

9na. Edición - Tijuana, B. C.- Junio 2008

M

MUJER



Baja California

actual

Ejemplar Gratuito

Los beneficios del yoga

**Chocolate...** ¡dulce adicción!

La etapa del cambio...

**¿qué es el climaterio?**

**Este verano...**

*¿son seguras las camas de bronceado?*

Ambientes Actuales  
El  
Minarete:  
Viendo pasar  
el tiempo

# Ana Alicia Meneses

La presidenta de COTUCO hace un llamado a la unidad.

Foto: Xavier Venegas D'Avila



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

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

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

NOCHE TRAS NOCHE SU PIEL SE REGENERA

# ORLANE

PARIS



Orlane te regala

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

En la compra de una:

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

**Dorians**  
Brilla en tu vida



# Venta Nocturna para Papá

## 14 de Junio

Abierto hasta las 12 de la noche

## Preventa 13 de Junio

En horario Normal

**15** mensualidades  
sin intereses  
**+15%** descuento  
en toda la tienda



**BANORTE** **Banamex** **HSBC** **Santander Surfin**

**Bancomer**

# 30%

de descuento  
En ropa calzado y  
accesorios para toda  
la familia

# 25%

de descuento  
en muebles

y  
hasta

# 20%

de descuento

en electrónica,  
relojería, hogar,  
veliz, línea blanca y  
aires acondicionados



# Dorian's

Brilla en tu vida

**+5** de descuento con  
crédito revolvente  
adicional **Dorian's**



Oferta Válida del  
13 al 14 de Junio 2008

Descuento aplica sobre precio regular. Se requiere un mínimo de compra de \$1000 pesos para la promoción de crédito.  
American Express sólo participa con 12 mensualidades sin intereses. Pregunte por marcas y departamentos participantes.



Junio 2008  
**Contenido**

**Primera Persona 4**

**Tu Salud**

¿Y tus vitaminas papá? 5  
Climaterio 22

**Personalidades 6**

Niña Gobernadora

**Consejos para Parejas 8**

¿Como escogemos a nuestra pareja?

**Viajes 9**

Puerto Peñasco

**Belleza**

Camas de bronceado 10  
Receta para una piel radiante 17

**Un Ratito en la Cocina 12**

El Martini

**Temas Actuales 13**

Aprueban la ley a favor de las mujeres

**Cada Cosa en su Lugar 14**

Un espacio especial para papá

**Valores y Gente 16**

Gaby Gaxiola

**Opiniones y Reflexiones 18**

El valioso tesoro de la amistad

**Tus Hijos**

Ya soy niño grande 19  
El embarazo a temprana edad y el daño neurológico 20

**Tu Persona**

Hablemos de Yoga 23  
Los Chakras 24

**Especial Chocolate**

Chocolate, dulce adicción 26  
Venus chocolates finos 27

**La Otra Mitad 30**

La Libertada de emprender

**PORTADA**

**Ana Alicia Meneses**

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

Maquillaje Caty Tonella  
(Make Up Art+Studio 681-6930)



**Temas Actuales 31**

Vita Spa

**Especial**

Campamento de verano Danzart 32  
Conoce el Jardín de Niños Reguilete 33

**Lo que Viene 34**

Celebremos el 119 Aniversario de Tijuana

**Ciudad 35**

Bella Residencia de la UABC

**La Buena Mesa 36**

Restaurante Los Mariachis

**Moda 37**

Los Accesorios pueden hacer o deshacer tu look

**Sociales**

Presentan Patronato de la Opera de Tijuana 38  
Exposición del taller de Xochitl Franco 39  
Solo para mujeres al pendiente de la salud 40  
Las memorias de la Sra. Cecilia Barone de Castellanos 41  
Exposición Mely González 41  
Exposición Dale color al camino 41  
El Trompo 42  
Exposición Edgar Lamas 45  
Cumpleaños en Chiquimundo 46  
Primer bazar Esencia Spa 47



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

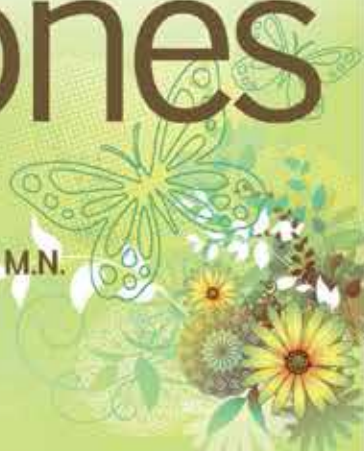
# Suscripciones

**Un año \$380 M.N.**

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

**Suscríbete Ya! (664) 622.2676**

Escríbenos a [suscripciones@mujeractualbc.com](mailto:suscripciones@mujeractualbc.com)







# 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





**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**  
Sara Leal Partida  
Claudia Terreros  
Marco Antonio Nuño  
Ada Vásquez Courtney  
Jardín de Niños Reguilete  
Dra. Estela Behr y Rico  
Gabriela Rivera  
Dr J. Machado-Salas MD PhD  
Fernanda Ivette Fontes  
Belinda Ampudia

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

**Asesoría relaciones públicas**  
Toni Torres  
www.tonitorrespr.com

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

## Hoy tengo que decirte papá...

*Ahora* se usa mucho que en las bodas los novios canten esta canción de Timbiriche como un homenaje al primer gran hombre de nuestra vida... "te quiero más que a nadie y cuando estoy a tu lado todo el miedo pasará..."

Dicen que alguna vez una compañía de tarjetas de felicitación ofreció a los reos de una cárcel tarjetas para enviar a sus mamás en el día de las madres y la inmensa mayoría de ellos solicitó una tarjeta. Debido al éxito obtenido la compañía decidió hacer lo mismo para el día del padre; para su sorpresa, nadie solicitó tarjeta. Desconozco (y dudo) la veracidad de los hechos y desde luego que no opino que quienes crecen sin papá (o con un mal padre) están destinados a una vida criminal, pero la historia nos invita a reflexionar sobre el importantísimo y trascendente papel que un padre tiene sobre la vida y porvenir de su hijo.

Así que este mes, felicidades al verdadero héroe de estos tiempos; ese hombre leal, comprometido y entero que ha dedicado su vida y esfuerzo a su familia... papá-maestro, papá-ejemplo y papá-amigo.

Vivimos en un tiempo en que la familia (cualquiera que sea su modelo) debe mantenerse muy unida, para así fortalecer los lazos que sostienen a nuestra sociedad. Ana Alicia Meneses, presidenta de COTUCO, hace desde nuestras páginas un llamado a la unidad, para seguir fabricando el milagro de Tijuana.

Hoy leí que un milagro no es la suspensión de una ley natural, sino la implementación de una ley superior. Fe, justicia, orden, respeto, unidad... leyes superiores que sólo necesitan de la voluntad colectiva para implementarse. Cambiemos nuestro lenguaje, fortalezcamos lo positivo en nuestra propia casa, escuela, oficina, club... Porque sólo el bien puede terminar con el mal.

Disfruta de esta edición. Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida.

*Ada Oliver*  
Director Editorial  
ada@mujeractualbc.com



Saida Muriel    Ada Oliver  
Directora Comercial    Directora Editorial

### Agradecimientos:

Ana Alicia Meneses, Silvia Millán; IMAC y Archivo Histórico de Tijuana; Gabriela Gaxiola y STARBUCKS COFFEE; Laura Vitela y Comisión de Mujeres Empresarias COPARMEX, Opera de Tijuana, Club Gourmet, Grand Hotel Tijuana, www.plotdigital.com, Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.

Mujer Actual B.C. es una publicación de Comunicaciones Actuales S.de R.L. de C.V.  
Registros y reservas 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.



# ¿Y tus vitaminas Papá?

Por: Q.I. Jorge Alberto Zavala Camboa\*

El hombre de hoy no solo lleva el sustento a casa, sino que ayuda a la mujer a los quehaceres del hogar, con la educación y desarrollo de los hijos y compromisos sociales ya sean de trabajo o personales. Todo esto lleva a que el alto nivel de cansancio y de estrés físico y mental le provoque un desgaste en el organismo, no le permita tener el rendimiento deseado; además cuando llega a tener tiempo libre, busca la forma de hacer ejercicio, involucrándose en algún deporte o actividad con sus compañeros de trabajo y/o amigos trayendo como consecuencia una fuerte pérdida de energía adicional que lógicamente hay que reponer.

Para combatir o ayudar a aminorar estas situaciones de arduo trabajo y estrés la forma ideal es alimentándose bien, dormir adecuadamente y sobre todo saber mantenerse en equilibrio. Suena fácil pero la misma actividad del día y el tren de vida tan apresurado no nos permite cumplir con lo antes dicho.

## Entonces que hacer?

Hay alimentos y nutrientes que ayudan a combatir estas situaciones que dañan de alguna manera a el organismo y por lo tanto aminoran el rendimiento. Estas sustancias son las VITAMINAS Y MINERALES, nutrientes necesarios para el buen desempeño físico y mental.

## Qué son las vitaminas?

Las vitaminas son esenciales para la vida, contribuyen a la buena salud regulando el metabolismo y facilitando los procesos bioquímicos que liberan energía a partir de los alimentos digeridos. Se consideran micro nutrientes porque el organismo los necesita en pequeñas cantidades, en comparación con los carbohidratos, proteínas y grasas.

## Qué vitaminas son necesarias para el sexo masculino?

Para tener una buena nutrición, hay que comer de todo en equilibrio, incluyendo proteínas que construyen el tejido (15% de las calorías totales),

carbohidratos que proporcionan energía (60%) y grasas necesarias para transportar vitaminas y mantener los tejidos (25%) (**mínimo 10%**, hay que reducir, pero no eliminar las grasas!!). Aparte de estos macro nutrientes, se debe consumir bastante agua, (máximo 2 litros y medio) y micro nutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos), principalmente de frutas y verduras.

## Qué son los minerales?

Los minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico y están íntimamente relacionados con funciones vitales de la mayoría de los órganos, entre ellos corazón y cerebro, algunos de los minerales más importantes son el sodio, calcio, potasio, cobre, zinc, entre otros.

Sabemos que llevar una dieta equilibrada en ocasiones no es fácil, se necesita contar con tiempo, voluntad y constancia, así que no esta por demás tomar un multivitamínico de buena calidad, que ayude a el organismo a estar en forma.



*Las vitaminas por si solas no hacen milagros necesitan de los alimentos para combinarse y hacer un mayor efecto.*

**Vivioptal multivitamínico de origen alemán te ofrece las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita diariamente para mantener un mayor rendimiento físico y mental.**

**\*Q.I. Jorge Alberto Zavala G.**

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

# Vivioptal®

Marca la diferencia

Vivioptal multivitamínico de origen alemán es un producto con 29 ingredientes activos que al corto tiempo de ingerirlos notarás cambios en tu organismo, enriqueciendo tu sistema gracias a sus vitaminas, minerales y antioxidantes, ayudando a:

- Proteger a las células de los radicales libres.
- Prevenir síntomas de estrés causados por el entorno.
- Optimizar energía.
- Mejorar la actividad sexual.
- Regenerar continuamente los tejidos corporales.
- Potenciar el sistema inmunológico.
- Mejorar la capacidad de concentración, memoria y estado de ánimo.

**Tu cuerpo y mente merecen lo mejor!**



Su empaque individual en blister protege a la cápsula ajena a la manipulación, liberándolo de la contaminación ambiental, humedad y oxidación, conservando íntegramente sus propiedades de fabricación. Su empaque color ambar evita que el producto sea alterado por los efectos de la luz y el calor.

**De venta en farmacias y tiendas de autoservicio.**

Reg. No. 214M96 SSA VI.

Consulte a su médico

No ingerirlo menores de 14 años.



**Bomuca S.A de C.V.**  
Importadora y comercializadora dedicada a tu salud.  
Presentación y ventas:  
[www.bomuca.com](http://www.bomuca.com)



Paula Marina Morellón de la Rocha

## Niña Gobernadora 2008.

“De la boca de los niños... levantas una fortaleza” Salmo 8:3

Por Sara Leal

Como parte de un esfuerzo por motivar a las nuevas generaciones a tener mayor participación en la sociedad, el pasado 30 de abril Paula Morellón tomó protesta como la niña gobernadora de Baja California, tras pronunciar el discurso ganador del concurso convocado por la autoridad.

la protección de menores. El Gobernador, José Guadalupe Osuna Millán, me presentó su plan de desarrollo y ahí me di cuenta que va hacer muchas cosas buenas para los municipios. Posteriormente, hicimos un recorrido por las oficinas del Centro de Gobierno y conocí a los secretarios y funcionarios que trabajan ahí.

### ¿Cuál fue tu experiencia como Gobernadora?

Para mí fue muy bonita, muy padre por cierto. Yo no pensaba que iba a ganar porque un niño era mi rival, sin embargo todos fuimos ganadores porque tuvimos la oportunidad de ir a Mexicali y nos la pasamos muy curada. ¡Estoy muy emocionada!

### ¿Cómo viste el trabajo del Gobernador?

Es un trabajo muy pesado, el tiempo vale oro porque si llegas tarde te retrasas en la agenda, te tienes que subir rápido a su camioneta. Estuvimos muy poco tiempo en la oficina.

### En México, solamente hay 2 mujeres gobernadoras ¿qué opinas sobre esto?

Debe haber más igualdad entre los hombres y las mujeres, más equidad, antes las mujeres no podían participar [en la política], que bueno que ya las mujeres pueden hacerlo.

### Con base en tu experiencia ¿qué mensaje les puedes dar a las mujeres sobre la política?

Yo no viví muchas cosas, pero para mí fue una experiencia muy emocionante, muy bonita y yo les diría a todas las mujeres que se animen, ya que son puros hombres y obviamente ellos hacen más cosas para su beneficio como lo mencioné en mi exposición. Va a ser muy bonito que hombres y mujeres se ayuden entre sí, así como a la sociedad.

### ¿Cómo te describes como persona?

Es difícil, yo creo que debe hacerlo otra persona, pero bueno, inteligente; a veces mis papás me cuentan sus problemas y los entiendo, soy una persona que le gusta debatir por cosas, simpática; pero me tomo las cosas con mucha seriedad, me enoja fuerte, pero soy alegre, me gusta mucho ayudar a las personas.

### ¿Qué mensaje les puedes dar a las niñas y niños?

Que todo lo que se propongan lo logren y sigan soñando, obviamente que le pongan muchas ganas al estudio...que tenga su mente positiva porque lo van a lograr.

### Paula Morellón, en breve.

**Signo:** Cáncer

**Pasatiempos:** Cantar, leer, bailar, estudiar y hacer debates.

**Admira a:** El Gobernador porque aparte de ser una persona muy importante de él dependemos para los beneficios de los municipios, ya lo vi en su Plan de Desarrollo. Es una persona wow, buena onda, al igual que su esposa, ¡me cayeron demasiado bien! -También admiro a mi familia y a mi escuela porque recibí su apoyo incondicional.

**Colores favoritos:** Anaranjado, fucsia y azul claro.

**Le gustaría estudiar:** Leyes, derecho.

**Libro favorito:** El Diario de Ana Frank, es una historia muy bonita, aunque triste.

**Grupo favorito:** La Quinta Estación.



Foto por Alejandro Santos Meléndez.

Esta niña, desenvuelta, inteligente y muy agradable, nació el 10 de julio de 1997, en Tijuana, B.C. -Cursa el quinto grado de primaria en el Colegio Emma de la Vega Calderón; es hija de Alejandro Morellón y Elizabeth de la Rocha, sus hermanas son Alejandra de 16 años e Isabella de 8.

### ¿Cómo fue que te seleccionaron niña gobernadora?

Primeramente, yo no quería concursar, pero mis amigos y compañeros me motivaron, en la escuela me apoyaron mi profesora y la directora. Además, recibí el apoyo incondicional de mi familia. Hice mi discurso y resulté la ganadora de la escuela, después concursé en la zona 96 y ahí fui seleccionada para participar en el concurso municipal y quedamos 10 finalistas, los otros niños que participaron y no ganaron votaron por nosotros y resulté la ganadora del municipio de Tijuana.

El martes 29 de abril, en Mexicali, fue el concurso estatal, concursamos 7 niños para Gobernador, teníamos que exponer nuestros temas y después votamos... Resulté la ganadora con 35 votos de los 68 niños que votaron, el niño que quedó en segundo lugar obtuvo 17 y el va a ser mi suplente en caso de que yo falte. Los niños que no concursaron fueron seleccionados al azar como diputados y secretarios.

### ¿Cuáles fueron tus propuestas?

Sobre el medio ambiente y la inseguridad, expuse como 4 minutos. Me dirigí en un lenguaje para niños, lo traté de hacer lo más divertido posible.

Propuse que las escuelas tuvieran áreas verdes y que les enseñaran a los niños y jóvenes la necesidad de cuidar nuestros ecosistemas porque esa es nuestra fuente de oxígeno y si acabamos con todo eso los seres humanos se van a extinguir.

### ¿Cuál fue tu propuesta en el tema de inseguridad?

Que reforzaran los cuerpos policíacos, no solamente en números, sino capacitándolos para que se sepan defender y también mejorar sus prestaciones y salarios.

### ¿Cuáles fueron tus actividades como Gobernadora?

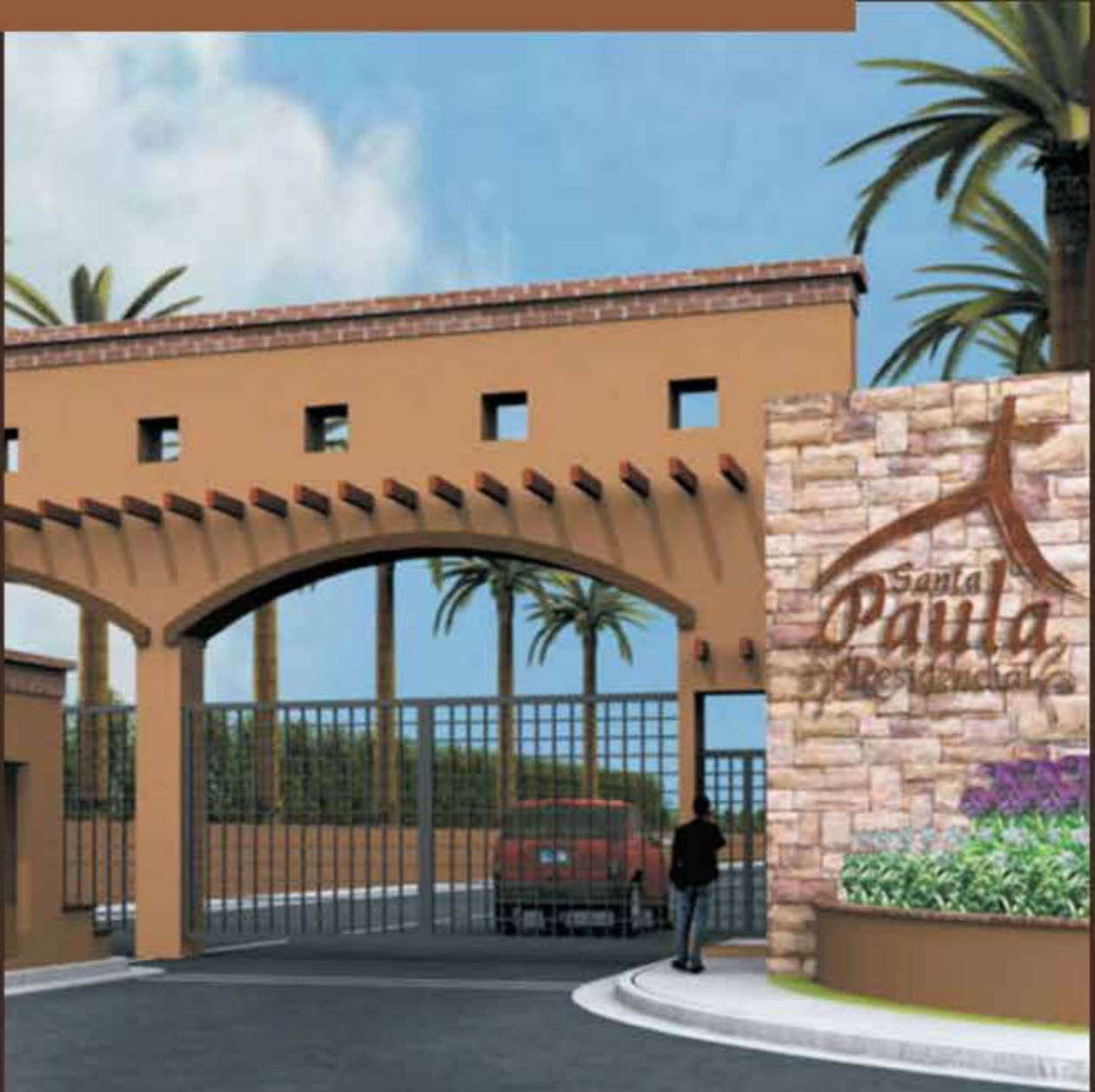
Salimos del hotel a las 7 de la mañana hacia el Centro de Gobierno y ahí me entregaron una agenda con todo lo que iba hacer en el día.

