

6ta. Edición - Tijuana, B. C. - Marzo 2008

MUJER

Baja California **actual**



Ejemplar Gratuito



La importancia de las
amistades en la infancia

!Cuida el Agua!

En Ambientes Actuales:
Rocío Hoffman

Mes de la Mujer

Mujeres, Mujeres, Mujeres



Alzan su voz contra
la violencia

Foto: Xavier Venegas D'Avila

Las Mejores Marcas las Encuentras en Dorian's

Las fragancias y cosméticos que llenan las vitrinas de Dorian's son siempre embarcados de origen y se les trata con el mayor de todos los cuidados obedeciendo a los más estrictos criterios internacionales de perfumería para asegurar que la calidad no se comprometa en ningún momento.

El hecho de que los productos son de origen significa que el porcentaje de alcohol que se utiliza es el que el fabricante originalmente intencionó; lo que significa que la fragancia cuenta con un fijador de mayor concentración y calidad. En los productos de origen el fabricante no ha tenido que sustituir nada; en Dorian's el cliente adquiere exactamente el mismo producto que encontraría en Europa

Dorian's ofrece a sus clientes de manera constante los productos más innovadores con lanzamientos internacionales que se adelantan a los que suceden al otro lado de la frontera. Con esto Dorian's mantiene su compromiso de brindarle a la MUJER ACTUAL los resultados que busca para mantenerse al día en las tendencias de la moda y el cuidado de la piel.

Cartier, Chanel, Guerlain, Givenchy, Shiseido, Bvlgary, Clarins, Vera Wang, Carolina Herrera, Paco Rabanne, Nina Ricci, Versace, Moschino, Swiss Army, Narciso Rodriguez, Issey Miyake, YSL, Elizabeth Arden, Smashbox, Oscar de la Renta, Ermenegildo Zegna, Kenzo, Calvin Klein, Kenneth Cole, Ferragamo, Ungaro.



Dorian's
Brilla en tu vida



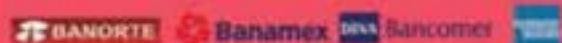
DREAMING
TOMMY  HILFIGER

*Productos envasados de origen
y las mejores marcas a Precios de Zona Libre
más baratos que en Estados Unidos*

12

MENSUALIDADES

sin intereses con tu
tarjeta Dorians y
bancarias participantes



en **Perfumería**
y Accesorios Finos

Dorians
Brilla en tu vida

Marzo 2008

Contenido

Primera Persona 4

Opiniones y Reflexiones 6

Una Mujer con una idea muy clara.

Especial 7

Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia.

Tu Salud

Las Infecciones Vaginales 10

Más sobre osteoporosis 12

Belleza

La fuente de la juventud en una inyección 11

Lo que Viene

Expomujer 13

Mago de Oz 14

Mujer Sola Invisible, Mujeres Unidad Invencibles 14

Cada Cosa en su Lugar 16

Mes de la Mujer

La Otra Mitad 18

Triste Flor

Un Ratito en la Cocina 19

La Anfitriona Improvisada

La Buena Mesa 20

Huertás Cuisine

Valores y Gente

Centro Integral Contra la Violencia Familiar DIF

Único en el país 22

El Programa Madrinas a favor de Casas Hogar 23

Nutrición

Alimentación para cada etapa 24

La Mujer del Mes 26

Mujeres, Mujeres, Mujeres

Eventos 28

Mujeres Fronterizas Cumplen 15 años

Belleza 30

Que es la Mesoterapia

Moda y Estilo

Maquillaje para la edad de "todo lo puedo"! 32

Retroalimentación 35

Tus Hijos 36

La Importancia de las Amistades en los años escolares.

Esta Temporada 37

22 de Marzo, Día del Agua.

Sociales

Pacientitos del COP visitaron Starbucks Coffee 41

Noche Bohemia en el Colegio la Paz 42

Baby Shower Ely Gonzalez 43

Un Beso por Tijuana 44

Suplemento

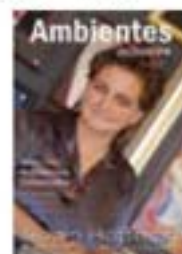
Ambientes Actuales 45



Beba Pedrín, Lizbeth Sánchez, Cristina Terán, Evelyn Sánchez y Olivia Murillo

Fotografía de Xavier Venegas D'Avila

Maquillaje por Mónica Verduzco y Katy Tonella
Accesorios de Ma. Aurora Troncoso



Porque tú lo pediste...

Ahora ya puedes recibir MUJER ACTUAL en tu casa o en tu oficina.

Solicítala ya a: suscripciones@mujeractualbc.com

Trimestral \$135 M.N. **Semestral** \$228 M.N. **Anual** \$380M.N.

Además, las primeras 40 solicitudes recibirán un vale para una cena con valor de 200 pesos.

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





DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



MARZO

Sala de Usos Múltiples

Entrada libre

● Jueves 6

Encuentro de mujeres fronterizas

Conferencias y reconocimientos a mujeres distinguidas de la comunidad.
8:00 a.m. a 2:00 p.m

● Jueves 13

La rebelión de la intimidad. Compilaciones escritas por mujeres

Con la presencia de Ana Clavel,
entre otras.
Moderadora: Adriana Bernal.
7:00 p.m.

● Martes 25

Mujeres Fronterizas

Presentación de este libro con la
presencia de la Dra. Adriana Mendiola,
Coordinadora.
7:00 p.m.

● Jueves 27

Homenaje a Inés Arredondo: 80 años

Participa en la lectura en voz alta de
textos literarios de la autora.
En el marco del 80 Aniversario de su
natalicio.
De 4:00 a 7:00 p.m.

● Jueves 27

Letras imprescindibles: Inés Arredondo

Mesa de análisis de la obra de esta escritora
mexicana.
7:00 p.m.



De Mujer a Mujer

Marzo es el mes de la mujer, un espacio y un tiempo de reflexión que podemos aprovechar para voltear hacia adentro y cuestionar, afianzar o agradecer el lugar y la situación en la que nos encontramos.

Es muy fácil quejarnos. Es lo más fácil del mundo. "No me alcanza el día", "estoy súper estresada", "tengo mil cosas que hacer", son sólo algunas de las frases favoritas de la MUJER ACTUAL. Pero se nos olvida que hace pocas generaciones las mujeres en nuestro país vivían en muchos casos sometidas y emprender algo que ocupara sus días y su mente requería de enorme valor.

La violencia doméstica en México es una realidad, la discriminación laboral hacia la mujer también y hay países en los que existe la circuncisión femenina, las muertes de honor y las mutilaciones como castigo común hacia la mujer que comete alguna falta. Ahora se cree que el homicidio es la principal causa de muerte en mujeres embarazadas en Estados Unidos.

Vivimos en un mundo en el que el abuso verbal, físico y emocional hacia la mujer es una cruel y vergonzosa realidad. -Aquí, en Tijuana, existe mucha gente luchando por cambiar esta realidad, las cinco mujeres que aparecen en nuestra portada lo están haciendo a través del programa de radio Mujeres Mujeres Mujeres y de la fundación con el mismo nombre. De mujer a mujer... mujeres ayudando a otras mujeres.

Este mes hemos puesto especial énfasis en los temas que más te interesan y seguimos informándote sobre las cosas buenas que hace la gente buena de la ciudad, con el fin de inspirarte y motivarte.

Sí es difícil partirte en mil pedazos todos los días, sí es horrible no poder conciliar el sueño por la cantidad de pendientes que no pudiste resolver, sí se necesita desarrollar un especial encanto para disculparte en una junta de trabajo y contestarle el celular a tu hijita que necesita una cartulina... pero no lo cambio por nada.

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

Ada Oliver
 Director Editorial



Saida Muriel
 Directora Comercial



Ada Oliver
 Directora Editorial

Agradecimientos:

Mujeres Mujeres Mujeres, Marcia Coronado de DIF; Gabriela Gaxiola y STARBUCKS COFFEE; Restaurante Huerta's; Sr. Jacinto Astiazarán; CGH&T y Lic. Edna Hurtado; Sr. Alberto Bejar y Carolina Autre de Grand Hotel Tijuana; Dra. Adriana Mendiola y Mujeres Fronterizas, Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.





GRAND HOTEL
TIJUANA



Grand Bistro

RESTAURANTE

Deléitate con los exquisitos desayunos
que sólo **GRAND BISTRO** tiene para ti
todos los días...

Visítanos dentro de Grand Hotel Tijuana

SERVICIO DE VALET PARKING

Bld. Agua Caliente 4550, Col. Avilación,
CP 22420 Tijuana, Baja California, México
Tel: (664) 681 70 00 Fax (664) 681 70 16
Toll Free from Mexico: 01 800 026 6007
Toll Free from USA: 1 866 472 6385 1 866 495 1879

www.grandhoteltj.com



Una Mujer con una idea clara

Por Ana Laura Sánchez Díaz

Para poder escribir sobre mujeres, siento que tengo que hablar abiertamente de mi, entonces hice un análisis de mi persona, de quien soy, como soy y mejor aun, quien quiero ser, y resultó una verdadera aventura, porque el descubrirte, el conocerte y el aceptarte puede sorprenderte.

Primero pensé en todas las mujeres que admiro y a las cuales he seguido como ejemplo en mi vida diaria, y de todas hay algo en lo que me parezco o mas bien quisiera parecerme, pero al final, descubrí que como decía Oscar Wilde (que no era mujer, por cierto) "Hay que ser uno mismo, los demás ya existen". Y la verdad es que no tenía ningún tema en particular que plantearles, más allá del hecho de ser mujer, de ser quien soy.

Me llamo Ana Laura, nací por el inmenso deseo que tenía mi hermana mayor de tener alguien con quien ir a tomar el cafecito por las tardes cuando fuera grande, y el sueño a la Joe (como le digo) se le cumplió y mas pronto de lo que se imaginó.

Desde chiquita fui súper romántica y soñadora, me gustaba jugar con mis muñecas y crear historias donde conocía un hombre maravilloso con el que me casaba y tenía hijos. Desde ese entonces sabía que tener hijos sería una parte importante de mi vida, es quizás el sueño mas grande que tengo, tener una hija, y si, ya le tengo el nombre. Tengo el ferviente deseo de tener una familia, un matrimonio tan bonito como el de mis papás que están juntos desde 1974 y diez años de novios; busco a ese alguien que me haga feliz, se case conmigo y tengamos esa hija (en ese orden).

Soy comunicóloga, al menos eso dice el titulo, pero yo me considero escritora, me gusta escribir, escribo de todo. Tengo dos pasiones, los libros y los zapatos; la lectura ha sido parte importantísima de mi vida, el primer libro que leí fue "La Casa de los Espíritus" de Isabel Allende, esa inclinación por la lectura se la debo a mi abuela materna, que me ha creado un gusto por la historia, la cultura y las artes. La verdad es que soy especialista en la realeza y no me refiero solamente a los roles de la Letizia y el príncipe de Gales, sino a décadas atrás.

Mi gusto por los libros es tan grande que yo sería feliz si el día que tuviera mi casa propia, esta pudiera tener una biblioteca de cinco pisos como la de José López Portillo.

Decidí que iba a estudiar comunicación siendo muy niña, todo nació por que veía un programa de tele donde salía Rebeca de Alba, y decidí que quería ser como ella, la verdad la admiro mucho, es muy guapa y talentosa, pero quizá ya no me identifico tanto con ella, aun así jamás voy a olvidar que gracias a ella y a su trabajo encontré el camino.

Bueno eso es un poquito de mi, de lo que me gusta, pero
t a m b i é n

hay cosas que no me gustan, a veces siento que no pertenezco a mi generación, tengo 24 años, y la verdad eso del trago y andar de novio en novio no se me da, me gusta convivir no "conbeber" y siento que lamentablemente en la actualidad la juventud carece de muchos valores. No se si es porque los padres de familia ya no los fomentan o si es el exceso de Paris Hilton en los medios. Me preocupa ver como chicas que estaban en la escuela conmigo, ahora tienen hijos sin haberse casado, o tienen mala fama o no terminan carreras que empiezan y no saben ni por qué; no me quiero dar aires de mujer madura, porque no lo soy, pero me da tristeza ver que hay gente que por querer vivir intensamente comete muchas irresponsabilidades... en la sociedad está ocurriendo algo que va mas allá de la buena educación, la gente no tiene rumbo fijo y eso me preocupa como mujer. Estoy segura que la razón por la que no me interesaron las drogas, el alcohol y otras cosas es porque en mi casa reinó la armonía, la tranquilidad, la comunicación y los buenos principios, y no me los impusieron, simplemente fue una forma de educación que tuvieron mis padres, y eso quiero para mi y mis hijos.

