*18
ventas@mujeractualbc.com

Agradecimientos:

Alejandra Mier y Terán; Joanna Arroyo y Studio Arsa; DIF y Patronato DIF; Centro Integral para la Mujer Auténtica; Gabriela Gaxiola y STARBUCKS COFFEE; Psic. Lizbeth Sánchez; Sócrates Seamanduras del CAR, Comisión de Mujeres Empresarias COPARMEX, www.plotdigital.com, Alvaro Bello y Fabián Rosifol.

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

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

Días antes de cerrar edición me mandó Toni esta carta, haciendo extensivo su agradecimiento por el pequeño apoyo que recibió de este medio para que Tijuana conociera a Jaime Jaramillo, "Papá Jaime"; decidí compartirla con ustedes con el fin de contagiarlos de ánimo y confianza... créanme, los sueños se pueden hacer realidad.

Ada Oliver, Director Editorial

Un sueño hecho realidad

Cómo conocí a Jaime Jaramillo "Papá Jaime"

Por Toni Torres

Dicen que no existen las casualidades sino las causalidades. En diciembre de 2007, de escala en Miami, le llamé a un amigo y me dijo que nos invitaba a mis amigas y a mí a quedarnos en su casa un par de días, antes de despedirnos me dio un regalo y me aseguró que me iba a gustar mucho.

El regalo eran dos libros, una pulsera, y un CD, todo de Jaime Jaramillo, mejor conocido como "Papá Jaime", un hombre que en una ciudad con una problemática enorme (Bogotá, Colombia) había rescatado a la infancia más desvalida. Su mensaje de paz y esperanza había dado la vuelta al mundo y era considerado uno de los 50 líderes espirituales más importantes del mundo.

Me llamó mucho la atención el título de uno de los libros, "Volver a lo básico". Lo empecé a leer y al terminarlo dije, "tengo que conocer a Papá Jaime, me voy a encargar de que la gente de Tijuana conozca quién es, necesitamos aprender de lo que él ha logrado."

Llegué a Tijuana y me puse a buscarlo, llamé a Colombia y dejé recado en su oficina... al día siguiente recibí su llamada y hubo una conexión muy especial, me dijo que fuera a Cancún a verlo y a conocer su trabajo; no dudé. Regresé todavía más convencida de que "Papá Jaime" llegó a mi vida para algo, tomé

la decisión de traerlo a Tijuana, sin saber cómo le haría, pero estaba segura que este sueño se haría realidad.

Compartí mi idea con algunos amigos que se sumaron a esta aventura e iniciamos una intensa campaña de posicionamiento; les confieso que la gente nos veía y nos decía: "¿oooootra vez están hablando de Papá Jaime?"

En el camino los medios de comunicación también se fueron sumando. Toqué muchas puertas y quienes abrieron me ayudaron a abrir más puertas. Sabía en el fondo que su visita sería todo un acontecimiento, soñaba con el Campestre lleno, lo visualizaba abrazando a gente de Tijuana.

Llamadas iban y venían, se abrieron espacios en eventos relevantes para presentar su video, se visitaron organismos, fundaciones y escuelas para poder compartir el proyecto. La verdad, llegó un momento en que quise darme por vencida pero llegaron las sabias palabras de Papá Jaime: "concéntrate en lo que vas a lograr, no en lo que no has logrado".

Cuando Liz Sánchez [MujeresMujeresMujeres] leyó su libro dijo: "¡hagamos una magna conferencia!". El resultado de esta primera etapa (porque aun falta más) fueron tres conferencias agotadas, le entregaron las llaves de la Ciudad y ha sido contratado para ser asesor del DIF.

Todo esto se hizo realidad gracias al apoyo de mi familia (que son lo más valioso para mí), mis amigas, mis amigos, de los medios de comunicación y de TODAS aquellas personas que saben que para hacer el bien, hay que sumarnos. Aún faltan muchos sueños por cumplir, pero quiero decirles que nada es imposible.

Este sueño lo quise compartir con mi Ciudad, porque en Tijuana, el corazón de México, hay mucha, mucha, gente buena. Gracias, desde el fondo de mi alma, a todos los que han sido pieza clave de este bello rompecabezas.

Todo mi cariño,
Toni.



Ser padres,
una dicha que con nosotros puedes lograr



Instituto
para el Estudio
de la Concepción Humana
de B.C.

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

Un lugar... un tiempo... una oportunidad... ¡contáctanos!
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana B.C. México (a una cuadra del CECUT)

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

El camino hacia el SER

Por Jossy Jiménez

Todas las personas tenemos dos caras, un "yo" creado por la mente llamado EGO (inconsciencia) que nace de la carne, del mundo de las formas, de lo que vemos y que está atado a las ilusiones y deseos del mundo material.

La otra cara es la de un "yo eterno", invisible, indescriptible e innato llamado SER (alma, esencia, conciencia), sin atadura alguna. El EGO desea el placer, el SER sólo conoce la dicha. El EGO se arrastra de dolor, el SER jamás ha sufrido. El placer y el dolor parecen diferentes para muchos, pero la sabiduría nos dice que son la mano izquierda y derecha del EGO.

Tu SER es indivisible, es una chispa divina, siempre presente aquí y ahora en ti, pero es disimulada y escondida por el EGO que desea y lucha constantemente para lograr lo inalcanzable. Tu SER es el observador, el testigo y es previo al pensamiento y a la acción.

Existe un camino que hay que recorrer solo: el camino hacia la iluminación, hacia tu SER. Por eso, la vida es una experiencia personal y una Maestra de Sabiduría cuya meta es la libertad del SER.

Existe un camino que hay que recorrer solo: el camino hacia la iluminación, hacia tu SER. Por eso, la vida es una experiencia personal...

Este mundo físico es una máscara, pero la máscara no es física, está hecha de ilusión, y la ilusión es producto de la mente. Deja que el mundo sea tu maestro, todas las experiencias que te apresan son terrenales. El mundo seduce y es difícil interpretar su verdadera esencia. Sin embargo, el mundo no es más que deseo, y todo deseo te obliga a ir tras él, porque crees que es real.

La gran mayoría de las personas escuchamos un ruido en la mente, la voz incesante del EGO que recuerda los placeres pasados que desea recuperar y los dolores pasados que quiere evitar. Tu mente está invadida por los engaños y trampas del EGO que se queja constantemente con amargura. El EGO cuenta una historia de inconformidad, desdicha, soledad, miedo, frustración, ansiedad, remordimiento, dolor, resentimiento, desconfianza, agobio, enfermedad... se preocupa por la edad, el tiempo, el dinero, la clase social y por la infinita incertidumbre de no saber qué pasará.

Cada uno de nosotros carga un peso invisible de imágenes y vivencias y a partir de este collage de ideas la mente "organiza y categoriza" la información que obtiene, la asocia con el pasado y la interpreta a través del pensamiento. ¡La mente crea mi concepto de mí mismo! Que no es más que un falso "yo", una ilusión, un impostor que mi mente me dice que soy YO. Si tengo una idea falsa de mí, ¿qué hago con mi prójimo? Inmediatamente lo juzgo, lo califico basándome en mi realidad, en mi perspectiva y en mi interpretación. Me comparo con ellos y mi mente crea un falso concepto de ellos, bloqueando así la posibilidad de una relación auténtica.

Tu mente, conceptos, pensamientos, tu EGO se interponen entre tu y todo lo demás, creando la ilusión de separación; entonces olvidas que tú eres UNO con todo lo que ES. Pensar y ser no son lo mismo. El SER no se piensa; cuando la mente te domina por completo y por consecuencia bloquea tu SER, ésta se convierte en tu peor enemiga. Hay que aprender a reconocer un pensamiento sólo como eso, un pensamiento. No le des un valor que carece; libérate de esa carga invisible que sólo te causa sufrimiento.

Inténtalo y verás que una aparente nueva dimensión de ti mismo surgirá y caerás en una realización con todas las cosas ciertas y trascendentales...belleza, amor, creatividad, alegría, entusiasmo, gozo, paz interior. Tu panorama se expande... empiezas a despertar.

Danzart

Escuela de Artes

Hip-Hop • Jazz • Ballet • Belly Dance • Flamenco

Tap • Yoga • Zumba & Workout • Pintura

Para todas las edades

Plaza La Cacho Local # 9-10
Gobernador Balarezo # 366
danzartj@hotmail.com
www.danzartj.com

PROXIMAMENTE
Campaña de Verano 2008

Informes:
Tel. 681 • 8170
Cel. 664 188 • 0206

Inaceptable
¡SÍ!
CUPÓ LIMITADO

atrévete a entrar



684.3359



www.residencialsantapaula.com

- precios de preventa ■
- 3 modelos ■
- terrenos minimo de 180 m2 ■
- casa club ■
- acabados de lujo ■

**realmente la mejor ubicacion de tijuana
a solo 3 minutos de blvd. agua caliente**

El necesario balance entre trabajo, espacio personal y familia.

Por Pedro Cruz Camarena

"A los veinte años reina la voluntad, a los treinta el ingenio y a los cuarenta el juicio"
-Benjamín Franklin

En una visita que hice al Pentágono en la ciudad de Washington, D.C., me contaron un hecho real que me hizo reflexionar. Un recién llegado general, al salir de su oficina después de haber concluido labores, se encontró con un joven asistente que presto se incorporó para despedir a su jefe. El general lo observó y le preguntó - ¿ya casi termina? ¡Si señor ya casi! Respondió el joven con la certeza que había impresionado al general por su entrega al trabajo y su gran responsabilidad. Después de unos días, la misma escena se repitió con la misma intensidad de respuesta del joven asistente. En la tercera ocasión que esto tuvo lugar, el general ordenó que dicho asistente fuera removido de su puesto ya que no estaba suficientemente preparado ni administrado para hacer su trabajo en los tiempos marcados para ello.

Ten mucho cuidado de no caer en el vicio de la "autoflagelación" en el trabajo y particularmente cuando tus decisiones son influenciadas por lo que otra u otras personas crean de ti.

Mi vida profesional...

Siempre fui muy competitivo y me propuse a lograr lo que quería. No me puse a pensar que hay gente diferente a mí. Unos mejor, otros no tanto, pero simplemente diferentes. Me descubrí que por años había estado dentro del círculo de salidas tarde, trabajo en fines de semana, vacaciones reducidas y muy rara vez "desconectarme" totalmente del trabajo. Frecuentemente justifiqué esto con deseos de superación, influencias de teóricos, exigencias del trabajo, perfiles de personas exitosas (Russell 1992), etcétera.

Es un hecho que los tiempos actuales globalizados y competitivos, demandan de esfuerzos extraordinarios y a veces más que eso, pero... esto no debería ser una constante. ¡Cuidado con las consecuencias! Si te sientes en este ritmo, tal vez te convenga seguir leyendo.

Mi vida familiar...

Dentro de mi viaje interior, me di cuenta que en realidad, le había dado un tiempo muy pobre en términos de calidad a mi familia nuclear (esposa e hijas) e inclusive a la extendida. Mis argumentos habían versado generalmente entre: "Lo hago por su futuro" o "así es mi trabajo" o "mi jefe me lo pidió", "es muy urgente", etcétera, etcétera. Al final del día -muy pesado- llegaba a casa a descansar; el trabajo y el estrés eran excelentes excusas para no involucrarme mucho en casa.

Aquellas valiosas ceremonias, bailables en las escuelas de las niñas, las caminadas en el parque. Esos ojitos llenos alegría al verme presente en ese *desfile de sombreros* y el orgullo de contar conmigo -como con otros pocos pero inteligentes padres- no tiene precio y sin duda son de los eventos más espectaculares que existen, pero desafortunadamente, duran muy poco y no regresan, así que hay que gozarlos en su momento justo. En la memoria de los hijos, esa huella es imborrable.

Recuerdo el orgullo con que una de mis hijas presumió a su padre en una de esas muy raras ocasiones en que sí pude estar presente en una junta de padres de familia.

Mi vida personal...

Al paso de los años, casi sin darme cuenta, el tiempo para mí había prácticamente desaparecido. Aquellos momentos de lectura en el

jardín, esos juegos de ajedrez, la convivencia con los amigos en torno al asador de carne, los deportes... "Como trabajé hasta tarde el sábado, el domingo tengo que descansar".

Después de una profunda reflexión personal, en la cual tuve que ser muy valiente y sincero conmigo para enfrentarme a mí mismo -nada fácil por cierto- y dejar mis paradigmas y sistema de creencias, me di cuenta que necesitaba urgentemente un cambio.

El trabajo no acabará por más horas extras que yo invierta en él. Puedo estar 24 horas o no descansar ni un día y siempre quedará "un pendiente". Cuando yo no esté, el área de trabajo tal vez lo resienta, pero no cerrará y los demás sabrán que hacer. Tal vez soy muy importante en esa oficina, taller o actividad, pero... si sólo sobrevive por mí, entonces te conviene replanteártelo. Revisa y mejora tu administración y procesos para que no te esclavicen.

No soy el indispensable que yo creía, ni mucho menos insustituible. Es cierto que cada cabeza es un mundo, que somos diferentes (como dijo Javier Pérez de Cuellar "en la diversidad está la riqueza") y que las situaciones o tiempos son diferentes; pero yo quiero un balance en mi vida.

Mi profesionalismo me ha llevado a lugares y posiciones envidiables. Si una persona quiere lograr sus metas, tiene que luchar duro. Frecuentemente se tienen que hacer sacrificios para llegar a esas metas, esto es un hecho, sólo que he aprendido que en no pocas ocasiones se toman estos sacrificios como un fin y no como un medio y entonces esos sacrificios se convierten en una rutina que consume y domina y de la cual no es fácil salir.

El ser humano es bio-psico-social y estas esferas se relacionan de una manera directamente proporcional, es decir que para crecer como humano, habremos de atender las tres áreas en la misma intensidad.

Si el precio del dinero abundante o de una gerencia o un trabajo especial es perderte esos bellos momentos de los niños, tener una familia dispersa, ser una persona amargada, solitaria y que no puede darse el lujo de disfrutar eventualmente de una puesta de sol, un libro, de las estrellas o de un

Es un hecho que los tiempos actuales globalizados y competitivos, demandan de esfuerzos extraordinarios y a veces más que eso, pero... esto no debería ser una constante. ¡Cuidado con las consecuencias!



Foto de Stock

arcoíris o... aún más, si tienes riesgos o avisos de salud con más frecuencia que antes... yo lo reconsideraría.

No hagas una rutina de esos "sacrificios" muchas veces necesarios en la actualidad. Si decides emprender una empresa a la cual hay que "echarle los kilos" te felicito por tu valentía y por ese espíritu de triunfo. ¡Hazlo!, pero aprende a definir los tiempos y los espacios en pro de ti mismo.

Nuestro presente histórico y geográfico nos dicta claramente que los valores personales y familiares demandan de urgente atención. Un camino lógico para hacer esto es empezar por el propio y esto se logra trabajando por el balance entre tu familia, tu vida y tú mismo.