Unos niños diputados me acompañaron al Congreso y ahí me tomaron la protesta. Les di la bienvenida a los presentes y de ahí nos fuimos a la Plaza Centenario al izamiento de bandera con el Gobernador.

De ahí me acompañó a realizar mis actividades como firmar un convenio en la UABC, una ley para la procuraduría y una ley para



# atévete a entrar



684.3359



[www.residencialsantapaula.com](http://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**



## Preguntas importantes...

## ¿Cómo escogemos a nuestra pareja? ¿Podremos hacer a la otra persona cambiar?

Entrevista con la Lic. Marcela López Castro

Por Sara Leal

*Hay* ocasiones en que una persona busca a alguien parecido a su mamá o a su papá, ¿por qué?

Siempre, sobretodo los autores de corte psicodinámico, dicen que vamos a escoger a la pareja por complementariedad y por identificación, o sea que se parezca a mi mamá, papá o a mi, o al revés que sea diferente. Por ejemplo, si soy derrochador, quiero alguien que me ayude a manejar mis finanzas; yo soy muy aislado y a alguien más vivaz; yo soy muy callado y quiero a alguien que tenga una buena conversación. A veces esas complementariedades no son tan realistas porque tal vez después mi pareja me reclame que no platico mucho, que soy muy callado, que no le cuento de mi vida...

*Siempre, sobretodo los autores de corte psicodinámico, dicen que vamos a escoger a la pareja por complementariedad y por identificación.*



El noviazgo debería de ser la oportunidad para que las parejas conozcan bien en qué se identifican, en qué se complementan, qué tanto me está generando [mi pareja] un espacio de creatividad, de mi interior, emocional, social, cognitiva... qué tanto me está presionando para ser alguien que realmente no quiero ser.

Un ejemplo real es el de una persona que era muy formal para vestir y que escogió a una persona muy informal como pareja; entonces empezaron a haber choques porque andaba fachoso o fachosa y descuidaba su arreglo personal cuando justamente la espontaneidad de esa persona [fue lo que] le atrajo.

**¿Qué lleva a una persona a escoger como pareja a alguien que su familia se niega a aceptar?**

Puede ser que desea ser más autónoma y más independiente, en apariencia, porque finalmente está respondiendo en oposición a lo que la familia considera como deseable.

**¿Por qué cambian las relaciones del noviazgo al matrimonio?**

El noviazgo es una etapa en donde entran factores no solamente psicológico y sociales, sino bioquímicos, que corresponden a la atracción o la química en las parejas. Esa fase de atracción física, sexual o afectiva tiene un periodo de duración de entre 4 y 8 meses, después deja uno de sentir maripositas en el estómago y empieza a establecerse una rutina llamada "habitación" y entonces ya puedo conocer a la persona real, ya me doy cuenta que siempre llega tarde y yo soy puntual y ya me empiezo a molestar, entonces le comento que me gustaría que llegara temprano y me responde que sí, pero sigue llegando tarde. Entonces debo ver cómo son en su familia, citan a las 5 y llegan a las 7... entonces qué tantas posibilidades tiene esta persona de cambiar o yo de cambiar y aceptar que así es, ¿o de plano decirle que es a las 3 para llegar a las 5!

**¿Qué pasa cuando una persona piensa que puede cambiar a su pareja?**

Ahí es una fantasía al estilo de Pigmaleón; hacer a una persona como yo la quiero. La realidad es que nadie va a cambiar por mi ni yo voy a cambiar a nadie, en todo caso a la persona que tengo posibilidad de cambiar es a mí misma. Nada de que por el amor del otro u la otra o por complacer a la pareja yo voy a cambiar o el otro va cambiar por mí. Probablemente se dé un cambio temporal, pero después de un periodo la persona va a volver a incurrir porque el cambio no lo está haciendo por una motivación personal, sino que por temor a perder a la persona trata de complacerla de manera excesiva y de alguna manera eso se va volviendo un rencor interno.

Es importante que el otro sepa lo que a mí me gusta y no me gusta. En la primera fase, en las primeras citas nadie quiere dar a conocer la peor parte de sí mismo. En una relación hay que ir marcando qué me gusta y no me gusta y si esa persona realmente sigue haciendo algo que a mí no me gusta profundamente, como por ejemplo fumar, debo analizar si lo puedo mover de mi lista de jerarquías o de plano decirle a la pareja "eres lo máximo que me ha pasado en el mundo, pero no puedo seguir contigo porque fumas".

Un gran reto para la pareja: Uniendo a dos familias

**¿Cómo debe ser la relación de una nueva pareja con las respectivas familias de cada uno?**

El establecimiento de límites con la familia de origen es un reto; aunque se dice que uno no se casa con la familia, sí se casa, la pareja tiene que definir de manera clara y explícita cómo se va a relacionar con las familias políticas... cuándo se van a reunir, cómo se van a reunir, qué tipo de vínculos va a tener con la familia; muy estrechos, muy distantes, intermedios; pues en un momento dado una de las partes puede sentirse obligado a participar cuando no lo desea o sentirse rechazado porque "no quieres ir con mis papás, con mis hermanos", esos dos puntos hay que trabajarlos de manera explícita, no solamente basta el amor, la comprensión, es importante un diálogo en donde se discuta sanamente qué sería lo óptimo para la pareja, sobre todo en las primeras fases cuando la pareja necesita un espacio de intimidad emocional en donde ellos vayan construyendo su propio proyecto de familia.





## PUERTO PEÑASCO... ¡tan cerca de ti, tan lejos del estrés!

Redacción Mujer Actual B.C.

**P**uerto Peñasco es un paraíso recién descubierto al turismo. Se encuentra enclavado en la parte noroeste del Estado de Sonora. Tiene 110 kilómetros de litoral que lo hacen poseedor de recursos muy valiosos para la explotación de la actividad pesquera y la promoción del desarrollo turístico.

Las playas de Puerto Peñasco, con su arena limpia y aguas templadas, son sin duda el mayor atractivo para el visitante. En ellas se puede practicar el jet ski, paseos en bote, veleo, o para dar un relajante paseo por la arena mientras se admira el atardecer.

Además existen varios sitios ideales para la pesca deportiva, buceo y "snorkeling", ya que se ubica en uno de los principales golfos del mundo (Golfo de California), siendo dueño de una enorme biodiversidad de especies marinas.

El clima predominante en el municipio es seco-cálido, con lluvias en invierno y temperatura media máxima de 27.6°C.

Sin duda, en tiempos recientes el crecimiento de los desarrollos turísticos ha marcado considerablemente la actividad económica del puerto, por lo que el visitante puede disfrutar de excelentes servicios, hoteles, restaurantes y espectaculares casas para vacacionar.

*Las playas de Puerto Peñasco, con su arena limpia y aguas templadas, son sin duda el mayor atractivo para el visitante.*

Por último, es importante mencionar que el 10 de junio de 1993, el municipio recibió la custodia de la Reserva de la Biosfera del Alto Golfo de California. Posteriormente, se integra la Biosfera



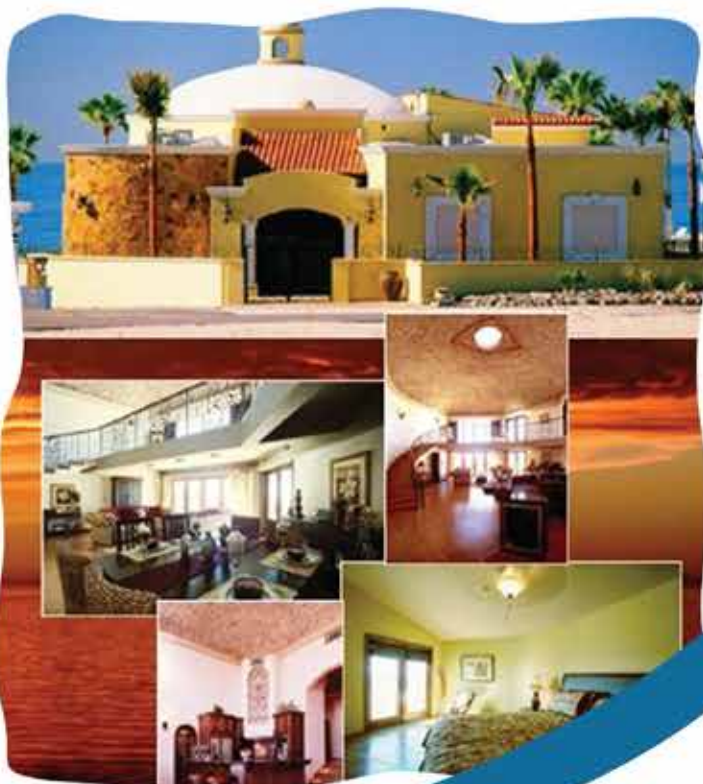
del Parque Nacional del Pinacate y Gran Desierto de Altar. Puerto Peñasco es un tesoro ecológico, ¡tan cerca de ti, tan lejos del estrés!

**El Pinacate:** Puerto Peñasco cuenta con una de las más interesantes reservas de la biosfera; los antiguos volcanes, grandes cráteres y extensiones amplias de lava hacen de este bello lugar un excelente sitio para visitar y aprender más de la naturaleza.

**Acuario de CER-MAR:** es un centro de estudios marinos abierto al público, donde diversas especies marinas pueden ser observadas, como las tortugas de mar, pulpos, caballitos, numerosas especies de peces y criaturas que viven en la profundidad del mundo marino. En la comunidad de las Conchas se encuentra otro centro de estudios marinos denominado CEDO.

## 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.



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

Para reservaciones e información  
llámenos al **01-858-518-144**



# Camas de bronceado

*¡Si las usas, toma las mismas precauciones que con el sol!*

Por Claudia Terreros



Cuando comenzó la proliferación de las camas de bronceado, empecé a circular en Tijuana el rumor de la quinceañera que murió por broncearse de más. La historia va más o menos así... Se acercaba el Baile de Debutantes y la muchachita quería lucir un bronceado espectacular con su vestido. Sin el consentimiento de sus papás, decide ir a unas camas de bronceado y debido a que los empleados le advirtieron que las sesiones no podían prolongarse por más de 30 minutos al día decide visitar varios lugares y así lograr el color deseado. Eventualmente regresó a su casa y por la noche comenzó su malestar. Sus padres la llevaron al hospital y el doctor les informó que su hija había fallecido debido a que sus órganos vitales se habían quemado, como si hubieran estado en un microondas, debido a las lámparas de las camas de broncear.

¿Mito, leyenda urbana o simplemente una historia admonitoria? Mi voto es por lo segundo.

Lo cierto de esta leyenda urbana es que mucha gente está dispuesta a lo que sea por lucir una atractiva piel dorada.

También es cierto que usar las prácticas camas de bronceado puede resultar más peligroso que una larga sesión bajo el sol natural.

Según la Fundación para la Prevención del Cáncer de la Piel, los aparatos utilizados en estos centros emiten rayos ultravioleta tipo "A" (UVA), mismos que emite el sol y que nos broncean cuando lo tomamos. Recibir radiaciones de estas máquinas durante más tiempo de lo recomendado y sin usar medidas y cremas indicadas puede producir distintas enfermedades en la piel; de la misma gravedad que si nos expusiéramos al sol bajo las mismas condiciones.

Los dermatólogos advierten que los rayos UVA (vengan de donde vengan) están directamente relacionados con las alteraciones del ADN celular, reacciones alérgicas y tóxicas, lesiones tumorales, el envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de cataratas y el cáncer de la piel. -Esto se debe a que los rayos UVA penetran profundamente en la piel y pueden provocar lesiones importantes, desde eritemas (lesiones superficiales), hasta melanomas; un tumor de las células pigmentarias y uno de los más peligrosos y mortales tipos de cáncer en la piel.

*Los dermatólogos advierten que los rayos UVA están directamente relacionados con las alteraciones del ADN celular, reacciones alérgicas y tóxicas, lesiones tumorales, el envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de cataratas y el cáncer de la piel.*

Muchas de las salas de rayos UVA para bronceado artificial no informan a sus clientes acerca del riesgo cancerígeno de estas radiaciones. Tampoco registran las dosis que cada cliente recibe o las contraindicaciones en caso de que la persona esté tomando algún medicamento. Otro factor que debe tomarse en cuenta es la renovación periódica de las lámparas, porque el desgaste de las mismas aumenta la emisión del tipo de radiación ultravioleta más nociva.

Las estadísticas indican que en Estados Unidos mueren 7,400 personas cada año a causa de melanoma provocado por las camas de bronceado, ya que quienes las usan no utilizan protector solar. Las mujeres que las utilizan más de una vez por mes, tienen el 55 por ciento más de posibilidades de desarrollar melanoma maligno.

A pesar de toda esta información, si piensas exponerte al sol o a las camas de bronceado, estas son algunas recomendaciones, según la OMS (Organización Mundial de la Salud):

- Exponerte al sol o a una sesión de bronceado solamente una vez por semana. Es menos peligroso.
- Utilizar cremas bronceadoras con protector solar o de rayos UV, aunque sean rayos artificiales.
- Esperar por lo menos 48 horas entre una y otra sesión de bronceado artificial.

Los estudios de esta OMS revelan que el eventual daño que la piel puede sufrir será proporcional a la duración de la exposición. También advierten que a más tiempo debajo de su luz, mayor es el riesgo al que se somete la epidermis.

Existen varias alternativas para lucir una piel dorada que son seguras, en nuestra próxima edición te las expondremos.... ¡porque el verano apenas comienza!



*Este mes, más que “un ratito en la cocina”, te invitamos a pasar un ratito detrás del bar... Si no tienes barra en tu casa improvisa una con una mesa, un mantel largo colorido y un interesante acomodo de vasos y botellas. Haz de tu primera fiesta de verano un “Martini Party”... ¡los nuevos sabores son muy refrescantes y convierten a este clásico en una bebida veraniega ideal!*

# El Martini...

## La bebida de todos los tiempos.

Por José Luis Vázquez  
www.cgourmet.com.mx



**S**obre el tema de la coctelería podríamos hablar horas y descubrir lo fascinante de su historia y evolución a través del tiempo, sin embargo comentaremos a partir de su símbolo y del primer gran cóctel.

El símbolo de un bar se representa con una copa cónica, de pie alto, adornada con una aceituna, y si hablamos de cócteles indudablemente nos viene a la mente la misma copa con la aceituna... ¿Por qué?, sencillamente se debe a la popularidad de un cóctel, del más famoso de todos, del rey de los cócteles, del clásico “dry martini”.

Muchos reclaman la paternidad del famoso “dry martini”, sin embargo nos remontaremos al pueblo de Martínez, en la bahía de San Francisco, donde un cantinero preparaba diferentes creaciones propias. En cierta ocasión un visitante inglés le pidió una bebida con ginebra que no fuera dulce y el cantinero puso en un vaso cubos de hielo, ginebra y vermut. -Revolvió y vertió sobre una copa el contenido, además de poner unas aceitunas unidas con un palillo, esto lo acompañó de una cáscara de limón. El cliente preguntó que cómo se llamaba la bebida y el dijo: Martínez (fonéticamente en inglés...Martinis) en honor al pueblo de la bahía de San Francisco.

Muchos contribuyeron a la internacionalización de este cóctel, sin embargo el mayor embajador fue sin duda el agente 007 James Bond quien solía pedir un Martini “agitado no removido”.

Sin duda la forma de pedir esta bebida por James Bond no tiene perdón para los sibaritas, ya que de esta manera se aguada la bebida y se enturbia. No obstante popularizó la bebida hasta límites inimaginables.

Actualmente los cócteles han resurgido de forma impactante, sin duda han creado una moda que en mi opinión nunca debió de haber menguado. El Martini en particular ha tenido una evolución permanente, la creatividad y atrevimiento son evidentes en la coctelería, hoy se consume Martinis de sabores como manzana, tamarindo y kiwi; además de prepararse otros tan exóticos como el Cosmopolitan que es un exquisito cóctel con sabor a cítricos y flameado en la copa.

Cada cóctel de la familia de los Martinis tiene su propia historia, por ejemplo, el afrodisíaco Cosmopolitan, sin duda un gran cóctel, fue creado en Nueva York en la década de los 80's, con la inspiración del sex-appeal y la pasión de la súper estrella Madonna, la reina del “cosmo”. También ganó popularidad gracias a la serie de televisión “Sex and the City” donde se le calificó como la bebida erótica por excelencia.

### Receta Martini Cosmopolitan.

Vodka  
Jugo de arándano  
Triple Sec (licor de cítricos)  
Jugo de limón

Vierta sobre en un vaso agitador (shaker) hielo, 1 1/2 onza de vodka, 2 onzas de jugo de arándanos, un golpe de triple sec y unas gotas de limón. Agite vigorosamente hasta sentir lo helado en sus manos, en una copa coctelera (martinera) fría vierta el contenido. Corte pedacito de piel de naranja, sobre la copa exprima su zumo y deje caer la piel de naranja sobre la copa como guarnición. ¡Salud!

\*Por cortesía de Club Gourmet, que imparte mensualmente un curso-degustación de coctelería para mujeres, además cuenta con servicio de barra de martinis llamado Blue Bar.



# Aprueban ley a favor de las mujeres

Por Sara Leal

**La iniciativa de Ley** de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Baja California fue aprobada por unanimidad por los diputados locales el miércoles 28 de abril del presente año.

En la Ley se adscriben y asignan atribuciones al Instituto de la Mujer, Gobierno del Estado y Municipios, para que en el ámbito de sus competencias, de manera coordinada, den cabal cumplimiento a sus disposiciones.

En nuestra edición del mes de marzo detallamos ([www.mujeractualbc.com](http://www.mujeractualbc.com)) los capítulos de esta ley y las estrategias para atacar cada una de las modalidades de la violencia que regula la Ley General, siendo éstas la violencia en el ámbito familiar, laboral, docente, institucional y de la comunidad. Se precisan también los lineamientos que se seguirán en la implementación de la misma y las líneas de acción que deben establecerse.

Esta Ley fue promulgada por el presidente Felipe Calderón Hinojosa en febrero y es considerada como el primer paso en el esfuerzo de armonización del marco jurídico de nuestro país, que tutela, protege y salvaguarda los derechos fundamentales de las mujeres.

Con su aprobación, el estado de Baja California se suma al compromiso y obligación para promover el respeto de los derechos humanos de las mujeres.



Visionaria  
propuesta  
que expresa  
tu estilo  
de vida



Estrena con  
Promoción especial  
del 10% de descuento\*  
y sin pago de gastos  
de Escrituración

\*Sobre el precio de venta, aplicable a los departamentos sujetos a cambios de construcción.

Departamentos • Casa club • Bosque • Tecnología





# Un espacio especial para papá

Por Ada Vásquez Courtney

La presencia del padre en el hogar es tan importante como la de la madre. Si bien la madre con su dinamismo y perseverancia proporciona seguridad, el padre con su arrojo y fortaleza proporciona sustento. Y si ambos también se esfuerzan por ser delicados en su trato, firmes en la disciplina, sensibles a las necesidades y alertas ante cualquier cambio, podrán lograr con mayor facilidad una familia sana con individuos valiosos para cualquier sociedad o lugar en el que vivan.