Odio la frase tan trillada (que puede llegar a confundir el significado de la amistad) de "mi mamá es mi mejor amiga", la verdad, no es cierto, mi mamá es mi mamá, mejores amigas ya tengo y a ellas les platico mis rollos, mis sueños y demás; mi mamá esta ahí para regañarme, aconsejarme, sonsacarme, consentirme y reírme, la verdad no entiendo esa idea de que a la mamá se le cuente todo, y con todo, digo todo, eso no es real, ¿que clase de respeto puede haber ahí?, la verdad hay límites, y si yo le contara a mi mamá todo ya estaría recluida en un monasterio en el Tibet. Tengo una hermana y la verdad es que tener una hermana es lo mejor, es la tapadera eterna, con quien siempre vas a platicar de todo lo que a mami no le cuentas, creo que como mujer es importante tener una hermana y lo siento mucho por las que no la tienen, porque la experiencia de crecer queriendo parecerte a alguien y descubrir después que son totalmente diferentes y que gracias a eso no podríamos vivir la una sin la otra, es una verdadera delicia.

En este escrito no quise abordar ningún tema polémico, simplemente que como mujer hay que tener una idea clara de lo que somos: soy la hija de mis padres crecí con sus enseñanzas, pero no hay nada que disfrute más que ir a dar la vuelta con mi hermana para reírnos de mis papás y para platicar de nuestras cosas, adoro mi profesión y nunca quise hacer otra cosa en la vida, disfruto cada momento en que puedo leer mi trabajo publicado y me siento satisfecha de estar subiendo poco a poquito escalones que me propuse subir, y por mas independiente que sea siempre voy a necesitar a mi lado a ese ser que imaginé desde niña; ahí apoyándome y formando un hogar juntos. En pocas palabras, para ser una mujer, se necesita saber lo que somos, y saber bien quienes somos, defender nuestras creencias, nuestros valores, nuestros principios... para mi también es admitir que por mas diplomas y reconocimientos que tenga, siempre voy a preferir estar sentada en una cocina platicando con mi hermana, peleándome por mi forma de vestir con mi mamá, intercambiando ideas y puntos de vista con mi abuela, o soñando con esa hija tan deseada; por que al fin de cuentas ellas son mujeres y entre nosotras nos complementamos. Y eso, está más que claro.

*La autora es comunicóloga, radica en Mexicali y colabora con publicaciones nacionales y regionales.

¿Qué se está haciendo en nuestro Estado para evitar la violencia contra la mujer?

Baja California apoya a Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

Por: Sara Leal

La promulgación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, realizada por el presidente, Felipe de Jesús Calderón Hinojosa, en el mes de febrero del presente año, es considerada como el primer paso para el esfuerzo de armonización del marco jurídico de nuestro país que tutela, protege y salvaguarda los derechos fundamentales de la mujeres.

Dicha ley obedeció a la necesidad de contar con un instrumento con perspectiva de género, estableciendo las bases y condiciones jurídicas para brindar seguridad y certeza jurídica a las mujeres en el territorio nacional, y con una mejor obligatoriedad para los tres niveles de gobierno.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia reconoce el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, como sujetos de derechos, independientemente de su edad, estado civil, profesión, religión, origen étnico, condición social, y otras circunstancias en las que se puedan encontrar en desventaja.

Asimismo, señala la obligación de las entidades federativas para regular, instrumentar y articular sus políticas públicas en concordancia con la política nacional integral desde la perspectiva de género para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres.

El estado mexicano ha suscrito y ratificado instrumentos internacionales en materia de derechos humanos de las mujeres, en particular, los que protegen y promueven la no discriminación y la eliminación de la violencia en contra de las mujeres, tales como la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, mejor conocida como la Convención Belém Do Pará, la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing y la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW), la cual compromete a los Estados a adoptar políticas públicas y medidas legislativas enfocadas en las distintas realidades de vida de las mujeres, para eliminar la discriminación persistente en contra de ellas en todas sus formas y manifestaciones, esta obligación no se limita al ámbito público sino también se extiende a la esfera privada, cubriendo la discriminación practicada por cualesquier persona, organización o empresa.

Huertas's cuisine

Chef Juan Alvarez

Cocina de Autor



Av. Sonora (La Recta) No. 65
Fracc. Chapultepec Tijuana B.C. México
USA(01152) TIJ(664) 686-6556

Banquetes y Eventos Especiales

USA(01152) TIJ(664) 325-2710

Banquetes@restaurantehuertas.com

Esto significa que la protección del estado debe cubrir todas las áreas de la vida de las mujeres, ejemplo de ello en los casos de violencia familiar, acoso sexual y de cualquier otra violación a sus derechos realizados por particulares, el Estado incumpliría con sus obligaciones jurídicas si no interviene creando políticas para proteger a las mujeres de terceras personas que violan sus derechos. Por tanto es imperativo que se legisle al respecto, que se creen organismos idóneos y se emprendan acciones destinadas a prevenir estas violaciones, auxiliar a las víctimas, castigar a los culpables y resarcir el daño.

Sin embargo, aún con la existencia de estos instrumentos, las mujeres siguen padeciendo prácticas discriminatorias y en pleno siglo XXI, persiste la exclusión, la explotación y violencia hacia las mismas; sin ser este un problema exclusivo de los países en vías de desarrollo, porque también en las llamadas "potencias mundiales" existe la violencia contra las mujeres.

El estado de Baja California se sumó al compromiso y obligación que tiene el estado mexicano, para promover el respeto de los derechos humanos de las mujeres, reafirmando su convicción con la defensa de los derechos y comprometido a asegurar la incorporación plena de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad en igualdad de oportunidades; a garantizar el ejercicio pleno de sus derechos; a luchar contra la discriminación y la erradicación de todas las formas de violencia en su contra.

La violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales, es una ofensa a la dignidad y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.

El gobierno de Baja California que encabeza José Guadalupe Osuna Millán está plenamente convencido de la potenciación del papel de la mujer y la plena participación en condiciones de igualdad en todas las esferas de la sociedad y en el acceso al poder, por ello es un compromiso social el erradicar la violencia en todas sus formas, porque esto es fundamental para el logro de la igualdad, el bienestar del desarrollo social, cultural, económico y político en el estado.

Osuna Millán considera que es su deber impulsar reformas que permitan a las mujeres acceder a sus derechos fundamentales, porque es una obligación del estado la armonización legislativa, para modernizar la normativa estatal a los instrumentos internacionales y a las leyes que regulan en el país la violencia y diversos aspectos

“La violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales, es una ofensa a la dignidad y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.”

relacionados con la perspectiva de género, con la intención de ser un Estado garante de los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia.

En Baja California “estamos comprometidos y obligados a adoptar medidas apropiadas y eficaces para combatir los actos públicos o privados de violencia por razones de sexo, así como velar porque las leyes contra la violencia y los malos tratos en la familia, los ataques sexuales y otro tipo de violencia contra las mujeres, protejan de manera adecuada a todas las mujeres y respeten su integridad y su dignidad”, afirmó el gobernador Osuna Millán.

El gobierno del estado otorgará apoyo económico a los refugios de mujeres que vivan violencia de género.

El sistema estatal es un mecanismo permanente a través del cual el gobierno del estado y los gobiernos municipales coordinarán esfuerzos para instrumentar políticas, acciones y servicios para la prevención, atención y erradicación de la violencia contra las mujeres.

El Instituto de la Mujer para el estado de Baja California establecerá las políticas públicas en materia de violencia de género en el estado, coordinándose para tal efecto con todas las dependencias y entidades de la administración

pública estatal y en su caso municipal, en concordancia con la política nacional respectiva.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia se encuentra en la cámara de diputados en la espera de ser aprobada.



Revalidación



¡Fácil y rápido!

¡Sí! en sólo 5 minutos revalida tu tarjeta de circulación 2008 y aprovecha el descuento del 7.5% en febrero y de 5% en marzo.

Y para los que realicen su canje a tiempo, participarán en la rifa de 3 Chevys y 5 motocicletas Suzuki del año.



Realiza tu pago en las más de 70 cajas de las oficinas de Recaudación de Rentas del Estado, cajeros automáticos y autopago; con **horario de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y sábados de 8 a.m. a 1 p.m.**

Además, con las unidades móviles nos trasladamos hasta tu colonia y centro de trabajo.

Más información www.bajacalifornia.gob.mx o al Tel. 01(800) 027-39-99.



**GOBIERNO
DEL ESTADO**

SECRETARÍA DE PLANEACIÓN Y FINANZAS

Un tema difícil de hablar...

Las infecciones vaginales

Por Dra. Estela Behr y Rico

Una de las principales consultas que mujeres de cualquier edad hacen es por presentar síntomas y signos de una probable infección vaginal, el tema no es agradable y mucho menos muchos de los síntomas que las pacientes presentan, pero es indispensable despejar mucha de la ignorancia que existe al respecto pues sólo así se pueden evitar enfermedades mayores con consecuencias graves.

La tan común presencia de secreción vaginal no siempre significa infección, pues puede deberse a sustancias provenientes de las glándulas que se encuentran en la vulva, estas glándulas pueden ser sudoríparas, sebáceas y de las glándulas de Bartolini, así como moco cervical o secreciones provenientes de las trompas y útero.

Estas secreciones, que se pueden considerar normales, varían con el ciclo menstrual y pueden estar relacionadas con factores como el stress o la toma de anticonceptivos. Así mismo el estado de embarazo aumenta considerablemente el fluido vaginal sin ser infeccioso.

Las secreciones pueden ser infecciosas cuando existe una descarga vaginal que causa incomodidad como prurito (comezón), ardor, olor fétido y molestia al orinar.

El flujo vaginal o leucorrea se puede presentar por diversas razones entre ellas: vulvovaginitis, cervicitis, vaginosis bacteriana, enfermedades de transmisión sexual (como gonorrea sífilis, clamidia, VPH, herpes genital, condilomas etc.), agentes químicos a los que la mujer se expone con frecuentes duchas vaginales, sprays, papel higiénico perfumado, tampones vaginales (tampax), toallitas sanitarias, etcétera.

La vaginitis por hongos es muy común (moniliasis, candidiasis), estas infecciones suelen crónicas y muy rebeldes al tratamiento, muchas veces por no llevar un buen seguimiento. La infección por cándida se caracteriza por un fuerte prurito, ardor, leucorrea blanca espesa y la mayoría de las veces su pareja presenta comezón en el pene.

Si la vaginitis se presenta a causa de tricomonas el prurito o comezón están presentes y el flujo es abundante espumoso y de mal olor. Si la causa es gardanella, también hay prurito

y la leucorrea es muy fétil y el flujo abundante,

Si hay presencia de flujo con sangre, acompañado de dolor pélvico y fetidez (como algo descompuesto) estamos ante un escenario grave pues, se puede tratar de cáncer del cuello de la matriz.

Hay otras enfermedades que no provocan específicamente flujo pero que se encuentran

en los genitales como son Condilomas que se caracteriza por la presencia de verruguitas muy pruriginosas que se desarrollan rápidamente; el herpes por su parte se presenta como una pequeña ulcerita muy dolorosa. Estas dos enfermedades se transmiten por la vía sexual.

Es de suma importancia que si presentas algún síntoma de los que detallé NO TE AUTOMEDIQUES; acude con tu médico de confianza, quien seguramente incluirá a tu pareja en el tratamiento y te hará estudios como exudado vaginal y/o papanicolau.

Evita usar tampones si presentas algún síntoma vaginal pues puede ocasionarte serios problemas de salud.

Bañarse diario y procurar un buen aseo del área genital, evitar la promiscuidad sexual o usar preservativo te ayudará a mantenerte alejada de estas enfermedades. Usa jabones neutros, evita químicos, como talcos, desodorantes; como siempre les digo a mis pacientes, la vagina debe oler a vagina no a flores. Los químicos son sustancias ajenas a nuestro cuerpo y en un momento dado pueden ser cancerígenos.

Nunca aminores la importancia de tener una muy buena relación con tu médico de primer contacto o ginecólogo/a, visitas regulares y constancia en los cuidados te ayudarán a no ser una estadística más.

**La autora ejerce desde hace 37 años, fue presidenta del Colegio Médico de Tijuana y es catedrática en las facultades de medicina de la UABC y la Universidad de Xochicalco.*

Es indispensable despejar mucha de la ignorancia que existe, pues sólo así se pueden evitar enfermedades mayores con consecuencias graves.

La fuente de la juventud en una inyección

Procedimientos para lucir más joven

Por Dr. Jaime Campos León

Seguramente has oído hablar de las inyecciones como el Botox® o las inyecciones de ácido hialurónico y definitivamente entrados los treinta años empezamos a desear tener un aspecto más joven y quisiéramos también que se borrarán esas arrugas. Es en estas primeras consideraciones cuando necesitamos saber más al respecto de estas sustancias, que nos pueden ayudar a mejorar nuestra apariencia.

El Botox® es una proteína aislada de una bacteria, muy purificada y que actúa bloqueando los impulsos nerviosos que actúan sobre el músculo. A nivel facial muchos de los músculos están muy superficiales e incluso pegados a la piel, por lo mismo cualquier contracción de ellos hace que la piel doble constantemente, como consecuencia se forman esas líneas que nos disgustan. Al aplicar estas inyecciones el músculo se relaja produciendo disminución de la acción muscular, por ende disminuyendo drásticamente esas líneas de expresión que nos hacen ver disgustados, cansados y hasta enojados.