**El autor cuenta con maestrías en Comportamiento Humano y en Dirección Empresarial, es conferencista y actual director general de la Fundación Castro-Limón.*

La metamorfosis de una soñadora

Por Mónica Fimbres

Me encantaría contarles la historia de la metamorfosis que viví y sigo experimentando hoy día. Siempre me intrigó la palabra misma, la primera vez que la vi escrita y empecé a oír la entré en una fascinación completa, feliz al conocer que su significado era transformación, estaba (sin saberlo) por iniciar mi propia metamorfosis a través de un largo caminar.

Cerca de dos años después de terminar la prepa, cuando tenía alrededor de veinte años, estaba en una clase de literatura en la que teníamos que leer una historia corta titulada, precisamente, "Metamorfosis" de Franz Kafka; el príncipe de la literatura oscura y macabra y este ensayo no era la excepción. En esta historia única, el personaje se transforma en cucaracha y su destino es quedarse en ese estado, leerla me causó tal impresión que yo me decía: "¿pero cómo, para empezar, Kafka no buscó otro insecto y por qué no se retransformó en ser humano?". Después entendí que Franz escogió una cucaracha por la simbología y para reflejar una autoestima severamente baja la cual nunca pudo elevar; su depresión quedó estática y por eso permaneció en esa condición de insecto. Regresando al tema inicial, yo siempre me he caracterizado por ser bastante soñadora, tenía tantos planes... quería estudiar leyes para luego defender a los que en inglés llaman los "under

dogs", es decir, aquéllos que tienen menos probabilidades de ganar o de salir adelante. También quería estudiar relaciones internacionales e irme a trabajar a una embajada o de pasadita estudiar ciencias de la comunicación para poder dar las noticias por tele, o por si todo esto fuera poco quería ser escritora, cantante y actriz de teatro.

No importa cuándo empieces a realizar tus sueños, a mis casi 42 años voy a empezar a estudiar mi carrera, porque este negocio de la metamorfosis es lento...

Como pueden ver, tenía muchas ideas de lo que quería hacer con mi vida, solamente que no estaba lista en ese entonces para realizar mis metas y anhelos, tal vez por falta de autoestima (sufría el complejo cucaracha como tal vez diría Kafka). Pero como "nunca es demasiado tarde para ser lo que debieras haber sido", como dijo George Elliot, véanme ahora, sintiéndome realizada escribiendo mis primeros ensayos y empezando a tener un público lector... eso mis amigos, no tiene precio.

Nunca voy a olvidar esa frase tomada del Principito, "asegúrate que tus sueños devoren tu vida, para que la vida misma no devore tus sueños", porque la vida es corta y se va en un parpadear y si no te atreves a intentar realizar tus sueños "en vida hermano en vida", como dice Ana María Rabaté, pues entonces no has entendido esta gran lección.

No importa cuándo empieces a realizar tus sueños, a mis casi 42 años voy a empezar a estudiar mi carrera, porque este negocio de la metamorfosis es lento y a veces doloroso, en mí tardó 22 años, pero realmente fue el tiempo necesario en mi propio caminar para llegar al lugar donde estoy ahorita; ya no tengo miedo a ser yo misma, ¡mi metamorfosis me llevó de ser soñadora que sueña a ser soñadora que hace! -Sé que voy a llegar a donde tengo que llegar y que "nada ha sido coincidencia, todo ha sido providencia" (otra frasecita que ya es parte de mí).

Si tu reconoces que Dios es el principio y el final y que El te va llevando de la mano en tu propio peregrinar por la vida; pues entonces sólo recárgate en El y sigue tu camino... sin miedo a la inevitable metamorfosis que tengas que vivir.

Muchas gracias y hasta pronto.



ibero

Tengo un crecimiento personal y profesional constante

Elizabeth
Estudiante de Diseño Gráfico



Reflexiones sobre el valor de ser mujer

Por Sati Gutiérrez

Quiero compartir con ustedes una de las conclusiones a las que he llegado después de años de buscar respuestas y rutas de acceso al éxito en cuanto a plenitud personal se refiere. Comencé siendo feminista radical cuando niña y pre-adolescente, luego pasé por la etapa de libertinaje mental en el cual una llega a creer que ser libre es comportarse como los hombres lo hacen. Ahora creo en lo siguiente:

Los hombres tienen milenios siendo dueños de su vida, sus cuerpos y sus destinos; han desarrollado una sociedad basada en sus gustos y necesidades, e incluso la educación de las mujeres que coexisten dentro de un mundo hecho a la medida de ellos, está enfocada a satisfacerlos.

Considero que una de las cosas más importantes que necesitamos comprender para ser felices es que nosotras tenemos un valor por el simple hecho de ser humanas, con cuerpos, sentimientos, cerebro y gustos propios, no por la cantidad de hombres que podemos hacer felices (¡no se escandalicen por favor! hablo de marido, hijos, hermanos, padre).

...debemos desarrollar métodos prácticos para crecer sin despegarnos de nuestra esencia, no convertirnos en hombres con faldas y que pueden dar a luz.

Sé que no hay camino andado en este respecto; el derecho femenino a votar existe hace menos de un siglo en occidente, el derecho a trabajar, decidir el control natal, si nos divorciamos, si salimos solas de noche, etc. etc. etc. ¡son realmente nuevos, no tienen más del siglo tampoco! Las precursoras en ejercer todo lo que mencioné apenas se están haciendo viejas y las mujeres jóvenes son algo así como la tercera generación que goza de una relativa libertad legal, laboral y personal, por ende, es entendible que todavía nos falte mucho camino por recorrer.

A mi no me espanta que haya quienes tratan de actuar como hombres o que haya quienes alegan que podemos hacer 'todo' refiriéndose a que podemos ser madres, esposas, trabajar jornada completa, limpiar la casa, darle de comer a todos, atender a los abuelos, llevar a los niños a la escuela y mil cosas más; tampoco que haya quienes renuncien a tener familia pues prefieren vivir su vida en vez de 'entregarla en pos de una existencia normal'. ¡Todos esos diferentes caminos apenas están siendo explorados! Como escribí al inicio, los hombres tienen muchísimos años andando sobre los pasos de otros hombres, asimilando sus enseñanzas, aprendiendo de sus errores, imitando lo que los llevó a sus éxitos. De ahí

No arriesgues tu VISA

Seguro Anual para Estados Unidos



De Venta en Gasolineras Gasmart

Adquiere-la en solo 2 minutos



Quálitas



12 dls

Mensuales

Aplica un primer pago de 23 dls.

o simplemente continúan lo que otros ya establecieron y... ¿nosotras? ¿Pueden recordar cuántas mujeres han marcado sus vidas? ¿Cuántas mujeres las inspiraron o las llevaron a trazar sus metas? Seguro que habrá por lo menos alguna pero, ¿cómo podemos competir con seres humanos que tienen la mente llena de ejemplos de éxito y derrota, de formas de ser edificantes o destructivas? Aquí no me estoy refiriendo a una competencia por poder si no por ganar el control de nuestras propias vidas.

Sabemos que un(a) niñ@ aprende a hablar, caminar, comer, ir al baño, por el ejemplo de los mayores; lo mismo sucede con las actitudes ante las adversidades, de las cuales el mundo está lleno. Si no tenemos un ejemplo de fortaleza y filosofía de vida, la única forma que conoceremos para salir de los problemas será pedir a un hombre que nos saque de ellos, lo cual nos hará dependientes de él. Esto es lo que ha sucedido por siglos y siglos.

En épocas pasadas lo que reinaba era la fuerza física y ahí los hombres nos llevan clara ventaja pero, en estos tiempos eso ha perdido dominio y el lado intelectual tiene mucho más peso que antes, ¡en esto no nos llevan la delantera! Ahora no necesitamos ser protegidas para poder sobrevivir. Ahora

la batalla es de las ideas, lo cual pone en nuestras manos la posibilidad de ir adelante.

Es cuestión de darnos cuenta que como comunidad femenina estamos viviendo una adolescencia en la cual se experimenta, avece tímidamente, a veces de forma impetuosa... y nos vamos a equivocar,

sí, pero de los errores ES de lo que se aprende. No debemos tenerle miedo a emprender caminos errados porque ESTAMOS ABRIENDO CAMINO AL ANDAR. No tenemos un sendero probado por el cual es seguro ir. En la historia no tantas mujeres como hombres que hayan logrado convertirse en ejemplo, de cuyas vidas las jóvenes podemos aprender para no tropezar con el mismo obstáculo... o por lo menos no se sabe mucho de aquéllas que lo han sido. Sin duda podemos aprender mucho de los hombres sabios que abundan en la historia, pero hay áreas en las que por nuestra condición de féminas no podemos ser como ellos, debemos desarrollar métodos prácticos para crecer sin despegarnos de nuestra esencia, no convirtirnos en hombres con faldas y que pueden dar a luz.

Hemos conquistado mucho en poco tiempo y los pronósticos son muy alentadores, sólo debemos conservar el entusiasmo, educarnos y mantenernos en la idea de que la meta no es luchar por el poder si no por ser plenas y felices pues, una mujer feliz cría hij@s felices y es@s hij@s conformarán una sociedad más consciente de los derechos de l@s demás, con líderes, estadistas, estudiosos y más personas que no obstaculicen el desarrollo de las mujeres.



Foto de Stock



UNIVERSIDAD DE TIJUANA

Licenciaturas Empresariales

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

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

50%
de descuento en inscripción

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

100%
Escolarizado

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

**Generación
CUT**

Actividades de verano para mamá e hijo.

Por Ma. Dolores Prudencio

Ya están aquí las vacaciones y muchas mamás se preguntan cómo aprovechar estos meses en compañía de sus hijos. -A continuación les sugerimos algunas actividades divertidas y las invitamos a realizarlas con sus hijos (as); son realmente muy sencillas, pero les aseguramos que ambos la pasarán muy bien.

Algunas actividades dentro de la casa:

- Es importante que el niño tenga una mesa y una silla de trabajo que sea para su edad.
- Forren juntos una caja de zapatos con papel que el niño escoja. Dentro de esta pongan una caja de Crayolas, un pincel, acuarela o pinturas de agua, goma, gises de colores, tijeras, etc.
- Por otro lado proporciónale al niño hojas blancas (se pueden cortar a la mitad), papel constructivo, "fomis", revistas que ya no sirvan, etc.

Con este material podrán hacer:

- Dibujo libre con Crayolas, dibujos con acuarela o pinturas de agua, dibujos en cartulinas negras con gises de colores. Pueden hacer un collage con recortes de revistas u obras de arte usando telas, granos, pasta, hojas, flores, etc.
- Sus propios antifaces, coronas o viseras con fomis de colores.
- Globos forrados con varias capas de pequeños trozos de papel periódico y pegamento, que después se cubren con papel de colores dependiendo del trabajo que deseen hacer, por ejemplo una piñata o un cochinito (que servirá de alcancía) usando corchos para sus patas y nariz y un limpia pipas como cola.
- También podrá hacer sus propios muñecos para teatro guiñol con bolsas de papel pequeñas que se decoran con pintura o máscaras con bolsas más grandes que se pueden decorar con

pintura, lentejuelas, plumas, brillantina, etc.
- Collares o pulseras de pasta hueca, pintando ésta primero con pintura vegetal de colores.

También pueden:

- Preparar una masa para usar como plastilina (harina, agua pintada con pintura vegetal, unas gotitas de aceite y sal).
- Jugar a la memoria o dominó, armar rompecabezas.
- Ayudar en actividades de casa como hacer agua de limón, ayudar a poner la mesa, lavar trastes, cocinar, hacer galletas, una ensalada, doblar ropa, etc.
- Leer cuentos diariamente (muy importante).

Les recomendamos limitar el tiempo de televisión y video juegos a una hora al día repartida en dos períodos o el tiempo que dura una película.

Algunas Actividades al aire libre:

- Llevarlos al parque para andar en bicicleta o triciclo, jugar con la pelota, correr, subirse a diferentes juegos, etc.
- Hacer un día de campo.
- Ir a la playa con palitas, moldes y cubeta; caminar para recoger piedras y conchitas las que después pueden pintar y usar en un collage.
- Ir a museos, zoológico o parque de diversiones.
- Si tienen patio o jardín pueden poner una alberquita; dejar que el niño barra, trapee, riegue plantas; que camine y recoja hojas, que llene una cubeta con agua y vea qué objetos flotan y cuáles no.
- Practicar juegos tradicionales como avión o bebeleche, saltar la cuerda, gallinita ciega, escondidas, "la traes" y los encantados.
- Aprovechar cualquier oportunidad para observar la naturaleza, el atardecer, la luna, las estrellas y las nubes.

Estas sencillas actividades te ayudarán a que los largos días de verano sean divertidos y productivos, pues todas fomentan la motricidad, la concentración, la coordinación y la imaginación. Adapta las actividades según las edades de tus hijos y pasa con ellos unas felices vacaciones.

**La autora es directiva de Villa Montessori (621-9543), un centro educativo preescolar incorporado a ISEP, que promueve un ambiente sano y seguro; de acuerdo con los estándares de la Asoc. Intl. Montessori.*



Chiquimundo es un Centro de juegos limpio y seguro en donde los niños de 0 a 6 años, pueden divertirse siendo activos físicamente en un lugar cómodo y techado.



Bvld. Agua Caliente #21300-210, Plaza Campestre. Tel: 622-5429.

Calzeteros obligatorios para niños y adultos
Horario: Lunes a Sábado de 9am a 4pm. Domingo: Fiestas Privadas

Aprovecha nuestras promociones de verano!!!

Para todos esos chiquibebés...



A partir de Septiembre en CHIQUIMUNDO contaremos con Estimulación Temprana "Chuty" así que ven y aparta tu lugar!!! (el cupo es limitado)

Para más información, comunícate al Tel: 6225429 o visítanos en Plaza Campestre.

Propongámonos lograr un cambio de hábitos alimenticios en nuestros hijos

Por Patricia Linares

Nota del editor:

Los expertos aseguran que si no se controla la obesidad en la infancia, dentro de quince o veinte años estaremos ante una población adulta plagada de enfermedades crónico-degenerativas, como diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer. Con el afán de ayudar a mejorar la alimentación de nuestros niños te ofrecemos este importante tema.



Foto de Stock

Todos los cambios que hagamos beneficiarán a toda nuestra familia; empezamos por el beneficio de nuestros niños y terminamos beneficiados todos.

Con el aumento de los problemas de sobrepeso y obesidad en los niños nos salta el cuestionamiento de qué puede estar pasando, o qué hemos cambiado en nuestra vida como para que esto se esté presentando cada vez más. Si analizamos un poco el estilo de vida que nuestros hijos tienen en la actualidad y hacemos una comparación con el que solía ser nuestro estilo de vida a su misma edad, encontraremos varias diferencias.

Una de ellas es el tiempo que le dedicábamos a la escuela; muchos de nuestros hijos tienen jornadas largas de estudio en la escuela y además exigencias fuertes en cuanto a tareas para complementar el estudio, las bien conocidas tareas escolares que nos exigen muchas veces tener que trabajar junto con ellos.

Otra diferencia es que nuestras mamás le dedicaban más tiempo a las labores del hogar, ya que muy pocas tenían que trabajar fuera de casa; en la actualidad la mayoría desempeña un doble papel siendo madre y a la vez desempeñando un trabajo fuera de casa. Esto nos ha llevado a que busquemos que la elaboración de la comida más cómoda y rápida, recurriendo a utilizar productos semiprocesados (congelados, enlatados), o de plano a comprar comida preparada, lo que ha hecho que nuestra alimentación no sea del todo adecuada y nos lleve a tener problemas con nuestra salud y con el peso.