Para patentizar la importancia de esa presencia paterna en casa, te invito a acondicionar para papá un espacio especial. Si podemos asignarle toda una habitación, magnífico, pero si no, que el tamaño del área no sea obstáculo. Lo importante es que él sienta que este espacio le pertenece; que en él se sienta cómodo y tenga a la mano todo lo que necesita para realizar la actividad de su preferencia, ya sea leer, escuchar música, hacer ejercicio, practicar algún hobby (¡por favoor!), etcétera.

Hay que comentarlo con él. Convenzámoslo—sino lo hace ya—a que dedique el tiempo que está en casa a alguna actividad interesante. Será una manera de concentrar su

atención en algo diferente a su trabajo, relajar su mente y su cuerpo y, sobre todo, enseñar a los hijos que la mente y las manos también pueden ocuparse en otra cosa que no sea la televisión o el mouse de la computadora.

Una vez definida esta ocupación, hay que determinar qué artículos son los necesarios y acomodarlos ordenadamente en el área designada. También será conveniente tenerle ahí una silla cómoda, una mesita, una lámpara, tal vez un revistero, un pequeño bote para basura y, si hay una pared disponible, colgar algunas fotos con familiares y con amigos, reconocimientos, diplomas o imágenes alusivas a su actividad.

Por último, ya que en este mes festejamos a los papás ¿porqué no darles oportunidad a los hijos de que expresen su cariño y agradecimiento y la importancia de la influencia de papá en sus vidas organizando para él, en su día, una “carnita asada” o un paseo a un parque o a un rancho? Estoy segura de que tanto él como el resto de la familia lo disfrutarán plenamente.

**¡Felicidades a todos los papás y a todas aquellas mamás que cumplen con ambos roles!**

*Convenzamos a papá a dedicar el tiempo que está en casa a alguna actividad interesante... será una manera de concentrar su atención en algo diferente a su trabajo...*



## La Galeria

MARCOS Y ENMARCADOS S. DE R.L. DE C.V.

Bldv. Salinas No. 1159-D Col. Aviación C.P. 22420

# 686-6031



# 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.



**bellcom**  
Comunicación en movimiento  
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

Llamanos!  
nosotros vamos  
**664 134 5050**

[www.telcel.com](http://www.telcel.com)

Vive libre con Telcel **telcel** MEX

Sabados 28 de Junio  
4:00 p.m.

# VIÑEDOS L. A. CETTO®

Fernando de la Mora  
Mariachi  
Vargas de  
Tecalitlan



VINOS CON NOMBRE Y APELLIDO  
1928

Venta de Boletos:

Tijuana (664) 685-3031  
Ensenada (646) 175-2363  
Viñedos (646) 155-2264

El buen vino se disfruta con moderación



# Gaby Gaxiola...

Los logros de una joven tijuanaense con talento y dedicación.

Redacción Mujer Actual B.C.



oratoria y el Premio Tijuana Joven 2003 como promotora de la imagen e identidad de la nueva Tijuana. Por cuatro ocasiones consecutivas ha sido nominada a recibir el Premio Nacional a la Juventud en la categoría de meritos cívicos.

Ha apoyado a parte importante de la población de Baja California con pláticas de formación integral; una de las instituciones con las que participó en este tipo de proyecto fue Fundación Nemi A. C. y los Comités Ciudadanos de Seguridad Pública de Tijuana y Playas de Rosarito.

De su vida emanan triunfos nacionales, estatales y municipales en diversas disciplinas artísticas y culturales, principalmente en la danza, la oratoria y el debate político. Representante de Baja California en ponencias, concursos y promoción de liderazgo en eventos en todo el país y el extranjero, logró en el 2002 ser reconocida en un foro nacional como una de las diez oradoras más destacadas de México.

Fue encargada de la Coordinación de Participación y Atención Ciudadana de la Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Baja California durante dos años, donde desarrolló pláticas con la comunidad sobre seguridad pública, cultura de la denuncia, línea de emergencia 066, narcotráfico y drogadicción, cultura de la legalidad entre otras; además desarrolló el primer Taller de Formación Ciudadana para el Estado de Baja California.

Convencida de la necesidad de apoyar a la comunidad, Gaby ha permanecido como voluntaria en activo de la Red Internacional para la Defensa de los Niños y Niñas de Casa Alianza, Covenant House América Latina y del Instituto de la Juventud de B.C. Así mismo permanece en capacitación continua, y en 2007 fungió como presidenta de la Cámara Junior Internacional en Tijuana.

También en 2007, representó a México en la ciudad de Asunción, Paraguay, en el concurso Latinoamericano de Oratoria organizado por Junior Chamber International, obteniendo una gran ovación por su mensaje en el tema "Be Better".

Al momento se desempeña como coordinadora de mercadotecnia en la región noroeste del Corporativo Starbucks Coffee México, desde donde amplía sus horizontes profesionales bajo una nueva plataforma laboral que se complementa con sus conocimientos jurídicos. En unos meses, esta valiosa tijuanaense contendrá por el Premio Nacional a la Juventud. ¡Suerte!

**Gabriela Gaxiola** Cámez, nació en la ciudad de Tijuana el 18 de noviembre de 1980. Egresada de la Licenciatura en Derecho por la UABC, cuenta con un diplomado en procedimientos civiles y mercantiles, diversos seminarios de desarrollo humano y calidad en el desempeño de la función pública y un diplomado en locución.

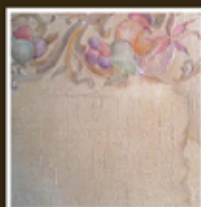
Su talento como oradora permitió que la eligieran como oradora representante de los Estudiantes de Baja California en la primera visita oficial del Presidente Vicente Fox a la ciudad de Tijuana en el 2001. Ese mismo año, a sus escasos veintiuno, trabajó como Jefa de Departamento de Organizaciones Sociales en la Secretaría de Seguridad Pública Federal, encargándose de establecer la Mesa Nacional Interinstitucional de Prevención del delito; regresó a Baja California para desempeñarse como Coordinadora Estatal del Programa Juvenil de Prevención Integral que emana de la Secretaría de Seguridad Pública Federal.

En 2002 acudió al evento Espacio Vanguardia como una de las 32 estudiantes más destacadas de México tras ser seleccionado su proyecto "Seguridad Pública y Compromiso Ciudadano". En el mismo 2002 fue llamada por la Secretaría de Seguridad Pública Federal para emitir un discurso en representación de la juventud de México por sus esfuerzos en el fortalecimiento de la seguridad pública de nuestro país.

Obtuvo el Premio Estatal de la Juventud 2002 en el área de



Acabados en muros  
18 Y 19 de junio  
Concreto decorativo  
16 Y 17 de junio



DECORADORES CONSTRUCTORES ARQUITECTOS Y PUBLICO EN GENERAL

### ATENCIÓN

Aumente sus ingresos, obtenga su certificación y registro como aplicador en página WEB Incluye material durante el curso Registro para consumo exclusivo de Faux Effects

### Cursos Especializados

PLASTER TEX SOFT TEXT SANDSTONE VENETIAN GEM PALETTE DECO STAIN & STEEL AQUA GALZE LUSTERSTONE AQUABOND AQUA COLOR



# ¡Recetas para una piel radiante!

**Nada** como un cutis radiante para lucir verdaderamente bella y atractiva; algunos ingredientes que tenemos en la cocina te pueden ayudar para hacer una mascarilla fresca que brindará alivio e hidratación a tu piel... ¡pero sobre todo es un pretexto para pasar unos minutos de relajación!

**Mascarilla de yogurt para todo tipo de piel**

**Ingredientes:**

- 2 cucharaditas de yogurt natural
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharada de avena molida
- 1 cápsula de vitamina E

**Preparación y uso:**

Mezcla los ingredientes perfectamente hasta obtener una mezcla homogénea (quedará grumosa), aplica la mascarilla sobre la piel limpia de rostro y cuello, déjala actuar por 10 minutos y retira con agua tibia.

**Mascarilla para piel grasa**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1 cucharada de harina de arroz
- Unas gotas de limón.



**Preparación y uso:**

Mezcle los primeros dos ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea, al final incorpora las gotas de limón revolviendo rápidamente. Aplica sobre el rostro limpio, deja actuar por 20 minutos y retira con agua tibia.

**Mascarilla para pieles secas:**

**Ingredientes:**

- Medio aguacate
- Una cucharada de leche fresca

**Preparación y uso:**

Machaque muy bien ambos ingredientes hasta lograr una mezcla cremosa, puedes agregar mas leche si es necesario, aplica una capa ligera sobre el cutis bien limpio sin olvidar el cuello. Retírala después de 20 minutos con agua tibia, los rastros que queden se pueden remover con una esponja o toallita húmeda.



Nosotras...  
**Nuestro Hogar**

*Chapultepec*  
décima sección



coto•tres

**80 departamentos - 40 casas**

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

**Promoción Especial**  
Estrena sin pago de enganche  
y de escrituración\*

\* Aplica restricciones de disponibilidad sujeto a cambio sin previo aviso



Tel: 681-8484 y 681-7877

www.decimaseccion.com





# El valioso tesoro de la amistad

Por Mónica Fimbres



Soy una persona que arduamente ha valorado la gran riqueza, invaluable, de la amistad. ¿En qué consiste todo esto de la amistad? ¿Cómo se da? ¿Se otorga? ¿Se entrega? ¿A caso se compra? ¿Qué es lo que uno tiene que hacer para lograr una amistad sincera, de entrega incondicional, que no se impone reglas o manera de ser? ¿Cómo te haces de una amistad que no juzgue y que mantenga los valores de respeto, aceptación, admiración y donación?

Me viene a la mente, después de tantas preguntas, aquella clásica canción setentera de Carole King llamada "You've got a friend" (Tienes un amigo)... esta es la manera en la que la recuerdo: "Sólo grita mi nombre y de donde quiera que esté vendré corriendo para verte otra vez; invierno, primavera u otoño, lo único que tienes que hacer es llamarme y estaré ahí... es bueno tener un amigo cuando la gente puede ser tan fría, te pueden lastimar y abusar de ti y pueden llevarse tu alma si lo permites... pero no lo permitas. Cuando estés bajo de espíritu y con problemas y necesites de una mano amiga, sólo grita mi nombre a lo alto y llegaré a tocar tu puerta."

*Cuando experimentas una amistad verdadera en carne propia te das cuenta de cuánto te quiere Dios, que te bendice brindándote las grandes amistades que marcan tu vida.*

Esta canción se escribió en inglés, entonces al yo traducirla pierde su cadencia, ritmo y rima, también tal vez un poco de su intensidad. Pero basta mencionar que esta fue una de las canciones más famosas de Carole King y en lo personal, es una de mis canciones favoritas; una clásica de todos los tiempos que con su letra sencilla nos comunica el gran poder de la amistad... estés donde estés, con sólo una llamada, existe la posibilidad de ver otra vez a tu amiga y retroalimentarse, apoyarse.

Lo fundamental de una amistad es que estés ahí presente para el otro; tu presencia física en un momento crucial (cuando tu amiga te necesita más que nunca) puede ser la medicina necesaria para que tu amiga sane; para que saque todo lo que tiene dentro y se de esa empatía automática que existe entre los amigos y la persona en crisis se encarrile en el particular proceso de sanación emocional que en ese momento requiera.

Es muy importante señalar que el significado de una amistad sincera es donación; tengo la gran fortuna de poder decir, con la frente en alto, que disfruto de verdaderas amistades incondicionales que, como dice el anuncio publicitario de aquella tarjeta de crédito, "no tienen precio" (me lo imagino algo como: "hotel y avión, tanto; comidas y cenas, tanto; la convivencia y lazos entrañables de un viaje con amigas; ¡no tiene precio!").

Cuando experimentas una amistad verdadera en carne propia te das cuenta de cuánto te quiere Dios, que te bendice brindándote las grandes amistades que marcan tu vida. Cuando la amistad es pura da unos frutos extraordinarios haciéndote sentir mejor persona.

Los siguientes fragmentos los tomé de un escrito publicado en 1991 por María de Jesús Chávez-Camacho titulado "Amistad con mayor transparencia":

"Creo que el ser humano es un ser sediento de amistad y en la medida que se va abriendo a la amistad con los otros, su ser se va esponjando como por milagro... ¿Cómo vivir la amistad para que vaya siendo cada vez más verdadera? No existe receta, pero hay ciertas características que ayudan a quitar las basuras que, a veces, tanto la empañan y así poder vivir la amistad con mayor transparencia.

[Una de ellas es] no forzar; la amistad no se puede imponer. No podemos forzar a nadie a ser amigo nuestro, ni tampoco nadie puede forzarnos a ser amigo de nadie. La amistad o es libre o no es amistad".

Los invito, pues, a reconocer y agradecer a esas personas que a lo largo de nuestras vidas han estado providencialmente en los momentos que más las hemos necesitado (nada es coincidencia, todo es providencia... dicen los que saben). Muchas gracias a ustedes, que ya saben quiénes son, les agradezco su amistad infinitamente.

Me despido con esta frase anónima: "Tener un amigo es una gracia, hacer un amigo es un don, conservar un amigo es una virtud, ser tu amigo es un honor."

Gracias y hasta pronto.



# Ya soy niño grande... ¡adiós al pañal!

Mariana Garza y Adriana Arrieta  
Jardín de niños Regulete

## Dejar el pañal

es uno de los cambios más importantes en la vida de un bebé, la verdad es que no hay una edad concreta para dejar el pañal puesto que cada niño es diferente. Lo que sí sabemos es que la edad promedio oscila entre los dos y tres años de edad. El niño primero controlará la orina y después las evacuaciones.

Como todo proceso de aprendizaje en el niño, la retirada definitiva del pañal será gradual y no debemos perder de vista que se trata de un camino con errores y éxitos para los cuales tenemos que estar preparados y ser pacientes.

**Lo primero que hay que determinar es si el niño está o no listo para dejar el pañal, para esto hay que considerar los siguientes puntos:**

Vigile la respuesta urinaria, es importante comprobar si existen períodos largos en los que el pañal está seco o si después de la noche o de la siesta se mantiene seco.

Para dejar el pañal el niño debe tener el lenguaje para avisar ("pipí", "popó", "baño" etc.)

Por lo general comienzan diciendo "pipí" cuando ya se hicieron. El indicio siguiente es cuando los vemos que se quedan quietos con su cuerpo crispado, tenso y diciendo "pipí" o "popó" mientras se hacen en el pañal. Este es el momento oportuno para decirles "¿estás haciendo pipí? ¡vamos al baño!" o "¡juuuy casi llegas al baño, muy bien, de seguro la próxima vez llegamos!".

Nunca se debe forzar a un niño a dejar el pañal porque mamá cree que ya es el tiempo, se tiene que evaluar si es el momento adecuado para el niño.

Recuerde que es una etapa de cambios en el niño que provocará miedos e inseguridades, es importante que el niño esté tranquilo y no esté pasando por otros cambios

o sucesos que le generen ansiedad como cambio de ciudad, casa, escuela, duelos, cambio de rutinas entre otras, pues puede ser demasiado para él.

## Sugerencias:

■ Es importante no criticar o hacer bromas ante los accidentes, ya que esto puede hacer que baje la autoestima del niño o desista en intentar.

■ Al enseñarlos a ir al baño, es de gran ayuda que tenga un modelo como mamá, papá o hermanos que le enseñen con naturalidad cómo se usa el baño.

■ Ayuda también enseñarle un cuento o película en el que el personaje deja el pañal.

Involúcrelo en la compra de los calzones y/o bacinica para que se emocione y sienta que tiene algo de control en elegir el color o diseño.

■ Compre calzones "entrenadores" de tela gruesa en vez de los delgaditos. A veces los gruesos vienen en colores lisos sin personajes, se puede poner el grueso y encima el delgadito con su personaje favorito.

■ Los pañales entrenadores muy frecuentemente no sirven ya que los niños sienten la misma textura que el pañal y no se sienten mojados.

■ Una vez que decidan comenzar el entrenamiento de dejar el pañal es importante no regresar a él por ningún motivo (por ejemplo: vamos a un paseo, vienen visitas etc.), ya que el interrumpir el entrenamiento alargará el proceso de dejarlo.

■ Es muy importante celebrar cada éxito para motivar al niño en su proceso, recordemos que las conductas premiadas se repetirán con el tiempo.

■ Evite compararlo con otros niños de su edad, ya que lo hará sentir inferior si él todavía no lo ha logrado.



*Como todo proceso de aprendizaje en el niño, la retirada definitiva del pañal será gradual.*



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.



Bvd. Agua Caliente #11300-110, Plaza Campestre. Tel: 622-5429.

Calzetas obligatorias para niños y adultos.

Horario: Lunes a Sábado de 9am a 8pm. Domingo: Fiestas Privadas





## El cerebro, las adolescentes, el embarazo a temprana edad y el daño neurológico.

Por Dr. J. Machado-Salas MD PhD\*

La adolescencia, remolino existencial de los seres humanos, es producto de la actividad cerebral. El cerebro controla casi todas las actividades de nuestro cuerpo, en forma constante, a lo largo de nuestra vida, incluyendo nuestra existencia extrauterina.

Las complejas funciones del sistema nervioso se sintetizan en una faceta de "supervisión", enterándose de todo lo ocurrido en nuestro organismo y su ambiente; y otra faceta de "ejecución" que regula y mantiene, por medio de acciones definidas y rápidas, nuestro bienestar. La información sensorial es proporcionada por una infinidad de receptores. La contraparte, el lado ejecutivo o motor (o secretor), es comparativamente más simple, pero altamente eficiente.

El sistema nervioso, producto de millones de años de evolución, es un extraordinario grado de adaptación, cuya función primaria es generar respuestas, conductas de alta calidad para asegurar la sobrevivencia del

individuo y, por ende, de la especie. Esta delicada función la realiza de la mano con el sistema endócrino o de las glándulas de secreción interna. Este sistema incluye glándulas como tiroides, suprarrenales, testículos y ovarios.

En la base del cerebro existe una pequeña pero extraordinaria estructura denominada hipotálamo. Esta estructura realiza muchas funciones. Se involucra en la búsqueda de alimento, y agua, genera conducta agresiva para la defensa, controla la frecuencia cardíaca, respiratoria y presión arterial. Produce salivación, sudoración y piloerección. Y, por si fuese poco, controla al sistema endócrino.

¿Y cómo encaja la adolescencia en todo esto? La adolescencia es una etapa del desarrollo de los organismos superiores. Está, como todo lo demás en nuestro organismo, genéticamente determinado y los "sensores" del momento apropiado para que inicie están en el cerebro. El sistema límbico, incluyendo el hipotálamo, es el encargado de orquestar el inicio y desarrollo de la adolescencia, la cual esencialmente gira en torno a las funciones sexogonadales. El niño se transforma en

un sujeto con francas características masculinas y la niña hace lo propio.

Con este fin, una gran parte del cerebro entra en acción para definir "el momento" en que debe iniciar la maduración sexogonadal de cada individuo. Cuando esto ocurre, se activan las conexiones nerviosas apropiadas y se elevan los niveles hormonales correspondientes: La testosterona en los varones y estrógenos y progesterona en las mujeres.

Esta precisa y delicada acción se desarrolla a través del sistema cerebro-hipofisiario-gonadal. Aquí surge esa importantísima glándula: la pituitaria o hipófisis, cuya

dimensión (como una pequeña uva) no refleja su enorme trascendencia funcional. Esta glándula es la indispensable intermediaria entre el cerebro, el hipotálamo y las funciones ováricas y testiculares.

Cuando este sistema se activa, aún en presencia de una evidente inmadurez corporal y mental, el conjunto del sistema reproductor

está capacitado para realizar y mantener un embarazo. En este preciso momento, diverge la inmadurez de la percepción de la realidad ("todo es fácil") con la disponibilidad física de funciones sexogonadales. Este momento se denomina adolescencia, coalición física y metafísica de la niñez y la adultez.