Este procedimiento es muy seguro, el riesgo de efectos secundarios es bajísimo y sólo toma unos minutos la aplicación. Según la mayoría de los pacientes, las inyecciones casi no duelen y puedes seguir haciendo tu vida normal después de la aplicación, sólo se aconseja no recostarse por algunas horas y evitar tocar o masajear el área. Los resultados se empiezan a notar tres días después

Según la mayoría de los pacientes, las inyecciones casi no duelen y puedes seguir haciendo tu vida normal después de la aplicación.

de la aplicación y los efectos duran de cuatro a seis meses. Según encuestas a la gran mayoría de la gente que se lo aplica les encanta el resultado y la idea de continuar, para preservar un aspecto juvenil.

El ácido hialurónico (Restylane®), es uno de los tratamientos

faciales inyectables no quirúrgicos más novedosos, diseñado para retrasar y ocultar los efectos del envejecimiento. El ácido hialurónico es un gel transparente biodegradable, de hecho es una sustancia que el cuerpo produce de forma natural y está en nuestras células. Se utiliza para rellenar líneas de expresión, aumentar de volumen los labios o rellenar cicatrices de acné profundas.



Parte del atractivo del tratamiento con Restylane® radica en que es muy rápido y fácil, el paciente recibe las inyecciones en el consultorio del médico y generalmente no requiere anestesia (una excepción es el tratamiento de relleno de labios con Restylane®, por lo general, se hace con anestesia local). Las inyecciones se aplican durante el transcurso de 10 minutos a 1 hora, dependiendo del tamaño de la zona a tratar. Una vez que se ha administrado el gel, termina la sesión y el paciente puede volver a sus actividades normales.

Los labios conforme pasa el tiempo van perdiendo volumen y turgencia, la aplicación de algún relleno como el ácido hialurónico es definitivamente, hoy por hoy el relleno más natural y suave para los labios, los pacientes después de la aplicación sienten sus labios más sensuales sin modificar la sensibilidad de los mismos.

Si tienes alguna duda al respecto o te gustaría probar alguno de estos productos, acude solamente con un médico certificado en la aplicación de estos productos, sólo esto te garantiza obtener los resultados positivos que estos procedimientos pueden ofrecer.

**El autor es cirujano plástico, (teléfonos 900-7515 y 900-7520)
(Por cortesía del Dr. Oscar Villaverde Retes)*



Los
Mariachis
COCINA MEXICANA

Un Nuevo Destino Gastronómico muy Mexicano..!

Más sobre Osteoporosis...

Entrevista con la Dra. Ma. de Lourdes Hernandez

Por Ada Olivier

La historia de la familia de mi mamá se puede dividir en antes de que se cayera mi bisabuela y después de que se cayera. Su avanzada osteoporosis provocó que un resbalón en el baño le provocara una fractura de la cadera irreparable y fue consignada a una silla de ruedas por el resto de sus días; esto no sólo afectó su estado de ánimo y salud en general, sino que impactó de manera importante a todos los que vivían con ella.

El mes pasado te ofrecimos un importante artículo sobre esta enfermedad, ahora, con el fin de ofrecerte mayor información, te presentamos una entrevista con la doctora Ma. de Lourdes Hernández, experta en la materia.

Es más probable que personas que tienen familiares con osteoporosis desarrollen la enfermedad.

¿Cuáles son los peligros de la osteoporosis?

El principal peligro de la osteoporosis es la presencia de fragilidad ósea y la consecuente presencia de fracturas en varias partes del cuerpo.

¿Cuáles los factores de riesgo? ¿Juega un papel el factor hereditario?

Tabaquismo, deficiente ingesta de calcio y vitamina D, falta de actividad física, consumo de alcohol en exceso y una constitución física delgada. También pueden afectar antecedentes de menopausia prematura, algunos tipos de cáncer y el uso prolongado de algunos medicamentos como los corticoesteroides. Y sí, es más probable que personas que tienen familiares con osteoporosis desarrollen la enfermedad.

¿A qué edad me debo hacer la densitometría?

Se recomienda a partir de los 35 años, para la población en general tomando en cuenta antecedentes y factores de riesgo para cada mujer.

¿Qué importancia tiene la nutrición?

Como en muchos otros problemas de salud es fundamental

en relación a osteoporosis, podemos mencionar el papel que juega la vitamina D, ya que ayuda al cuerpo a la absorción de minerales como el calcio y el fósforo, los dos principales componentes del hueso.

¿Cuánto calcio debo consumir en mi dieta?

Se recomienda de 1 a 1.5grs diariamente, en alimentos ricos en calcio, como lácteos, vegetales verdes, yema del huevo, pescado y cereales fortificados entre otros.

¿Debo tomar un suplemento?

Con el antecedente familiar o la sospecha clínica de osteoporosis y densitometría con valores "por debajo de lo normal u osteopenia", se sugiere la toma de suplementos de calcio y la combinación con vitamina D.

¿Qué importancia tiene el ejercicio? ¿Qué tipo de ejercicio es mejor?

Las actividades que implican sostener el peso corporal como caminar, bailar y correr son esenciales para el desarrollo normal del esqueleto durante la infancia y la adolescencia. Y pueden ayudar a disminuir o retardar la pérdida de hueso. Así también aumentan la fuerza de los músculos y el equilibrio lo que contribuye a reducir el riesgo de caídas, ayudando así a evitar fracturas.

Está demostrado que el ejercicio con carga incrementa la masa ósea, éste debe ser prescrito y supervisado por el especialista calificado. Existen programas de ejercicio específicos para los diferentes sitios detectados con riesgo a presentar fractura como lo son columna, cadera y antebrazo.

En la actualidad se considera a la osteoporosis un problema de salud pública importante por sus complicaciones y alto costo, por lo que más que tratarla debemos prevenirla. Consulta a tu médico y platica con él o ella sobre este tema.



expo mujer

actualidad salud belleza
2008

Por primera vez en Tijuana se llevará a cabo Expo Mujer, un evento dirigido a profesionistas, amas de casa, adolescentes y sobre todo a MUJERes ACTUALes que quieran enterarse de lo mejor y más nuevo en temas de salud, belleza y otras áreas de interés.

Los mejores expositores de la región mostrarán y tendrán a la venta productos y servicios en un escaparate completo de tendencias y novedades para la mujer; la minuciosa organización del evento garantiza una experiencia memorable para todos los asistentes.

Además durante el evento se desarrollarán diferentes conferencias con temas como:

Moda
Salud
Belleza

Temas de actualidad
Motivación personal, entre otros.

Expo Mujer se perfila, sin duda, como el evento más importante de la región en su tipo con una afluencia esperada de 3,500 personas rotativas. MUJER ACTUAL B.C. estará presente, ¡tu tampoco te lo pierdas!

Expo Mujer se llevará a cabo el día viernes **25 de Abril del 2008 en el Grand Hotel** de la ciudad de Tijuana con horario de **10:00 A. M. a 9:00 P. M.**

Para mayor información comunícate a los teléfonos: (664) 900-7346 ó (664) 215-4132, o visita www.bajaeventos.com y www.cgourmet.com.mx

CLÍNICA DE INFERTILIDAD Y REPRODUCCIÓN ASISTIDA

IECH

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

Gracias a la tecnología de punta y personal especializado con el que cuenta IECH de B.C., hemos podido brindar por más de 9 años una esperanza a las parejas con infertilidad que se han beneficiado con las técnicas de reproducción asistida de baja y alta complejidad.

Somos la primer clínica de infertilidad en el noroeste de México avalada por la Red latino-americana de reproducción asistida (Red LARA).

Miembros avalados por:
ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists)
FIGO (International Federation of Gynecology and Obstetrics)
ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology)
ASRM (American Society for Reproductive Medicine)
AMMR (Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción)

Los Médicos Especialistas de IECH B.C. cuentan con las certificaciones nacionales de especialidad y sub-especialidad

Dr. Oscar J. León Martínez
Director Médico

IECH

A la fecha más de 500 bebés sonriendo en Tijuana gracias a IECH de B.C.

Date la oportunidad y 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

Disfruta del MAGO DE OZ y apoya a tu causa favorita.

1. Instituto México
Asoc. de Padres de Familia. radio 152*137798*1
2. Fundación Castro-Limón de Tijuana, B.C.
Lucía Hernández 969-59-14 al 17
3. CIMA
Cel. 206-20-86. radio 152*142554*2
4. CRUZ ROJA DE TIJUANA
Procuración de fondos. tel.608-67-29. radio 152*15319*12
5. Instituto Progreso
Sra. Liliana de Perea. 34-53-44. radio. 152*131529*2
6. Eunime por Tijuana AC
636-84-15. radio 152*15*35156
7. DIF TIJUANA
608-82-13
8. Hospital de las Californias
623-8180 ext. 201
9. Asociación de Cáncer Infantil de Tijuana
Carmen de Espinosa 6-81-27-52 cel. 664-1884856
Minerva de Padilla 619-292-2292 cel. 619-572-6992
10. Padre Alejandro Michaus Chico
Parroquia Santa Rosa de Lima. tel. 6-84-50-27
11. Parroquia María Reyna
Tel. 6-08-31-42. cel.664 304-38-67. radio 152*15*23991
12. Niños Autistas:
Eduke: 686-52-21. radio 125*146943*5
Alumbra: cel. 204-9821 ó 698-7141
Pasitos: Lic. Susana Nieves 216-33-33 ó 686-17-86
13. Colegio Médico de Tijuana
Dra. Rosa Real de la Cruz
Consultorio 6874492. radio 152*15289382

También hay boletos en la taquilla del CECUT

En beneficio de:

CIMA
Centro Integral para la Mujer Autónoma S.C.

presenta:

EL MAGO DE OZ

Dirección: Luis Torner

Una obra de Luis a favor de las víctimas de violencia

Sábado 5 de abril
4 y 7 pm
Teatro del CECUT

Temporada 2008

Mujer sola: invisible Mujeres unidas: invencibles

JORNADA MUNDIAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA

Nuestras modelos de portada tienen mucho poder de convocatoria y todo lo están utilizando para apoyar a las organizaciones que trabajan por liberar a la mujer de la violencia. Apunta estas fechas en tu agenda y animate, nos vemos ahí.

Mujer Actual B.C.

La fundación Mujeres Mujeres Mujeres te invita a seguir tejiendo redes para promover un mundo de equidad de género, honrando la vida de mujeres y niñas en nuestra comunidad. Alza tu voz, di no a la violencia contra la mujer.

Domingo 30 de marzo:

CAMINATA DE 3 KILOMETROS

La suma de energía crea magia y sinergia. Únete a las 3 mil mujeres que caminaremos 3 kilómetros abriendo nuestras alas al viento para sentir la libertad con la cual debemos vivir día con día. La conferencista internacional Terry Guindi estará con nosotros, ¡pretándonos a ser felices!

Partiremos del CREA a las 9:00 am y acabaremos con un convivio en la explanada de palacio municipal.

Lunes 31 de marzo:

PRESENTACIONES DE LOS MONOLOGOS DE LA VAGINA

Tijuana se enorgullece en presentar la extraordinaria obra "Los Monólogos de la Vagina" que ha transformado la vida de millones de mujeres y tú serás una de ellas. Eve Ensler, admirable mujer, creadora e impulsora del DIA V nos aporta el maravilloso regalo de permitirnos escuchar los monólogos en voz clara y contundente de mujeres mexicanas, talentosas y valientes, que alzan su voz por las que aun callan.

Junto con la actriz Mónica Sánchez mujeres destacadas de nuestra comunidad serán actrices por un día para hacer público su compromiso con esta causa.

Presentación general a las 6:00 pm en el CECUT

Presentación general a las 9:00 pm en el CECUT

Todos los fondos recabados se destinarán a organizaciones locales que trabajan para ayudar a las mujeres a lograr una vida libre de violencia y a un fondo internacional que trabaja por acabar con actos como la circuncisión femenina, las muertes de honor y las mutilaciones.

Avances de nuestra próxima edición

¡Abril es el mes del niño!

• Nutrición especial para tus hijos.

• Conoce el proyecto del Museo del Trompo.

• ¿Es para mí el trasplante de cabello?

• Mitos y realidades de la banda gástrica.

Para comprar el paraíso
no necesitas enganche



Oportunidad
Única
0% Enganche
Por tiempo limitado



- El mejor desarrollo Residencial de Tijuana con la mayor Plusvalía.
- Casas a partir de 150 m2 de Construcción y 150 m2 de terreno.
- Privadas con Casa Club, Alberca, Áreas Verdes e Infantiles.
- Precios a partir de \$155,000.00 U.S.D.
- Promoción y precios Reales.
- 4500 mts2 de Parques y Áreas verdes.
- La mejor Vista de Tijuana y San Diego.
- Todos los Servicios subterráneos.
- Doble acceso de Seguridad.
- 4 modelos a escoger.