También antes solíamos jugar más en las tardes con los vecinos en la calle; ahora con las situaciones propias de nuestra región es raro que dejemos

salir a nuestros hijos a los parques o simplemente enfrente de la casa, cambiando estas actividades por juegos de video, programas de televisión, "chat" en la computadora, etc.

Ahora, ¿qué podemos hacer para mejorar todo esto? Quizá empezar con pequeños trucos que vayan haciendo un cambio gradual en el consumo de alimentos y en nuestras actividades.

Uno de los primeros cambios sería procurar que los niños consumieran más verduras, preparándoselas de forma diferente a las que normalmente consumimos variando la forma de preparación, ya sea al vapor, con un poco de mantequilla o aceite de oliva o quizá a la parrilla. Esto se puede hacer como un juego en la familia y que sean ellos mismos los que sugieran la forma de preparación. Algo semejante se puede hacer con las frutas, platicando sobre el origen de cada una y sobre lo que nos aportan. De esta manera logramos que aprendan el por qué es importante que se coma fruta todos los días.

Habrán niños a los que les cueste más trabajo comer verduras o frutas, para lo que podemos acudir siempre a aderezarlas con limón y piquín, sin abusar porque si no después tenemos irritaciones de estómago. También podemos aumentar la cantidad de actividad física que hacemos como familia, podemos salir a patinar o andar en bicicleta, tratar de usar lo menos posible el automóvil y caminar más tiempo. Está probado que necesitamos dar 10 mil pasos al día para mantener nuestro peso y más de

12 mil pasos al día para disminuirlo.

Otro cambio que tenemos que hacer es reducir el consumo de ciertos productos, como la pizza, quizá no quitarla totalmente sino comerla sólo de vez en cuando y cuando la pidamos, procurar que sea de pan integral y que tenga verduras, no sólo pepperoni. También podemos quitar de nuestra dieta diaria los dulces y frituras cambiándolos por verduras, frutas o preparados en casa. Un ejemplo son las palomitas de maíz naturales, que aunque son una botana son más sanas que unas papas fritas y al fin de cuentas cubren la necesidad de comer una botana.

Quizá lo más sencillo sea cambiar los jugos, sodas, aguas energéticas y productos semejantes por agua natural o agua fresca preparada con fruta natural. Si estamos muy acostumbrados al azúcar, lo que se debe hacer es ir diluyendo poco a poco con agua natural lo que acostumbramos tomar y así ir modificando nuestro paladar para que se habitúe al sabor del agua natural. Lo mismo podemos hacer con los niños.

Todos los cambios que hagamos beneficiarán a toda nuestra familia; empezamos por el beneficio de nuestros niños y terminamos beneficiados todos.

Hay que recordar que estas sugerencias se deben implementar de manera paulatina, para así hacerlas duraderas, ya que lo que hacemos de un día para otro o de emergencia generalmente se esfuma con facilidad.

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

¡Vacaciones sin estrés!

Por Ada Vásquez Courtney

Hay quienes prefieren evitar, a toda costa, salir de viaje o de paseo en este mes de julio porque la mayoría de los lugares turísticos están saturados; y quienes deciden hacerlo a veces terminan pagando mucho, disfrutando poco y estresándose de más. Pero, en realidad, esta situación de la “temporada alta” no debe ser un impedimento para que disfrutes de tus vacaciones. Por supuesto que habrá ocasiones en las que necesites descansar en un lugar tranquilo, entonces deberás evitar lugares familiares o tendrás que elegir viajar en una época del año en la que no estén las escuelas de vacaciones, es decir en “temporada baja”.

Pero, si lo que quieres este verano es viajar con la familia y visitar lugares de interés histórico o de gran belleza y diversión o disfrutar de la actividad y el bullicio de un parque de diversiones o de la playa, entonces será conveniente restarle estrés a tu aventura organizándote lo mejor posible; que entre otras cosas te ayudará a optimizar recursos y a viajar más ligera (y no como gitana). A continuación te ofrezco algunas sugerencias:

Si se trata de un viaje:

1) Reserva con anticipación boletos de avión y hoteles, para que no sólo reduzcas estrés sino también ahorres dinero. Busca gangas de última hora en sitios de Internet confiables.

2) Ten vigentes identificaciones oficiales y—si viajas al extranjero—pasaportes, visas y/o permisos.

3) Determina la forma más eficiente y segura de manejar el dinero durante el viaje.

4) Ten presente en todo momento—mientras haces fila para documentar, al bajarte de los taxis, al llegar o dejar los hoteles—la ubicación y número de bultos que conforman tus pertenencias y equipaje. Evita exhibir efectivo lo más posible.

5) No olvides cámaras y celulares con sus respectivos cargadores.

6) Utiliza bolsitas “zip-lock” para llevar en una, hilo, aguja, tijeritas y algunos alfileres de seguridad; en otra, artículos como aspirinas, antiácidos, curitas y árnica; en otra, enceres personales; en otra, joyería, etc.

7) Independientemente del lugar al que vayas, siempre existe la posibilidad de un cambio brusco en la temperatura así que trata de incluir un pequeño paraguas y sacos o chamarras, si viajas a un lugar de calor y algunas prendas de ropa ligera si vas a un lugar más fresco.

8) Al dejar el hotel, sé la última en salir de los cuartos para que revises cajones, closets, cuarto de baño y cerciorarte así de que no quede nada olvidado.

Réstale estrés a tu aventura veraniega organizándote lo mejor posible; que entre otras cosas te ayudará a optimizar recursos y a viajar más ligera (y no como gitana).

Si se trata de un paseo:

1) Carga las pilas de cámaras y celulares una noche antes.

2) Si comerán en su destino, diseña el menú y lleva todo lo necesario para realizarlo.

3) Incluye algunos artículos de los números 6) y 7) del apartado anterior que consideres apropiados, además de un rollo de toallas de papel, quizás uno de papel aluminio, toallas húmedas, bolsas de plástico para poner basura y ropa mojada, encendedor, bloqueador solar, repelente de insectos y, por supuesto, toallas, cambio de ropa, sillas plegables, sombrilla para enclavar en la arena o césped, etc.

4) No olvides “frisbees”, pelotas, papalotes, palitas y baldes, cartas, bicicletas o lo que divierta particularmente a tu familia.

5) Por último, al concluir el paseo, asegúrate de que todo lo compartido regrese a su dueño y de echar un último vistazo al área antes de subirte al carro para evitar que quede basura tirada o artículos olvidados.

¡Alegres y divertidas vacaciones para ti y tu familia!



Foto de Stock

Bienvenido Verano!!! Hasta luego libritas de más.....

Por: Q.I. Jorge Alberto Zavala Gamboa*

El exceso de peso y obesidad en los individuos se debe principalmente a la alta ingesta de carbohidratos como lo son las pastas, cereales, pan, frituras, helados de crema, dulces, etc.

Para evitar el exceso consumido y evitar que se transformen en grasa y se depositen en esa parte del cuerpo que nos hace ver y sentir mal, se tiene que iniciar un régimen adecuado en la alimentación de acuerdo a la estructura ósea, masa muscular y la actividad realizada durante el día, educando tu mente, tu paladar, teniendo constancia, disciplina y ejercitando el cuerpo.

La digestión de los carbohidratos comienza en la boca por medio de la ayuda de las enzimas (proteínas activas) que se encuentran en la saliva, que actúan sobre los almidones rompiéndolos en porciones más pequeñas. Esta es la razón por la que se recomienda masticar bien los alimentos, por que además de triturarlos se van poniendo en contacto con la saliva y van facilitando la digestión, de tal forma que pueden ser asimilados por nuestro organismo.

Los carbohidratos son necesarios en nuestra dieta, es la fuente principal de energía, pero son almacenados en forma de grasa cuando los ingerimos en alto porcentaje.

Aleja las comidas del descanso!!!... debemos recordar que ...

Dormir o recostarse inmediatamente después de comer (a cualquier hora del día o de la noche) provoca que el sistema digestivo metabolice más lentamente los alimentos, ya que el organismo se relaja y la comida se digiere más lentamente dando paso así a fermentaciones, acidez, etc. Por lo tanto la alteración gastrointestinal puede ser más paulatina y molesta.

Existe en el mercado tijuaneño y a nivel república el producto natural, no estimulante y clínicamente comprobado llamado **PreCarb** (extracto de *Phaseolus vulgaris*) que es un neutralizador de carbohidratos a nivel intestinal, que los elimina por medio de la digestión y los expulsa en la

defecación. **PreCarb** ayuda a eliminar los azúcares complejos, que después de consumirlos quedan flotando en la sangre convirtiéndose en grasa para ser guardada en los diferentes tejidos adiposos y manifestándose en la zona corporal menos activa o más sedentaria.

En la mayoría de las personas que sufren sobrepeso, no se debe al alto consumo de grasa, sino al alto consumo de carbohidratos, con este complemento alimenticio presentado en cápsulas, podrás decirle adiós a un porcentaje de carbohidratos que ingieres en tus alimentos.

Perdiendo 3 libras y media mensuales, aproximadamente, acompañado de una dieta balanceada y haciendo ejercicio.

El mecanismo de acción de este suplemento nutricional es sencillo ya que contiene **phaseolamin**, la cual neutraliza una enzima digestiva llamada alfa amilasa, que puede reducir temporalmente el impacto calórico de los alimentos altos en almidones, este compuesto retarda la digestión, de esta manera los carbohidratos no pueden pre-digerirse, no siendo capaz el cuerpo de absorberlos.

Cada cápsula de 500 mg de PreCarb bloquea en promedio 1,125 calorías cuando es tomada de 15 a 20 minutos antes de los alimentos.

Acompaña PreCarb de una alimentación equilibrada y ejercicio regularmente.



* Q.I. Jorge Alberto Zavala Gamboa
Químico Industrial Universidad Autónoma de Baja California Ced. Prof. No. 2399097
Diplomado en nutrición por CETYS Universidad.

PreCarb

con Phase 2

(extracto de *Phaseolus vulgaris*)



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

De venta en farmacias y tiendas de autoservicio.

- Este producto no es un medicamento.
- No ingerir menores de 14 años.



Bomuca S.A. de C.V.
Importadora y comercializadora.
Interesados por tu salud

bomuca www.bomuca.com

Luce
flaca • bella • feliz

esencia
casal spa

reductivos



paquete reductivo
asesoría de
nutriologa

cabello



secado y planchado
spa
tratamiento incluido

promoción
del mes

en la compra de un

facial

te regalamos un
tratamiento de pies
(exfoliación, masaje
e hidratación de pies)

masajes relajacion
faciales pedicure
manicure y más...

Certificados
de Regalo

aceptamos tarjetas de crédito

citas al 681.9520
152*132982*3

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

Valores y Gente

María Laura Bravo

Sembrando tolerancia y humildad a través del servicio social

María Laura Bravo Sainz nació en la ciudad de Tijuana, la quinta de siete hermanos y hermanas. Su personalidad extrovertida y su inquietud por ayudar a los más necesitados la motivó a formar el Grupo de Ayuda Sembrando el Iro de Junio del 2007. Laura considera que su grupo "todavía esta en pañales, pero sigue creciendo mucho y aprendiendo cada día mas".

En una entrevista concedida a MUJER ACTUAL Laura nos habló sobre su visión, misión y metas.

¿Qué satisfacciones has obtenido desde que comenzaste con este proyecto?

Lo más satisfactorio de todo esto es ver la Mano de Dios en las actividades que realizamos para lograr exitosamente nuestro proyecto. De manera oficial las que estamos constantemente colaborando somos: Andrea Santillán de Rubio, Dora Moreno de Sánchez, Victoria Reyes, Maria Elena Bravo (mi hermana), Claudia Esparza, y Lupita Vázquez. Al mismo tiempo contamos con el apoyo de muchas familias, funcionarios públicos, y amigos. Sin todo este "convoy" de personas las cosas hubieran sido más difíciles y no hubiéramos logrado tanto en tan poco tiempo.

¿Qué obstáculos se te han presentado?

El principal obstáculo es el factor humano. Me refiero específicamente a ciertas personas que se encuentran dirigiendo los centros de atención o casas-hogar. Algunas veces anteponen sus intereses personales en perjuicio de los intereses y bienestar de los niños al pretender obtener beneficios personales. A pesar de esto, me sorprende de manera personal la cantidad de personas que están dispuestas a colaborar y ayudarnos directa e indirectamente. Me sorprende porque siendo Tijuana una ciudad con tantas dificultades y situaciones adversas, la gente quiere ayudar y dar mucho más. Lo que más me gusta es que es ayuda desinteresada y no sólo dan lo que les sobra. Hay muchas personas que se han integrado a este grupo que tienen una forma modesta de vivir y se acercan con nosotros para entregar su tiempo esfuerzo y dinero.

¿Qué has tenido que sacrificar dentro de tu vida personal?

Con motivo de la actividad y convivencia con los niños y voluntarios de Sembrando, he aprendido a modificar en buena medida mi actitud, mi carácter y mi conducta hacia los demás. Hoy entiendo y comprendo el valor de la tolerancia y la humildad.

¿Qué proyectos has desarrollado dentro de las casas-hogar que apoyas?

Uno de los proyectos que más me gusta es uno dentro del grupo que dirige la Psicóloga Claudia Esparza. Empezamos a ayudar en las labores domésticas de la casa-hogar y una vez que conocimos mas a los que integran la casa nos dimos cuenta de que una de sus mayores necesidades era la de apoyar directamente a los niños con sus labores escolares. Entonces pasamos de ser un apoyo en cuanto a cocinar, lavar ropa, limpiar pisos, doblar y organizar ropa, a ser un grupo de tareas dirigidas. Por ejemplo les ayudamos a repasar las letras del abecedario a los niños que cursan el primer grado de primaria, con ayuda del Libro Mágico. Próximamente queremos organizar un grupo de entretenimiento para otra casa-hogar.

María Laura está muy contenta de poder motivar a mas personas a trabajar por el bien común y reunir un grupo que a la vez la motiva a continuar con el proyecto de Sembrando. El poder resolver necesidades inmediatas le resulta satisfactorio. Las metas que se ha fijado y logrado (aun y con la falta de recursos) y el hecho de descubrir las capacidades de entrega y generosidad de su familia, amigos y extraños la motivan a seguir adelante.



¿Conoces a una Sra. Guapa?

DENUNCIALA O INSCRIBELA

y **GANA** mas de
\$ 5,000 Dlls en premios
y ella mas de
\$10,000 Dlls en premios



Producciones
Ciarsolo

Categoría (A) De 23 a 33 Anos.
Categoría (B) De 34 en adelante

Yañez
PLASTIC SURGERY
Dr. Martín Yañez
Cirujano Oficial



Av. Las Palmas No.4616 Fracc. Las Palmas
Tel 6 81 17 79
Radio. 152*134883*2
bellecfemme@prodigy.net
www.bellecfemme.com



MUJER
actual

Sport Woman

Abigail
Exclusiva Fotografía fija y video

el mexicanog

Andres Soto
Consultor de Imagen

Lo que todas debemos saber sobre el **maquillaje permanente.**

Por Martha Elizarraraz



Foto de Stock

El maquillaje permanente nos ofrece la oportunidad de tener cejas, ojos o labios delineados durante un período de uno hasta cinco años y le ha venido a facilitar la vida a miles y miles de mujeres en el mundo entero. Sin embargo, es importante recordar que la piel es un órgano muy valioso y no lo podemos exponer, el maquillaje permanente sólo se debe hacer por un profesional capacitado.