El embarazo en jovencitas de 11 a 14 años es frecuente. El conocimiento que tienen sobre el proceso del embarazo es nulo. Estas niñas-mujercitas, al igual que las del grupo de mayor edad (15-18), suelen cursar con muchos problemas y riesgos cuando resultan embarazadas. Por ejemplo, burla de sus compañeros, castigo y desprecio intrafamiliar, remordimiento, abandono de la casual pareja, etc., y por si esto fuese poco, el riesgo de intentos de aborto y suicidio, y potenciales daños al producto.

La inmadurez corporal y mental de las adolescentes son factores negativos para cursar con un embarazo. Además, el desconocimiento o exposición a otros factores pueden desembocar en severos daños en el bebé, incluyendo daño del sistema nervioso. La parálisis cerebral, el

retraso psicomotriz, diversas formas de epilepsia catastrófica, trastornos en el desarrollo del lenguaje, agresividad incontrolable, síndrome de Strauss, son ejemplos de lesiones tempranamente adquiridas sobre el sistema nervioso.

El daño cerebral puede tener origen en los cromosomas de los futuros padres o surgir como un daño congénito desencadenado por exposición de la madre (y por ende del producto) a: Radiaciones, desnutrición, tabaquismo, alcoholismo, consumo de otras drogas, medicamentos, etc.

Momento de alto riesgo es el nacimiento. El cerebro tiene una enorme dependencia de oxigenación. Un bebé de gran dimensión, una madre "de cadera estrecha", cordón umbilical enredado al cuello, parto prolongado o "lentificado", aplicación de fórceps, inexperiencia o ausencia de apoyo médico, entre otros, son factores que comprometen la oxigenación cerebral del recién nacido y causa de muchos padecimientos neurológicos que repercutirán por siempre en la vida del producto y de su familia.

Un grupo multidisciplinario de la Universidad de Tijuana, encabezado por su Rector el Maestro Jesús Ruiz Barraza y el Centro de Epilepsia y Daño Cerebral del Hospital Angeles de Tijuana, hemos estructurado y activado una campaña de prevención del daño cerebral, cuyo objetivo primario es la difusión, entre las adolescentes y sus padres, de información fidedigna y actualizada sobre la formación del sistema nervioso y los factores que pueden lesionarlo. Asesoría y orientación: (664) 635-18-30 ó (619) 997-50-70. [www.epilepsiaesperanza.com](http://www.epilepsiaesperanza.com)

\*El autor es Neurocirujano Epileptólogo. Neurocientífico Asociado del Epilepsy Program de la University of California, Los Angeles y es Director del Centro de Epilepsia y Daño Cerebral, (664) 635-18 al 30 ó (619) 997-50-70. [www.epilepsiaesperanza.com](http://www.epilepsiaesperanza.com)





# Limpieza y Transparencia

Sistema integral con calidad



Ahora el XIX Ayuntamiento invierte 75 millones de pesos para darte un mejor servicio de limpia.



## Paso a paso resolvimos el grave problema de recolección de basura en la ciudad



Participación de 20,000 tijuaneños en cruzadas de limpia.



Limpieza de camellones y bulevares.



Construcción del acceso al relleno sanitario.



Proyecto del Centro de Transferencia.

Inversión transparente en la adquisición de camiones recolectores

Más de **30 millones** de pesos

**17** camiones recolectores de basura  
16 millones de pesos

**10** tractocamiones quinta rueda de tres ejes  
9 millones 200 mil pesos

**10** semiremotques de transferencia con sistema hidráulico de carga y descarga  
5 millones de pesos

**6** unidades tipo pick up modelo 2008  
811 mil 200 pesos

Adquisición por licitación pública No. ADQ-2008-LP-004

Proveedores participantes:  
Auto Productos Baja, S.A. de C.V.  
Continental Automotriz, S.A. de C.V.

Proveedor ganador en la licitación:  
Auto Productos Baja, S.A. de C.V.

Gracias a tí... lo **LOGRAMOS.**



# Climaterio... la etapa del cambio

Por Dra. Estela Behr y Rico

Climaterio: Periodo de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva de la vida femenina en el cual aparecen síntomas.

**E**l climaterio es una etapa de la vida de la mujer (no es una enfermedad) que se presenta alrededor de los 45 años de edad y puede durar hasta finales de los 60's. Cada mujer reacciona con diferente comportamiento clínico, y esto es debido a las reacciones que cada una presenta ante los cambios hormonales que ocurren.

Estos cambios se pueden evidenciar de manera importante en el carácter y desde luego en el organismo, debido a la disminución de estrógenos y progesterona. En años pasados estos cambios se consideraban como normales, pero las mujeres no mantenían la salud como lo hacen ahora, además de que tenían una pésima calidad de vida por las consecuencias que se presentaban cuando los cambios del climaterio no se trataban.

Actualmente, los médicos estamos muy pendientes de la mujer que atraviesa por esta época de la vida y la regla de oro es personalizar para cada mujer el tipo de terapia que se le brinda. Este "traje a la medida" se puede lograr sólo a través de una excelente valoración que incluye una historia clínica completa, que nos permita conocer todos sus antecedentes hereditarios, incluyendo la presencia de cáncer de mama por la rama materna, osteoporosis, tabaquismo, estilo de vida, ocupación, enfermedades actuales que la paciente presente, alimentación y algo muy importante: cirugías previas como son histerectomía (resección quirúrgica del útero) u ooforectomía (resección de los ovarios) ya que entonces el manejo médico del climaterio será muy diferente.

Algunos de los síntomas y signos que la paciente puede presentar en esta etapa son depresión, insomnio, disminución del libido, bochornos, sudoración, cambios en la piel como resequeidad, caída de vello púbico y axilar, resequeidad vaginal con consiguiente dispareunia (dolor en la relación sexual), se acentúa la incontinencia urinaria y puede haber frecuentes infecciones vaginales.

Si una mujer no atiende estos síntomas y no recibe un

tratamiento adecuado las complicaciones que se presentan pueden ser graves, como la depresión severa y la osteoporosis. Cabe mencionar que la osteoporosis puede provocar una serie de complicaciones que pueden causar la muerte, como fracturas de la columna vertebral y cuello del fémur; por otro lado se le asocia a la presencia de Alzheimer y al aumento del factor de riesgo cardiovascular.

Para tratar el climaterio existen diferentes tipos de terapia, existe la hormonal y la no hormonal, todo depende de cada mujer. La terapia hormonal se puede administrar por un lapso de 5 años y se debe acompañar de valoraciones periódicas como son mamografía, ultrasonido mamario, papanicolau, química sanguínea, biometría hemática, general de orina y densitometría ósea.

Para las pacientes que por alguna razón no pueden o no quieren una terapia hormonal hay, afortunadamente, otro tipo de medicamentos que si bien no ayudan mucho a los síntomas sí evitan la presencia temprana de las complicaciones.

Para finalizar, quisiera dar un mensaje a todas las mujeres que están en esta etapa, el cursar con el climaterio es una etapa de nuestras vidas que tiene que ocurrir, pero hay que verlo con optimismo pensando que ahora ya no reglamos, no nos embarazamos y podemos gozar una vida sexual plena, convivir más con nuestra pareja familia y amigas; podemos iniciar (¿porqué no?) una carrera profesional, un nuevo trabajo, una nueva forma de expresión artística, podemos viajar y mil cosas más... inclusive podemos pensar en un cambio de apariencia; la edad no existe, nuestra actitud es lo que cuenta. Ahora es el mejor momento de nuestra vida, tenemos fuerza pero con sabiduría, entusiasmo pero con experiencia... ¡disfruta!

*\*La autora es médico con gran experiencia en el cuidado de la mujer; fue presidenta del Colegio Médico de Tijuana y es catedrática en las facultades de medicina de la UABC y la Universidad de Xochicalco.*



Tu persona

# Hablemos de yoga.

Por Belinda Ampudia

La búsqueda del bienestar físico es evidente en todas partes; cansados estamos de escuchar sobre las múltiples ventajas del ejercicio, de cómo nos llena de energía, nos da salud y nos ayuda inclusive a nivel emocional y mental. Pensando en esto sentí conveniente hablarles del yoga pues es una disciplina milenaria que no sólo proporciona un excelente ejercicio físico, sino que ayuda a lograr un mejor equilibrio espiritual y una mente más despejada.

A pesar de su popularidad, es un tema no muy conocido para muchos. El yoga, según la historia, se empieza a desarrollar en la India, por su fundador el sabio Patanjali que escribió el Sutra del yoga en donde decía que el objetivo último del yoga es la unión del alma con la divinidad.

Su práctica proporciona beneficios terapéuticos que ayudan a prevenir todo tipo de males mientras alivia muchos otros, además es de gran ayuda para el desarrollo de la destreza mental y la concentración, pues en la India y el mundo budhista se trata de una herramienta o un sistema para la meditación. La ventajas físicas que se obtienen incluyen un notable aumento en el rendimiento que se tiene en otros deportes, aumenta la flexibilidad de manera impresionante y esto ayuda a prevenir lesiones; por eso se ha hecho tan popular entre atletas y artistas.

La práctica del yoga, y de la sincronización de la respiración y las posturas, también implica un reto personal, pues cada postura que logras te lleva a una nueva y eso permite que tu cuerpo te de cada vez más.

Los estiramientos y las posiciones pretenden que el practicante se sienta completamente a gusto con su cuerpo, para que ningún dolor físico lo distraiga de la indispensable meditación que elija hacer y que lo llevará por un camino espiritual deseable.

Existen varios tipos de yoga, pero en la actualidad se oye mucho de Ashtanga yoga, este estilo representa un gran esfuerzo físico pero es muy suave y fluido a la vez. Cabe mencionar que en algunos casos los maestros de yoga imponen un estilo propio argumentando que al final yoga es yoga.

El término Ashtanga proviene de Astao que significa ocho, se trata del yoga de las ocho ramas, que son: Patriahara (control de los sentidos), Yama (abstinencia), Pranayama (control de la respiración), Asana (postura), Dyana (meditación), Dharana (concentración) y Samadi (contemplación). La mayoría de los yogis (practicantes) se concentran sólo en dos de ellas que son Asana y Pranayama, o sea, postura y respiración.

Los avances en esta práctica son muchos y esto es parte de lo que la hace tan atractiva, se dice que uno debe practicar y practicar y el resto vendrá solo; de esta manera los aspectos físicos y emocionales se van armonizando, y así el yoga logra actuar positivamente sobre nuestro estado mental.

Algunos de los consejos más importante que cualquier persona que esté considerando practicar yoga debe recordar son: Mantener una respiración correcta para nivelar la mente y generar una combustión que libere toxinas internas; obtener el control de los sentidos para calmar la mente y poner candados energéticos para que la energía vital permanezca en el cuerpo. Todo esto lo podrás lograr con la práctica y la orientación de tu maestro.

En esta parte del mundo en la que estamos es muy común que cambiemos constantemente de maestro, escuela o taller de yoga por que llegó alguien a la ciudad con un nuevo estilo. Esto no debe ser así, el yoga es más que un ejercicio físico, es una filosofía y una practica espiritual por lo que se recomienda permanecer con un solo maestro.

Mucha gente cree que la yoga es una religión, pero realmente se puede considerar una disciplina física y mental que te puede ayudar a despejar el camino espiritual que tú hayas elegido. Como dijo el famoso yogi Krishnamacharya: "Inhala y Dios se acerca. Mantén la respiración y Dios permanece contigo. Exhala, y tú te acercas a Dios. Mantén la exhalación, y entrégate a Dios."

La práctica del yoga proporciona beneficios terapéuticos que ayudan a prevenir todo tipo de males mientras alivia muchos otros, además es de gran ayuda para el desarrollo de la destreza mental y la concentración



promoción  
pedicure spa  
y manicure por  
\$ 25 dlls

681.9520  
152\*132982\*3  
Blvd. Las Americas Ote. 5224  
Fracc. El Paraíso, Tijuana, B.C.  
(cuatro calles atras de plaza patria)  
bienestar y belleza



# Más sobre Reiki... los chakras

Por Fernanda Fontes

**Ch**akra (rueda o círculo en sánscrito): Según el hinduismo y algunas culturas asiáticas, los chakras son vórtices energéticos situados en los cuerpos sutiles del ser humano... Su tarea es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada prana. (Wikipedia)

Como te comentamos en la edición del mes anterior, a través de los tratamientos del Reiki nosotros podemos integrar nuestro cuerpo espiritual, mental, emocional y físico. Por medio de tratamientos personales de Reiki abrimos y purificamos los chakras y por lo tanto revitalizamos los órganos, las glándulas y abrimos también nuestra conciencia, para recibir el flujo divino de la energía universal.

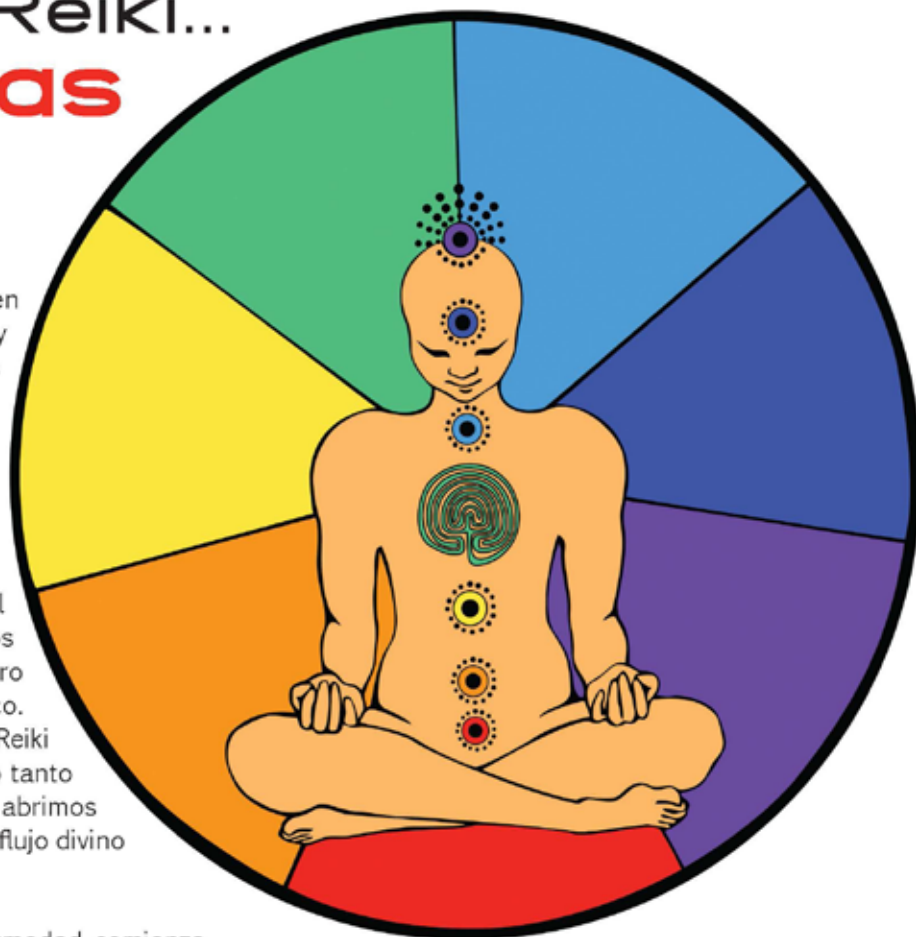
Desde el punto de vista del Reiki la enfermedad comienza cuando hay un bloqueo en el flujo de la energía vital, esta disfunción puede producirse en cualquiera de los chakras y es por eso que el tratamiento de Reiki se centra en los siete puntos energéticos principales; son estos puntos son lo que se conoce como chakras. Los colores de estos siete centros energéticos corresponden a los siete colores del arco iris y el término "chakra" significa rueda o disco y describe el movimiento de giro que realizan los chakras para almacenar, regular y distribuir la energía por el cuerpo físico, la mente y el espíritu.

Cada uno de estos centros energéticos tiene su propio color y sonido; cada uno tiene también una forma muy particular de transformar la energía. Empezando desde arriba, el chakra de la coronilla recibe y transmite la energía; el chakra de la frente sintetiza y desintetiza la energía; el chakra de la garganta expresa la energía; el chakra del corazón es el área de transmutación de la energía; el chakra del plexo solar se ocupa de la energía emocional y física, del dolor y del placer, este chakra lo tenemos en el centro de nuestro cuerpo, arriba del estómago; el chakra del bazo es el centro de reserva y el chakra de la raíz es el depósito de energía (o prana).

Todos los chakras son importantes y además de tener una ubicación y un color, tienen también un elemento y rigen parte de nuestros órganos.

## El chakra raíz

Es conocida como el centro de base, se localiza en el perineo y en la base de la columna vertebral. Rige los riñones, glándulas suprarrenales, cadera, pelvis, rodillas, la parte baja de la espalda, nervio ciático y el movimiento intestinal o digestión. Su elemento es la tierra y su color el rojo.



## Chakra sacro o del bazo

Es conocido comúnmente como el centro sexual; se localiza entre los órganos sexuales y el ombligo, su color es el anaranjado y el elemento que lo rige es el agua. Las glándulas sexuales regulan las características femeninas y masculinas, la fertilidad y los estados emocionales. Cuando la energía sexual fluye por nuestro cuerpo nos sentimos vivos y felices y cuando esta glándula está en desbalance, experimentamos síntomas como síndrome premenstrual o problemas de la próstata en caso de los hombres. La curación de este chakra es necesaria cuando hay problemas de fertilidad y/o sexualidad.

## Chakra del plexo solar

Es conocido como el centro del poder, es el lugar en donde se produce la asimilación de la energía que absorbe el organismo; su color es el amarillo, su elemento el fuego y se encarga de regir bazo, hígado, vejiga, estómago y páncreas. La curación de este chakra es necesaria en todas las cuestiones de poder y del equilibrio de los poderes. Aquí figuran las anomalías de la digestión, el alcoholismo y los errores en nuestra alimentación.

## Chakra del corazón

Conocido como el centro del corazón, se localiza en el centro de este órgano; su color es el verde, su elemento el aire y además del corazón rige a los pulmones, hígado y timo. La glándula del timo produce las células T que son las células que utiliza el cuerpo como defensa de las enfermedades. La curación de este chakra alivia los dolores del corazón (o sea del alma) y las afecciones cardíacas.



### Chakra de la garganta

Conocida comúnmente como centro del cuello, este chakra se localiza en la garganta; su color es el azul, su elemento el espacio y rige las cuerdas vocales, glándula tiroides y la voz. En una sesión de Reiki, con la posición de las manos en esta chakra, la glándula tiroides se balancea; esta glándula regula el ritmo con el que procesamos la comida, mantiene los iones en el cuerpo en el nivel correcto y regula las membranas mucosas, ayuda a la digestión y construye nervios y tejidos cerebrales. La glándula paratiroides se encuentra aquí mismo y regula el calcio de nuestro cuerpo lo cual nos permitirá estar tranquilas, con huesos fuertes y por lo tanto reducir el riesgo de padecer osteoporosis.

### Chakra de la frente

Conocida como el tercer ojo, es el chakra de la percepción psíquica y del entendimiento con el universo. Se localiza en el entrecejo, su color es el índigo, su elemento la luz y rige la glándula hipófisis, que es la que regula nuestro sueño, que es tan importante. También regula el crecimiento y almacena las hormonas de nuestro estado de ánimo, eleva el sentido del olfato y del gusto y motiva al cuerpo para reemplazar las células del envejecimiento.

### Chakra coronilla

Conocido como el centro de la cabeza, es el lugar de la percepción de los guías espirituales y de las facultades de canalización. Se localiza en la parte superior de la cabeza, su



**Todos los chakras son importantes y además de tener una ubicación y un color, tienen también un elemento y rigen parte de nuestros órganos.**

color es el púrpura y rige la glándula pineal. Cuando se trata este chakra con Reiki, se puede tratar la histeria, falta de memoria, depresión, preocupaciones y mareos. Este chakra es nuestra conexión con la conciencia cósmica.