Aplican Restricciones Crediticias


La Cúspide
RESIDENCIAL
TOWERS & HOMES

(664) 609 0800
lacuspideresidencial.com



GEO Residencia
Con el respaldo de Corporación

Felicidades, es el mes de la mujer. Celébralo dejando a tu paso evidencia de la influencia femenina. Tu casa es el primer lugar que debe gozar esa influencia, pero también pueden gozario el espacio donde trabajas, tu automóvil y en general cualquier lugar a donde vayas. Aunque tan sólo un detalle, haz o lleva contigo algo que para ti signifique feminidad. Cada mujer tiene su propio concepto de lo femenino, por lo que hay mucho de donde escoger. Estos detalles pueden denotar belleza, coquetería, alegría, arte, gracia o elegancia, tú elige. Sería imposible enlistarlos todos, pero a continuación te propongo algunos.

En tu casa-

- 1.-Reacomoda las fotografías que exhibes o enmarca alguna reciente que sea especial para ti.
- 2.-Compra o corta de tu jardín un ramo de flores frescas cada semana durante este mes.
- 3.-Consigue algo gracioso para poner en la mesa, como por ejemplo, una cremera de porcelana con forma de vaquita.
- 4.-Pon música ambiental o que estuvo de moda cuando eras adolescente.
- 5.-Cambia las cortinas del baño.
- 6.-Enciende velas aromáticas o incienso durante las tardes.
- 7.-Un fin de semana prepara una comida especial que le guste particularmente a tu familia y pon la mesa con mantel, vajilla, flores, velas y música de fondo.

En tu lugar de trabajo-

- 1.-Llena una cajita (de las que vienen forradas de colores o diseños alegres) con acetona, algodón, lima y brillo para las uñas, curitas, alfileres, hilo y aguja, toallitas húmedas, crema para las manos, pasta y cepillo para los dientes y Kleenex.
- 2.-Limpia y ordena tu escritorio.
- 3.-Alegra el espacio con flores o con un recipiente lleno de potpurri.
- 4.-Enmarca y pon sobre tu escritorio una o dos fotografías de un viaje reciente o de tu familia o alguna con tus compañeros de trabajo.

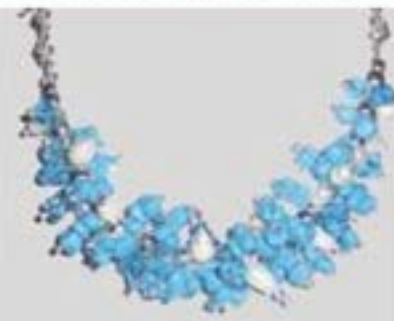
En tu automóvil-

- 1.-Manténlo limpio, especialmente la guantera.
- 2.-Lleva Kleenex, toallas húmedas y bolsas de plástico medianas para basura.
- 3.-Incluye algunos CDs de música suave y relajante o aprende por fin a usar el ipod que te regalaron.

En tu persona-

- 1.-Vístete pensando en tu feminidad, usa tus vestidos o faldas, descansa un rato de los jeans.
- 2.-Usa algún accesorio de moda.
- 3.-Compra un perfume de aroma fresco y úsalo discretamente.

Que por donde pases se note que ahí estuvo una mujer.



ARETES • COLLARES • DIJES • PULSERAS

La Moreneta
PLATA .925

Ventas mayoreo y menudeo
Tel: (664) 698-5330
Nextel: 152*157326*3



Luxury condos in a master planned community

on
**Pre-sale
Now!**

Controlled access
Motor lobby
Restaurant bar
Adult & family pools
Wet bar & snack bar
Panoramic fitness center
Full service spa
Firepits
Storage service
& much more.



Argon

db

PUNTAZUL

Call center
US toll free
1 (866) 51-ARIES
From Mexico: 01(664) 200-2939 Nextel: 152*138486*8



ARIES
GRUPO INMOBILIARIO

www.thetowers.com.mx

Come
Saichicas
de **Pollo**



Es mi sabor

Encuétralas en tu tienda favorita...

Triste Flor

El grupo Tony Romo y Tijuana Blues Band comprueba con esta canción original, que los hombres pueden ser muy sensibles a la problemática de la mujer; que creen en ella, en su capacidad de recuperación y en su fortaleza. Pero sobre todo, comprueban que en este mundo todavía hay caballeros, que no golpearían a una mujer ni con el pétalo de una rosa.

“Triste Flor”

Autor: Alberto García Zatarain

Música: Tijuana Blues Band

Fruta pisoteada / flor deshojada
Por ese hombre... /podrido en su interior
tu sabes bien que pronto...
sus manos y su piel se secarán

Piel mordida /cuello estrangulado
ojos de ciruela / mejillas rasguñadas
tu sabes bien que pronto
sus manos y su piel se secarán

caen en pedazos los miembros de ese hombre
Caen en el río /tenebroso del infierno
tu sabes bien que pronto
tu piel mordida y tus ojos de ciruela sanarán

fruta mallugada / flor pisoteada
levanta la cabeza y mira alrededor
cosas buenas que te esperan
y un verdadero amor.

Tony Romo y Tijuana Blues Band toca en diferentes lugares de la ciudad, incluyendo el Hard Rock Café y el Marko Disco (“La Cueva del Blues”). Su estilo es rock-blues y cuentan con una serie de canciones inéditas con temática social. El grupo lo integran Angel Orduña, batería; Alberto García Jr., bajo; Jacinto Astiazarán, guitarra; Alberto García Zatarain, teclados y armónica; Sarvia Aguilar, voz; Antonio Romo, guitarra y voz. (www.lacuevadelblues.com, tolinromo@hotmail.com).



La Casa del Rib Eye

Torre Platino

Bldv. Sánchez Taboada #10488

Zona Río

Tel. 900 7576

La anfitriona improvisada

Redacción Mujer Actual B.C.



¿Te llegaron visitas inesperadas? No entres en pánico, sigue estos sencillos tips y no tendrás ningún problema; verás como hasta la más improvisada de las anfitrionas puede convertir una visita sorpresa en una velada memorable.

Botanas rápidas

-Coloca en un platón pequeño un paquete de queso crema y una lata de champiñones curtidos picados, caliéntalo en el horno de microondas por 30 segundos, revuelve bien y coloca en un platito rodeado de galletas habaneras, rebanadas de baguette, pedazos de pan árabe (pita) o triángulos de pan de barra tostados y sin orillas.

-Desmorona queso panela con un tenedor, agrega cebolla, cilantro, tomate y chile serrano picado, colócalo en un platito hondo y si tienes chicharrón desmorona y cubre la parte de encima de la mezcla. Sirve con totopos o tostadas rotas en pedazos grandes.

-Ablanda una barra de queso crema, colócalo en un platito hondo, haz un "pocito" y pon adentro una mezcla de mermelada de frambuesa o chabacano y chile chipotle. Sirve con baguette o galletas habaneras.

-Abre dos latas de atún, agrega verduritas mixtas de lata o congeladas (descongela antes de preparar), mezcla junto con mayonesa, mostaza, unas gotitas de salsa Tabasco y un poquito de perejil picado para quitarle lo común al sabor. Sirve con galletas tipo habaneras o triángulos de pan tostado y sin orillas.

-Deshebra surimi y mézclalo con zanahoria rallada, pepino picado finamente y sólo suficiente queso crema ablandado para incorporar todo, puedes agregar unas gotas de salsa de soya, jengibre rayado o picado y espolvorear encima con ajonjolí. Sirve con galletas botaneras.

-Prepara un platón con lo que tengas a la mano: queso en rebanadas, fruta cortada como manzanas, peras, uvas, fresas o melón, verduras como pepino, jícama o zanahoria, carnes frías, nueces, cacahuates o almendras y galletas botaneras o pan.

Es bueno siempre tener en casa los siguientes ingredientes y utensilios, te ayudarán a salir de cualquier apuro e improvisar más de una botana:

- Queso crema
- Crema agria
- Galletas tipo habaneras o botaneras
- Baguette (se conserva muy bien congelada si está bien envuelta)
- Látex de aceitunas, verdura picada, espárragos, atún, espinacas picadas, etcétera.
- Cebolla, perejil, tomate, chiles serranos, cebolla, ajo y zanahorias.
- Aderezos cremosos que pueden funcionar como "dip".
- Chiles chipotle, salsa Tabasco, Most, inglesa y de soya.
- Mermeladas de sabores como frambuesa y chabacano.
- Mostaza, mostaza dijon y mayonesa.
- Nueces, almendras o cacahuates.
- Vino, licres, agua mineral, refrescos cerrados (es mejor comprar de 1 litro para evitar desperdicio), chorros de hielo siempre llenos en el congelador.
- Papiros.
- Cuchillos de usar.
- Plátanos, platos plásticos, extendidos y fondos blancos e interesantes, de madera, porcelana o vidrio; ceniceros, cestas para pan, etcétera.



TEL. 621-30-40
WWW.PATINESDEPLATA.COM.MX
BLVD. INSURGENTES #16000



No se te olvide
Miércoles 2 x 1

1 HORA GRATIS

recorta este cupon
y recibe 1 hora gratis.

1 HORA GRATIS

recorta este cupon
y recibe 1 hora gratis.

1 HORA GRATIS

recorta este cupon
y recibe 1 hora gratis.



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

Huerta's Cuisine

Cocina de Autor

¡Todo a su tiempo!



Comer en Huerta's es sin duda una experiencia diferente. Se trata de un concepto único en la ciudad, pensado y diseñado por el chef Juan Álvarez, cuya maestría culinaria se percibe en cada uno de los cuatro o hasta ocho tiempos que cada comensal puede disfrutar.

Juan cuenta con un grupo de verdaderos fans, que aprecian lo que el egresado de la Escuela Hotelera y Gastronómica de Acapulco trajo a Tijuana. Sus estudios en Roma y sus raíces guerrerenses le han ayudado a combinar los sabores mediterráneos y mexicanos en un singular estilo gastronómico.

Parte del atractivo de Huerta's es que el chef siempre está ahí para atender las necesidades y preferencias de cada cliente, el menú del día no te limita, muy por el contrario. Algunas personas creen, equivocadamente, que un menú por tiempos significa que no tienes



oportunidad de elegir y que talvez pagarás por algo que no te gusta, pero el chef aclara que no es así, pues su cocina siempre está preparada para los diferentes gustos de su clientela.

El concepto del menú no sólo se basa en los buenos sabores, sino en el ritmo con el que se comen; dando perfecto lugar y tiempo para los maridajes adecuados con los vinos que el cliente elija o lleve consigo para su descorche. La visita a este nuevo restaurante



se puede considerar verdaderamente didáctica, pues el personal y el chef están siempre dispuestos a recomendar, informar y despejar dudas sobre vinos o platillos.

Como ex chef personal de Erik Morales, Juan conoce bien que mucha gente cuida lo que come, pero su filosofía es que no por eso deben sacrificar sabor. Un menú por tiempos, como el de Huerta's tampoco significa que te servirán una cantidad exagerada de comida, pues cada plato tiene una proporción adecuada que le permite a cualquier persona gozar del menú completo (y del delicioso pan artesanal), ya sea que elija el de 4 o el de 8 tiempos.

Experimenta esta nueva opción, seguro te convertirás en un fan más.

Huerta's esta ubicado en Avenida Sonora (La Recta) # 65 Fracc. Chapultepec, Tel. 686.6556

En Huerta's se ofrece alta cocina en un abanico de sabores con toques mediterráneos y mexicanos.

Plan Corp Baja Directo

300 minutos incluidos

Renta Mensual de \$550 m.n.

Contrata
Gratis

1560

1880

Contrata 2 Lineas

por \$110 mensuales

Plan Corporativo Baja

Con 300 minutos tiempo aire



Tel. **621 10 78**

Cel. (664) 314 3287

Solo Márcanos y Vamos Nextel 152*15*16514



Grupo Digital

Centro Integral Contra la Violencia Familiar DIF. Único en el país

Desafortunadamente, vivimos en un mundo donde la violencia intrafamiliar y contra la mujer es una dolorosa realidad; su efecto sobre la sociedad es incalculable ya que merma el desarrollo de las futuras generaciones y desintegra el núcleo familiar.

Con el fin de brindar un espacio seguro en el que la mujer víctima de violencia intrafamiliar pueda encontrar todo el apoyo que necesita para romper el ciclo de la violencia y no dejarlo como herencia a sus hijos, DIF Tijuana opera el Centro Integral Contra la Violencia Familiar, un modelo único a nivel nacional.

Autoridades municipales, representantes de la sociedad civil, medios de comunicación y voluntarios han sido testigos de cómo este nuevo Centro ha empezado a cumplir su meta de ayudar a mujeres vulnerables. Cualquier apoyo a esta causa es importante ya que los programas que ofrece y los convenios que se firmaron para hacer del Centro una realidad prometen transformar las vidas de muchas familias que de otra manera estarían condenadas a un destino lamentable.



La violencia intrafamiliar y contra la mujer merma el desarrollo de las futuras generaciones y desintegra el núcleo familiar.

El Centro Integral contra la Violencia Familiar se conforma por:

El Centro para la Protección Social de la Mujer

“El Refugio” para víctimas de violencia familiar

Línea de intervención en Crisis 075

Estancia Infantil

Servicios Médicos Municipales

Unidad de Atención a Víctimas de Siniestros

Dirección Municipal Contra las Adicciones

IMMUJER

Jueces Municipales



El Programa Madrinas a favor de Casas Hogar

Creando un vínculo entre la comunidad y los niños necesitados.