El rostro es nuestra tarjeta de presentación no lo expongas, pide que te hagan un maquillaje de prueba; el tiempo que se

lleva es como de unas dos horas, entre las medidas, estudios de rostro y trabajo.

Un poco de antecedentes...

Alguna vez, una señora sufrió un terrible accidente en el que se quemó la cara; desaparecieron sus cejas, contorno de labios y forma de ojos. Logró reestablecer algo de su apariencia a través de cirugía y tratamientos pero continuaba insatisfecha.

La mujer se maquillaba con productos especiales sin obtener los resultados que anhelaba; en algún momento viajó a Japón y decidió ir con un maestro de tatuajes a quien le pidió que le "tatuara" cejas, ojos y contorno de labios. Para sorpresa de ambos ella quedó preciosa y muy contenta con el trabajo. Al fin satisfecha, decidió compartir su experiencia con otras mujeres e introdujo la micro implantación de pigmento (el maquillaje permanente) a la cosmetología; técnica que vendría a beneficiar a mujeres con problemas estéticos similares a los suyos.

Hoy en día el maquillaje permanente goza de gran popularidad, pues la MUJER ACTUAL quiere verse siempre lo mejor posible, en el menor tiempo posible; inclusive al despertar, recién bañada o durante paseos a la playa o la alberca.

Ojo amigas...

Uno de los tratamientos más comunes es el maquillaje permanente de ceja, que es de enorme importancia para la

www.sportwoman.com

Av. Las Palmas No.4616
Fracc. Las Palmas
Tel.

**Sport
Woman**

we have the best fitness instructors

Tango - Danza africana - Belly Dance - Cardio Dance - Salsa - Zumba - Pilates - yoga

expresión del rostro; sólo hay que observar como los actores manejan sus cejas para proyectar emociones, lo mismo aplica para los ojos y los labios.

Por tal razón es indispensable hacer una prueba completa de maquillaje antes de aplicar la versión permanente, el profesional debe estudiar la forma de tu cara, el tono de tu piel y tu estilo personal. Esto evitará que luzcas cejas rojizas teniendo pelo negro o que tu rostro adquiriera un semblante de sorpresa permanente porque el arco de la ceja quedó demasiado pronunciado.

En el caso de la cejas, es importante evaluar muy bien el trazo y verificar que estén simétricas a pesar de la ASIMETRÍA del rostro. Una vez hecho el trazo de prueba, la clienta debe probarse sus lentes; resulta cómico ver a una mujer con lentes de sol de los que sólo se asoma una ceja.

Recordemos que cada rostro tiene diferentes medidas y proporciones, no permitas que se usen moldes de ceja pre elaborados, estos son hechos en Asia y en la mujer mexicana existe una gran variedad de bellezas, pero la mayoría difieren a la belleza oriental. El trazo debe ser personalizado.

Busca a un experto...

Indudablemente hay que recurrir a manos expertas y perfectamente capacitadas. La mejor persona para realizar este tipo de trabajo es alguien que sepa aplicar maquillaje normal, pues sólo así se puede tener una apreciación completa del resultado final y del balance del rostro.

¡No lamentemos un mal trabajo! Si una de ustedes ya pasó por las manos de un inexperto, es consolador saber que sí se pueden hacer correcciones, aunque lo ideal

es prevenir este tipo de situaciones eligiendo bien al profesional que te hará el trabajo; esta persona debe tener conocimientos sobre anatomía y geometría del rostro, dibujo y aplicación de maquillaje.

Algunas preguntas comunes...

¿Puede haber una reacción alérgica?

Es recomendable hacer pruebas, aunque los pigmentos son vegetales. También deben probar los colores en el dorso de la mano y así ver por anticipado como luce el tono.

¿Puedo aplicarme maquillaje permanente si sufro de alguna enfermedad?

En caso de padecer de cáncer, diabetes o hipertensión es necesario contar con aprobación del médico.

¿Qué reglas de asepsia debo observar?

Absolutamente todos los materiales deben ser completamente desechables y se deben abrir en presencia del cliente, desechando todos de manera adecuada una vez terminado el trabajo.

¿Es necesario retocar?

El retoque es parte del tratamiento, se hace aproximadamente tres semanas después de la aplicación para que el profesional revise su trabajo. Al retocar se debe usar material nuevo, estéril y sellado como la primera vez y no debe tener

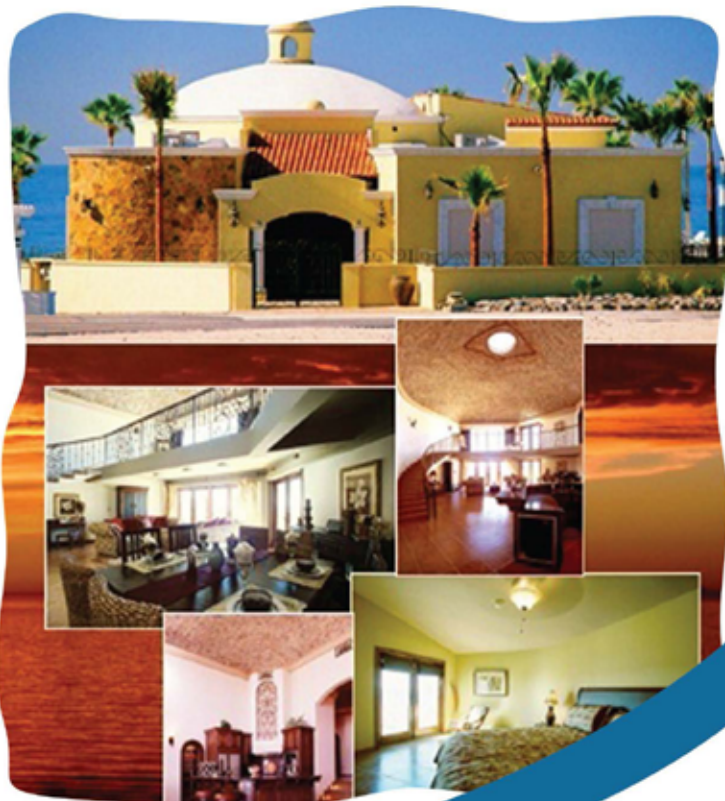
costo adicional. No creas si te dicen que el pigmento no tomó o que tu piel lo rechazó, esto sólo sucede si el trabajo no se hizo bien. La piel debe sanar en un espacio de cuatro días a una semana y el profesional te indicará el cuidado que debes tener y el antibiótico que debes usar.

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

La piel es un órgano muy valioso y no lo podemos exponer, el maquillaje permanente sólo se debe hacer por un profesional capacitado.

Se Renta Casa

Espectacular casa privada frente al mar en Puerto Peñasco. Cuenta con 4 amplias recámaras con camas matrimoniales, cuarto de recreo, 5 baños, sala, teléfono, 5 TVs c/satélite y una cocina completamente equipada. Terraza, Jacuzzi y BBQ.



Para reservaciones e información
llámenos al **01-858-518-1414**

veronica.konecke@sbcglobal.net

Mínimo 3 noches, Día \$ 500 dls Semana \$ 3400 dls



Baja California... ¡potencia deportiva! Obtiene Baja 396 medallas en la olimpiada nacional 2008



- De 2007 a 2008 el Estado incrementó en 206% el número de preseas ganadas.
- Participan 1,514 deportistas en 39 disciplinas con 152 medallas de oro, 105 de plata y 139 de bronce.

Durante la Olimpiada Nacional 2008, por tercer año consecutivo, Baja California obtuvo el tercer lugar en el País con la obtención de 396 medallas y por puntuación. 152 medallas son de oro; el estado de Jalisco obtuvo el primer lugar y Nuevo León el segundo sitio, informó el Director del Instituto del Deporte y la Cultura Física del Estado (INDE), Saúl Castro Verdugo.

Del 2007 al 2008, indicó, el Estado incrementó en 206% el número de medallas ganadas

sede de grandes eventos importantes de alto nivel como la Olimpiada Nacional 2009, Mundial de Voleibol Femenil 2009, Mundial de Taekwondo 2010 y Mundial de Voleibol 2011.

Estos eventos favorecerán a los valores de la región, su economía y desarrollo, como lo fue en su caso la Serie Mundial de Clavados este año.

Por otra parte, informó que el INDE trabaja en dos áreas enfocadas a la ciudadanía: en el desarrollo técnico deportivo y la promoción general de la actividad, esta última en coordinación con el Ayuntamiento que consiste en un programa de actividad física para todos, recreación y deporte.

De tal manera, que se pueda llegar a toda la comunidad, y a través de este primer contacto que los jóvenes tengan condiciones para integrarse a un Centro de Iniciación Municipal, luego a un Centro de Prospectos y posteriormente a un Centro de Talentos.

Finalmente, Saúl Castro externó que hay un programa contra la inseguridad, donde participan las ligas, asociaciones deportivas, consejos estudiantiles, municipios y el INDE, donde se tiene la tarea de promover el deporte en el Estado y así fortalecer los muchos beneficios que la cultura del deporte tiene sobre la sociedad.

durante su participación en la competencia atlética nacional, lo cual se obtuvo gracias al desafío establecido el año pasado al lograr superar las 100 medallas totales, que sólo lo han logrado los estados de Nuevo León, Jalisco, el Distrito Federal, Estado de México y Baja California.

Esto es resultado de una planeación, de un seguimiento, del trabajo de entrenadores y deportistas, lo cual se ve reflejado en número de medallas. También es el reflejo del compromiso y esfuerzo de otras personas como los padres de familia, ligas, asociaciones y clubes, afirmó el Director del INDE.

Saúl Castro aseguró que la Olimpiada Nacional es el evento deportivo infantil y juvenil más importante del país que se realiza desde hace 14 años, donde se reunieron 27 mil deportistas en 42 deportes. En esta ocasión se realizó en 4 estados: Nuevo León, Tamaulipas, San Luis Potosí y Guanajuato.

El Mtro. Castro Verdugo informó que en el 2009, Baja California será sede de la Olimpiada Nacional, en la que se contará con la participación de 13 mil deportistas en 16 disciplinas deportivas provenientes de las ciudades de Mexicali, Tijuana y Rosarito.

El Director del INDE puntualizó que en los próximos tres años el Estado será



CAR Centro de Alto Rendimiento

Un escenario de primer nivel, para eventos de clase mundial

Por Sara Leal



Foto cortesía del CAR

En el año 2003 se colocó la primera piedra de un ambicioso proyecto, el cual al cabo de casi cinco años comenzaría a rendir sus primeros frutos.

El Centro de Alto Rendimiento (CAR), cuya obra y entrega completa culminó en 2007, no sólo

ha sido un lugar destinado al entrenamiento de deportistas de alto nivel, pues también ha figurado como sede de eventos internacionales tales como campeonatos continentales y mundiales de voleibol, al igual que la Serie Mundial de Clavados FINA-Telmex, en pleno año olímpico.

Este complejo, ubicado en el Campus de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) en Tijuana, cuenta con diferentes áreas para entrenamientos y deportes específicos, y se materializó gracias a una inversión cercana a los 80 millones de pesos.

El CAR tiene una pista de atletismo y una cancha de fútbol soccer, campo para lanzamientos de jabalina, disco, bala y martillo, una zona exclusiva para la práctica de tiro con arco en exteriores, un diamante de béisbol, una cancha de fútbol rápido, otra de hockey y un velódromo; entre los espacios al aire libre.

Del mismo modo el CAR cuenta con espacios para práctica de deportes bajo techo como lo son el gimnasio y la cancha de usos múltiples, junto con el área de raquetbol, deporte que en el norte del país ha cobrado un gran auge, luego de que México obtuviera la medalla de oro en dobles en los Juegos Panamericanos.

Cercano al complejo donde continuamente entrenan las futuras generaciones de raquetbolistas, se encuentra el complejo acuático (alberca olímpica de 50 metros y fosa de clavados techado), escenario en el que se han desarrollado eventos como la ya nombrada primera fecha de la Serie Mundial de Clavados, al igual que

un Campeonato Nacional de Curso Corto de Natación.

Por el CAR, que no cuenta ni siquiera con un año de antigüedad, han circulado grandes figuras como el legendario clavadista ruso Dimitri Sautin y la campeona china Guo Jin Jin y los seleccionados mexicanos Laura Sánchez, Jashia Luna, Tatiana Ortiz, Germán Sánchez y Yahel Castillo dejaron su huella en la primera fecha FINA de clavados.

Esto, sin olvidar a la mexicana Paola Espinosa, quien además de haber obtenido una medalla de oro en dicho evento, fue la "madrina" de la fosa de clavados, cuando se inauguró oficialmente el complejo a finales de 2007, ya que participó en una exhibición de saltos.

En 2007, el CAR fue certificado por el Comité Olímpico Mexicano como sede alterna del CEDOM (ubicado en la ciudad de México), para que aquellos atletas que deseen hacer prácticas al nivel del mar, puedan llevarlas a cabo aprovechando también la cercanía con los Estados Unidos.

Algunos equipos nacionales y representativos de otros países han llevado a cabo entrenamientos en estas instalaciones, tales como la selección preolímpica de fútbol de Paraguay previo a su enfrentamiento con México a principios de este año y diferentes selectivos de voleibol de Europa, América y Asia.

Asimismo, la selección preolímpica de boxeo estuvo concentrada en el CAR por varios días a principios de 2008 luego de haber participado en un "dual meet" en el Sports Arena de San Diego ante el equipo de los Estados Unidos.

El CAR es administrado por el Gobierno del Estado a través del Instituto del Deporte y la Cultura Física de Baja California y es uno de los tres centros de alto rendimiento más modernos del país. Los otros dos son: el Centro Nacional de Alto Rendimiento o CNAR, ubicado en la capital mexicana y el otro es el CARE, ubicado en Monterrey.

Por último, cabe mencionar que las instalaciones del CAR son integrales pues cuenta con una villa atlética, una unidad de medicina del deporte y un comedor con menú especial para atletas.

prime

SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR

zapatos para dama
\$ 21.99 martes
 \$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes



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



40% 90%
 DE DESCUENTO DEL PRECIO REGULAR

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.
 Nos especializamos en zapatos 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

Alejandra Mier y Terán

Coadyuvando a solucionar retos y problemas de nuestra región binacional.

Por Ada Oliver

La inteligencia de Alejandra Mier y Terán no es imponente, es de velos, de capas que se levantan de manera sutil, que te sorprenden de manera agradable y que parecen no tener fin; el tipo de inteligencia accesible que toda mujer desea y todo hombre respeta.

Su naturalidad y sencillez siguen intactas, a pesar de un exitoso desarrollo profesional y de estar viviendo los sueños de matrimonio y maternidad tan importantes en el proceso de la realización femenina.