Ahora que conoces más acerca del Reiki y cómo funciona en los distintos puntos energéticos de nuestro cuerpo, inténtalo... verás que te sentirás muy bien, te ayudará en tu crecimiento personal y espiritual y te proporcionará un mayor entendimiento de la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Pero como en todo, ten mucho cuidado con quién acudes, debe ser una persona seria y formada en esta disciplina milenaria.

*\*Con la colaboración de master Reiki Miran Urrutia de Morales (Tel. 608-2334)*

**Informes y Sucursales:  
Tel. 681 7710**

#### Río

Plaza Guadalupe  
Blvd. Sánchez Taboada #4499  
Local 107, Zona Río (Rest. Pampas)  
Tel. 686 44 53  
*\*Servicio de Sastrería*

#### Juárez

Calle Brasil #8417  
Col. Juárez, Tijuana  
Tel. 634 0533  
*\*Servicio de Sastrería*

#### Torres

Pablo L. Sidar 1150 -A8  
Col. Aviación (Frente a las Torres)  
Tel. 686 3939  
*\*Servicio de Sastrería*

#### Cacho

Calle Gobernador Balarezo #9525  
Col. Cacho (Matriz)  
(Frente a Marko Disco)  
Tel. 681 7710

#### Hipódromo

Ave. Hipódromo #6 Local B  
Col. Hipódromo, Tijuana  
Tel. 686 6323  
*\*Servicio de Sastrería*

#### Playas

C.C. Yee Paseo del Pedregal  
#10 Local 100 Sección Terrazas  
de Mendoza, Playas de Tijuana  
Tel. 631 1313  
*\*Servicio de Sastrería*

*El vestido más importante  
de tu vida merece lo mejor*

**Mr. Clean**  
Limpiaduría





# ¡Chocolate!

## Dulce (y potencialmente sana) adicción

Por Claudia Terreros

### Un poco de historia

El cacao es el fruto de un árbol llamado "cacahuaquiahitl" y la palabra "tchocolat" (de donde deriva el nombre que ahora usamos) significa agua de cacao.

El nombre botánico "teobroma Cacao", significa "alimento de los dioses", de ahí que en el caso de los aztecas, sólo la realeza tenía acceso al chocolate; ellos creían que al ingerirlo obtenían vitalidad, energía y longevidad, también lo consideraban un afrodisíaco. Esta cultura antigua descubrió que al machacar semillas y añadirles especias, podían hacer una bebida refrescante y nutritiva. Por su parte los mayas lo asociaban con su dios de la fertilidad.

Recientemente se descubrió una conexión entre el chocolate oscuro y la presión arterial baja, debido a que contiene flavonoides, un componente químico anti-oxidante que también se encuentra en el vino tinto y el té.

### El ansia por el chocolate

Eventualmente el chocolate llegó a Europa, donde lo aprendieron a combinar con azúcar, leche y grasas que le dieron la textura aterciopelada que tanto nos gusta. Pero el amor por el chocolate va más allá del gusto por lo dulce... la verdad es que nos hace sentir bien.

El comportamiento adictivo, por lo general, lo asociamos con el abuso de bebidas alcohólicas o drogas ilegales, compulsiones sexuales o juegos de apuestas. Sin embargo, el chocolate puede evocar, en personas susceptibles, reacciones psico-farmacológicas similares. Tu amiga autodeclarada "chocohólica" no exagera.

Los estudios indican que a veces utilizamos el chocolate para auto medicarnos por alguna deficiencia alimenticia o para equilibrar los bajos niveles de neurotransmisores (como la serotonina y la dopamina) que se encargan de regular el humor, el hambre y algunas conductas compulsivas.

¿Quién no se ha sentado frente al televisor con una nieve de chocolate o un pastel, para enmendar un corazón roto o simplemente por el placer y efecto tranquilizante-relajante? Sarah McLachlan canta "tu amor es mejor que el chocolate". En lo personal, creo que en algunas ocasiones esto es muy cierto.

En la mujer, el antojo por el chocolate se da por episodios y fluctúa con los cambios hormonales justo antes y durante la menstruación. Esto sugiere el enlace con el encadenamiento hormonal y confirma que los antojos tienen una naturaleza específica en el género femenino.

¿Qué tan cierto es que el chocolate es un afrodisíaco? Pues... lo cierto es que el chocolate se ha convertido en un símbolo comestible de amor; lo que tiene una explicación científica, pues contiene triptófano, un componente de la

serotonina que, entre otras cosas, eleva el buen humor y es un estimulante leve del apetito sexual. Pero existe también el factor meramente sensorial; el chocolate nos hace sentir bien, de vez en cuando hasta eufóricas, por el placer sensual de cómo se derrite en la boca.

### Sorprendentes beneficios de consumir chocolate oscuro

La buena noticia es que consumir chocolate oscuro o cacao en su forma natural, sin aditivos sintéticos, tiene beneficios para nuestra salud.

Según estudios de la prestigiosa Escuela de Medicina Hopkins, una pequeña dosis de chocolate oscuro reduce, en algunos casos, hasta en 50 % el riesgo de un infarto cardiaco. En algunos pacientes que consumían chocolate oscuro, sus plaquetas sanguíneas coagulaban más lentamente que en pacientes que no lo habían consumido. La importancia de esto es que si las plaquetas sanguíneas se aglutinan se forma un coagulo que puede bloquear las venas y arterias.

Otros posibles beneficios incluyen:

- Reducir el LDL (colesterol malo)
- Incrementar la irrigación sanguínea al cerebro
- Reducir la presión arterial

Recuerda que para incrementar los beneficios para el corazón debes consumir cacao rico en flavonoides. Esto es, entre más cacao contenga el chocolate, mayor el beneficio. El contenido de cacao debe ser de un 70% para que el chocolate contenga estas sustancias saludables.

Entre más amargo el chocolate es más saludable, pues los flavonoides tienen un sabor amargo. Lamento informar que probablemente tu chocolate comercial favorito no tiene muchos beneficios para la salud, muy por el contrario, pues lo más seguro es que tenga un alto contenido de grasa y azúcar y le hayan sido eliminadas las propiedades sanas del cacao original, así que disfrútalo sólo de vez en cuando.

( .. el amor por el chocolate va más ALLE%DEL%GUSTO%POR%LO%DULCE'%LA%VERD es que nos hace sentir bien. )

Puedes obtener beneficios para la salud batiendo polvo orgánico de cacao, leche baja en grasa, un poco de vainilla o canela y una cucharadita de miel de abeja. La buena noticia es que los tan sonados beneficios del chocolate con alto contenido de cacao han puesto a los fabricantes comerciales a trabajar y cada vez hay más opciones de chocolate oscuro deliciosamente saludable en el mercado.

En conclusión, vale la pena endulzar nuestra vida con un trozo de buen chocolate diario, pues podemos mejorar nuestro humor, salud, y ¿por qué no?... nuestra vida amorosa. (Fuentes en línea: [www.webmd.com](http://www.webmd.com), [www.esmas.com](http://www.esmas.com))



# Venus Chocolates Finos... una deliciosa experiencia.

Visitar la chocolatería VENUS es una delicia, al momento de entrar se percibe la variedad de más de treinta y cinco dulces sabores; el oler y saborear el cacao de las recetas familiares que han pasado de generación en generación en la familia de Gabriela Soto de Rothenhausler es toda una experiencia.

Las trufas son su especialidad, las hacen a mano utilizando los más finos ingredientes y técnicas de elaboración. Su receta exclusiva consiste en un relleno cremoso, mezcla de sabores muy especiales, recubierto con una capa de chocolate sólido y como toque final son decoradas agregando un elemento de color.

La filosofía de VENUS Chocolates Finos es "estamos comprometidos con la calidad de nuestros productos y servicios, utilizamos chocolate de la más alta calidad, los más delicados sabores y finos licores para ofrecer una experiencia que los amantes del chocolate no deben perderse. Combinadas con una elegante presentación y opciones personalizadas podemos crear ese detalle especial, que permanecerá en la memoria de sus seres queridos por siempre".

Como toda empresa exitosa, VENUS ha diversificado sus productos y aparte de chocolates ofrece a sus clientes cosas como los "trampados", palabra que utilizan para describir los ingredientes que son cubiertos de chocolate como las nueces, almendras, hojuelas de maíz, fruta seca y bombones. También ofrecen manzanas cubiertas de chocolate y cacahuete, fuentes de chocolate y chamoy, esculturas de hielo, barra de clamatos, regalos para distintas ocasiones y recuerdos para todo tipo de eventos.

VENUS Chocolates Finos, es una empresa familiar donde la tradición del chocolate ha pasado de generación en generación.

Por otro lado, tuvieron el honor de crear una línea exclusiva para la casa LA. CETTO, que consiste en trufas de vino y chocolates rellenos de vino, elaborados con la selección de sus cavas y bajo la supervisión del enólogo Camilo Magoni. Gabriela afirmó, "la mezcla de Cabernet con chocolate amargo es increíble".

"Desde los cinco años he elaborado chocolates, pues mi familia los confeccionaba en la ciudad de México y los vendía, siempre he tenido habilidad con las manos y cuando iba a ser mi graduación (ingeniería en diseño gráfico digital) vi que necesitaba dinero e inicié haciendo dulces y distribuyéndolos entre mis compañeros para venderlos y obtener fondos", dijo Gabriela, platicando sobre los inicios de su negocio.

Muy emocionada, la chocolatier recuerda que fue en un evento al que la invitaron a llevar sus creaciones cuando realmente se dio cuenta que existía la posibilidad de dedicarse de lleno a esto; tras el éxito obtenido en un módulo que puso en una expo para novias, ella y su esposo decidieron invertir en fuentes de chocolate e iniciar formalmente el negocio.



La chocolatería tiene más de tres años y montan eventos bajo su propia técnica, personalizan los recuerdos y buscan que todos los productos sean de calidad; si a Gaby no le gustan, prefiere no venderlos. Los precios de los recuerdos de chocolate oscilan entre uno y seis dólares, existen opciones para todo tipo de presupuestos.



Gabriela comenta que la chocolatería no está enfocada a un mercado específico pues sus clientes vienen de diferentes partes de la ciudad, desde Playas de Tijuana hasta la Presa; también cuenta con muchos clientes extranjeros y comenta con orgullo que sus clientes de otras partes del país le dicen que cuando vienen a Tijuana tienen que llegar a comprar chocolates VENUS porque es algo que distingue a la ciudad y les gusta llevarlos a sus familiares.



"Siempre estamos creando nuevas combinaciones para ofrecer una experiencia inolvidable al paladar de nuestros clientes. Actualmente, por ejemplo, tenemos unas salsas de chocolate y vino que tenemos que presentar formalmente porque se pueden utilizar muy bien en la cocina gourmet", concluyó Gaby, con la promesa de tenernos siempre al tanto de sus deliciosas novedades.

Tapachula # 5, col. Hiódromo (Locales del Hotel Country Club)



- Chocolatería fina
- Recuerdos y Agradecimientos para eventos
- Regalos y Canastas
- Fuentes de Chocolate y Chamoy
- Esculturas de Hielo

Tel.(664) 9-729338 / [www.venuschocolates.com/](http://www.venuschocolates.com/) [info@venuschocolates.com](mailto:info@venuschocolates.com)





# Ana Alicia Meneses

La presidenta de COTUCO hace un llamado a la unidad.

Por Ada Oliver



**A**na Alicia Meneses dice que se siente parte del inventario de las Torres de Aguacaliente; llegó de Mexicali hace más de veintidós años para fungir como gerente de ventas del entonces Fiesta Americana y, como buena bajacaliforniana, se dedicó a trabajar con enorme profesionalismo y entrega.

Tuve la oportunidad de pasar una mañana con la tercera mujer en ocupar la presidencia de COTUCO (Comité de Turismo y Convenciones) y mi lista de mujeres admirables de Tijuana oficialmente ingresó un nombre más.

## ¿Cómo te involucras en el sector turístico y en qué momento llegas a Tijuana?

Empecé mi carrera dentro de la hotelería en el '84, mi primer puesto fue como gerente de ventas del Holiday Inn Mexicali, de ahí Posadas de México me trasladó a Tijuana como gerente de ventas del entonces Fiesta Americana, que representaba una oportunidad para mí. Fue una gran coincidencia que al mismo tiempo a mi esposo le ofrecieran cambiarse a Tijuana y decidimos probar fortuna.

## ¿En qué momento decides convertirte en empresaria?

Empezaron a hacer muchos cambios en Fiesta Americana y pensé que talvez era el momento de iniciar algo y decidí poner una oficina de organización de eventos que en ese tiempo no había. No me quise salir de las Torres, renté una oficinita y ahí me inicié... por las mismas necesidades de mis clientes

terminé convirtiéndome en agencia de viajes. Ahora además tengo Vita Spa, que ofrece las legendarias aguas termales de Aguacaliente y la sala VIP del aeropuerto de Tijuana, que fue la primera a nivel nacional; son inversiones con las que claro que batallo, pero he encontrado gente buena que ha querido trabajar en equipo.

## ¿Cómo le hiciste en aquella época para compaginar una familia con un negocio, ambos en crecimiento?

¡Bien difícil! Pero dándole a mis hijos mucha calidad de tiempo, amándolos plenamente... ahorita ya tengo cuatro nietas y las amo, es una religión verlas cada sábado sin falta. ¡Mi nieta la grande dice que quiere ser como yo... como su "Abi"!

## ¿Cuál es tu mayor preocupación en relación a Tijuana y de qué forma te gustaría verla resuelta?

La imagen tan pobre que se está difundiendo en todos los niveles de la ciudad de Tijuana... hay una marcada falta de amor y respeto hacia nuestra casa que se traduce en suciedad, descuido y poco interés por participar... Me gustaría por lo mismo tener la posibilidad de impactar en las nuevas generaciones, de fomentar el amor y respeto por la tierra que nos da oportunidad de trabajar, vivir y soñar con un futuro mejor.

*"...en este momento de crisis de la ciudad, lo único que no nos cuesta y a la vez genera resultados es el hecho de hacer alianzas y trabajar unidos."*

## ¿Cuáles son las principales metas de tu plan de trabajo como presidenta de COTUCO?

Promover la unidad del sector, en este momento de crisis de la ciudad, lo único que no nos cuesta y a la vez genera resultados es el hecho de hacer alianzas y trabajar unidos por un objetivo único... no es el momento para estar con los brazos cruzados sino de redoblar el esfuerzo y ser más persistentes en todo lo que emprendamos.

Me está tocando una época de muchos retos... pero siento que tenemos que entijuanarnos, hacernos tijuanaenses de corazón, ponernos las pilas, hacer respetar a nuestra ciudad y sobre todo amarla. Necesitamos unirnos todos, porque cada quien está haciendo sus esfuerzos y tenemos que sentarnos en una mesa con tanta gente que tiene excelentes ideas y que está muy comprometida; no dudo del compromiso del presidente municipal y hay proyectos muy buenos para la ciudad.



### ¿Qué opinas sobre el proyecto de un centro de convenciones?

Excelente, Tijuana lo necesita y lo merece. Se está organizando un congreso de ginecología de más de tres mil personas y van a tener que estar en carpas porque no hay dónde meter a tanta gente. En el turismo de salud, el inmobiliario y el deportivo tenemos un excelente mercado, ha habido eventos deportivos de nivel internacional; tenemos los viñedos y por supuesto la cercanía con San Diego.

Tenemos que trabajar en arreglar la casa, el compromiso es de todos... debe haber una mayor participación en todos los niveles.

### ¿Qué le pide el sector que representas a las autoridades y a la sociedad?

A las autoridades trabajo en equipo y solidaridad; a la sociedad un compromiso en poner cada quien su granito de arena para que Tijuana sea mejor cada día... cambiar la actitud y ser más proactivos.

### ¿Qué le ofrece el sector turismo a la ciudad?

Enfoque en las acciones que generan resultados... y sobre todo el hecho de continuar contra viento y marea promoviendo una visión positiva de Tijuana a nivel local, regional, nacional e internacional.

### ¿Tú crees que una de las cosas que falta en Tijuana es la unidad?

Hay mucho tijuanaense comprometido, pero necesitamos una mayor unidad... una identidad más fuerte, más disposición para defender nuestros ideales y lo que queremos como sociedad.

### ¿Qué es lo que admiras de la sociedad tijuanaense?

La gente de Tijuana es muy buena, es excelente anfitriona. Una vez que recibimos a la gente y la abrazamos, de ahí en adelante se convierten en parte de nosotros.

### Hablando de las cosas positivas, ¿te emociona lo que está pasando en la ciudad?

Si y me emociona hacer cosas por la ciudad... me emociona saber que voy a traer a las momias de Guanajuato; que quiero hacer en noviembre el concurso de calaveras; que en diciembre tengo el propósito de unirme a una empresa y poner en la Revolución un árbol de navidad enorme y precioso... quiero hacer mucho ruido de todo lo bueno que está pasando en Tijuana. A pesar de todo, este año la ocupación hotelera incrementó un 7.7%, los primeros que tenemos que hablar de lo positivo de nuestra ciudad somos nosotros.

*“Me está tocando una época de muchos retos... pero siento que tenemos que entijuanarnos, hacernos tijuanaenses de corazón, ponernos las pilas, hacer respetar a nuestra ciudad y sobre todo amarla.”*

### Ana Alicia Meneses en breve...

·Libro favorito:

Me gusta mucho 100 Años de Soledad.

·Música favorita:

La salsa.

·Artículo personal más indispensable:

Mi bolsa.

·Mejor cualidad:

La perseverancia.

·Cualidad más débil:

No saber decir que no.

·Frase favorita:

La unión hace la fuerza.





# Si fuera tu hij@ ¿LO AYUDARÍAS?



Tu apoyo da...  
Esperanza de Vida



**Con unos centavos  
apoyas a los niñ@s con cáncer**



Hay otras formas de colaborar, comunícate al (664) 969.5914  
[www.fundacioncastrolimon.org](http://www.fundacioncastrolimon.org)

La Otra Mitad

## La libertad de emprender

Por Marco Antonio Nuño\*

**No** es solamente empresario el que es dueño o dueña de un negocio, sino toda persona capaz de mantenerse en el mercado innovando y compitiendo. Nuestro mundo moderno y la globalización serían imposibles de comprender sin el empresario y sin su espíritu competitivo; idealmente, siempre con aspiraciones a ser mejor.

Los empresarios del mundo entero han sido responsables por la masificación de la producción y distribución, estimulando directamente la innovación de manera importante. En el caso de las mujeres empresarias, su creatividad y orden les ha permitido entrar al siglo 21 al frente de grandes empresas, dando un mensaje de éxito, balance y competencia.



Pero las cosas no siempre han sido como ahora, en alguna época (no tan lejana) el empresario, y especialmente la mujer emprendedora, no era libre. Tenía que tolerar los abusos de la sociedad misma y del gobierno. Abrir una empresa era un acto político que necesitaba del visto bueno del gobernante; tal vez por eso al poder le costaba trabajo aceptar que instancias públicas pasaran a manos privadas (y sobre todo a manos de mujeres) aunque fuera con propósitos económicos muy específicos. En el pasado las empresas tenían que estar en manos de amigos de la autoridad y completamente abiertas al ojo vigilante del gobierno, así era México.

Hoy, la libertad de emprender todavía tiene límites impuestos por tabúes aún vigentes en la sociedad, por la sobre-regulación y por una normatividad excesiva; pero los empresarios seguimos buscando formas de simplificación y en lo fundamental el gobierno ha dejado de hacer sentir su fuerza para discriminar entre los que pueden ser o no empresarios.

---

*En el caso de las mujeres empresarias, su creatividad y orden les ha permitido entrar al siglo 21 al frente de grandes empresas, dando un mensaje de éxito, balance y competencia.*

---

Las mujeres no han dejado de tener un rol fundamental en la familia y en la sociedad (son las únicas que dan vida), sin embargo, en el plano de los negocios todos hemos ganado libertad para emprender y las mujeres han logrado ubicarse en la empresa como otro pilar más dentro de la dinámica económica. En pocas palabras, hoy puede ser empresario o empresaria cualquiera que así lo desee... lo ideal es que lo haga sólo quien quiera aportar elementos de bienestar, balance social y crecimiento compartido.