El pasado mes de enero la Presidenta de Patronato DIF Tijuana, Alicia Llanos de Ramos, puso en marcha el "Programa Madrinas" con la firma de una carta compromiso entre el Patronato DIF Tijuana, DIF Municipal y Damas Voluntarias, en busca de atender las necesidades de casas hogar y orfanatorios de Tijuana.



Este programa no tiene precedentes y surgió tras estudiar la situación de estos organismos en situación vulnerable. Se determinó la urgente necesidad de realizar una labor de apoyo directo, por lo que las Damas Voluntarias del Patronato DIF se han convertido ahora en sus "Madrinas".

Este programa tiene como objetivo mejorar las condiciones de vida en casas hogar y orfanatorios de la ciudad. Las madrinas realizan una labor de enlace y promoción que permite comunicar las necesidades de las diversas casas hogar y orfanatorios a la comunidad, para así procurar los recursos materiales y donativos tan necesarios para los niños.

El evento de lanzamiento del programa se llevó a cabo en las instalaciones de Casa Cuna Troncoso, donde se reunieron las damas voluntarias y directivos de 19 casas hogar de nuestra ciudad.



El evento de lanzamiento del programa se llevó a cabo en las instalaciones de Casa Cuna Troncoso, donde se reunieron las damas voluntarias y directivos de 19 casas hogar de nuestra ciudad.



*Si deseas mayor información sobre este programa o te interesa realizar donativos para el mismo por favor comunícate a DIF Tijuana.

Consientete
y Cuida tu piel
en un *spa*
diferente...



3x2



en el mes
de marzo
consientete **2**
con
servicios

Y el **3**^{ero} tu o quien
tu elijas

tomalo **Gratis**
del mismo o menor precio...

Faciales
Masajes
Tratamientos
microdermoabrasión
punta diamante
y más...



681.9520
152*132982*3

Bld. Las Americas Ote. 5224
Fracc. El Paraíso, Tijuana, B.C.
(cuatro calles atrás de plaza patria)

bienestar y belleza

Sólo para mujeres

(y para los hombres interesados en ellas)

Alimentación para cada etapa

Por Patricia Linares

A lo largo de la vida, las mujeres pasamos por etapas únicas y las necesidades alimenticias suelen ser diferentes dentro de cada grupo de edad. Durante la infancia nuestro crecimiento y desarrollo es semejante al de los niños, pero a partir de la pubertad los cambios se manifiestan.

El proceso de la pubertad da inicio a los cambios sexuales secundarios y es cuando biológicamente estamos listas para la reproducción, lo cual es la razón por la que se acumula mayor cantidad de grasa en las caderas, muslos y busto; la alimentación durante esta etapa, requiere de un aumento en el consumo de alimentos que proporcionen energía. El crecer significa un gasto calórico alto, además hay que aumentar el consumo de proteína ya que el cuerpo está en formación muscular.

“ El hecho de tener que cuidar nuestra alimentación no significa que tengamos que dejar de comer, simplemente vamos a tener que escoger mejor lo que comemos ”

De la etapa de adolescencia pasamos, ya en la etapa adulta, al embarazo. La primera idea que hay que eliminar es la de “comer por dos” o “comer el doble” por el hecho de que tenemos dentro un ser humano en formación. Las necesidades de calorías durante el embarazo en efecto se ven aumentadas, sobre todo por el incremento de la masa corporal de la mamá y el crecimiento fetal, pero en el embarazo se debe comer de forma inteligente y no impulsiva.

Durante esta importante etapa debemos tomar en cuenta la calidad del alimento más que la cantidad, no hay que hacer “dieta” en esta etapa pensando en no engordar, pues nuestro aumento de peso va estar relacionado con el estado de salud y el peso del bebé al nacer.

En el embarazo no sólo hay cambios corporales por el desarrollo del bebé, además se empieza a crear una reserva de grasa destinada a cubrir la demanda energética durante la lactancia y

Renuévate en Vita Spa

El legendario manantial de aguas termales te invita a disfrutar durante todo el mes de MARZO de nuestras promociones de Semana Santa.

CONTAMOS
CON
CERTIFICADO
DE REGALO

Masaje Relajante de 50 min. o Facial Europeo

2 Masajes Relajantes de 50 min.

En la compra de un masaje de 90 min.
UN BAÑO TERMAL DE CORTESÍA

Pregunta por nuestros paquetes de pareja
y **PROMOCIONES ESPECIALES.**

Vita Spa
Agua Paliante
TIJUANA
El Legendario Manantial de Aguas Termales

Al hacer su cita mencione este anuncio
para hacer válida la promoción

No aplica viernes ni sábados. Se requiere previa cita

la pronta recuperación de la madre en el posparto. Se recomienda que se aumenten 150 Kcal. por día durante el primer trimestre, que equivale a $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles cocidos. Para lo que resta del embarazo se recomienda un aumento de 300 a 350 Kcal. por día (1 $\frac{1}{2}$ taza de chilaquiles). En cuanto a vitaminas y minerales debe suplementarse sobre todo el hierro, calcio, ácido fólico y zinc.

Después del embarazo la siguiente etapa que merece atención en cuanto a la alimentación se refiere es la lactancia. Dentro de los beneficios de la lactancia esta que estimula la contracción uterina y por consiguiente disminuye el tiempo de recuperación de la mamá. El mejor estímulo para aumentar la producción de leche es la estimulación de parte del bebé, la calidad de la leche va en relación con la calidad de la dieta de la madre.

Por lo mismo hay que cuidar la cantidad y calidad de los alimentos que ingiera la madre; debe evitar alimentos muy condimentados o que produzcan gases ya que estos pueden producir malestares en el bebé. Los alimentos deben ser preferentemente frescos, sin conservadores ni colorantes artificiales para evitar algún tipo de alergia en la madre o en el bebé.

Lo óptimo sería mantener el consumo de fibra dietética, que corresponde a 25g por cada 2000 Kcal. por día o de preferencia aumentarlo para evitar problemas de estreñimiento, pero mucho ojo, conforme se aumenta la cantidad de fibra hay que aumentar la cantidad de líquido o agua que se toma.

Una gran ventaja de la lactancia es que ayuda a la pérdida del peso, con una lactancia bien establecida se puede dar una disminución en el peso de entre 200 a 600 g por mes durante los primeros cuatro a seis meses.

La siguiente etapa de la mujer, y a la que más miedo se le tiene, es la menopausia. Esta inicia con el climaterio que abarca aproximadamente de los 45 a los 50 años de edad, en esta etapa la función reproductiva disminuye gradualmente hasta desaparecer, esto se debe a que se presenta una reducción en la producción de hormonas; es la etapa previa a la menopausia.

La menopausia es la fecha de la última menstruación y se le considera establecida cuando ya ha pasado un año de que se presentó el sangrado menstrual. Esto lleva a muchos

cambios de tipo fisiológico y físico, que se presentan por la ausencia de estrógenos. Los cambios físicos que se presentan se dan en el aumento del tejido adiposo y disminución del tejido muscular, esto nos obliga a disminuir la cantidad de calorías que consumimos. La mayor acumulación de

grasa corporal se da en la región abdominal, de esta manera estamos creando una reserva de energía para nuestros años de vejez, como tenemos mayor tejido adiposo el perder peso nos cuesta más trabajo que antes.

También en esta etapa aumentan los riesgos de enfermedades cardiovasculares por la falta de estrógenos; obesidad, por el aumento de tejido adiposo y osteoporosis, por la mala fijación del

calcio en los huesos. Esto nos obliga a tener más cuidado tanto en nuestra alimentación como en nuestra rutina diaria.

El hecho de tener que cuidar nuestra alimentación no significa que tengamos que dejar de comer, simplemente vamos a tener que escoger mejor lo que comemos. Por ejemplo aumentar la cantidad de verduras y disminuir la cantidad de cereales refinados.

Un beneficio de los alimentos en esta etapa es que podemos manejar con ellos algunos de los síntomas clásicos del climaterio y menopausia. De los ejemplos más claros están los derivados de soya (germinados, tofu, soya texturizada, etc.) y la linaza, que además de ser una fuente de fibra dietética ayuda a regular los síntomas y molestias.

La actividad física en esta etapa ayuda a que se evite el proceso de descalcificación y evita la pérdida drástica de músculo, además de que nos ayuda liberando endorfinas y por medio de estas mejorar el estado de ánimo general.

Todas las etapas de la mujer son bellas y hay que aprender a disfrutarlas y encontrar lo mejor de cada una. Lo más importante es que la mujer es el pilar de la familia y para que todo vaya de maravilla ella tiene que luchar por mantenerse sana.

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



“ La actividad física ayuda a que se evite el proceso de descalcificación y evita la pérdida drástica de músculo ”

Lizbeth Sánchez, Beba Pedrín,

Olivia Murillo, Evelyn Sánchez, Cristina Terán.



Mujer sola: invisible.

Mujeres unidas: invencibles!

Prende tu radio en la 1270 de AM cualquier día de la semana a las doce y te vas a convertir en fan del programa Mujeres Mujeres Mujeres, no sólo por la chispa, dinamismo y personalidad de sus cinco conductoras, sino por la manera en la que refrendan que esta ciudad está llena de gente buena y de buenas intenciones.

Pero Lizbeth, Beba, Olivia, Evelyn y Cristina no sólo se conforman con ser una voz que aconseja y reconforta a la mujer tijuaneña, ellas lo que quieren es cambiar el mundo, o por lo menos el pedazo del mundo en el que les tocó vivir. Organizan conferencias mensuales que han llegado a reunir a más de mil gentes y crearon una fundación con el mismo nombre que el programa para ayudar a organismos que trabajan en pro de la mujer. Actualmente se encuentran organizando un evento de tres días (ver pg.14) que pretende reunir a más de tres mil mujeres para que al unísono griten: ¡NO a la violencia contra la mujer!

Lizbeth Sánchez de González

Frase favorita: Todo se puede en esta vida

¿Cómo nace la fundación?

La primera idea era crear un espacio para brindar apoyo a mujeres víctimas de violencia, pero debido a que ya hay lugares donde se está dando esa ayuda, nos dimos cuenta que lo importante entonces era generar recursos para apoyar a quienes ya están trabajando con estas víctimas.

¿Qué te inspiró a generar el programa?

Yo tengo quince años en la radio y siempre tuve la idea de hacer un programa dirigido únicamente a las



mujeres. Creo que las mujeres necesitamos que otras mujeres nos apoyen.

A lo largo de mi vida he visto situaciones en las que las mujeres no somos solidarias las unas con las otras, entre nosotros hay mucho celo y yo siento que si cambiáramos eso el mundo fuera otro. Todas las mujeres, en cierta forma, somos la misma mujer, todas pasamos casi por lo mismo, en diferentes contextos por supuesto, pero te puedo asegurar que de una u otra manera, todas tenemos los mismos problemas.

¿Cuál es la meta del programa?

El objetivo final es brindar herramientas a las mujeres, sobre todo a las que menos tienen.

¿Sientes que desde el lugar que ustedes tienen, surge esa responsabilidad de vincular a dos esferas de la sociedad, la que tiene y la que no tiene?

Claro, y mira, en esta vida el que más recibe es el que da. Yo le doy gracias a Dios por permitirme ayudar a alguien. Queremos que las mujeres conozcan que hay otro mundo, una mejor vida, que pueden superarse. Yo hice secundaria y prepa abierta, una licenciatura (psicología) y luego una maestría y empecé a los 35 años...no hay que olvidar que la vida es perfecta y el tiempo nos llega a todas. Donde te tocó vivir tienes que crecer, aprender, conocer, hacer el brinco a otro lugar y por supuesto dar

Evelyn Sánchez de Jiménez

Frase favorita: Mujer sola invisible, mujeres unidas invencibles.

¿Tú creciste en la radio?

Sí, Lizbeth y yo somos primas hermanas y nuestro abuelo Fernando Sánchez Ayala fue el fundador de XEAZ La Voz de Oro, donde nosotros hemos crecido, somos tercera generación de radio. Conocemos el alcance del medio y le tenemos un gran amor a lo que inició mi abuelo y continuaron nuestros padres.

Este espacio que ahora tenemos se ha venido desarrollando desde hace más de 20 años, por la necesidad que se veía de tener un espacio para la mujer y lo ocuparon maravillosas conductoras. Durante más de ocho años llevé el taller radiofónico de Escuela para Padres, que fue muy formativo para mí. Tuvimos un programa llamado "Aprendiendo a vivir" y luego "Aprendiendo a vivir mejor" y hace tres años nos fusionamos y nació "Mujeres Mujeres Mujeres" que ha sido maravilloso.

¿Por qué maravilloso?

Porque al fusionarnos cinco mujeres diferentes, en diferentes situaciones de nuestra vida, le damos una variedad al programa y el público se conecta con una o con la otra, pero todas compartimos el mismo propósito que es educar, informar, divertir y crecer con el público.

¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción?

Me he enriquecido mucho como persona, me he aventurado a cosas que antes no había hecho... algo muy importante fue por ejemplo que la primera dama anterior, Ma. Elena Bórquez, nos haya incorporado a su plan de trabajo (DIF).