Como actual directora de la Cámara de Comercio de Otay Mesa, Alejandra vigila cuidadosamente los asuntos binacionales y se manifiesta siempre dispuesta y decidida a contribuir de manera positiva a la región que ama.

¿Cómo describes tus primeros años de infancia y juventud?

Mis recuerdos de esta maravillosa etapa son, en resumen, de mucha felicidad. Realmente soy muy afortunada de tener unos padres que dedicaron su tiempo y atención para conmigo y mis hermanos. Uno de los recuerdos más vívidos de mi infancia es el de mi papá jugando conmigo y con mis hermanos, enseñándonos el amor hacia las demás personas y el amor por conocer diferentes culturas, así como la importancia del estudio y la superación personal. Otros recuerdos inolvidables se refieren a mi mamá, llevándonos a la escuela y múltiples actividades extracurriculares y confortándonos en momentos de necesidad.

Por otro lado, al crecer en Tijuana y a pesar de alternar mi educación básica entre escuelas en San Diego y Tijuana, tuve la oportunidad de conocer a mis mejores amigas con las que hoy en día cuento, frecuento y estimo. Compartimos en su momento las alegrías y retos de juventud y ahora los referentes a ser madres y profesionales. Aunque varias ya no viven aquí en la región, seguimos en contacto y contamos unas con las otras.

¿Dónde y cuándo nace tu interés por estudiar economía?

Recuerdo la principal razón que me decidió a estudiar economía fue mi deseo de colaborar en alguna dependencia del gobierno de México en la que tuviera la oportunidad de conocer los retos y problemas de nuestra región binacional y así estar en posibilidad de coadyuvar a la solución de sus problemas. Además, mi amor por las matemáticas facilitó enormemente mi elección.

Una vez que quedó claro lo que quería estudiar, me enfrenté al siguiente dilema de todo

aspirante a una educación universitaria: ¿en dónde?...en una primera instancia privilegié la cercanía con mi familia al decidir estudiar en la Universidad de San Diego, sin embargo no pasó mucho tiempo antes de percatarme que, la verdad, no estaba muy motivada. Creo que por esta razón me entró la inquietud de explorar la posibilidad de un intercambio con alguna institución en otra ciudad, como Monterrey.

Realicé algunas indagaciones y encontré el programa de Economía del Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM) en la Ciudad de México y me enamoré inmediatamente de él. Era un programa con lo que me gustaba, matemáticas y teoría económica, pero también con un currículum interesantísima en ciencias sociales, filosofía y humanidades, algo que en mi opinión le hacía falta a las universidades en EUA en ese entonces. No sé si es porque sentía ese vacío en este sentido, pero estaba convencida que me hacía falta ese entendimiento histórico y filosófico del mundo y particularmente de México. En ese entonces, ya habiendo estudiado un año en San Diego, sentí que era muy tarde cambiar de escuela o ciudad, pero mi papá me ayudó a entender que no era muy tarde y que en realidad lo importante era perseguir mis sueños y ambiciones.

¿Qué fue lo que más aprendiste y agradeces de los años que pasaste estudiando fuera?

Mi experiencia en la Ciudad de México fue totalmente magnífica por muchas razones. Por lo que respecta al ámbito académico, recuerdo que me sorprendía cómo el ITAM a pesar de tener una infraestructura más limitada comparada con la de universidades en EUA era académicamente muy superior y contaba con un ambiente, profesores y compañeros tan diferentes y a la vez tan estimulantes intelectualmente.

El ITAM me abrió los ojos en muchos sentidos y se lo agradezco enormemente. También fue muy importante y valioso para mi formación personal la oportunidad de vivir en una ciudad con tanta riqueza histórica, algo que en Tijuana carecía. A nivel personal y familiar, recuerdo y agradezco enormemente los últimos años que pasé en la Ciudad de México por dos razones: tuve la oportunidad de convivir intensamente con mi hermano y otro amigo, con los cuales

vivía y esto fue una experiencia única para mí. Finalmente, en el último período de mi estancia allá, durante una breve pero intensa experiencia en la entonces Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, conocí a mi ahora esposo, Simón, con quien tengo nueve años de casada y dos hijos maravillosos.

¿A tu regreso a Tijuana, en dónde empiezas a trabajar?

A mi regreso a Tijuana y después de trabajar algunas semanas en la oficina de mi papá, conocí al Dr. Charles (Chuck) Nathanson, quien me invitó a colaborar a un grupo de políticas públicas que él dirigía en la Universidad de California, San Diego. Este grupo se denomina San Diego Dialogue y uno de los principales programas de este grupo era el acercamiento entre líderes de San Diego y Tijuana para resolver problemas comunes, siendo uno de los problemas más evidentes y retadores el correspondiente al tiempo de espera del cruce fronterizo hacia los Estados Unidos. Era una oportunidad muy valiosa para mí, porque como mencioné anteriormente, mi sueño era colaborar en un trabajo enfocado a las relaciones binacionales entre San Diego y Tijuana, y además, siempre me han llamado mucho la atención las actividades desarrolladas por los organismos no lucrativos.

Posteriormente, surgió la oportunidad de dirigir la Cámara de Comercio de Otay Mesa en San Diego. Desde que asumí la dirección, hace más de nueve años, considero que he logrado cumplir uno de mis sueños desde que era

"...las mujeres fronterizas tienen a su alcance una gama más amplia de oportunidades profesionales pero también enfrentan retos muy diferentes a los del resto de las mujeres de nuestro país."

estudiante: ayudar activamente a solucionar los problemas de nuestra región. En San Diego Dialogue aprendí que uno puede tener mucha influencia en las decisiones de un país o región sin necesariamente trabajar directamente en el gobierno y esto lo he corroborado en múltiples ocasiones.

Tu carrera ha tenido un enfoque en asuntos fronterizos, ¿cuáles crees que son los mayores errores de percepción por parte de los mexicanos en relación a Estados Unidos?

Creo que muchos mexicanos prejuzgamos al pueblo estadounidense influenciados fuertemente por la política exterior de su gobierno. Sin embargo, creo que es importante diferenciar entre el pueblo y gobierno de los Estados Unidos. Por ejemplo, una gran parte del pueblo norteamericano es sumamente generoso con aquellos que lo necesitan y su participación en asuntos comunitarios es admirable. También poseen valores que como sociedad pudiéramos imitar, como es su participación cívica. Por supuesto, también enfrentan problemas y retos muy importantes, pero creo que es miope prejuzgar a una sociedad tan compleja y diversa como la estadounidense con base en las actuaciones de unos cuantos individuos o en la política exterior de su gobierno.

¿Y por parte de los estadounidenses en relación a México?

Salvo algunas excepciones, siento que los estadounidenses en general, no perciben que México contribuye significativamente a la economía de EUA, y su enfoque es más dirigido a los costos que les puede ocasionar la migración de mexicanos a EUA que a las oportunidades de progreso y bienestar que para ellos pudiera representar tener un socio y vecino como México.

¿Cuáles consideras tus mayores logros o satisfacciones profesionales hasta ahora?

Me siento muy orgullosa de haber jugado un papel clave en el acercamiento inicial entre los tomadores de decisiones del sector privado, así como los gobiernos a nivel federal y local en San Diego y Tijuana para resolver problemas relacionados al cruce comercial de la Mesa de Otay, como son las ampliaciones de los horarios en la garita comercial y de pasajeros, que es algo que a la fecha seguimos impulsando desde la Cámara.

¿Cuáles son tus metas a futuro?

Involucrarme en algún proyecto que tenga un impacto social importante en Tijuana.

¿Cuál es tu filosofía de trabajo?

Trabajar en algo que te motive y que tenga un impacto positivo en la comunidad.

¿Cómo describes a la mujer fronteriza?

En general, las mujeres fronterizas tienen a su alcance una gama más amplia de oportunidades profesionales pero también enfrentan retos muy diferentes a los del resto de las mujeres de nuestro país. Siento que nuestra cercanía a Estados Unidos nos ha fomentado la cultura del trabajo como medio de superación para nosotras y nuestras familias, así como para lograr una independencia con respecto del hombre. Pero, lamentablemente, una amplio porcentaje de los hombres mexicanos (incluyendo a los fronterizos) no han asimilado esa cultura de apoyo a las mujeres en las responsabilidades del hogar y la familia, por lo que éstas aún recaen de forma mayoritaria en la mujer.

¿Cómo combinas exitosamente tu papel de esposa, madre y profesionista?

Gracias a la flexibilidad que me han dado en la Cámara de Comercio de Otay de trabajar con un horario adecuado a mis necesidades y a la tecnología actualmente disponible nos da la posibilidad de trabajar desde el hogar sin ningún problema. Actualmente es posible encontrar cada vez más empresas que reconocen que el valor aportado por las mujeres no está en función del número de horas [que trabajan] o del lugar en que laboran sino en los resultados que obtienen. Es por ello que están cada vez más dispuestas a ser flexibles con sus horarios de trabajo, sin embargo aún existen muchas oportunidades de aumentar el número de trabajos en esas condiciones para tantas mujeres que no están dispuestas a dejar a sus hijos por un periodo laboral habitual de ocho horas, pero que anhelan seguir desarrollándose profesionalmente.

Por supuesto, otro factor que ha contribuido para lograr ese balance entre las obligaciones profesionales y las exigencias familiares ha sido el apoyo

incondicional de mi esposo, familia, especialmente mi mamá y mi hermana. Particularmente, mi hermana también trabaja, pero con un horario diferente al mío, por lo cual nos podemos turnar con las actividades de nuestros niños.

¿Quiénes han sido tus grandes ejemplos?

A lo largo de mi vida he tenido la suerte de apreciar muchos ejemplos que han enriquecido a mi carácter. De todos ellos, mencionaré a dos de los que mayor impacto han tenido: Mi papá, de quien admiro su filosofía de vida y su actitud positiva en cualquier circunstancia. Otro gran ejemplo para mí lo constituye la Dra. Elizabeth (Betty) Jones, que ha dedicado su vida (por lo menos desde que yo la conozco) a ayudar desinteresadamente a conservar la salud física y mental de muchos niños de nuestra región.



Alejandra Mier y Terán en breve...

- *Libro favorito:* The Portable Pediatrician
- *Música favorita:* Música de los años 80.
- *Artículo personal más indispensable:* Teléfono móvil
- *Peor cualidad o hábito:* La desorganización
- *Mejor cualidad o hábito:* La honestidad
- *Frase favorita:* Vive intensamente

Definiendo el amor de pareja, para amar con autestima.

Por Liliana Cabouli

Muchas personas creen que el amor es un sentimiento, lo confunden con el deseo sexual o la química entre personas. Pero realmente, el amor es lo que haces con esos sentimientos, es un verbo, una acción; amar es un conjunto de acciones que reflejan esos sentimientos.

Cuando decimos "te amo" estamos diciendo "estoy comprometiéndome a accionar en coherencia con mis sentimientos y compromiso de amarte".

Amar es cuidar, es respetar, es lealtad, es empujar cuando es necesario, es querer lo mejor para el otro, es poner límites; el amor no es egoísta y posesivo no es enfermizo de los celos y tampoco es completo desprendimiento.

Amar no es "calentarse" sexualmente, aunque cuando amamos y nos amamos a nosotros mismos esto sucede. Amar no es atracción física, sin embargo cuando amamos sentimos esa atracción. Amar no es adición a una relación enferma con alguien que nos lastima, sin embargo mucha gente cree que el amor es dolor.

El amor a veces duele porque en etapas de crecimiento las parejas se enfrentan a situaciones en las que tienen que redefinir su relación, las condiciones, las posiciones en el vínculo y hasta la vida sexual. Hay momentos en una relación de mucho tiempo donde la pareja se encuentra con dificultades sexuales.

Pero hay algo muy importante de saber y eso es que el radio de bueno y malo en un vínculo tiene que ser 5 a 1; cinco cosas buenas a una mala si esto se desequilibra crónicamente entonces entramos en una relación enferma que puede producir desde depresión hasta enfermedades crónicas como el cáncer o la diabetes.

Sean felices, es responsabilidad de ustedes serlo, no den a nadie el poder de amargarles la vida. -Yo quiero invitar a las parejas a amarse, y a no temer a la decepción; aunque algo se termine, vale la pena haberlo disfrutado y que el recuerdo de un buen encuentro quede grabado en nuestro corazón.



Foto de Stock

Cuando decimos "te amo" estamos diciendo "estoy comprometiéndome a accionar en coherencia con mis sentimientos y compromiso de amarte".

10 consejos para mejorar la intimidad:

- 1) Comuníquense abiertamente acerca de sus sentimientos, hablen de su relación con el otro.
- 2) Hablen de lo importante que son uno para el otro, de lo que respetan en el otro.
- 3) Amense a ustedes mismos. La base de la buena intimidad es tener una buena autoestima.
- 4) Respeten sus necesidades. Conéctense con quien son y no violen su propia integridad. No se olviden de ustedes mismos y de sus principios por amor a alguien.
- 5) Una buena intimidad está basada en dos personas que tienen autoestima y una identidad definida.
- 6) Superen el miedo a entregarse y a ser lastimados, en una mala experiencia la intensidad con la que somos lastimados depende de cuánto poder le demos a esa experiencia de dictar nuestra vida, y de crear resentimientos.
- 7) Nadie nos podrá lastimar sin nuestro permiso. Si alguien que amé me engañó debo pensar que es su pérdida no la mía, porque yo he sido leal a mi pareja, por integridad a mi propia persona. Un hombre o mujer que no lo hace no es merecedor de mi sufrimiento.
- 8) Veamos la vida como un aventura, con tropiezos, no permitamos que nuestras malas experiencias nos resientan, y nos limiten de lo hermoso que es vivir.
- 9) Ama con profundidad, con honestidad, con valentía.
- 10) Arriésgate a la vida...vale la pena. Recuerda, VIVIR CON MIEDO ES VIVIR A MEDIAS.

*La autora es conferencista y acaba de publicar el libro *Amar con autoestima* (Librerías El Día, 684-0908). Participa en TV Azteca y en el programa de radio *MujeresMujeresMujeres*, por radio Z13.

Jaime Jaramillo

“Papá Jaime” trajo a Tijuana un mensaje de amor y paz

Por Sara Leal



“...ten grandes ideales, lucha, ten compasión, sé altruista y trata de alcanzar esa estrella con los pies en la tierra... sé congruente en como piensas y en como actúas”.

El colombiano Jaime Jaramillo visitó Tijuana invitado por un grupo de jóvenes empresarias, quienes quisieron que “Papá Jaime”, como se le conoce mundialmente, compartiera su filosofía y experiencia con los tijuanaenses para ver nuestra problemática social y enfrentarla con nuevas herramientas.

Considerado uno de los 50 líderes espirituales del mundo, recibió el Premio Mundial de la Paz y la Justicia Bishop Carroll T. Dozier en 1991 y fue nominado al Premio Nobel de la Paz en 1990.

Jaime Jaramillo fue bautizado “Papá Jaime” por los niños y niñas que él mismo rescató de las calles y de las alcantarillas. Hasta la fecha ha rescatado a más de 55 mil niños y actualmente alberga y educa a 6 mil a través de la Fundación Niños de los Andes en Bogotá, Colombia, de donde es originario.