\*El autor es empresario y actual vicepresidente de COPARMEX



## Vita Spa...

### Revitalización y rejuvenecimiento en las milagrosas aguas termales de Agua Caliente.

Vita Spa Agua Caliente, está ubicado dentro del 1er piso del Hotel Fiesta Inn en la zona Río, junto al famoso manantial de Agua Caliente; el legendario pozo de aguas termales descubierto hace siglos por los nativos, a solamente 20 minutos de San Diego, California, exactamente a 3.2 km del cruce fronterizo de San Isidro.

El visitante encontrará relajamiento, revitalización y rejuvenecimiento en las milagrosas aguas termales Agua Caliente, a través de los beneficios que aportan a la salud sus minerales, así como una amplia variedad de masajes corporales, faciales de caviar, colágeno, faciales para caballeros, envolturas en arcilla, algas marinas, extractos florales y chocolate, exfoliaciones corporales, balneoterapia, hidroterapia, aromaterapia y servicios completos de salón de belleza. También se puede disfrutar de la exclusiva regadera Vichy y de las delicias de una tina privada llena de burbujeantes y sedantes aguas sulfurosas.

Vita Spa cuenta con áreas separadas para damas y caballeros para mayor comodidad y los servicios incluyen el uso de

vestidores, casilleros, toallas, batas y sandalias. Además cuenta con baños sauna y área de relajamiento.

La privacidad y comodidad de las instalaciones, así como la atención del calificado personal han hecho de Vita Spa un lugar favorito de visitantes y locales que buscan los beneficios terapéuticos y reconfortantes de sus tratamientos.

Mucha gente ha encontrado que la experiencia del spa es digna de ser compartida, por lo que Vita Spa ofrece paquetes especiales para grupos y parejas, en un ambiente de absoluto profesionalismo.

Una de las grandes ventajas del spa es que se encuentra dentro de un hotel que ofrece estacionamiento, seguridad y comodidad. Las 127 confortables habitaciones de Fiesta Inn abren la posibilidad de pasar un fin de semana completo de spa. Si aún no sabes qué regalar este Día del Padre, no lo pienses más y pasa a Vita Spa por un certificado de regalo, pues si alguien se merece un espacio de relax es papá!



Vita Spa está abierto de lunes a domingo. Paseo de los Héroes 18818, Zona Río (1er piso, Hotel Fiesta Inn). Llama hoy para una cita o mayores informes al 636-0016 y 17.



## Porque papá también se lo merece

Este mes de Junio trae a Papá a Vita Spa y consiéntanse en pareja, comparte una experiencia de bienestar y relajación en su día.

### Super especial

Compra un masaje relajante de 50 min para el y paga el tuyo a mitad de precio.  
(Dos masajes relajantes de 50 min por \$90.00 dls)

En la compra de un certificado de regalo para papá recibe un certificado de regalo por un masaje o facial de 30 minutos para TI

#### Paquete 1 para dos

- Baño termal doble
- Masaje relajante

50 min.

\$ 145.00 dls.

#### Paquete 2 para dos

- Exfoliación corporal 30 min.
- Masaje relajante de 50 min.

180.00 dls

con baño termal 25 min.

\$ 215 dls

Todos nuestros tratamientos incluyen aromaterapia, cuarto de relajación, sauna, vestidores y regaderas.



Aplican restricciones. No aplica con otras promociones, ni descuentos. Promociones válidas al 30 de Junio.

Hotel Fiesta Inn 1er piso. Paseo de los Héroes 18818, Zona Río.  
Abrimos de lunes a domingo [www.vitaspatijuana.com](http://www.vitaspatijuana.com)

Citas: 636-0016 / 17



¡Un verano ideal para tus hijas!

# CAMPAMENTO DE VERANO

## DANZART 2008

Si estás pensando en qué campamento de verano inscribir a tus hijas ya no busques más porque las maestras de la escuela de danza Danzart tienen todo preparado para las niñas de hoy.

Del siete de julio al primero de agosto niñas de entre 3 y 12 años, podrán tomar clases de natación, "belly dance", jazz, teatro, pintura, modelaje, manualidades y "ladies fashion" de lunes a viernes de diez de la mañana a las dos de la tarde.

Las clases de baile y modelaje serán impartidas por Zarema Vega Labastida, Gabriela Luna de Torres y Yaritza García Labastida; y las clases de pintura y "ladies fashion" por Zaira Vega Labastida. Las maestras además contarán con asistentes para todas las actividades.

La clase de "ladies fashion" es una novedad que les fascinará a tus hijas, ahí podrán aprender a hacer pulseras, collares, diademas, decorar gorras y aprender sobre diseño de accesorios para niñas que está muy de moda.

Cabe mencionar que el equipo de Danzart está compuesto por bailarinas profesionales y cuentan con amplia experiencia en trabajar con niñas. El año pasado emprendieron su negocio de la escuela de danza e iniciaron precisamente con un campamento de verano que resultó muy exitoso y contó con la entusiasta aprobación de las alumnas y sus mamás.

El campamento se realizará en una residencia privada y las inscripciones ya están abiertas, el costo será de \$350.00 dólares y la segunda hermana recibirá un 10% de descuento, para mayores informes puede llamar al 681-8170, de lunes a jueves de 4 de la tarde a 8:30 de la noche.

Por otro lado en Danzart están muy entusiasmadas por su festival de fin de cursos 2008 titulado "A tribute to the legends", en donde harán un tributo a leyendas como Frank Sinatra y Elvis Presley, entre otros, este se realizará el próximo 22 de junio en la discoteca Tangaloo a partir de las 5:00 p.m.

\*Danzart ofrece clases para niñas desde los 3 años hasta señoras, las inscripciones ya están abiertas para el ciclo 2008-2009, llama al 681-81-70.



# 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  
danzarttj@hotmail.com  
www.danzarttj.com

PROXIMAMENTE  
El Campamento de Verano 2008

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

Inscripciones  
ya!!  
cupos limitados



## Conoce el Jardín de niños Reguilete este verano.

Te ayudamos a escoger un campamento y queremos ser tu opción.

Las vacaciones están por llegar y las clases se terminan. La preocupación de los padres de familia de cómo sus hijos pueden aprovechar el período de vacaciones los obliga hoy en día a buscar un campamento de verano.

El mejor campamento es aquel que se ajuste a los gustos de su hijo, ya que hay niños que prefieren actividades deportivas, otros eligen actividades artísticas, mientras otros optarán por actividades manuales.

Cada niño es diferente, por lo que antes de elegir un campamento de verano es importante que conozca los gustos y deseos de su hijo, así como su personalidad, temperamento y nivel de madurez. Esto le ayudará a encontrar la mejor opción que se adapte a las expectativas familiares y de su hijo o hija.

### Algunas recomendaciones:

Antes de enviar a su hijo a un campamento de verano valore su situación personal: si esta es su primera experiencia fuera de casa, es de gran importancia que se elija el campamento en donde, como padre, estará más tranquilo y confiado, ya que esto facilita la primera separación de mamá y papá.

Según algunas investigaciones, los campamentos de verano contribuyen a la madurez en el niño, estimula su autonomía y su responsabilidad, contribuye a que el niño aprenda a convivir con otras personas, y ayuda a desarrollar sus habilidades sociales.

Si ya han decidido que su hijo participe en un campamento de verano es importante que conozca el programa de actividades con las que contará, así como las instalaciones en las que se llevarán a cabo, el costo del campamento, y si las personas están capacitadas en el cuidado de niños. Sabemos que esta decisión es importante por lo que Reguilete te invita a conocer y a participar en su campamento de verano.

### ¿Quiénes somos?

Reguilete es un Jardín de Niños que cada verano desde hace siete años ofrece su Campamento de Verano.

### ¿Cuál es nuestra filosofía?

Proteger el desarrollo emocional del niño y acompañar a los padres de familia en el crecimiento de sus hijos ofreciendo un ambiente sensible a las necesidades de cada niño y su familia.

### ¿Cuál es nuestro objetivo en el campamento de verano?

Reguilete busca ser un ambiente cálido y sensible, en donde los niños se sientan seguros y se diviertan.

Dentro de talleres deportivos como fútbol, ballet, juegos dirigidos,

yoga y natación, también contamos con actividades manuales como son los talleres de manualidades y pintura, experimentos divertidos y cocina, entre otros, así como actividades que permitan fortalecer la autoestima como es nuestro taller de inteligencia emocional, cuenta cuentos y música.

Es para nosotros de gran importancia que el niño se desarrolle dentro de un ambiente que respete sus propias capacidades favoreciendo su desarrollo integral.

### ¿Quién lo atiende?

El equipo de Reguilete está formado por licenciadas en psicología, licenciadas en educación preescolar y personal con amplia experiencia en el cuidado de niños.

### ¿Para quiénes está dirigido?

El campamento de verano esta dirigido para niños de un año a seis años de edad, que asistan ya a la escuela o estén buscando vivir una primera experiencia escolar, pudiendo asistir durante las cuatro semanas que dura el campamento, por semana o por solo algunos días a la semana.

### ¿Cuándo se llevará a cabo?

Las cuatro semanas de Julio iniciando el 7 de Julio, concluyendo el 1 de Agosto.

Dentro de un horario de 9:00am a 1:00pm, contando con un horario extendido hasta 5:00pm.

### ¿En dónde se llevará a cabo?

Nuestro campamento se lleva a cabo en nuestras instalaciones educativas en donde existen salones adaptados para cada taller y en donde contamos con un amplio patio y una alberca adaptada para el trabajo con niños y bebés.

El campamento de verano está diseñado también para acompañar a todos los niños que nunca se han separado de mamá, o el siguiente ciclo entraran a la escuela por primera vez, brindándoles un ambiente lleno de experiencias nuevas en donde papas y niños se sientan acompañados.

Para cualquier información y esperando formar parte del desarrollo de sus hijos estamos en nuestro teléfono 664 2002844.



**Pre-Maternal  
Maternal  
1º 2º y 3º de Kinder**

Reguilete es un programa dirigido a niños y padres.

Nuestro objetivo es apoyar el desarrollo emocional de los pequeños y hacer de su primera experiencia escolar una etapa divertida, segura y rica en conocimiento.

**Áreas que se estimulan** Inglés • Civismo • Computación

Lecto-escritura • Formación de hábitos y autonomía • Valores • Cognitiva  
Socialización • Lenguaje • Autoestima • Psicomotricidad • Reglas y límites

Equipo formado por educadoras y psicólogas

**Edades**  
de 1 a 6 años

**Horarios**  
9 am a 1 pm

Horario Extendido  
de 8 am a 6 pm

Grupos Pequeños

Te presentamos un nuevo programa!

**Colorín**  
Estimulación Temprana

Colorín es un programa de estimulación temprana que busca fortalecer el vínculo entre mamás y bebés.

**etapa 1** 3 meses a Sentado  
Si tu hijo tiene 3 meses y comienza a sentarse.

**etapa 2** Sentado a Gateado  
Si tu hijo ya se sienta con control y comienza a gatear.

**etapa 3** Gateo a Caminando  
Si tu hijo ya tiene 3 meses gateando y comienza a ponerse de pie.

**etapa 4** Caminando  
Si tu hijo ya camina y comienza a recoger objetos del suelo.

Clave de incorporación  
SEE 02PJN0492M

¡Llámanos! **200 28 44**

Calle España #1920,  
Col. Cacho, Tijuana, B.C.



# ¡Celebremos el 119 Aniversario de Tijuana!

Planea con tiempo, el próximo 11 de julio la ciudad de Tijuana cumplirá 119 años de su fundación y el 19 Ayuntamiento se encuentra realizando los preparativos de diversos eventos culturales, deportivos y de espectáculos.

Julieta Venegas ofrecerá un concierto en el Foro el 19 de julio, en el marco de los festejos de esta, su ciudad natal.

El Instituto Municipal de Arte y Cultura (IMAC) tiene programados los siguientes eventos:

EVENTOS ARTISTICOS Y CULTURALES	FECHA	LUGAR
Conversando con la Historia	3-Jul	Palacio de la Cultura
Festival, Opera en la Calle	5-Jul	Calle 5ta. Col. Libertad
El Lago de los Cisnes	5-Jul	Lago del Parque de la Amistad
Sinfónica Juvenil de Tijuana (Niños)	6-Jul	El Florido
Tardes de Bailongo I. Verbena Popular.	6-Jul	Parque Teniente Guerrero
Cine Club: La Historia de Tijuana	8-Jul	Café Foro Galería Casa de la Cultura
Mañanitas a la Ciudad	10-Jul	Parque Teniente Guerrero
Exposición Dedicada a Tijuana. Artes Visuales	10-Jul	Parque Teniente Guerrero
Celebremos a Tijuana. Un día de Folklore Mexicano	11-Jul	Explanada del Palacio Municipal
Concierto Rock	12-Jul	Explanada de Casa de la Cultura Playas
Fiesta Charra, Escaramuza	13-Jul	Lienzo Charro
Concierto de Trova y Canto Nuevo, Marcela y Marina	17-Jul	Escalinata casa de la Cultura, Altamira
Ahora Bailemos Salsa	18-Jul	Palacio de la Cultura
Exhibición de papalotes	20-Jul	Malecon de Playas de Tijuana
Función Guelaguetza	26-Jul	Explanada del Palacio Municipal
Encuentro de Mariachis. Desfile.	31-Jul	Avenida Revolución
Simposium de Historia de Tijuana		Sociedad de Historia de TJ, UABC

Algunos de los eventos deportivos que está organizando el Instituto Municipal del Deporte (IMDET) son:

EVENTO DEPORTIVO	FECHA	LUGAR
Festival de balonmano infantil y juvenil	1 y 2 Jul	Gimnasio Independencia
Fútbol Cuadrangular entre Mexicali, Ensenada, EUA y Tijuana (Cat. 96 y 98)	4-11 Jul	Campos del Romero Manzo y CREA
Circuito Ciclista Aniversario de Tijuana	6-Jul	Av. Revolución y Av. Madero
Cachibol "Por la Amistad"	12-Jul	Explanada de Palacio Municipal
Box Amateur y Profesional	12-Jul	Av. Revolución entre 7a y 8va.
Salón de la Fama (Inducción/Verbena)	12-Jul	Torre de Aguacaliente (Fundadores)
<b>Medio Maratón 119 Aniversario de Tijuana</b>	<b>13-Jul</b>	<b>Zona Río</b>
Beisbol (Cat. 11-12 años y Cat. 15-16 años)	16-19Jul	Unidad Deportiva Benito Juárez
Torneo - Exhibición de Bocca	19-Jul	Cancha de Césped. CREA
Festival Atlético Infantil	19-Jul	CREA
Torneo de Raquetbol	25-27Jul	Canchas de la Zona Río

Los eventos están sujetos a cambios y algunos que no aparecen en estas listas no estaban confirmados al cierre de esta edición; como un concierto masivo y una cena con un artista invitado. ¡Esté pendiente del calendario oficial de los festejos!



# Bella residencia del sorteo de la UABC

## El segundo premio del 62 Sorteo se encuentra en Cumbres de Juárez



Durante 24 días estuvo en exhibición la hermosa residencia que corresponde al segundo premio del 62 Sorteo de la UABC, "el segundo lugar tiene un valor de seis millones cien mil pesos...la casa se entregó totalmente amueblada y decorada con los gastos de escrituración incluidos y un vehículo Honda Accord 2008 en la puerta, así como un cheque por 400 mil pesos para su mantenimiento" explicó Arturo Robles, de la UABC.

Con 286.76 m<sup>2</sup> de construcción, en una superficie de 346.04 m<sup>2</sup>,

la residencia no decepcionó, sino muy por el contrario, mostró una evolución en arquitectura y diseño que ofrece funcionalidad y belleza en un espacio decorado con las últimas tendencias contemporáneas por la diseñadora tijuana Gabriela Maytorena. -En estos días un afortunado bajacaliforniano tendrá las llaves de Paseo Mil Cumbres #3858 en la mano.

El tradicional sorteo representa un gran valor para nuestra máxima casa de estudios, pues la utilidad obtenida del mismo permite a la

institución adquirir equipo y mobiliario para talleres, laboratorios y salones de clases, favoreciendo con ello el proceso de aprendizaje del alumno con respecto a las clases que toma en cualquiera de las escuelas y facultades de la UABC.

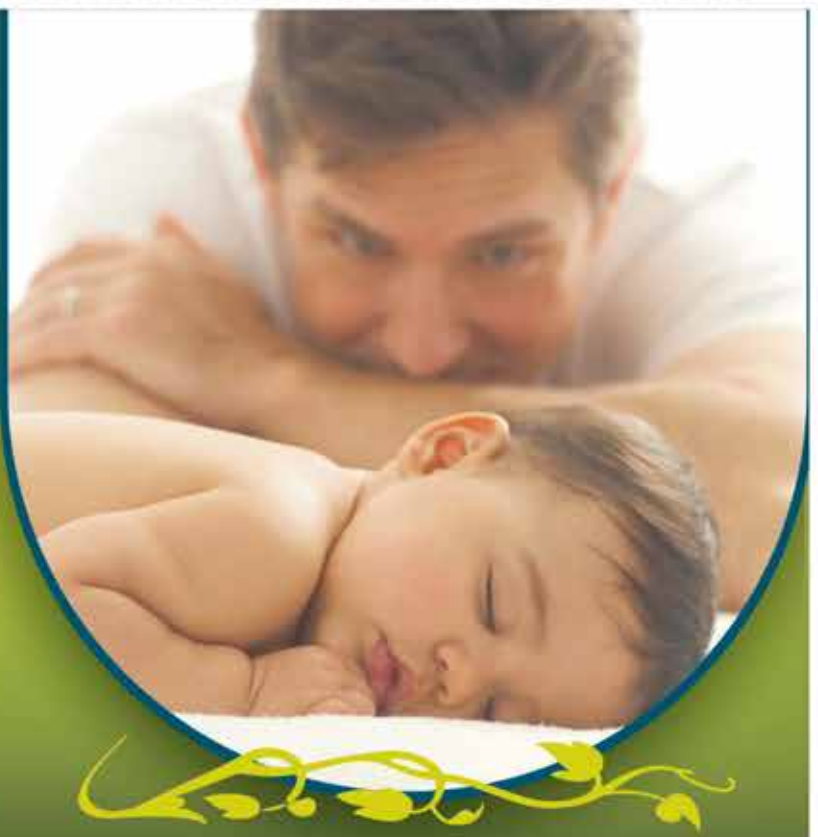
"[El sorteo] es parte de lo que se hace para abrir nuevos espacios y ha ayudado a la transformación de la Universidad... nos da mucho gusto ver el crecimiento, la dinámica y el posicionamiento de la Universidad a nivel nacional, que está dentro de los primeros cinco lugares a nivel nacional en universidades públicas" concluyó el licenciado Francisco Rubio, patrono por la ciudad de Tijuana de la UABC.



El primer premio del magno sorteo fue una residencia en Mexicali con valor de 9 millones 800 mil pesos, además de veintiocho automóviles nuevos y 650 premios. Dos mil 350 premios adicionales se otorgaron a través de los boletos "raspaditos".

**Ser Padres,**  
una dicha que  
todos merecemos

**IECH**



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

**IECH** Felicita a todos los PAPÁS que confiaron en nosotros

**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



*¡Haz de cualquier día una fiesta mexicana!*

*Sabor mexicano en el corazón del distrito gastronómico*



El más reciente restaurante en abrir sus puertas en el privilegiado distrito gastronómico de Tijuana es Los Mariachis. Con una decoración que invita a la fiesta, Los Mariachis ofrece un amplio menú con los sabores mexicanos que más nos gustan.

Con una cocina abierta desde la cual el chef José Cruz saluda a los comensales, los gentiles meseros sirven creaciones como pato en mole, pollo en salsa de chabacano y chipotle, carne azteca y sopecitos de tuétano. Se trata de una magnífica expresión de la alta cocina mexicana.

La ensalada de nopales ya se empieza a hacer famosa, el chef dice que su receta no lleva ningún ingrediente secreto, pero afirma que el ingrediente más importante en cualquier receta es el cariño y cuidado con el que se preparan las cosas.