¿Como ves el futuro del programa y del proyecto en general?

Grande, maravilloso, que no pare. Es como lo dice nuestro slogan "mujer sola invisible, mujeres unidas invencibles". Esta frase la tomé de una entrevista

que le hacían a una empresaria y siento que si hacemos lo que nos dice, nadie nos va a parar en crecimiento, desarrollo y apoyo a la comunidad.

Adrianna (Beba) Pedrín

Frase favorita: La expresión más pura de amor que puedes dar es tu auténtico ser.

¿Qué camino te lleva a participar en este programa?

Un descubrimiento que me enseñó lo que se puede lograr cuando empiezas a quererte a ti misma, no necesitas estudiar, tomar cursos o hacer un post grado; sólo hay que entender que de cucharadita en cucharadita puedes recuperar el poder de tu vida.

¿Tu sección de "cucharadita en cucharadita", de qué trata?

Es vivencial, es una manera de no perder las esperanzas en ti misma, en la ilusión que puedes tener en ti misma. Si nos enfocamos en que es una cucharadita al día, se nos hace menos pesado.

"Recupera el poder de tu vida de cucharadita en cucharadita" está basado o estructurado en lo que es el coaching integral, que trata de ayudar a la gente a integrar cuerpo, mente y espíritu.

El vínculo que has creado con tu público es muy evidente, ¿qué te deja eso? Bromeamos mucho sobre el hecho de que con esto del programa hacemos un trabajo en el que no nos pagan, pero realmente todas coincidimos en que el pago que recibimos es invaluable. Cuando el compromiso es más grande que tu ego, traspasas todos los temores y puedes lograr grandes cosas, porque la intención te convierte en un instrumento de la causa. Nuestra causa es ayudar a otras mujeres.

¿Cómo te gustaría que se describiera este proyecto que han creado?

Como un grupo de mujeres que erestú, y que logró que muchas mujeres se vieran las unas a las otras sin juzgar, sin criticar... porque cuando cambiamos nuestra manera de ver las cosas, las cosas que vemos cambian.

Otra cosa importante es crear conciencia de que como mamás tenemos que enfatizar lo importante que es estar bien nosotros, para hacerles el camino más fácil a nuestras hijas mujeres, y claro, fijar el rol femenino para nuestros hijos hombres.

Olivia Murillo

Frase favorita: La verdad nos hará libres.

¿Cómo y cuando te unes a este proyecto?

El programa empezó hace tres años y yo en ese momento estaba en situaciones personales un poco críticas... me preguntaron si quería integrarme a este grupo de mujeres y como soy comunicóloga decidí aceptar mientras encontraba de nuevo el cauce de mi vida. Pero resultó ser un parte aguas en mi vida impresionante.

¿Porqué razón?

Porque me encontré con otras mujeres que tenían la misma

inquietud de encontrarse a ellas mismas pero a través de otras mujeres...este grupo fue maravilloso desde el principio, cada junta era una catarsis y nos descubríamos nosotras mismas.

¿Como definen el formato del programa?

En un principio iba a ser tipo revista, con diversos temas, pero teníamos nada más una hora a la semana y era imposible abordar todo. Realmente lo que queríamos era hacer conciencia en las mujeres y en la sociedad sobre muchos problemas. Ya después, con más tiempo, empezamos a abrirnos más al despertar de la conciencia, a la vida espiritual de las mujeres y conforme pasó el tiempo nos dimos cuenta del hambre y la necesidad de la mujer (y del hombre también) de saber quién es, a dónde va y cómo convertirse en una mejor persona.

Durante el mes de marzo queremos hacer conciencia de la violencia que existe hacia la mujer, eso es bien importante en todos los estratos sociales. La violencia no es sólo un golpe o un empujón, es una palabra, es una mirada, es el no dejar que te vistas de cierta forma, no dejar que te maquilles, que estudies, es detenerte, es que no te dejen crecer como mujer, como ser humano.

Cristina Montaña de Terán

Frase favorita: Soy Feliz

¿Cuál es tu papel en el programa?

Yo me encargo de todo lo referente al arte, la cultura, es un viernes de variedad, todo siempre enfocado a lo que se está haciendo en Tijuana, aquí tenemos muchísimos pintores, directores de teatro, escritores, fotógrafos, esto es el fondo de lo que a mi me toca en el programa. Además me acompañan un astrólogo y un psicólogo, entonces se pone muy interesante.

¿Qué es lo que te gustaría para el futuro del programa?

Ahora me quiero concentrar en un foro de mujeres, entrevistar a mujeres exitosas de Tijuana que inspiren y motiven a otras mujeres, que

platicquen sobre la manera en la que han logrado sus sueños y vencido sus obstáculos.

¿Qué es lo que aportas a este programa, que a veces trata temas muy difíciles?

Mira, toda la semana se habla de temas como violencia, adicciones, todo tipo de cosas que aunque mis compañeras le dan un enfoque positivo son cosas duras, el ambiente del viernes es muy natural y a la gente le gusta porque estamos constantemente oyendo noticias negativas

¿Será que entre tantas ocupaciones a veces a las mujeres se nos olvida ser felices?

¡Claro! La chamba es muy pesada y nunca se acaba; empieza en la casa, donde atendemos a todos, tenemos una carga grande... casa, esposo, hijos, trabajo. Yo lo que quiero es dar a la mujer una chispa, que se sienta feliz, porque nos lo merecemos. Hay que saber disfrutar de las cosas que tenemos, entonces en este espacio viene gente y nos platica de eventos y de todo tipo de cosas que se organizan en la ciudad, siempre positivas y muy interesantes.



Cuando el compromiso es más grande que tu ego, traspasas todos los temores y puedes lograr grandes cosas, porque la intención te convierte en un instrumento de la causa. Con nosotros la causa es ayudar a otras mujeres. *Beba Pedrín*

Mujeres Fronterizas cumple 15 años

Los conmemoran con su tradicional foro y un nuevo libro

Cortesía Mujeres Fronterizas

Siendo la región Tijuana-San Diego un punto de unión de ambos países, desde 1993 mujeres de ambos lados de la frontera, con diferentes profesiones, que pertenecen a distintos partidos políticos, y creencias religiosas, pero con el objetivo de desarrollar el liderazgo de las Mujeres en la frontera, crearon la Asociación Civil "Mujeres Fronterizas".

Como impulsora del proyecto la Dra. Adriana Mendiola Martínez, como Presidenta Fundadora, inicia la convocatoria de mujeres, académicas, comunicadoras, empresarias, abogadas, amas de casa, estudiantes, que de manera voluntaria participan en la organización anual del Foro de Mujeres Fronterizas, dentro de la celebración del Día Internacional de la Mujer.

Con el apoyo de la Maestra Judith Moreno Berry y la Lic. Elsa Arnaiz como Vicepresidentas, el foro se lleva a cabo en marzo, con conferencias de temas de interés, como educación, salud, nutrición, medio ambiente, ahorro e inversión, administración pública, organizaciones de la sociedad civil, cultura, cruces fronterizos, tres generaciones de mujeres fronterizas, la mujer y la Organización de las Naciones Unidas, entre otros temas.

Dra. Adriana Mendiola, fundadora de Mujeres Fronterizas y directora de CETYS Universidad Tijuana.



Porque
una mujer
siempre busca la
verdad

También se entregan reconocimientos a Mujeres Distinguidas, que con su trabajo han impactado de manera positiva la calidad de vida de las mujeres en la región. Con la llegada a la Presidencia en el 2004 la Dra. Elvia Moreno Berry, se incluyeron en el foro talleres simultáneos, con temas de autoestima, prevención de la depresión, belleza, nutrición, y prosperidad económica, todo con el apoyo de facilitadoras que donan su talento y su tiempo.

En 2006, con la abogada Francisca Krauss en la presidencia, se incluye en las actividades del foro concursos de oratoria para estudiantes de quinto y sexto año de primaria, con temas como la importancia de la mujer en el mundo, mujeres famosas y la participación de la mujer en la revolución mexicana; esto con excelentes resultados.

En septiembre del 2006 inicia la transmisión en vivo (jueves de 10am a 11am) del programa de radio "Mujeres Fronterizas" por Fusión 102.5 FM del Instituto Mexicano de la Radio (IMER). Diversas mujeres conducen, entrevistan y

co-producen, junto con Margarita Pacheco, el programa. Esta experiencia permite a las participantes compartir lo que tienen y cumplir con la misión de Mujeres Fronterizas: Impulsar el desarrollo del liderazgo en las mujeres de la región.

“La misión de Mujeres Fronterizas es impulsar el desarrollo del liderazgo en las mujeres de la región”

Participan en el programa la Dra. Adriana Mendiola Martínez, la Lic. Francisca Krauss Velarde, la Dra. Elvia Moreno Berry, la Maestra Irma Melgar, la Lic. Elsa Arnaiz, Lic. Sara Vázquez, Lic. Margarita Uriarte de Reynaud, Lic. Valeria Golarte, Bernardina Green, Hilda Sánchez, Lic. Ivet Minjarez, Lic. Maricarmen Hernández, y las jóvenes estudiantes Fátima Negron Krauss y Diana Rodríguez Mendiola.

El 8 de marzo es el día del Encuentro de Mujeres Fronterizas en la celebración del Día Internacional de la Mujer, el CECUT la sede; en este marco se presenta a la sociedad el libro "Mujeres Fronterizas" en conmemoración del quince aniversario de fundación de Mujeres Fronterizas. La entrada es libre. Mayor información en: mujeresfronterizasmf@hotmail.com

**Nos
vemos
en internet**

El canal en vivo

¡La programación de Síntesis tv en vivo, en línea!

Accesible a todo público en todo momento. Ahora la programación de Síntesis tv está en vivo desde cualquier computadora, somos el único canal regional en vivo simultáneamente por internet.

Accesa a portal-bajacalifornia.com y vive la experiencia de síntesis tv también en nuestra página, sintesistv.info siempre a la vanguardia.

portal-bajacalifornia.com • sintesistv.info

Canal 21 por  Cablemás.



¿Qué es la mesoterapia?

Una alternativa para eliminar grasa del cuerpo

Por Dra. Gabriela Hernández

La mesoterapia es una técnica francesa inyectable y sencilla en la que se introducen pequeñas cantidades de distintos compuestos naturales o prefabricados en las partes del cuerpo que se desea adelgazar. Se introduce a través de la dermis (superficie de la piel) de manera subcutánea con agujas muy pequeñas (como las que se utilizan para inyectar insulina).

Actualmente la mesoterapia goza de mucha popularidad ya que la gente obtiene muy buenos resultados, la introducción de estos compuestos de manera subcutánea hace que los mismos actúen directamente sobre la grasa, a diferencia de las pastillas u otros tratamientos la mesoterapia trabaja directamente sobre el área problema y el cuerpo se encarga de eliminar la grasa por la orina. Es importante mencionar que esta técnica brinda beneficios a diferente tipo de pacientes, por ejemplo una persona delgada que quiere reducir una parte específica del cuerpo obtendrá muy buenos resultados para adelgazar esas áreas con las que siempre ha batallado. Por ejemplo, hay muchas mujeres que tienen una "lonjita" que no pueden bajar, en esos casos se usa la mesoterapia para que la grasa salga del cuerpo de manera más fácil. También es una buena herramienta para personas que tienen problemas de sobrepeso y que desean reforzar los efectos de algún régimen alimenticio en el que ya estén, pues la combinación hace que los resultados sean más rápidos.

La mesoterapia se debe aplicar semanalmente, es importante que el tratamiento sea constante, al igual que en otras terapias la disciplina es indispensable. Se debe aplicar durante nueve semanas consecutivas en los mismos puntos para que los resultados sean evidentes. Es recomendable que la dieta con la que se combina el tratamiento sea baja en carbohidratos ya que el cuerpo almacena el exceso de estos como grasa, si bajamos su consumo el cuerpo se ve forzado a utilizar las reservas de grasa como energía, a falta de las cantidades regulares de carbohidratos que solemos consumir.

Es importante recalcar que este tratamiento se utiliza también con otros propósitos; la mesoterapia tiene fines terapéuticos para pacientes que sufren de migraña, colon irritable, artritis reumatoide, pie diabético, acné y muchos otros padecimientos.

Como consejo se recomienda a quienes decidan someterse a este tratamiento que acudan a clínicas especializadas, con médicos capacitados. Los pacientes tienen derecho a preguntar todo y recibir respuestas oportunas, pues es el cuerpo mismo lo que está de por medio. Desgraciadamente existen muchos charlatanes que aprovechan la desesperación del paciente por adelgazar para hacer negocio fácil.