Cuenta con varios best sellers, como “Te Amo...pero soy feliz sin ti” y “Volver a lo básico” temas que presentó durante las diversas conferencias que impartió el pasado 12 de junio en el Club Campestre de Tijuana y en el Municipio de Tijuana, esto con el objetivo de difundir su mensaje inspirador de amor y paz, así como su filosofía de vida. Sus mensajes han ayudado a muchas personas a redescubrir el potencial que está en sus corazones y a cambiar sus vidas.

Papá Jaime tiene una receta para ser feliz y vivir bien:

- 1.- Hacer ejercicio diario por una hora.
- 2.- Meditar 3.- Amar
- 4.- Saber qué queremos hacer
- 5.- Nunca, nunca, nunca, nunca dejar de soñar.

En su conferencia “Te amo... pero soy feliz sin ti” tocó el tema del apego, en donde asegura que si se surten del miedo, nuestro cuerpo, mente y espíritu no están en equilibrio y malgastamos nuestra salud; cuando somos niños queremos ser grandes y cuando somos grandes queremos estar jóvenes.

Sugirió a los asistentes que cambien su rutina, que hagan cosas diferentes y enfatizó que para amar a alguien hay que amarse a sí mismo primero. El mayor desafío para el mundo entero es encontrar el amor en cada instante, en cada cosa que hacemos.

Advirtió sobre el apego hacia lo material y las graves consecuencias que esto puede tener sobre una juventud que no sabe tolerar la frustración y que desea lo material a toda costa, por lo que se ponen en una posición de alta vulnerabilidad que los lleva a cometer actos en contra de sus mejores instintos.

Habló del miedo como el peor enemigo de los sueños y de la importancia de enfrentarlo, pues el miedo paraliza.

Ante la situación que vivimos los tijuanaenses Jaime Jaramillo “Papá Jaime” dio un mensaje muy claro, “mientras el azul y el rojo se sigan pelando, la droga sigue atacando no importando colores ni clases sociales y llega el momento en que rebasa a las autoridades por que éstas están en otro tipo de guerra; lo que tienen que hacer para combatirla es unirse gobierno, sociedad y juntos trabajar por una Tijuana más dulce”.

Así respondió Papá Jaime algunas preguntas importantes:

¿Por qué hay que volver a lo básico?

Hay que volver a lo básico, a lo elemental, a lo simple, a conectar la mente con el corazón porque el día que seamos maestros de nuestra mente y discípulos del corazón vamos a tener un cambio interior, una riqueza espiritual.

¿Cómo podemos hacer eso?

Lo primero que tenemos que hacer es autoevaluarnos, saber cuáles son las emociones que nos causan el dolor, no reprimirlas y a través del silencio, la contemplación, la exfoliación creativa, nos vamos a permitir trascender ese estado de sufrimiento. También tenemos que aprender a dar sin esperar recibir nada a cambio.

¿Estamos a tiempo de rescatar nuestra sociedad?

Claro, lo que hay es esperanza y lo que hay que hacer es impactar con todo, con programas de educación, que es de donde todo arranca.

Hay que trabajar en los valores y despertar la conciencia colectiva, cuando una persona está inconsciente sufre, pero cuando está consciente se da cuenta de muchas cosas. Cuando una persona despierta en su conciencia, sus emociones de alegrarse a sí mismo pueden inspirar a otros a salir adelante.

Uno de los mensajes más importante que Papá Jaime dio en su visita a Tijuana fue “ten grandes ideales, lucha, ten compasión, sé altruista y trata de alcanzar esa estrella con los pies en la tierra... sé congruente en como piensas y en como actúas”.

Jaime Jaramillo “Papá Jaime” y la Madre Teresa de Calcuta se conocieron cuando ambos recibieron el Premio Mundial de la Paz, en una de sus conferencias en nuestra ciudad Papá Jaime comentó que la madre Teresa le decía “Papá mimillo (porque no podía pronunciar su apellido), el poder es para servir, el amor es para compartirlo. ¿de qué sirve que rece, ore, medite, haga plegarias, si no hay acción, si no hay servicio a los demás?”.

Deshacernos de los apegos, vivir en gratitud, elegir lo positivo, no tener miedo, volver a lo básico... un llamado a la paz, una invitación a la acción... una fórmula infalible para llegar a donde queremos llegar como personas y como sociedad.



Un año \$380 M.N.

Seis meses \$228 M.N. Tres meses \$135 M.N.

Suscripciones

Tel. (664) 622.2676

Escríbenos a suscripciones@mujeractualbc.com

El Arte del Maridaje*

Por Sommelier Rafael Hernández Rubio



Foto de Stock

Si el mundo nos empieza a conocer por nuestros vinos, conozcámonos mejor a nosotros mismo.

Espera más información sobre una de las mayores riquezas de nuestro estado en las próximas ediciones.

-Mujer Actual B.C.

Hubo una vez, en los días de los matrimonios arreglados, en que los apareamientos de vino y comida eran automáticos, es decir, se tomaba el vino del pueblo con la cocina local (regional). Los dos iban juntos probablemente porque habían evolucionado juntos, los cultivadores preferían las uvas cuyos vinos fueran bien con los alimentos disponibles en cada región y viceversa.

A través del tiempo se crearon más opciones, la gente que vivía en lugares en donde no se hacía vino, como las ciudades grandes, podían escoger varios tipos de vino con sus comidas y entonces apareció una regla sencilla y fácil: "tomar vinos blancos con carnes blancas y pescados; tomar vinos tintos con carnes rojas y tomar vinos dulces con los postres". Todo mundo seguía esta regla y les iba muy bien, hasta que alguien sugirió que todos carecíamos de imaginación, lo cual por supuesto era cierto.

Ahora en la época moderna, en la edad de la imaginación, las viejas reglas han salido por la ventana y nuestras escogencias para juntar el vino con la comida se han abierto ampliamente. No hemos llegado tan lejos como para decir que todo se vale ya que el gusto es subjetivo, y además no hay que confundir la libertad con el libertinaje, es decir, es necesario conocer las reglas y principios básicos del maridaje para disfrutar de manera más placentera de la combinación perfecta entre el vino y la comida.

En estos días, los conocedores de vinos y de cocina reconocen que dos principios ayudan a casar el vino con la comida: El principio del complemento o equilibrio y el principio del contraste o de lo opuesto.

El principio del complemento aconseja escoger un vino que se parece de algún modo al plato que se piensa servir. En general, se le apunta al parecido por el sabor (pensar en los sabores de un plato del mismo modo que se piensa en los sabores de un vino-como tipos o familias de sabores).

El principio del contraste procura hallar en un vino sabores o elementos estructurales que no están en un platillo, pero que pueden realzarlo.

A continuación les presentamos algunos ejemplos de ambos principios:

VINOS TÁNICOS (Solo tintos-astringentes, agarrosos):

- Pueden disminuir la percepción de la dulzura en una comida.
- Pueden saber menos tánicos si se sirven con alimentos ricos en proteínas y grasas, como la carne y el queso.
- Pueden saber más tánicos acompañados de comidas saladas.

VINOS DULCES:

- Pueden saber menos dulces, pero más frutales, cuando se toman con comidas saladas.
- Pueden volver más apetitosas las comidas saladas.
- Pueden ir bien con comidas dulces.

VINOS ÁCIDOS:

- Pueden saber menos ácidos cuando se sirven con comidas saladas.
- Pueden saber menos ácidos cuando se sirven con comidas ligeramente dulces.
- Pueden ir bien con comidas ácidas.

VINOS ALTOS EN ALCOHOL:

- Pueden anular los platos de sabor ligero o los delicados.
- Pueden ir bien con comidas ligeramente dulces.

Para aplicar uno u otro principio, por supuesto, es necesario tener una idea clara del sabor de la comida y del gusto de los distintos vinos. A continuación les presentamos algunas combinaciones clásicas y de confiar con el objetivo de facilitar la elección de un vino, sin embargo ninguna de estas recomendaciones debe convertirse en una regla inmutable:

- Pollo a la parrilla o a las brasas con Beaujolais.
- Carne de Borrego con Burdeos tinto, chianti Clásico Reserva o Españoles de buena crianza.
- Botana o aperitivo informal con Vino Rosado.
- Carne a la parrilla con Cabernet Sauvignon o Zinfandel Californiano.
- Caviar con Chardonnay muy fino, Champaña o un Espumoso de calidad.
- Pastas con prácticamente todos los tintos italianos con una salsa a base de carne.
- Mariscos en cóctel o al natural con Sauvignon Blanc o Chardonnay seco.
- Filete de res a la mostaza o a la pimienta con Côtes-Du-Rhône tinto o Shiraz Australiano

Ahora en la época moderna, en la edad de la imaginación, las viejas reglas han salido por la ventana y nuestras escogencias para juntar el vino con la comida se han abierto ampliamente.

No obstante, a pesar de que existieran ciertas reglas de combinaciones entre vino y comida, así como maridajes clásicos y paradigmas establecidos; no debemos olvidar que el mejor vino y el mejor maridaje al final de cuentas, es el gusto personal (Lo que a uno le gusta y disfruta verdaderamente).

*De: HOJAS DEL VALLE CATANDO LETRAS, ESCRIBIENDO VINOS

Escritor Invitado por G.Salinas Vinos info@gsalinasvinos.com



Centro de Salud Especializado
en Biotecnología Aplicada

Servicio Integral de Salud
con Beneficios Directos para
el Paciente



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

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

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



UNA EXTENSION DE SU CONSULTORIO

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



www.cseba.com
LADA nacional SIN COSTO 01 800 00227322

“El Futuro de la Salud en México”

Impuesto a los depósitos en efectivo.

¡Mujer empresaria, protege tu empresa!

Por Lic. Mariana Bautista Páramo.

Este 1 de julio entrará en vigor, la ley del impuesto a los depósitos en efectivo, si en tu empresa manejas un flujo considerable de efectivo, esta información es para ti.



Foto de Stock

A partir de la entrada en vigor de esta ley, a las personas físicas y morales les será cobrado el 2% mensual, respecto de todos los depósitos en efectivo que les sean realizados, tanto en moneda nacional como extranjera, que excedan de 25 mil pesos.

Este impuesto también llamado "contra la informalidad", tiene por objeto que las personas que obtienen ingresos que no son declarados ante las autoridades hacendarias, contribuyan también al gasto público.

En la exposición de motivos de esta ley, se señala que "algunas personas, tanto físicas como morales, inscritas o no ante el Registro Federal de Contribuyentes, obtienen ingresos que no declaran al fisco y por lo que deberían pagar impuestos, o bien se encuentran registradas pero declaran encontrarse en suspensión de actividades, no obstante que las continúan realizando sin pagar impuestos".

Por tales razones se establece que, como tributo complementario del impuesto sobre la renta (ISR), se plantea que el impuesto contra la informalidad sea un gravamen de control de flujo de efectivo que impacte a quienes obtienen ingresos que no son declarados a las autoridades fiscales.

Así que la finalidad primordial de este nuevo impuesto es la de crear un mecanismo que impulse el cumplimiento de las obligaciones fiscales en materia del ISR y desaliente las

medidas evasivas a su pago por parte de personas dedicadas al comercio informal.

Sin embargo, este impuesto afectará también a aquellas personas y empresas que sí cumplen con sus obligaciones fiscales, pues el impuesto se cobrará a personas que reciban depósitos en efectivo por más de 25 mil pesos sin importar que sean comerciantes informales o formales.

Los únicos depósitos que no causarán este impuesto serán aquellos que se realicen mediante transferencias electrónicas, traspasos de cuentas, títulos de crédito o cualquier otro documento, como lo son cheques.

Este impuesto será recaudado de forma mensual por la institución bancaria donde se realizó el depósito, en el último día del mes de que se trate y la institución bancaria misma entregará al contribuyente de forma mensual y anual el documento que acredite el entero del impuesto o en su caso el importe que no pudo ser recaudado por falta de fondos en la cuenta bancaria; en cuyo caso será objeto de actualización y recargos.

Ahora bien, en el supuesto en que existiera un saldo a pagar por el impuesto a los depósitos en efectivo por parte del contribuyente, la autoridad hacendaria determinará un crédito fiscal y posteriormente le requerirá el pago y posterior cobro del crédito fiscal, más la actualización y recargos correspondientes desde que la cantidad no pudo ser recaudada hasta que sea pagada.

Esta ley del impuesto a los depósitos en efectivo señala que el impuesto efectivamente pagado será acreditable contra el impuesto sobre la renta propio y el retenido a terceros, y si existe remanente, se podrá compensar contra el impuesto al valor agregado.

Si posterior a estos acreditamientos y compensaciones existiera saldo a favor, se podrá solicitar la devolución. Sin embargo la situación se torna complicada cuando el impuesto a los depósitos en efectivo no se acreditó en un ejercicio, pues desde ese momento el contribuyente perderá el derecho a efectuar el acreditamiento.

Este impuesto, al igual que muchos otros, es inconstitucional, pues además de dar un trato desproporcional a los ciudadanos, puede tener un efecto confiscatorio para las empresas, es decir, este impuesto puede dañar severamente las ganancias de una empresa, ya que ese 2% que se cobra de impuesto, puede significar la ganancia que una persona obtuvo en su empresa.

Considerando que numerosas empresas, manejan al mes un monto elevado de dinero en efectivo, como lo son agencias de vehículos, súper mercados, ferreterías, dentistas, florerías, tiendas de autoservicios, lotes de autos, agencias de viajes, clínicas de belleza, farmacias, profesionistas, etc. este impuesto les puede ocasionar una afectación severa en su patrimonio.

Tú puedes protegerte contra este impuesto, acudiendo al juicio de amparo. Únicamente tienes como plazo los 15 días siguientes al que te sea cobrado este impuesto para acudir al juicio. El beneficio del juicio de amparo será que a partir de que se te conceda el juicio ya no podrás realizarte el cobro del impuesto.

Protege tu empresa y tu patrimonio.

*La autora pertenece a Grupo Farías, Abogados Tributarios.
www.grupofarias.com, bautistab@grupofarias.com

Colegio La Paz celebra 65 años de formar tijuaneños.

Con Ella todo sin Ella nada...

Estas palabras, pronunciadas por el fundador de las Hijas Del Espíritu Santo tuvieron resonancia la noche de la cena de Gala del 65 aniversario del Colegio La Paz. Entre los casi 500 asistentes se encontraban ex alumnos de todas las generaciones y padres de familia, que felizmente cooperaron para que la velada fuera todo un éxito.

La deliciosa cena fue presentada por el restaurante Villa Saverio's y Carlos Herrera, propietario de Tradiciones, estuvo encargado de la elegante decoración. Los anfitriones de la noche fueron Artemisa Fernández-Pinto y Luis Eduardo Cantúa, que exhortaron a los asistentes a cooperar para la construcción de la Preparatoria, que se abrirá para el próximo ciclo escolar 2008-2009. Esta re-apertura es significativa para la ciudad de Tijuana, ya que la última Generación graduada fue en 1981. La noche estuvo llena de momentos emotivos, incluyendo un video de la queridísima Madre Elisa Gruhul, y la llegada desde Querétaro de la ex alumna y ex directora Madre Elisa Pérez.