El chef Cruz se formó en la industria hotelera desde muy joven; la carrera que inició en 1975 y que lo ha llevado a diferentes partes de la república lo trajo a Tijuana en el '86, donde ha trabajado en varios hoteles y restaurantes, hasta fungir como chef ejecutivo de Los Mariachis. Los ingredientes de temporada son una de sus inspiraciones en la creación de nuevas recetas y está convencido de que en la cocina nunca se deja de aprender.

Con mariachi en vivo a partir del jueves, el restaurante ofrece un ambiente alegre, acompañado de buen servicio y una excelente barra. Resulta también una muy buena opción para cualquier tipo y tamaño de evento (hasta para 250 personas), con menús de tres tiempos a precios realmente accesibles para desayunos, comidas o cenas.

Vale la pena considerarlos entre tus opciones para el fin de semana, ya que el brunch de sábado y domingo está muy bien surtido y ofrece algo nuevo cada semana.

José Cruz nos invita a hacer de cualquier día una fiesta mexicana, lo único que hay que hacer es visitar Los Mariachis para disfrutar de una deliciosa comida acompañada de una igualmente deliciosa bebida y desde luego, música de mariachi en vivo.

¡Buena comida, buena música y buen humor garantizados!





## ¡Los Accesorios pueden hacer o deshacer tu look!

Redacción Mujer Actual B.C.

Hay tres tipos de mujeres; las que no usan accesorios (porque no saben cómo o no les interesa), las que usan demás (porque todo les gusta) y las que tratan de buscar un justo medio (que somos casi todas).

Adriana J. gerente de California Fashion Accesories, dice que lo más importante a la hora de escoger accesorios es definir tu propio estilo y determinar lo que estás en posibilidades de adquirir.

*"Muchas mujeres quieren ponerse collar, aretes, pulsera, anillo... eso nunca se va a ver bien, nosotros lo que le recomendamos a la gente es que no se sature de accesorios, para que pueda lucir fina y elegante"* comentó Adriana.

*"Los accesorios en verdad pueden hacer o deshacer un ajuar", continuó la experta, "...si llevas, por ejemplo, un vestido bonito y fino pero muy casual y lo combinas con accesorios de noche lo vas a arruinar totalmente... si llevas algo muy estampado o floreado, con mucho diseño, tienes que tener mucho cuidado con el accesorio que uses para no saturarte; en estos casos el accesorio debe ser liso, de algún color sólido o metálico".*

### Algunos de los consejos que Adriana ofrece para la MUJER ACTUAL son:

- ✎ Separa muy bien tus accesorios de día y de noche, sólo ciertas piezas pueden funcionar para ambos horarios.
- ✎ Si usas pedrería en el cinto, trata de evitar collares y usa sólo aretes.
- ✎ El estampado no debe acompañarse de accesorios muy cargados, es mejor preferir algo pequeño.
- ✎ Combina tus accesorios de cuero, madera y pedrería rústica con fibras naturales como algodón y lino, y colores neutros o tierra.
- ✎ La pedrería tipo cristal o metálica brillante se ve mejor con ropa de un estilo más urbano, o contemporáneo "chic".

*"Las tendencias para esta temporada son el plateado y el dorado en todo, colores brillantes como lima, anaranjado y amarillo, y viene mucho accesorio de madera con plateado, ¡las bolsas vienen enormes!"* confirmó Adriana.

CFA cuenta con accesorios muy accesibles en precio y con buena calidad; la mayoría de la mercancía viene de Nueva York, lo que le da un toque adicional de originalidad. Ahí encontrarás:

Lentes, carteras, relojes modernos, accesorios de todo tipo, accesorios para jovencitas, accesorios para bodas y quince años, bolsas inspiradas en las grandes marcas, cintos desde tallas pequeñas hasta extra grande.

*"Manejamos todo tipo de accesorios, desde muy moderno, hasta clásico; casual hasta cosas para bodas, quince años y primeras comuniones. También manejamos precios de mayoreo que son un 40% por debajo del precio marcado, lo que abre todo un horizonte de posibilidades para mujeres emprendedoras de ambos lados de la frontera"* concluyó Adriana J.

Si estás buscando algo para una fiesta especial o un toque diferente para todos los días visita California Fashion Accesories hoy mismo, ¡seguro saldrás con algo!

4530 Camino de la Plaza San Ysidro, frente a Las Américas (junto a Reebok)



**cfa**  
**FASHION**  
accessories

**California**  
**Fashion Accessories**  
Frente a The Shop at Las Américas  
junto a Reebok en San Ysidro  
619.428.2000



El pasado 17 de mayo se presentó en las instalaciones del CECUT el Patronato de la Opera de Tijuana, un evento que más que otra cosa fue la celebración de un logro y la cristalización de lo que empezó como el sueño de unos cuantos; quienes nunca se cansaron de trabajar y jamás dudaron del éxito y trascendencia que podría tener una ópera en nuestra ciudad.

Conducido por Roxana Di Carlo, el evento contó con la presencia del gobernador del estado, quien declaró que "la gente no sólo tiene cuerpo... tiene alma y esa alma hay que alimentarla con estos proyectos."

El espectáculo no se puede describir con otro adjetivo que increíble. Con la participación del Tenor José Medina, la Soprano Florencia Tinoco y el Barítono Salvador Padilla quienes fueron acompañados al piano por Aiko Yamada; juntos arrancaron una cascada de aplausos que parecía no tener fin.

La alegría colectiva de artistas, autoridades, miembros del patronato y asistentes creó un ambiente único. Personas de diversos sectores, unidas esta noche por un profundo amor a las artes, presenciaron cómo la Opera de Tijuana subió un importante peldaño con la cristalización de su propio Patronato.

La importancia y la trascendencia de la Opera de Tijuana es importante por muchas razones; no se trata de una forma de arte para las élites, sino de un reflejo de lo mejor que tiene Tijuana. Los coros de niños de la Opera abren a pequeños con talento de toda la ciudad la oportunidad de una vida cerca de las artes y lejos del vandalismo, el crimen y el vacío de valores al que podrían estar expuestos.

## Una noche histórica para las artes en la ciudad.

### Presentan con gran éxito el Patronato de la Opera de Tijuana

Exclusiva Mujer Actual B.C.





## Exposición del Taller de Xochitl Franco

Con gran éxito las alumnas de la maestra Xochitl Franco presentaron su obra en un evento efectuado en el Club Campestre.



Fue muy evidente el talento y evolución de las pintoras, cuya expresión artística resultó variada, rica en temas y refrescante en propuestas.



Tenemos todo para tus Eventos!!

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

Bld. Insurgentes #16000 Fracc. Los Alamos  
Tijuana Baja California México C.P. 22110  
Tel. 621 30 40



**PATINES DE PLATA**

No se te olvide!  
**Miércoles 2 x 1**

TEL. 621-30-40  
[www.patinesdeplata.com.mx](http://www.patinesdeplata.com.mx)

**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.



## Sólo para mujeres... al pendiente de tu salud

La doctora Estela Behr y Rico organizó la novena edición de su evento "Sólo para mujeres... al pendiente de tu salud" en el que médicos especialistas en todo tipo de temas relacionados con la mujer expusieron conferencias educativas e ilustrativas cuyo fin último es conscientizar a la mujer en cuestiones de prevención y cuidados obligados que debe tener para lograr y mantener una vida plena y sana.



## Inspiración.

« Planea Construye Decora »  
**ESPACIOS**  
LA REVISTA  
**FRONTERA**  
REVISTA DE INSPIRACIÓN Y DECORACIÓN

Dale protagonismo a tus espacios  
con la revista mensual **ESPACIOS**.  
Recíbela con tu periódico **FRONTERA**.

Suscríbete al teléfono 622 99 70



## Sólo para mujeres... al pendiente de tu salud

La doctora Estela Behr y Rico organizó la novena edición de su evento "Sólo para mujeres... al pendiente de tu salud" en el que médicos especialistas en todo tipo de temas relacionados con la mujer expusieron conferencias educativas e ilustrativas cuyo fin último es conscientizar a la mujer en cuestiones de prevención y cuidados obligados que debe tener para lograr y mantener una vida plena y sana.



## Inspiración.

«Planea Construye Decora»  
**ESPACIOS**  
LA REVISTA  
**FRONTERA**  
ENCARGO Y ENTREGA EN TIEMPO

Dale protagonismo a tus espacios  
con la revista mensual **ESPACIOS**.  
Recíbela con tu periódico **FRONTERA**.

Suscríbete al teléfono 622 99 70



# Las memorias de Cecilia Barone de Castellanos

Comisión de Mujeres Empresarias de Coparmex inaugura ciclo de conferencias Tijuana y sus mujeres

**Integrantes** de la Comisión de Mujeres Empresarias de Coparmex e invitadas se dieron cita en fechas recientes para ESCUCHAR CONFERENCIAS INAGURADA EN TIJUANA Y SUS MUJERES EN un ciclo de conferencias que se impartirán de manera mensual.

Esta primera conferencia estuvo a cargo de la señora Cecilia Barone de Castellanos quien con su ameno estilo y sus conocimientos como esposa, funcionaria pública y tijuanaense, a través de la charla siguió una animada sesión de preguntas y respuestas, ambas se hicieron comentarios sobre la importancia de la unidad entre mujeres y sociedad, sobre el arte de balancear la maternidad, el profesorado y el matrimonio.



# invierte

En esta época de crisis lo que hace falta es invertir en valores. Pero no sólo en dinero, sino en educación y en principios como el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

Es el tipo de cosas que te enseña la Ibero.

Universidad Iberoamericana Tijuana  
**Gente con Valor**

01.800.82.ibero / 6.30.15.77

[www.tij.uia.mx](http://www.tij.uia.mx)







# Expuso Mely González en Villa Saverios



**El verano continúa...**

**Opciones sanas para una piel dorada**

*Conoce uno de nuestros mayores tesoros: Especial de vino*

**¿Qué hago con mis hijos estas vacaciones?**

¡Todavía hay tiempo de unas vacaciones! Los mejores destinos

**Ambientes Actuales**  
"Más consejos de expertos"

Queremos saber de tí, escríbenos a [sugerencias@mujeractualbc.com](mailto:sugerencias@mujeractualbc.com)

## Avances Julio



## Dale color al camino... Exposición de Julio Rodríguez en Toyota

La increíble fotografía de Julio Rodríguez provoca que cualquiera se enamore de Baja California. Su sensibilidad y amor por esta tierra se deja ver en cada una de ellas; los colores del desierto, el mar y la montaña lucen tan puros y espectaculares que podemos no reconocer que se trata de nuestra propia casa.

En esta ocasión Toyota fue anfitrión de la obra de este talentoso fotógrafo quien expuso en las instalaciones de la concesionaria la colección "Dale color al camino".



# 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

Bvd. Agua Caliente 4558-26

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



## Firman convenio Gobierno del Estado y Museo del Trompo

El Gobernador del Estado, José Guadalupe Osuna Millón firmó un convenio con el Patronato del Museo del Trompo, encabezado por el señor Jorge Kuri, mediante el cual se hizo un compromiso de tres partes: El gobierno de Baja California destinará 22.6 millones de pesos al museo, el gobierno federal aportará otros

22.6 millones de pesos y el Patronato aportará 6.5 millones de pesos.

Por su parte el XIX Ayuntamiento de Tijuana hará lo propio con una aportación de 5 millones de pesos a favor del museo.

La inauguración de la primera sala está programada para el otoño de este año y sala contará con 40 exhibiciones; 15 de ciencia, 15 de tecnología y 10 para un público infantil.

El Patronato realizó en fechas recientes un evento en la prestigiada joyería Tiffany, en San Diego, quien gentilmente apoyó esta causa como anfitrión de la reunión y otorgando premios en joyería con piezas valuadas en hasta dos mil dólares.

portal-bajacalifornia.com • sintesistv.info

Credibilidad que cubre la región

# Noticiero Síntesis

## AM

## y 3 PM

con **Jorge  
Fregoso**



Lunes a Viernes  
7:30 AM  
3:00 PM

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



# Reflexión Cromática

Edgar Lamas

Por Carlos Gracia

Un apasionado de las cosas bellas, y con un espíritu de rebeldía que lo identifica plenamente en todo lo que hace. Edgar Lamas se caracteriza por trazar su propio sendero en el arte como en otras disciplinas.

Siendo un artista autodidacta, se ha dado a la tarea de crear un estilo que refleja su identidad, sin embargo, no solo ha creado una innovación estilística original y vanguardista; sino un nuevo concepto de arte en si mismo.

Pero esta rebeldía no podría trascender sino va acompañada de excelencia y talento, que se logran buscando la perfección en cualquier actividad que se desempeñe.

Edgar Lamas con su obra multifacético; nos demuestra tanto en su arte pictórico, escultura y mueble arte, su gran inquietud creativa basada en su alta y bien cimentada escala de valores. Un artista del futuro por su incansable búsqueda y experimentación en la utilización de nuevos materiales y tecnología; y de el pasado por el respeto que tiene a los que sobresalieron, sabiendo que la única forma de lograr el éxito es a base de tenacidad y arduo trabajo.



Su obra no se fija limitaciones; tanto nos brinda un cúmulo de emociones con sus explosiones de color, como nos seduce algunas veces con sus combinaciones iridiscentes y discretas; o con simplicidad en sus obras monocromáticas. Al invertir innumerables horas dando pinceladas a base de aire y capaz de pintura sobre el metal; da al mismo elegancia y movimiento, que interactúa con el espectador al ofrecerle diversos efectos tridimensionales al moverse frente sus creaciones.

Nos ofrece también grabados y bajo relieves que hacen resaltar al máximo las cualidades reflexivas de el metal con una exquisita labor de filigrana logrando efectos que asemejan almas antiguo oficio de la orfebrería, lo que puede apreciarse en la luminosidad de cada obra.

El pasado mes de Abril pudimos presenciar su innovadora y excelente propuesta artística en la galería principal del Instituto de Cultura de Baja California (ICBC), exposición que nos ofrece obra de singular belleza y en una diversa gama de formatos, tanto piezas de pared, esculturas en acrílico y mobiliario exótico (art furniture).



## Nuestra misión...

Contribuir al desarrollo de la identidad regional mediante la generación y comercialización de propuestas de comunicación de calidad, pensadas para hacer eco del sentir de la comunidad, reflejar lo mejor que ofrece la región y satisfacer las necesidades de nuestras lectoras.

## Nuestra visión...

Ser la revista favorita de las mujeres bajacalifornianas gracias a nuestra calidad editorial, cercanía con la comunidad y atinada comercialización. Rebasar las expectativas de nuestros lectores y clientes.

[sugerencias@mujeractualbc.com](mailto:sugerencias@mujeractualbc.com)

## Celebran en Chiquimundo

y celebraron su cumpleaños en Chiquimundo, un lugar pensado especialmente para los más pequeñitos!



Ariane de Garcia, Gabriel Gerardo



Tatita e Isaac Quintana, y Galiyah y Mariel



Tatita de Quintana, Galiyah y Mariel Quintana, Dalne de Toledo





# Bazar

del Día de Las Madres



Además Esencia diseñó paquetes de tratamientos y promociones para brindarle a mamá belleza y relajación en un espacio que invita a desconectarte del mundo.... ¡aunque sea por un ratito!



## Primer Bazar de Esencia Casa Spa

Grupos de mamás e hijas se dieron cita en Esencia Casa Spa para pasar un día especialmente diseñado para ellas. Las asistentes a este primer bazar encontraron diferentes productos a la venta, incluyendo ropa de diseñador, cintos hechos a mano, platería, productos gourmet y toda una serie de cosas originales a precios especiales. Las invitadas disfrutaron de canapés, vinos regionales y amena conversación.





# Ambientes actuales

A photograph of a modern bathroom sink. The sink is a white, rectangular, drop-in style, set on a dark, possibly black, countertop. The wall behind the sink is made of vertical wood slats. A chrome faucet is mounted on the wall. To the left of the sink, there is a wooden tray containing several folded towels. To the right, there are some wooden containers, possibly for soap or brushes. The lighting is warm and focused on the sink area.

Arquitectura emblemática:  
**El Minarete...**  
Viendo pasar el tiempo.

¡Resuelve el problema de tu clóset!

El modernismo  
contemporáneo de  
Manuel Martínez



## CREDITOS

### Director Editorial

Ada Oliver

### Director Comercial

Saida Muriel

### Diseño Gráfico Editorial

Studio ARSA

### Diseño Gráfico

Studio ARSA

Mariko Shimizu

### 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:

Archivo Histórico de Tijuana y Lic. Gabriel Rivera, Periódico Frontera y Lic. Luis Fernando Vázquez, Karla Lamas de Escalante, Muebles Optimos, Sorteos UABC.

Dice la canción que La Puerta de Alcalá en Madrid está "viendo pasar el tiempo". En Tijuana creemos que el testigo de testigos es El Minarete, por lo que el historiador Gabriel Rivera nos brinda este mes un artículo revelador sobre este monumento histórico de todos los tijuanaenses en nuestra sección Arquitectura Emblemática.

Además, conoce la obra de Manuel Martínez, uno de los arquitectos más innovadores de Tijuana y decídete a resolver el problema de tu clóset de una vez por todas, nosotros te brindamos los consejos.

**¡Disfruta!**

Ambientes Actuales

Suplemento Ambientes Actuales

## Contenido

### Arquitectura Emblemática 50

El Minarete

### Perfil y Obra 52

Manuel Martínez

### Ciudad Actual 54

Vía Corporativo

### Consejos Prácticos 56

Resuelve el problema de tu closet



Suplemento  
Ambientes Actuales

Portada  
Interiorismo por  
Arq. Manuel Martínez

Foto  
Cortesía de  
Arq. Manuel Matrínz

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



Viendo pasar el tiempo...

# El Minarete: símbolo e identidad de Tijuana

Por José Gabriel Rivera Delgado

Entre los diversos símbolos importantes que posee Tijuana, un lugar destacado lo ocupa El Minarete de Agua Caliente. Dicha figura ha sido, al lado de la Torre de Agua Caliente, el CECUT, las torres gemelas, el Frontón Palacio Jai Alai, el Monumento a México, entre otros, ícono que representa el pasado y presente de Tijuana.

El Minarete es un elemento que denota una época de la historia de nuestra ciudad, que marcó significativamente a la comunidad tijuanaense en los aspectos turístico, económico, social, político, laboral, educativo, demográfico y urbano, entre otros.

Por esas razones y otras más, sin duda, algunos de esos edificios y monumentos que forman parte del patrimonio histórico cultural de Tijuana deben preservarse y resguardarse de cualquier modificación o alteración en sus estructuras o fachadas.

En ese sentido, El Minarete es una torre que tiene 78 años de permanecer observando la evolución y desarrollo urbano de Tijuana, siendo así parte de la identidad de sus pobladores.

## Complejo Turístico de Agua Caliente

El establecimiento y desarrollo del Complejo Turístico de Agua Caliente, entre el periodo que va de 1928 a 1935, dejó huellas en el devenir histórico de la ciudad. El centro turístico consistió en una serie de espacios que prestaban excelentes servicios a sus miles de visitantes de prestigio y altos medios económicos como artistas de Hollywood, políticos, empresarios y miembros de la realeza de diversos países de mundo.

Por ejemplo, el hotel de Agua Caliente se componía de 50 lujosas habitaciones. En el casino y el Salón Dorado se efectuaban diversos juegos de azar que constituían el principal atractivo del complejo.

Además, contaba con un restaurante, el cual era el lugar donde se ofrecían platillos de la más alta gastronomía mundial así como excelentes vinos. El Patio Andaluz era un sitio donde se presentaban una serie de espectáculos artísticos.

Complementaban al complejo el campo de tenis; el campo profesional de golf de 18 hoyos y su casa club; una pequeña

villa de 33 bungalows; el galgódromo y el hipódromo; hermosos jardines, además del campo de aviación y una estación de ferrocarril San Diego-Arizona.

Sobresale mencionar a la Torre de Agua Caliente que era utilizada como campanario, de referencia a los automovilistas ya que se podía observar desde una gran distancia y también como faro para la pista de aterrizaje que existía en el lugar.