**La autora es médico general con amplia experiencia en medicina estética. Tel. (664) 634.2404*

Actualmente la mesoterapia goza de mucha popularidad ya que la gente obtiene muy buenos resultados





Tijuana

XIX Ayuntamiento 2007-2010

Este mes de **marzo**

50%

de descuento

En pago Predial 2008

Porque queremos a Tijuana
Vamos por una mejor recolección de basura,
seguridad pública y vialidades

Puedes realizar su pago en: Palacio Municipal y Delegaciones Municipales
Consulte su recibo vía internet en la página www.tijuana.gob.mx
y podrás realizar tu pago en los bancos HSBC y Bancomer

¡Maquillaje para la edad de "todo lo puedo"! (30's y 40's)

La magia del maquillaje de Caty Tonella y Mónica Verduzco y del lente de Milton&Omar Ríos transformó a estas "súper mamás" (de por sí guapas y traga años), con looks muy modernos que en la vida diaria no tienen oportunidad de lucir.

Entre las llevadas al colegio, las clases extra de los hijos, el trabajo y sus múltiples responsabilidades, estas MUJERES ACTUALES no siempre tienen el glamour como primera prioridad... Estudia estos looks diseñados por las expertas y anímate a usarlos para tu próximo evento.

Gaby
41, mamá.
Look: "Smokey" suave

Este es un look dramático apropiado para la noche. Las mamás activas de hoy tienden a usar poco maquillaje en el día y cuando se les presenta un evento de noche no saben que hacer, a veces no se atreven a usar un look tan dramático, pero vale la pena animarse a algo diferente. Si se aplica con sutileza y se difuminan bien los colores no te sentirás disfrazada, ¡que es el principal temor de la mayoría!

- Aplicar corrector sobre el párpado.
- Sobre el párpado aplicar usar café oscuro cobrizo con una brocha suave.
- En el dobléz del párpado poner sombra café clara.



- En la esquina haz un triángulo con sombra café oscuro.
- Sobre el hueso, debajo de la ceja, aplica un rosado claro ligeramente nacarado.
- Usa sombra negro como delineador desde lagrimal hasta la esquina, por arriba y por debajo, por dentro delinear con lápiz.
- No aplicar corrector sobre ojeras si no es necesario.
- Rellenar la ceja con sombra del color de la ceja (coloca un lápiz en vertical partiendo del ala de la nariz para marcar el inicio de tu ceja y en diagonal hacia fuera para marcar el final).
- Aplicar pestañas postizas (medirlas y cortarlas por la esquina de afuera, medirlas pasando el lagrimal hasta la equina; aplicar

La técnica de Caty y Mónica consiste en empezar por los ojos, sobre todo cuando se usan colores oscuros pues de esa manera no se estropea el maquillaje o el corrector con la sombra que inevitablemente mancha la piel. Lo mejor es aplicar la sombra con brocha. Aquí sus reglas de oro...

- INVIERTE en un maquillaje bueno, del tono exacto de tu cara o ligeramente más oscuro, nunca más claro.
- SIEMPRE difumina muy bien las uniones de los colores de sombra, la base de maquillaje y el rubor.
- NUNCA uses delineador de labios más oscuro que el lipstick.
- USA SOLO polvos ligeros y traslúcidos, no demasiado gruesos.
- ASESORATE con un profesional y compra brochas especiales para sombra, base, polvo y blush, vale la pena!



goma especial en la base de la pestaña postiza, dejar que se seque un poco y aplicar en el nacimiento de las pestañas naturales).

-Aplicar maquillaje líquido de cobertura media con brocha (y con mano ligera).

-Aplicar polvo traslúcido en toda la cara.

-Aplicar rubor (blush) naranja quemado del pómulos hacia arriba y hacia fuera, bien difuminado; poner polvo iluminador en los puntos altos de la cara.

-Delinea por la línea natural de los labios con un color neutro y rellena con un tono beige y poner brillo luminoso encima.

Yesenia

34, mamá

Look: Moderno con rosas

Este look es un poquito más suave y puede usarse tanto para un evento de día o tarde e inclusive para la noche. Este puede ser un look transicional para cuando alguien que no está acostumbrada a maquillarse mucho empieza a experimentar con colores y técnicas.

-Aplicar corrector o base en todo el parpado.

-Sombra beige en el móvil y en el hueso de la ceja con brocha especial.

-Contorno (doblez) interno y lagrimal rosa claro.

-Contorno externo café claro y delinear con sombra café-guinda con brocha.

-Rellenar la ceja con sombra del color de la ceja (coloca un lápiz en vertical partiendo del ala de la nariz para marcar el inicio de tu ceja y en diagonal hacia fuera para marcar el final).



-No aplicar corrector sobre ojeras si no es necesario.

-Aplicar maquillaje líquido de cobertura media con brocha (y con mano ligera).

-Aplicar maquillaje líquido de cobertura media con brocha (y con mano ligera).



-Aplicar pestañas postizas (medirlas y cortarlas por la esquina de afuera, medirlas pasando el lagrimal hasta la equina; aplicar goma especial en la base de la pestaña postiza, dejar que se seque un poco y aplicar en el nacimiento de las pestañas naturales).

-Aplicar maquillaje líquido de cobertura media con brocha (y con mano ligera).

-Aplicar polvo traslucido en toda la cara.

-Aplicar rubor (blush) rosa primaveral del pómulos hacia arriba y hacia fuera, bien difuminado, poner polvo iluminador en los puntos altos de la cara.

-Delinea por la línea natural de los labios con un color neutro y rellenar con color palo de rosa y poner brillo luminoso encima.



Instituto Cumbres

Formación para Trascender

INSCRIPCIONES ABIERTAS



**Preescolar
Primaria
Secundaria
Bachillerato**



SKY+ (PLUS)

EL SKY QUE GRABA.

GRABACIÓN CON GUÍA DE PROGRAMACIÓN Y GRABACIÓN TEMPORALIZADA.
De vacaciones con la familia y nadie queda en casa. Puedes programar lo que quieras ver con la Guía de Programación o con la Grabación Temporalizada hasta con 14 días de anticipación, para que disfrutes lo que quieras.

GRABACIÓN SIMULTÁNEA DE 2 PROGRAMAS.
El fútbol y el fútbol de tu serie favorita que tanto esperaste en el mismo horario. Programa la grabación de 2 canales al mismo tiempo, y disfruta de un tercer que ya tenías grabado.

PAUSA EN VIVO.
Suena el teléfono o tienes que salir un momento. Pausa tu programa las veces que sea necesario, ponle play y distribúlo como si estuviera en vivo. Y si te perdiste de algo, regresa a adelantar lo que estás viendo cuantas veces quieras.

120 HORAS DE GRABACIÓN.
Quieres ver toda la temporada de tu serie favorita en un fin de semana. Su nuevo disco duro de 160 GB graba y acumula hasta 120 horas de los programas favoritos.

Por sólo **\$99*** mensuales con tarjeta de crédito y \$999** de instalación.

SKY + grabación = SKY+ (PLUS)

¡CONTRÁTALO YA!

SKY+
www.sky.com.mx

Llámanos!
nosotros vamos

664 134 5050

bellcom
Comunicación en movimiento
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

*Costo mensual del servicio SKY+ en pago oportuno \$99 con cargo automático mensual a tarjeta de crédito y **precio de instalación \$999 con cargo automático a tarjeta de crédito. Pregunte a tu distribuidor por los precios que aplican con otras formas de pago. El pago del servicio de SKY+ es adicional al pago mensual por programación y renta de equipo o equipos contratados. El suscriptor deberá firmar un plazo forzoso de 24 meses. En caso de cancelación del servicio antes de cumplir este plazo, se deberá pagar una penalización. Producto disponible para suscriptores residenciales y establecimientos comerciales a partir de paquete TUN y sólo en las ciudades de Acapulco, Cancún, Cofradón, Chihuahua, Ciudad de México y zona conurbada, Guadalajara y zona conurbada, Hermosillo, La Paz, Mérida, Monterrey y zona conurbada, Puebla, Querétaro, Toluca, Tijuana, Toluca, Torreón, Veracruz y Villahermosa.

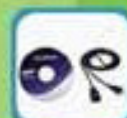


Nuevo
SAMSUNG U-600

amigo™



Audífonos estereo



CD Software y cable de datos



Cargador



Tarjeta Micro SD de 1GB y adaptador

AMIGO KIT
\$3,699

IVA Incluido

Cámara 3.2 MP con Video y Funciones Auto Focus
Reproductor de MP3, WMA, AAC, ACC+
Zoom 4x y Flash Integrado
Conectividad Bluetooth y USB
Radio FM
Cliente de E-mail (configura cuentas de correo electrónico; POP3, IMAP4 y SMTP).
TV Out (Salida y conexión directa para TV)
Visualizador de documentos (Archivos de MS Office y PDF)
Mensajes de Emergencia

Llámanos!
nosotros vamos

664 134 5050

bellcom
Comunicación en movimiento
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

Patronato DIF Tijuana
Marzo de 2008
Tijuana, Baja California

Tijuana Baja California a 15
de Enero de 2008.

Amigas y amigos de MUJER ACTUAL B.C.
Presente

Con el deseo de que las familias tijuanaenses sigamos
construyendo con amor y esperanza una mejor calidad
de vida, reciban un saludo cordial y mi reconocimiento por
su gran labor en la revista Mujer Actual.

Asimismo, me permito enviar un abrazo afectuoso a todas
las mujeres trabajadoras, entusiastas y propositivas que
integran nuestra sociedad, con motivo del Día Internacio-
nal de la Mujer, esperando que siempre sigan buscando
la felicidad e integridad de sus hogares.

Felicito de manera especial a la Directora Editorial, Ada
Oliver y la Directora Comercial, Saida Muriel, así como a
todo su equipo de colaboración, quienes a través de esta
revista han logrado aportar una nueva y exitosa propu-
esta de comunicación, con un enfoque muy acertado de
la Mujer Actual en nuestra región.

Agradezco que me hayan dado la oportunidad de reci-
birlos en casa para la realización de la entrevista publi-
cada en la edición del mes de febrero, lo cual me permitió
establecer contacto directo con sus lectores y dar a
conocer un poco sobre mi estilo de vida como madre de
familia y esposa.



Como mujer y Presidenta de
Patronato DIF en Tijuana les re-
itero mi consideración y apoyo
para acciones conjuntas que
nos permitan cambiar la situ-
ación de quienes menos tienen
y seguir adelante por el bien-
estar de hombres y mujeres de
nuestra querida ciudad.

Con cariño:
Alicia Llano de Ramos



Estimadas Ada y Saida,

Aparte de de-
searles lo mejor para
este 2008, quería
agradecerles de todo
corazón, que me hayan
invitado a participar en
su revista Mujer Actual,
fue una experiencia muy
bonita y creo que con
este nuevo proyecto van
a lograr lo que a veces muchas mujeres queremos,
que es el tener un apoyo de otras personas como
nosotras, de no sentirnos solas en el camino, tri-
unfar en la vida como mujeres y realizamos en todo
lo que queremos.

Es un orgullo como Tijuanaense tener una revista
que reconozca y valore el trabajo que hacemos, ya
que tenemos una tarea triple que es el ser madre,
esposa y empresaria a la vez.

Enhorabuena, y les deseo mucho éxito.

Saludos cordiales,
Maribel Villarreal Sosa.



INSCRIPCIONES
ABIERTAS

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

¡¡Ahora, insíbete tú también!!



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

Tel (664) 634 1709

tijuana@academialanglab.com

40 Años dando calidad
y manteniendo el prestigio

www.academialanglab.com

La importancia de la amistad a través de los años escolares

Por Psic. Livier Celaya

Los psicólogos han descubierto, que el significado que los niños dan a las amistades, se modifica con la madurez. Se conocen al menos tres niveles de la amistad que los adultos debemos conocer para poder ubicar a nuestros hijos en ellas y saber cómo apoyarles.

En el primer nivel, a temprana edad, los amigos son los compañeros de juego más frecuentes, las amistades pueden empezar y terminar rápidamente en función de "buenos o malos" detalles. En este nivel sin distinción de la amistad, los niños son egocéntricos y tienen problemas para tomar en consideración el punto de vista del otro, sólo piensan lo que ellos quieren de una relación. Entonces se definen las amistades, por los momentos concretos que se comparten.

Los niños pequeños definen así: "ella es mi amiga porque vive en mi cuadra", "él es mi amigo porque tiene los power rangers". Los padres y maestros de niños pequeños, debemos estar conscientes de que la formación de alianzas cambia rápidamente, lo cual es parte normal del desarrollo. El preescolar y los primeros años de la primaria les sirven al menor para salir de la etapa egocéntrica, aprendiendo a compartir. Es importante que como adultos fomentemos la empatía en los niños, ayudándolos a razonar sobre lo que los otros niños pueden estar sintiendo o pensando.

En el segundo nivel, en los años de la primaria superior, la amistad se define por la disposición a prestar



En cada nivel, las amistades cumplen una función muy importante para el desarrollo personal y social saludable.

ayuda cuando se requiera. Los amigos comparten los juegos y son compañeros. Empiezan a basar la elección de sus amigos, por las cualidades estables y tangibles "del otro". Aquí se inicia el desarrollo de la empatía y la consideración del punto de vista de los demás: "él es mi amigo porque siempre se preocupa por mí", "porque es buena persona", "es inteligente", "porque cumple con sus trabajos", "porque pensamos parecido", "me dice que sí cuando yo le pido un favor", "siempre compartimos el lonche", "hacemos cosas divertidas para nosotros", "un amigo es alguien que juega contigo cuando tú se lo pides".