PATINES DE PLATA

No se te olvide!
Miércoles 2 x 1

1 HORA GRATIS
recorta este cupón
y recibe 1 hora gratis.

1 HORA GRATIS
recorta este cupón
y recibe 1 hora gratis.

1 HORA GRATIS
recorta este cupón
y recibe 1 hora gratis.

TEL. 621-30-40
www.patinesdeplata.com.mx



Tenemos todo para tus Eventos!!

- Escuelas
- Tardeadas
- Graduaciones
- Concursos
- Presentaciones
- Pasarelas
- Conferencias
- XV años
- Bodas

Noche de regalos en Tiffany & Co. a beneficio del Museo Interactivo El Trompo



La legendaria casa de joyas Tiffany & Co. fue sede de un singular evento a beneficio del museo del Trompo, próximo a inaugurar su primera sala de exhibición este otoño.

Un gran número de personas se dio cita en la sucursal de Fashion Valley de la afamada joyería para hacer patente su apoyo a este museo, cuyo fin es que nuestros niños "aprendan jugando".

Miembros del Patronato y señoras del Comité de Damas dieron la bienvenida y estuvieron pendientes de los asistentes, quienes con emoción probaron abrir una caja de cristal con la llave incluida en su boleto para luego tomar una de muchas cajitas azules que contenían regalos de la prestigiada marca, algunos con valor de hasta dos mil dólares.

Todos podemos ayudar a esta importante causa, para conocer más sobre El Trompo visita: www.eltrompo.org



El sueño de toda niña... una casita de muñecas

Un mundo de fantasía a través de miniaturas

- Diseños originales
- Miniaturas mexicanas
- Acabados finos hechos a mano
- Gran inventario
- Piezas de colección





Fotos: Xavier Venegas D'Avila



Prepara tu piel para este verano en Vita Spa

Paquete # 1

Exfoliación corporal de 30 min. Envoltura hidratante de 30 min.
 Masaje relajante de 50 min. Facial hidratante de 30 min. **\$ 165.00 dlls.**
 Con facial de 60 min. **\$ 180.00 dlls.**

Paquete de Lunes a Viernes

Depilación de axila y bikini sencillo o baño termal,
 Envoltura hidratante 30 min. Facial hidratante de 30 min. **95.00 dlls.**
 c/ manicure y pedicure **\$ 135 dlls.**

De lunes a jueves de 11:00 a 4:00 TODAS las depilaciones con 15% de descuento.
 Pedicure y Manicure \$35.00 dlls.

*Aplican restricciones. Descuentos no aplicable en paquetes.



Lluvia de regalos para abuelitos de Tijuana

Cientos de mujeres tijuanaenses respondieron al llamado "¡Vamos con ellos!" del DIF y llenaron el salón Agua Caliente del Club Campestre de necesarios regalos para los abuelitos de nuestra ciudad.

Entre las invitadas distinguidas se encontraba la señora Carmina de Osuna y la anfitriona de la tarde la señora Alicia de Ramos. El nutrido equipo de voluntarias y personal del DIF estuvieron pendientes de todos los detalles y del bonito programa musical, a cargo de talentosas señoras locales.



Fotos: Alfredo Hernández
(664) 641.8280



Ca

FASHION
accessories

Frente a The Shop at Las Americas
junto a Reebok en San Ysidro
619.428.2000

Próximamente
En el Centro Comercial de Costco y Walmart
en la Broadway de Chula Vista.
(Junto a Petco)

Promoción de primavera

En la compra de cubierta para cocina llevate 1 llave marca Moen de Regalo



Placas de Granito desde \$7.00 dls. P2

- Cubiertas de Granito, Marmol Y Travertino.
- Pisos de Travertino, Mármol, Granito y Cantera.
- Cenefas, Monduras, Tapetes y Medallones



Fijate bien donde pisas

Bldv. Artesanos de Popotla # 3265 Rosarito, B.C. 22713
Tel/Fax (661) 612.1807 Desde USA (619) 378.8069
Nextel: 152*168984*20

Plusvalía para tu Hogar

SLATE . GRANITO . MARMOL . CANTERA . TRAVERTINO

Carolina Aubanel en el primer aniversario de la Comisión de Mujeres Empresarias de Coparmex



Como parte del ciclo de conferencias "Tijuana y sus mujeres" y para conmemorar el primer año de su formación, la Comisión de Mujeres Empresarias de Coparmex contó con la presencia y testimonio de la licenciada Carolina Aubanel Riedel.

La charla fue amena, propositiva y contundente; el mensaje impregnado de los valores profesionales



y personales que caracterizan a la señora Aubanel; el resultado, un grupo de mujeres motivadas a seguir siempre adelante!

¿Cuál es el reto de la MUJER ACTUAL?

Conferencia organizada por CIMA

Con esta pregunta abrió su conferencia "Corro, vuelo, me acelero" la psicóloga del deporte Claudia Rivas en una reciente visita a nuestra ciudad.

Un grupo de inquietas mamás escucharon atentas a la experta, quien detalló herramientas y técnicas diseñadas para ayudar a la MUJER ACTUAL a mantener el control y equilibrio en su vida.

Grupo de Organizadoras



La conferencia fue parte de un ciclo de pláticas organizadas por CIMA (Centro Integral para la Mujer Auténtica) en pro de la última etapa de construcción de su casa centro.

Ambientes

Suplemento no. 5, Tijuana Baja California, Julio 2008

actuales

La belleza de
Baja California,
capturada por
Julio Rodríguez

El antiguo palacio del Jai-Alai

Cautivó a tijuanaenses y visitantes
COW PARADE 2008

CREDITOS

Director Editorial
Ada Oliver

Director Comercial
Saida Muriel

Diseño Gráfico Editorial
Studio ARSA

Diseño Gráfico
Studio ARSA
Mariko Shimizu

Colaboradores
Zulema Flores
Marcela Calva

Atención a Clientes
Sara Leal Partida
Alejandra Fandiño Margalef

Ventas externas
Media Mix, Leticia Quintero Orcí

Servicio a clientes
Tel. (664) 674-5766
NEXTEL 152*168984*18

Agradecimientos:
Julio Rodríguez, Festival de arte Entijuanarte,
Muebles Optimos, Alejandro López, David Vera



Suplemento
Ambientes Actuales

Portada
Fotografía Julio Rodríguez

Foto
Cortesía de
Julio Rodríguez

¿Qué tan bien conoces tu estado? ¿Te has percatado de su incomparable belleza? Seas un experto en Baja California, un recién llegado o un nativo que no ha tenido oportunidad de admirar los paisajes de la península, las fotografías de Julio Rodríguez te harán sentirte orgulloso del lugar en el que nos ha tocado vivir.

En Arquitectura Emblemática conocerás un poco de la historia del antiguo Palacio Jai-Alai, considerado oficialmente parte del patrimonio cultural de la ciudad y uno de los legendarios imanes turísticos de Tijuana.

¡Disfruta!

Ambientes Actuales

Suplemento Ambientes Actuales

Contenido

Ciudad

Destino, un paraíso Colonial en la costa 37
Cow Parade Lala 2008 38

Perfil y Obra 40

Julio Rodríguez

Arquitectura Emblemática 42

El Palacio del Jai Alai

Lo que viene 44

Entijuanarte

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

MILES DE OPCIONES

LÍNEAS CONTEMPORÁNEAS

LOS MEJORES PRECIOS

SISTEMA DE APARTADO

EXCELENTE TIEMPO DE ENTREGA



MUEBLES OPTIMOS

Aceptamos tarjetas de crédito



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

Tel: (664) 686 5700 / 686 6689

En el km 88 de la Carretera Escénica Tijuana-Ensenada se encuentra DESTINO Ocean Front Resort, un desarrollo inmobiliario que pronto se convertirá en un icono de la bella Cienicienta del Pacífico.

Rodeada por la espectacular vista de la Bahía de Salsipuedes y perfilándose como el nuevo portal hacia el Valle de Guadalupe, DESTINO

Destino: Un paraíso colonial en la costa

representa un lugar mágico para vivir o para pasar una temporada de vacaciones.

En un predio de más de 250 hectáreas, DESTINO ofrece casas, villas coloniales, condominios y villas tipo hacienda; campo de golf, muelle de pesca, malecón con tiendas, cafés, restaurantes y bares, hoteles, centros de actividades deportivas acuáticas y terrestres, centro hípico, centros de servicios médicos con ayuda a disposición de los miembros de la comunidad y servicio de transporte de lujo desde San Diego y Tijuana.

Destino encierra un aire de nostalgia de nuestro México tradicional en el que se reúnen las tradiciones y los valores de nuestras familias. En este paraíso colonial en la costa encontrará un lugar para regresar a las raíces,

una misión que forma parte elemental del equipo de trabajo de DESTINO, que se ha dado a la tarea de promocionar el proyecto, principalmente a nivel nacional y con el mercado latino que reside en el extranjero, ofreciendo planes de adquisición de vivienda con únicos y exclusivos programas que hacen accesible la compra de una casa, condominio o plan vacacional fraccionado.

La próxima vez que viaje a Ensenada, deténgase a disfrutar de la espectacular vista y a deleitarse con muestras de los exquisitos vinos de nuestra región, que con hospitalidad bajacaliforniana les brindarán Gustavo Chávez y Jim Zevely en el Centro de Atención a Clientes de DESTINO.

Teléfono para informes 664-134-40-28
Nextel 152* 138233*7



**Somos
fabricantes
los mejores
precios!**

DESIGNERS SHUTTERS

Instalamos en san diego y tijuana

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

"Servicios de decoración en general"
Precio especial a distribuidores



Designers.shutters@gmail.com

10050 via de la amistad suite 2460 san diego ca 92154

Tel. (619) 661 8912

Fax. (619) 661 8901

Cel. (044664) 496 4446

Nextel 125*25637*4

Sigue cautivando a tijuanaenses y visitantes “Cow Parade Lala 2008”

Sara Leal Partida

El evento urbano más grande del mundo “Cow Parade Lala 2008” ha cautivado a familias tijuanaenses y turistas que, en un ambiente de tranquilidad, han recorrido las calles de la ciudad para disfrutar de un momento de sana diversión. Mientras que la ciudad se posiciona a la altura de las grandes urbes del mundo en donde se han exhibido las famosas vacas.

La muestra consta de 70 vacas de fibra de vidrio reforzada con pequeñas piezas de metal, en tamaño natural (1.45 metros de alto por 2.41 metros de largo) y se ha convertido en parte de la cultura urbana, ayudando a la recuperación de las calles de Tijuana.

Cabe mencionar que 20 fueron pintadas por artistas bajacalifornianos de manera individual o en colectivo (después de presentar un proyecto original y ser aprobado por un comité de selección) y abordaron temas simbólicos de la región,

*Lo recabado de la
subasta será a beneficio
de los programas de
DIF Tijuana*

como lo es el muro fronterizo y el transporte público, entre otros.

Por ello, el alcalde Jorge Ramos destacó en el acto inaugural que “es un orgullo que la ciudad de Tijuana se vuelva protagonista de una experiencia inolvidable”.

Y es que, “la ciudad promueve un evento familiar, cultural, masivo y memorable, que integra público, patrocinadores, instituciones de beneficencia y por supuesto a la comunidad artística local e internacional”.

Esta exposición permite convivir e identificarse con las vacas al percibir elementos y símbolos relacionados con el arte, la cultura y costumbres que distinguen a la ciudad de Tijuana y sobre todo que veinte de sus creadores son artistas locales.

Las vacas continuarán en las principales vialidades de Tijuana hasta mediados

Conéctate y Navega hasta 1.5 Mbps y habla con ZTE

Conección inalámbrica a internet de Alta Velocidad
Servicio ilimitado a Nivel Nacional donde quieras y
cuando quieras sólo con Telcel.

\$620.79



bellcom
Comunicación en movimiento
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

www.grupobellcom.com

Llamanos!
nosotros vamos
664 134 5050

Vive libre con Telcel

telcel
MEX

de julio: avenida Paseo de los Héroes; los patios del Ayuntamiento; el Parque Morelos; la avenida Revolución; Plaza Santa Cecilia; el Malecón de Playas; el Palacio de la Cultura; la explanada del Cecut; el Parque México y el Aeropuerto.

Una parte de estas obras serán subastadas y lo recabado será para beneficio de los programas del sistema municipal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Tijuana.

“Cow Parade” surgió en 1998 como una iniciativa de una tienda departamental que intentaba atraer a clientes. En un par de años pasó de ser un pequeño esfuerzo de mercadotecnia local al evento internacional de arte urbano contemporáneo más reconocido y visitado en el mundo.

“Cow Parade” visitó 19 países antes de exhibirse en México. En el año 2006 este evento iluminó de creatividad y arte a la

ciudad más grande del mundo, el Distrito Federal, mientras se realizaba el IV Foro Mundial del Agua; posteriormente adornaron las calles de Guadalajara y Mexicali con motivo del 25 aniversario de URBI.

Actualmente “Cow Parade” se exhibe en Italia, Francia, España, Turquía, Dinamarca y Brasil.



De la muestra de 70 vacas, 20 fueron pintadas por artistas locales

¿Cero Recargos?

Ya puedes aprovechar la condonación del

100% del pago de los recargos en

CESPT

Generados hasta el 15 de abril de 2008

en cualquiera de las 14 sucursales o bien, visítanos en nuestros nuevos

centros de atención y servicios.



El Refugio



Centro Comercial Otay

Calle Segunda



Santa Fe



Deteniendo el tiempo... la belleza de Baja California capturada por Julio Rodríguez

Por Ada Oliver

La fotografía de Julio Rodríguez es poesía, son imágenes líquidas que llenan los ojos y el alma; en ellas se detiene el tiempo y se ve claramente la mano de Dios, que con paciencia y la mayor generosidad posible, labró esta tierra abrazada de mar, bañada de sol e impregnada de la promesa de un mejor mañana para todo el que la habita y trabaja con respeto y cariño.

En mi humilde opinión, sus fotos deberían (de alguna manera) formar parte del plan de estudios de nuestras escuelas, para que los niños de Baja California conozcan la belleza incomparable de nuestro estado vista a través del lente de un hombre cuyo amor por esta tierra es más que evidente.

Cada foto que aprecié de las que Julio nos hizo el favor de proporcionarnos me impresionó en igual medida; me obligaba a respirar profundo, cerrar los ojos y volverlos a abrir para



admirarla nuevamente. Como pueden ver, se ha convertido en uno de mis artistas favoritos.

Este tijuanense adoptado ha trabajado en radio; es director y productor especializado en eventos masivos artístico-musicales y artístico-culturales; es creador, fundador y actual director general del Festival Entijuanarte y su obra fotográfica ha sido reconocida en numerosas ocasiones por instancias y empresas regionales y nacionales.

¿Cómo te inicias en la fotografía?

A la edad de 8 años mi papá me prestaba su cámara y me enseñaba a usarla y si me equivocaba me daba un coscorrón, después entre los 15 y 18 años realicé fotografía social para apoyarme en los gastos de mi escuela y participé en varios concursos nacionales, ganando algunos reconocimientos, cuando las cámaras eran de rolo...