De todos estos espacios, son pocos los que han sobrevivido a lo largo de ocho décadas desde que fue inaugurado Agua Caliente en 1928.

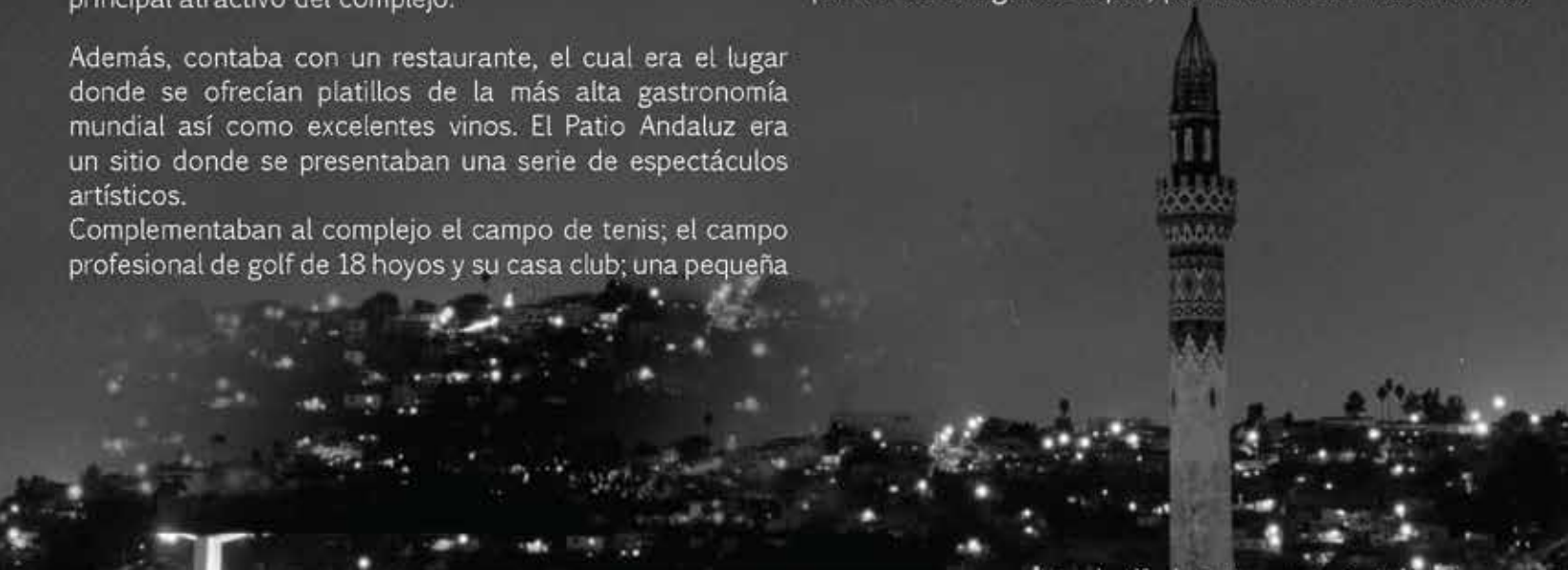
De ese conjunto destacaba lo que el arquitecto Luis Víctor Escalante ha llamado "Conjunto Minarete", que incluye la alberca, los baños de aguas termales y El Minarete.

## Construcción de El Minarete

La torre de El Minarete fue construida en 1930 como una chimenea que se utilizaba para dar salida al humo de las calderas que proporcionaban la calefacción hacia las instalaciones así como de las máquinas de lavado y planchado con que contaba el hotel.

El diseñador del complejo turístico y de todas sus instalaciones, incluyendo El Minarete, fue el arquitecto sandieguino Wayne McAllister, quien en una entrevista realizada por el historiador Antonio Padilla Corona en el año de 1983, rescató su testimonio sobre los diseños arquitectónicos de Agua Caliente así como de sus procesos de construcción.

Sobre la necesidad de construir una chimenea, el arquitecto McAllister refirió a Padilla Corona "[...] nos percatamos de la falta de aire acondicionado. Para resolver el problema de la falta de la calefacción contratamos a la firma 'Holmes & Sanborn', de ingenieros de Los Angeles para diseñar la planta de energía de vapor, por lo tanto se necesitaba de





una chimenea que forzara el calor y lanzara el humo fuera de la instalación”.

Respecto a la construcción de la chimenea señaló: “se le encomendó a un especialista en chimeneas, llamado Johnson. El sistema de construcción consistió en ir deslizando una cimbra de patente especial, conforme se iba vaciando el concreto; dicha cimbra se le levantaba con gatos hidráulicos día a día. Esto no requirió de mucha supervisión de mi parte, hasta que se llegó a la colocación del azulejo y del remate de hierro de una sola pieza, que se colocó con grúa”.

Otros elementos de su construcción son los muros de tabique con aplanado, que tienen una anchura de 30 centímetros, la cubierta también es de tabique y tiene una forma abovedada. En la parte superior está decorada de azulejos y de herrería.

El Minarete se localizaba a un costado de la alberca y de los baños termales, que hoy en día, son de las pocas estructuras que se conservan, ya que las demás instalaciones del complejo fueron derrumbadas -después de que habían sufrido varios incendios- para dar pie a las nuevas instalaciones de la Escuela Preparatoria Federal “Lázaro Cárdenas” en los años setenta.

### El Minarete en la actualidad

En nuestros días, El Minarete forma parte de las ruinas del Centro Escolar Agua Caliente.

A mediados de la década de los noventa, El Minarete sufrió algunas fisuras en su estructura debido al movimiento de tierra y compactación de terrenos que se efectuaron en

una construcción de un centro comercial adyacente a la Preparatoria Lázaro Cárdenas.

A mediados del año 2001, a pocos días de celebrarse el aniversario 112 de la ciudad, se le dieron algunos arreglos a la torre de El Minarete por parte del Departamento de Obras del Ayuntamiento de Tijuana, con motivo de que ahí se efectuaría la ceremonia oficial de aniversario el día 11 de julio de 2001.

*El Minarete es una torre que tiene 78 años de permanecer observando la evolución y desarrollo urbano de Tijuana, siendo así parte de la identidad de sus pobladores.*

Una de las mejoras que se efectuó al sitio en esa ocasión fue reforzarlo para proporcionarle más solidez en su estructura e impedir un posible derrumbe de la torre. También, se reemplazó la corona que se encontraba en malas condiciones por una réplica.

Sin duda, El Minarete ha sido un elemento que sobresale no sólo del paisaje urbano de la zona del centro escolar de Agua Caliente y de las colonias aledañas sino de la ciudad de Tijuana y que como las demás ruinas de Agua Caliente, son elementos que se deben conservar para la posteridad, ya que son muestra de un pasado y un presente de la ciudad de Tijuana y son signos de la identidad de sus habitantes.

\*El autor es Historiador (UABC), coordinador del Archivo Histórico de Tijuana IMAC; Integrante de la Sociedad de Historia de Tijuana, Seminario de Cultura Mexicana; Sociedad Mexicana de Geografía y Estadística y de Tijuana Renacimiento, A. C.



**Somos  
fabricantes  
los mejores  
precios!**

# DESIGNERS SHUTTERS

Instalamos en san diego y tijuana

- Protegen contra rayos UV
- Termicas
- Colores solidos y naturales

**"Servicios de decoracion 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



# El modernismo contemporáneo de Manuel Martínez

## El arquitecto y diseñador de muebles nos habla sobre su obra

Por Ada Oliver



### ¿CUAL ES TU FORMACION, DONDE ESTUDIASTE?

Soy egresado de la Universidad Iberoamericana del Noroeste, por la carrera de Arquitectura en el año de 1990.

### ¿SIEMPRE SUPISTE QUE QUERIAS DEDICARTE A ESTO?

Desde que cursaba la secundaria me llamaba mucho la atención la materia de dibujo arquitectónico... lo mismo sucedía mientras cursaba la preparatoria, así que esto me marcó pauta al momento de tomar la decisión de elegir una carrera... ¡Y NO ME EQUIVOQUE!

### ¿COMO DEFINES TU ESTILO DE ARQUITECTURA Y COMO LLEGASTE A EL?

Considero que soy totalmente modernista contemporáneo. Este estilo se destaca por su sencillez y ausencia de detalles recargados, las líneas generalmente son rectas y puras, incluso en el marco de este estilo generalmente se evoca una sensación de tranquilidad, jugando para ello con contrastes sutiles, iluminación y detalles discretos. Llegué a él dado

### NACE TU INQUIETUD, POR DISEÑAR MUEBLES?

En la Universidad nos impartían una materia de "diseño" y en ella se nos encomendó diseñar una silla, esto me movió fuertemente el interés de seguir haciendo algo similar; conforme pasó el tiempo leí todo lo que se cruzó en mi camino referente a diseño de mobiliario, asistí a seminarios y exposiciones en el extranjero y eventualmente decidí crear una marca "Tabla Mobiliario", con la que ya llevo cinco años.

La inquietud nace porque al igual que para cualquier artista, los arquitectos tenemos una gran satisfacción: ver materializados nuestros diseños, mismos que fueron producto de inspiración...

Partir de un bosquejo, pasar por un proceso creativo, el obligado proceso de producción y en él poder detallar -si se requiere-, para posteriormente ver el producto final representa una gran satisfacción, y si aunado a esto mis diseños gustan... es definitivamente la catarsis de todo.

### ¿CUALES CREES QUE SON LAS CARACTERISTICAS QUE DEFINEN LA CONSTRUCCION Y DISEÑO DE TUS MUEBLES?

Para iniciar la construcción de algo es básico primero que nada que el diseño sea de completa satisfacción del cliente y mía... **r e s p e t a n d o** siempre mi estilo. A eso sigue

a que mis gustos selecciono adecuadamente siempre han girado los materiales y mantener en el marco de estas la más alta calidad. características.

### ¿CUANDO Y PORQUE

Cada pieza que se produce en Tabla Mobiliario es hecha a mano utilizando maderas seleccionadas, posteriormente se fusionan con algunos elementos como metal, acero inoxidable, piedra, vidrio, acrílicos, etc. Durante el proceso, en los talleres que produzco, mantengo contacto constante con cada uno de los artesanos; esto sin duda ha sido muy importante para aprender más sobre el comportamiento de los materiales al momento de ser trabajados y asegurarme de la calidad de los mismos.







### QUE SUCEDIERA EN TIJUANA?

Tengo el sueño de que la construcción de obra "pública", verdaderamente sea pública...

Para que no favorezcan a unos cuantos con los fallos de las convocatorias, sino buscar el bien común: hacer concursos importantes donde el único fin sea obra funcional, de calidad, innovadora... que tanta falta le hacen a la ciudad y al estado. La gente se lo merece y el gobierno se debe a cada miembro de la sociedad.

### ¿CUALES SON TUS PRINCIPALES INFLUENCIAS Y FUENTES DE INSPIRACION?

Varios diseñadores y grandes arquitectos no dejan de impresionarme con sus obras, como Rem Colas y Tadao Ando, entre otros.

Las fuentes de inspiración pueden ser varias: un buen viaje, una tarde en la playa, un buen plato de comida, música, mi familia... no acabaría si te citara todo lo que me inspira. Lo importante es saber apreciar cada persona y objeto que me rodea.

### ¿CUALES CONSIDERAS TUS MAYORES LOGROS Y/O CUALES SON TUS METAS?

Profesionalmente hablando; haber concretado mi línea de diseño de mobiliario y que mis clientes tengan la confianza de invertir su dinero y confianza en mis diseños. Mi meta es que piezas de mi línea de mobiliario lleguen a grandes firmas.

### ¿DENTRO DE TU RAMO, QUE TE GUSTARIA VER

Debemos de tener el compromiso de darle algo a la ciudad -que tanto le han quitado últimamente-, tengo la ambición de que cada cosa, cada construcción, cada área verde (que por cierto cada vez veo menos), cada permiso otorgado a un comercio, etcétera, vaya de acuerdo al impacto de la zona... que haya mejor imagen urbana.

Quiero que el diseño no sea visto como un lujo, sino como una necesidad.

### ¿QUE ES LO QUE MAYOR GUSTO TE DA QUE SE ESTE REALIZANDO LOCALMENTE EN TU RAMO?

Mira, estoy totalmente en contra de la piratería en toda su representación, lamentablemente en el diseño también existe... para mí, fusilarte un diseño no es ético, como dice el dicho: "el fusil es cavar tu propia tumba".

Aun así, es importante que la gente de Tijuana ya tenga la opción de visitar tiendas que ofrecen buenas piezas, que son clásicas de grandes diseñadores.

Ojo, no es que ceda a la piratería, sino que esto puede despertar el interés de las personas en conocer del diseño original, valorarlo y en lo posterior comprar piezas originales en medida de sus posibilidades.

Tijuana cuenta con gente talentosa en este ramo, sólo hace falta que se les dé el voto de confianza y la oportunidad de demostrar sus aptitudes.

Conoce la obra de Manuel en [www.tablainc.com](http://www.tablainc.com)

# Para Siempre Recordar

## Milton Omar

Fotografía, Video Profesional

TEL 6-34-70-56

NEXT 152\*151407\*2

CEL 664-3-68-72-74



[www.miltonomar.com](http://www.miltonomar.com)



# Tijuana avanza

Constatan el fin de la etapa de cimentación de

## VIA CORPORATIVO

→ *Autoridades* e invitados especiales se dieron cita en fechas recientes para hacer un recorrido de la cimentación del primer edificio corporativo sustentable del noroeste.

Diseñado por el arquitecto Ramón Guillot y promovido por Century 21 Aries, Vía Corporativo se pensó desde su concepción como un "edificio verde", es decir, todas sus funciones y construcción se planearon para tener el menor impacto posible sobre el medio ambiente, reduciendo contaminación visual y emisiones de CO<sub>2</sub>, entre otras cosas.

El edificio buscará obtener la certificación LEED, otorgada por el Complejo Verde de Estados Unidos; se hacen acreedores a él sólo los edificios que cumplen con los criterios de ser amigables al medio ambiente, que aporten una mayor calidad de vida a quienes laboran dentro y que logran reducir uso de servicios como agua y electricidad. La obra va en tiempo y pretenden finalizarla en menos de 12 meses.









# ¡Resuelve el problema de tu closet!

Redacción Ambientes Actuales

¿Cuántas veces al día abres tu closet? De seguro en la mañana, en la noche y varias veces en las horas intermedias. Este espacio tan importante puede convertirse en una zona de desastre, un triángulo de las Bermudas y en la fuente de incontables frustraciones.

Tal pareciera que algunos arquitectos no conocen la importancia del closet; asignan para él un espacio minúsculo y con frecuencia mal ubicado, pareciendo que se tratara de algo que pensaron al final del proyecto... "Por cierto, la gente usa ropa y necesita guardarla."

Labuena noticia es que en la ciudad existen muchos proveedores que diseñan y fabrican closets a la medida, utilizando los más actuales accesorios, herrajes y materiales.

Si no estás precisamente en posibilidades de demoler tu closet y hacer uno nuevo existen diversas opciones que pueden mejorar de manera importante la funcionalidad de tu ropero:

- Compra cajas de plástico transparentes (para que veas que hay adentro) y utilízalas para guardar accesorios y cosas de tamaño mediano como bolsas, bufandas, guantes, etcétera. Esto evitará que tus cosas se llenen de polvo y te permitirá guardarlas en la parte alta de tu closet de manera ordenada.

- Invierte en ganchos (perchas) de plástico o madera (aunque estos últimos ocupan más espacio por ser más anchos). Los de alambre marcan la ropa y la pueden arruinar.

- Instala varios ganchos en la parte de adentro de las puertas, o si tienes vestidor en los muros disponibles, estos te servirán para colgar un traje, el ajuar para el día siguiente, tu bata o tu bolsa.

- Coloca un espejo de cuerpo entero adentro de una puerta o en un muro.



Si no puedes tener el closet de tus sueños porque tu espacio o tu presupuesto no te lo permiten haz las concesiones necesarias y no sacrifiques la funcionalidad, pues es lo más importante.

Si decides contratar a un profesional para rediseñar tu closet ten en mente los siguientes puntos:

**Sencillez:** Elige un sistema sencillo, fácil de utilizar y no escatimes en los rieles y las bisagras, estos deben operar perfectamente, sin hacer mucho ruido y sin atorarse.

**Flexibilidad:** No se pueden hacer milagros. Si no puedes tener el closet de tus sueños porque tu espacio o tu presupuesto no te lo permiten haz las concesiones necesarias y no sacrifiques la funcionalidad, pues es lo más importante. Si tu proveedor es un profesional debe tener opciones que se adapten a tu presupuesto.

**Evita lo innecesario:** Constantemente salen al mercado diversos sistemas para closets, ¡no te dejes llevar! Trata de tener muy claro lo que quieres.

**Consistencia:** Es importante que mantengas un estilo uniforme, cuida que los materiales y herrajes sean iguales pues la cuestión estética también es importante, sobre todo si el closet está a la vista.

**Comparación:** Busca una segunda cotización si tu primera opción te pareciera elevada, si es necesario busca tres o cuatro presupuestos ya que varían mucho los precios del mercado. Siempre pide referencias.

Toma en cuenta que ya sea que tú mismo renueves tu closet o lo dejes en manos de un profesional, tendrás que prescindir de él por un tiempo, así que ármate de paciencia y recuerda, si todo sale bien, la incomodidad de unos días valdrá la pena.

**Pd PLOT digital**  
Reprográficos del Pacífico SA de CV

Guanajuato 2347 (La Cacho)  
Col. Madero T: (664) 634 15 69  
Tijuana BC 22040 F: (664) 634 15 70

## OFERTA DEL MES: EXHIBANNERS

Estructura desarmable, Incluye impresión (lona) y bolsa para transportar

<p><b>Planos</b></p>	<p><b>Carteles</b></p>	<p><b>Exhibanner "X"</b> 24" x 64" (EBI-X100) <b>\$495</b></p>	<p><b>Exhibanner *L*</b> 24" x 64" / 80" (EBI-L100) <b>\$695</b> <b>\$795</b></p>	<p><b>Exhibanner Econo Retractable</b> 32" x 85" (EBI-R100) <b>\$1,395</b></p>	<p><b>Exhibanner Exterior "Y"</b> 32" x 72" (EBE-O100) <b>\$1,645</b></p>	<p><b>Exhibanner Exterior Doble</b> 24" x 106" (EBE-O200) <b>\$1,995</b></p>	<p><b>Litro Digital</b></p>	<p><b>Banner Poste</b></p>	<p><b>Diseño Grafico</b></p>
----------------------	------------------------	--	---	--	---	--	-----------------------------	----------------------------	------------------------------

Visítanos y conocenos en [www.plotdigital.com](http://www.plotdigital.com)

**Desde \$495**  
Los precios son en moneda nacional y no incluyen IVA.



ESTAR A LA **ALTURA**  
REQUIERE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

**TOYOTA HIGHLANDER**

“Hay que premiar  
al que te lleva  
a todos lados”

Llévatela  
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](http://www.toyotacalifornia.com.mx)

Toyota California en Los Cabos  
Plaza Las Cascadas  
Blvd. Mauricio Castro No. 4650 Local 21  
San José del Cabo, B.C.S. Tel.: (624) 105-2474





# La Vida como en el Paraíso

4500 mts<sup>2</sup> de Parques y Áreas verdes | La mejor vista de Tijuana  
 Doble Caseta de Seguridad las 24 horas | 4 Modelos distintos | Privadas de 35 casas con Casa Club y alberca

## Seguridad



## La mejor casa



## Vista panorámica



## Áreas verdes



## Estilo de vida



**Ingresos desde \$4,000 U.S.D. mensuales**  
**0% de enganche en todas nuestras casas**  
 APLICAN RESTRICCIONES CREDITICIAS



Tel: (664) 609 0800  
[www.lacuspideresidencial.com](http://www.lacuspideresidencial.com)



**La Cúspide**  
 RESIDENCIAL  
 TOWERS & HOMES

**Vive como en el paraíso**