¿Qué te inspiró a retratar el paisaje de nuestro estado?

Primero que nada su gran belleza en esos contrastes, de los desiertos y el mar, además

me encanta poder detener el tiempo y mostrar la belleza de esta península que es única

¿Tienes un lugar favorito en B.C.?

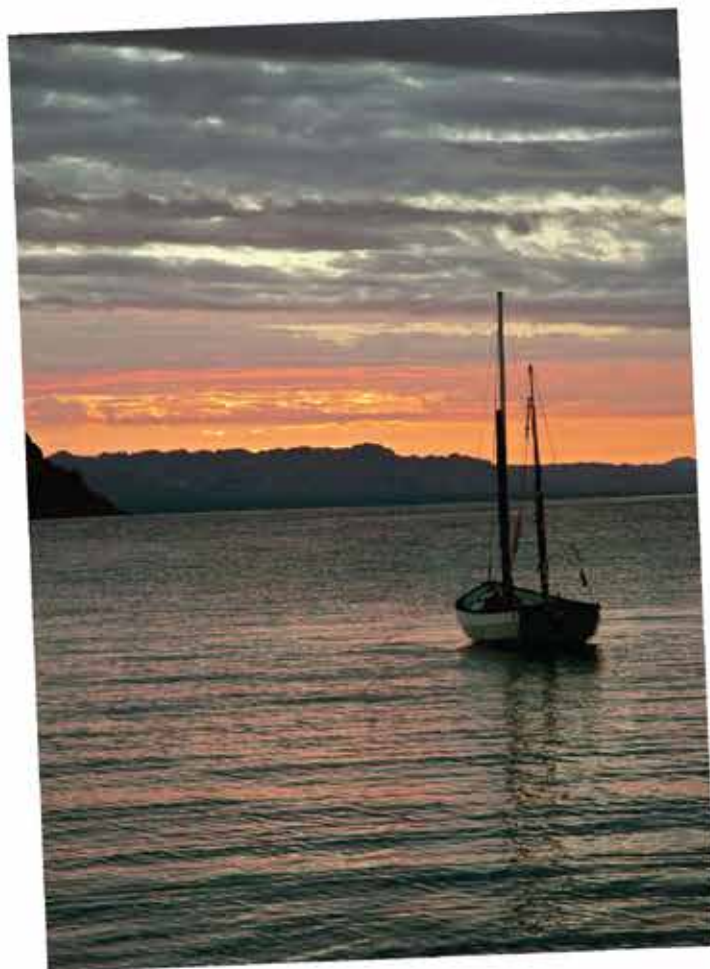
Claro que si La Rumorosa, dicen por ahí que es "el lugar donde Dios tiró todas las piedras y escondió la mano"... debería de promoverse más ya que su belleza es increíble y no se puede comparar con ningún otro lugar en la tierra y lo tenemos en nuestro estado. Además otra de las maravillas de nuestra tierra es que puedo en el mismo día ver el amanecer en el Mar de Cortés y caer el mismo Sol sobre las aguas del Océano Pacífico, esta experiencia es increíble, tengo muchos lugares favoritos, otro de ellos es el Valle de los Cirios y Cataviña

¿Qué mensaje deseas transmitir con tu trabajo?

Primero que nada que admiren esta gran tierra y que la conserven.

¿Qué opinas sobre el movimiento artístico-cultural de Tijuana?

Considero que siempre ha sido muy importante el movimiento artístico-cultural que la ciudad ha tenido, han sido diferentes



etapas y sobre todo hemos tenido y tenemos grandes talentos, que por su calidad, han traspasado fronteras con su obra.

¿Sientes que el arte y la cultura pueden servir de antídoto contra

las corrientes negativas que hacen estragos sobre nuestra sociedad?

Claro que si estoy convencido de esto, y tenemos de ejemplo otros países, considero que la creatividad bien encaminada nos dará grandes hombres y mujeres de bien...

Se ha dicho que "los artistas son la parte buena de la manzana podrida".

¿En qué proyectos estás involucrado?

Estoy terminando la fotografía de un libro titulado "La Historia de la Vid y el Vino en la Península de Baja California" del autor Ing. Camilo Magoni que será un documento muy valioso, no sólo por su contenido histórico sino también por su contenido actual, será presentado a finales del año.

Actualmente trabajo casi de tiempo completo en desarrollar la cuarta edición del Festival de Arte más grande del noroeste del país "Entijuanarte08" que se realizará en la explanada del CECUT los días 4 y 5 de octubre de este año y que estoy seguro será todo un acontecimiento en la ciudad, ya que se reúnen una gran cantidad de artistas.

"Me encanta poder detener el tiempo y mostrar la belleza de esta península que es única"



El Palacio de Jai Alai

Seis décadas entreteniendo a propios y extraños

Por Zulema Flores

Sin duda, uno de los edificios representativos de Tijuana es el Jai Alai que originalmente fue realizado para la práctica del juego de la pelota vasca.

Este frontón fue construido por el empresario zacatecano Mariano Escobedo González, quien a principios de los años veinte llegó a Tijuana con la intención de prosperar económicamente.

Escobedo González fue un empresario muy activo, ya que creó varias empresas en la ciudad y fue uno de los firmantes del acta constitutiva de la Cámara de Comercio de Tijuana en julio de 1926. Fue socio fundador del Club Rotario en 1931 y también del Club Social y Deportivo Campestre Tijuana en el año de 1948.

Su interés por crear un espacio en donde pudieran presentarse el juego de la pelota vasca se hizo realidad al empezar su construcción en 1926, sin embargo, pocos años después tuvo que detenerse la obra a causa de la crisis económica originada por la depresión de 1929 en Estados Unidos.

La edificación del Jai Alai no pudo reanudarse sino hasta casi 20 años después, debido también a problemas económicos que enfrentó el empresario Escobedo González.

Es así que hasta 1945 fue cuando se retomó



la construcción del inmueble y para ello Don Mariano creó la Compañía Explotadora del Frontón de Tijuana y Anexos, S.A., de la cual él era presidente y gerente general.

El diseño del edificio estuvo a cargo del arquitecto Eugene Hoffman, de origen estadounidense y radicado en San Diego, quien plasmó en esta obra el modelo arquitectónico denominado morisco.

Finalmente, la inauguración del Jai Alai se llevó a cabo el 28 de febrero de 1947, su nombre significa Fiesta Alegre, ya que en idioma vasco la palabra jai significa "fiesta" y alai "alegre".

En el lugar se presentaba la práctica del juego de pelota vasca que consistía en que el jugador tirara la pelota contra la pared frontal para que su



adversario la atrapara y la devolviera, de esa manera los jugadores adquirirían puntos y el que obtenía 7 ganaba. Lo que llamaba la atención de este juego era que en ocasiones la pelota alcanzaba velocidades de 298 kilómetros por hora.

En ese tiempo, el principal objetivo era dar a conocer al público estadounidense, primordialmente al californiano, el juego de pelota vasca y su éxito fue tal que para 1951 se estimaba que lo visitaban alrededor de 250 mil personas anualmente.

Una pieza importante que ha formado parte del edificio del Jai Alai, desde su inauguración, es la fuente con una estatua de bronce de un pelotari la cual en un inicio fue colocada en la esquina de la calle Séptima y Avenida Revolución.

Su elaboración estuvo a cargo del escultor Eduardo Corella y actualmente, a diferencia de aquellos años, la fuente está ubicada, desde 1980, en la entrada principal del inmueble.

Desde sus inicios, el Jai Alai fue uno de los principales atractivos turísticos de la ciudad y hoy en día es un edificio que forma parte del patrimonio histórico de Tijuana.

En la actualidad, el edificio es utilizado para la realización de conciertos y eventos de diversa índole y ha permanecido en el tiempo como uno de los inmuebles que identifican a nuestra ciudad.

Jai Alai significa Fiesta Alegre, ya que en idioma vasco la palabra jai significa "fiesta" y alai "alegre".



New Culture Jai Alai is the location of the 1901, 1902 and 1903 game in the World. TIJUANA, Baja Calif., Mexico

Venegas D' Avila

Excelencia en fotografía



Hay momentos que solo suceden una vez en la vida...



Torres Agua Caliente

Retratos - Bodas - XV Años - Bebés - Portafolios - Ejecutivos

Bld. Agua Caliente 4558-26

Tel: 686-3500 Nextel: 122*865*524

Se presentó el catálogo de

entijuanarte07
Catálogo multimedia

y se anunció la cuarta edición del festival.

Durante el mes de junio se presentó el catálogo "Entijuanarte '07", un recuento de la 3ra edición del festival de arte, realizado en formato impreso y multimedia, con el objetivo de ofrecer un panorama amplio de las más de 70 diversas propuestas tanto de artistas mexicanos como extranjeros, que plasmaron sus puntos de vista y crearon una mirada propia al festival.

"Entijuanarte '07" se distinguió por congregarse a más de 150 artistas y 30 mil visitantes, así como contar con la participación especial del arte milenario de Oaxaca, el estado invitado, que mostró obra de Rufino Tamayo, Rodolfo Morales y Francisco Toledo. Este catálogo exhibe la propuesta tanto de maestros consagrados como de artistas emergentes, además de galerías locales y nacionales como "La Caja", "Museo Grabado" y "Arte Oaxaca".

"El documento da recuento del propósito del festival: impulsar la activación de la compra de obras de arte, difundir la producción artística actual y buscar el acercamiento del gran público a obras de arte contemporáneo", mencionaron Julio Rodríguez y Cecilia Ochoa, creadores del festival.

El documento integra también imágenes y proyectos de artistas locales que han tenido gran relevancia en el panorama artístico de la entidad. Con la presentación de este catálogo, el cual cuenta con cerca de 1,000 ejemplares, se cerró una etapa exitosa de este festival, para abrir otra con nuevos desafíos; la cita es el 4 y 5 de octubre en la Explanada del Ccut; se contará con la participación artística de la Cd. De México y con un sinnúmero de manifestaciones que podrán ser disfrutadas por toda la comunidad.

**Colaboración por cortesía de Entijuanarte, visita www.entijuanarte.org*

iTaaan fácil de leer!

FRONTERA
DIARIO INDEPENDIENTE DE Toluca



sólo **\$4**

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



RAV4

SUV's TOYOTA HASTA DONDE QUIERAS



RAV4 desde el **15%** de enganche.*

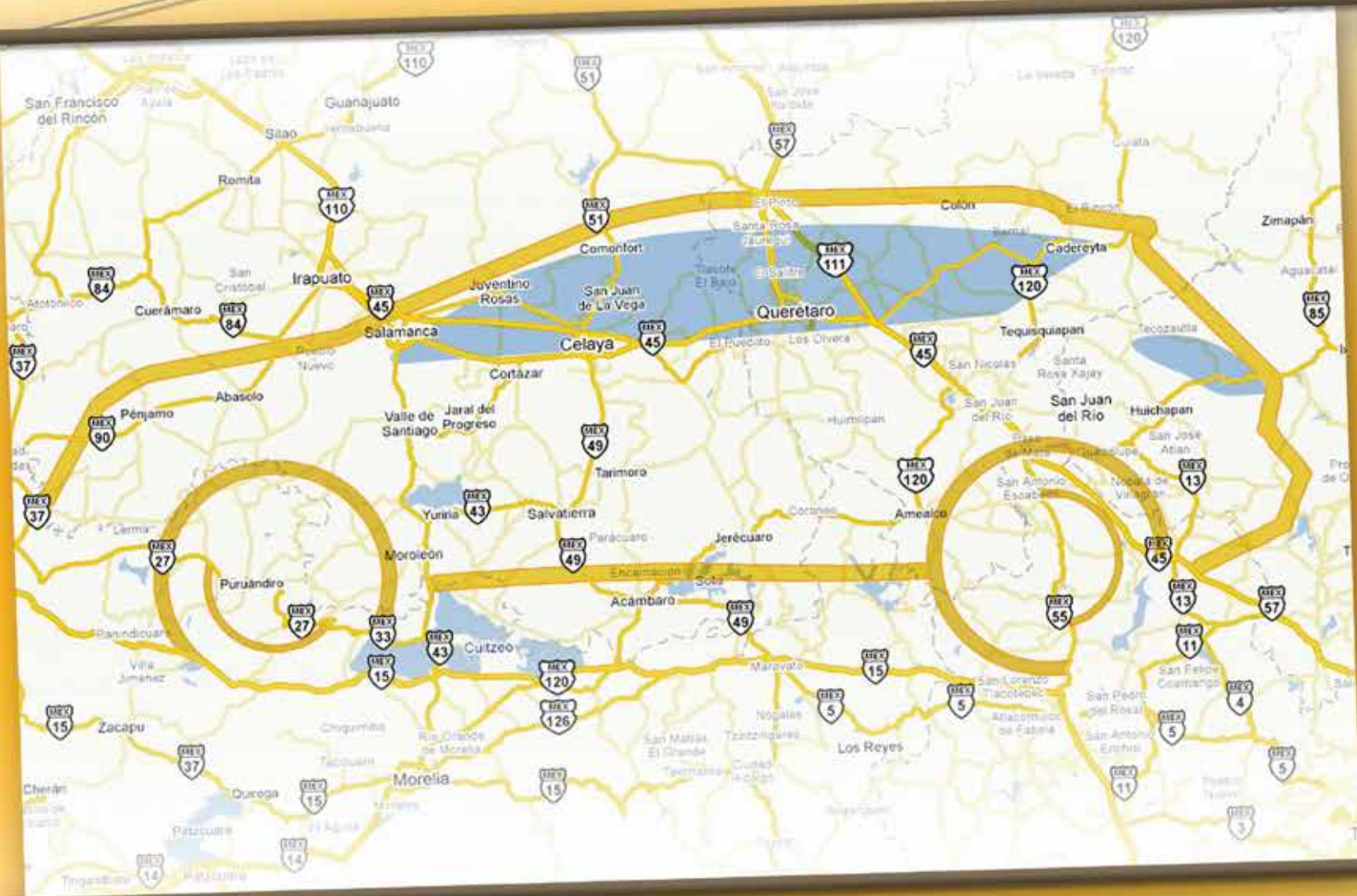
*Aplican restricciones



TOYOTA CALIFORNIA Tu Distribuidor en Tijuana

Vía Rápida Poniente No. 15155 Zona Expansión Río III. A un lado de Mundo Divertido.
Tijuana, Baja California. Tel.: 01 (664) 103-66-99
www.toyotacalifornia.com.mx

Vacaciones 2008



Todos los destinos
son mejor abordado de un

NISSAN

Estrena con el plan de
financiamiento más seguro,
rápido y accesible.



ROGUE



MURANO



X-TRAIL

COMERCIO AUTOMOTRIZ S.A. DE C.V.



Zona Río
Av. Xavier Villaurrutia No.950
Zona Río Tijuana, B.C. C.P. 22320
Tel: (664) 683 4311

Insurgentes
Blvd. insurgentes No. 17017-26
Plaza Península col. Los Alamos, Tijuana B.C.
Tel: (664) 621 3353 y 55

Ensenada
Carretera Transpeninsular km. 131 No. 763
Fracc. Valle Dorado, Ensenada B.C.
Tel: (646) 176 6118 y (646) 176 6611

SHIFT_the future