El tercer nivel, se da al pasar a la adolescencia, donde se considera que los amigos son personas que comparten intereses y valores humanos, que guardan fielmente un secreto y brindan apoyo psicológico cuando es necesario. En este nivel mutuo, los jóvenes consideran una amistad como tener una vida de su propiedad, los amigos se vuelven posesivos y exigen exclusividad. Es probable que las amistades sean más cercanas e intensas en

la adolescencia que en cualquier otro momento de la vida. Cuando los jóvenes comienzan a separarse de sus padres, se dirigen hacia sus amigos cercanos en busca de intimidad: "esto sólo se lo cuento a mi súper amiga", "toma mucho tiempo conseguir a un amigo cercano, de modo que tú te sientes realmente mal si descubres que tu amigo está tratando de conseguir también otros amigos".

En cada nivel, las amistades cumplen una función muy importante para el desarrollo personal y social saludable. Si se ha logrado atravesar por el egocentrismo para aprender a compartir, si se han tomado en cuenta las cualidades y punto de vista de los demás, si se ha podido consolidar una amistad íntima, logrando resolver los conflictos que en ella se presentan, y si se ha podido generar compromiso, generosidad y respeto con el amigo, entonces la persona estará lista y llena de herramientas para encontrar una pareja y vivir en plenitud y madurez su relación.

Cortesía Instituto Cumbres

22 de marzo... Día mundial del agua

¿Qué valor le damos al agua?

Por Sara Leal



Dariamente tenemos contacto con el agua y ni siquiera tenemos idea del valor que tiene, así de fácil, sin agua no hay vida. Un tercio de la población mundial vive en países que sufren la falta de agua.

m³ y para un niño en Kenia es de 41m³.

En una aldea de Kenia, un niño debe caminar durante varias horas al día hasta el pozo más próximo para llevar a su familia unos pocos litros de agua. Esta familia mide mucho cada vaso de agua y se lo piensa dos veces antes de consumirlo.

Seguramente el valor que atribuye al agua el consumidor tijuaneño o la familia keniana es muy distinto. El relativo bajo precio de este líquido en México hace que, como el estudiante despistado, no valoremos su importancia, no sólo para los seres humanos sino para toda la naturaleza.

"La calidad ambiental de nuestro entorno y del planeta depende mucho del uso que todos hagamos del agua, de tratarla como lo que es, fuente de vida."

El mundo está cubierto en dos terceras partes por agua, puede parecer un contrasentido pero el difícil acceso al agua potable es la causa de enfermedades y miseria para 1,500 millones de personas. Para el año 2025, se espera que esta cifra aumente a dos tercios.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) señala que cada persona necesita un mínimo de 50 litros diarios para beber, bañarse, cocinar y otros menesteres. El consumo promedio de agua para una persona en Estados Unidos es de 2,000



Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia

Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- Videocolposcopia:
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias
- Ultrasonido 4D, pruebas de bienestar fetal, Diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscópica, Partos y Cesáreas.
- Otras especialidades: Pediatría, Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorio.



CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS Y QUIRÚRGICAS

El agua apta para consumo humano es sólo el 1% disponible y su escasez no sólo se debe a condiciones naturales de determinadas regiones, sino tiene mucho que ver con el aumento de la población, el despilfarro y la contaminación.

La calidad ambiental de nuestro entorno y del planeta depende mucho del uso que todos hagamos del agua, de tratarla como lo que es, fuente de vida. La calidad es tan importante como la cantidad: el aumento de la contaminación en ciertas áreas, hace que disminuya la cantidad de agua utilizable.

Más de cinco millones de personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el agua, lo que equivale a diez veces más que el número de muertos a causa de guerras en el mundo.

El 70% del agua que se utiliza actualmente en el mundo está destinada a la agricultura. Si la población sigue aumentando (se estima que pasaremos de ser 6.000 millones a 8.900 millones para 2050), se necesitará más agua para alimentarla.

La utilización de aguas subterráneas se está poniendo en práctica, pero significa vivir utilizando capital acumulado durante miles y miles de años, reduciéndolo mucho más rápido de lo que se puede volver a llenar.

Soluciones técnicas

Las nuevas tecnologías pueden brindar ayuda, sobre todo limpiando contaminación y haciendo que el agua sea más utilizable. En la agricultura, las plantas más resistentes a las sequías contribuyen a un uso más eficiente del agua.

La irrigación por goteo disminuye drásticamente la cantidad de agua necesaria para los cultivos, los rociadores de baja presión representan una mejora e incluso las construcciones de barro para atrapar el agua de lluvia son de gran utilidad.

Algunos países están ahora tratando el agua desechada

para que pueda reutilizarse -y hasta beberse- varias veces. La desalinización hace que sea posible usar el agua de mar, pero el proceso requiere una gran cantidad de energía y deja grandes cantidades de salmuera.

Cambio climático

En cualquier caso, no somos solamente nosotros los que necesitamos agua, sino las demás especies con las que compartimos el planeta así como el ecosistema del cual ellas y nosotros dependemos.

El cambio climático también tendrá su impacto. Algunas áreas probablemente se beneficiarán con el aumento de las lluvias, pero otras zonas se verán negativamente afectadas. Es importante repensar cuánta agua realmente necesitamos si queremos aprender a compartir los recursos de nuestro planeta.

Revisa y repara las fugas que pueda haber en tu casa, riega tu jardín por la tarde para que el agua no se evapore con el sol del día, lava tu carro con cubeta y no con la manguera abierta; haz de la conservación del agua una prioridad para tu familia, tus hijos te lo agradecerán.

Sabías que...

-El agua de Tijuana viene del Río Colorado y es transportada por un acueducto a la Presa El Carrizo, de ahí se potabiliza (desinfecta), se entuba para llevarla a tanques y de ahí transportada a nuestra casa, trabajo o escuela.

-Nuestro cuerpo es 70% agua.

-El 70% de la superficie de la tierra está cubierta de agua.

-El 97% del agua en el mundo es salada y se encuentra en los océanos; el 3% restante es agua dulce, el 2% es hielo y menos del 1% está disponible para el consumo humano.

-Un kilo de carne -de una vaca que se alimenta con granos- necesita al menos 15 metros cúbicos de agua mientras que un kilo de cereales necesita sólo tres metros cúbicos.



Gran Especial
de Fin de Temporada

30% - 40% - 50%
DE DESCUENTO

Hasta agotar existencias

Aida's
MODA INFANTIL EUROPEA



Plaza Zitacuaro #42 Local 10 Col. Hipódromo

aida_mtz2002@yahoo.com

Tel: 621-9221

Pacientitos del COP visitaron Starbucks Coffee

Un par de días antes del Día Internacional del Niño con Cáncer (15 de febrero), los pacientes del Centro Oncológico Pediátrico de Baja California (COP) visitaron la sucursal de Starbucks Coffee ubicada en el bulevar Salinas de Tijuana, donde los niños se convirtieron en "Partners" por un día.



Los colaboradores enseñaron paso a paso como se elabora un café caliente y uno helado, para que posteriormente los niños elaboraran una de estas bebidas para sus papás.

Los pacientes disfrutaron muchísimo esta oportunidad de conocer algo interesante y divertido, mientras los colaboradores y la gente que tomaba de su café también disfrutaron de la especial visita.

Estas actividades son importantes para el tratamiento de los niños con cáncer ya que tienen un impacto directo sobre su estado de ánimo y fortalece la actitud positiva, tan importante para su recuperación.



mint

Mique DJ

8pm ... hasta que te canses!!!

Reservaciones

106 06 61

**Jueves
Ochenteros**

Ave. Sonora (La Recta) #45678 Col. Chapultepec

No busques un antro, busca un buen lugar...

El Colegio La Paz tuvo su Noche Bohemia

¡Porque también los papas se
tienen que divertir!



Baby Shower de Ely González

La guapa Ely González de Andrade se rodeó de amigas y familia para festejar la llegada de su bebé. Su mamá Leticia de González y su suegra Gilda Escobedo de Andrade organizaron el desayuno en honor a la nueva mamá en el Bistro del Grand Hotel.



PLANCHAMATIC

a todo vapor



Planchado Profesional a Vapor

\$ 99

Pesos
Pago Anticipado



Planchado por docena

Tel. 686 3542

Un Beso Por Tijuana

El comité pro construcción del esperadísimo Museo del Trompo organizó un evento extraordinario llamado Un Beso por Tijuana. Arriba de 560 personas se reunieron en una enorme muestra de generosidad para terminar de hacer realidad lo que será uno de los grandes patrimonios de nuestro Estado.



Entre los distinguidos asistentes estuvieron el gobernador José Guadalupe Osuna y su esposa la señora, así como el alcalde Jorge Ramos y su esposa Alicia Llanos.

El amor por Tijuana y el compromiso por la causa fueron evidentes en todas las mesas; la decoración, música y comida fueron de primera calidad y la variedad, a cargo de la simpática Chabelita (Nora Velázquez), arrancó carcajadas de toda la concurrencia... además de ruborizar a los "curas" improvisados, Adolfo Labastida y Sergio Otáñez.



Ambientes actuales

Nueva Serie:
**Arquitectura
Emblemática**

**Se vende
esta casa...**
lo que debes saber

Rocío Hoffman

Convirtiendo a Rosarito en capital del arte

CREDITOS

Director Comercial
Saida Muriel Hid

Director Editorial
Ada Oliver

Diseño Gráfico Editorial
Studio ARSA

Diseño Gráfico
Mariko Shimizu

Atención a Clientes
Alejandra Fandiño Margalef
Sara Leal Partida

Ventas Externas
Media Mix, Leticia Quintero Orcí

Colaboradores
Ma. Carmen Castellanos
Karla Lamas de Escalante
Grand Hotel Tijuana
EXE Casas

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

Agradecimientos:
Rocío Hoffman, Polo's Gallery y Hotel de Rosarito; Lic. Xavier Peniche, Sr. Alberto Bejar y Carolina Arnaut de Grand Hotel Tijuana; Milton y Omar Ríos

La fisonomía de Tijuana está en constante transformación, a partir de la canalización del río, la ciudad empezó a labrar su rostro moderno. Si bien hay mucho por hacer en la ciudad, creemos que es justo reconocer las construcciones que le han dado identidad, nuestra serie Arquitectura Emblemática empieza con las torres del Grand Hotel.

Y como sin arte no hay vida, echamos un vistazo al gran movimiento cultural que se está generando en nuestra vecina ciudad de Rosarito y a la mujer que ha sido responsable en gran medida de su exitosa promoción.

Disfruta de tu ambiente y siempre mantenlo actual.

Los editores.

Suplemento Ambientes Actuales

Contenido

Ciudad Actual 46
Casas EXXE

Decoración 47
¿Baño pequeño?

Perfil y Obra 48
Rocío Hoffman

Consejos Prácticos 50
Se Vende esta Casa

Arquitectura Emblemática 51
El Grand Hotel



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



MI PROPIEDAD
BIENES RAICES

Maricarmen Castellanos

Las Mejores Propiedades de Tijuana

Tel: 972-9090

cel:(044664) 125.3354

www.mipropiedad.com.mx



CHAPULTEPEC 9NA

Hermosa Casa con un estilo de vida como ningún otro. 4 rec. cocina de granito, cuarto de Tv, bodega, cochera, jacuzzi, terraza, oficina y gimnasio LLAMENOS



PUERTA DE HIERRO

Casa Moderna, de un reconocido Arq. local chileno. jacuzzi, 4 recamaras y 5.5 baños, cuartos de tv, oficina y un increíble diseño. LLAMENOS PARA UNA CITA



PARAISO

3 recamaras, 2.5 baños, cuarto de lavas, jacuzzi, alarma, cochera para 2 autos y cuarto de tv con estilo clásico \$368,000.00 dl



HACIENDA AGUA CALIENTE

En este lugar sueña armar. El calor y la tranquilidad de una familia con la decoración y acabados de gran calidad la residencia mejor dotada en sus fraccionamientos. \$375,000.00 US dl



LOMAS DE AGUA CALIENTE

Una espléndida y encantadora residencia para quien quiere vivir bien 4 recamaras, 200mts de patio apaisado con 3 terrazas y area de asados LLAMENOS



CHAPULTEPEC 9NA

OPORTUNIDAD EN CASA GRANDE !!! Casa grande con excelentes espacios y muy acogedora 5 recamaras y vistas de Tv \$228,000.00 dl



PUERTA DE HIERRO

Magna residencia con los mejores acabados de lujo 4 recamaras, 4.5 baños, cuartos de servicio, cuarto de Tv y mucho mas \$549,000.00 dl



HACIENDA AGUA CALIENTE

Una verdadera casa de fierro 6 recamaras, 4.5 baños definitivamente la casa mas moderna que sobrevive 3 cocheras. \$495,000.00 dl



PLAYAS DE TIJUANA

870m² de terreno, 3 recamaras, 2 salos, jacuzzi, chimenea, oficina y mucha calidad de vida, cochera para 2 autos, aire acondicionado y alarma \$450,000.00 dl



CUMBRES DE JUAREZ 1629.5m²

Perfecto para construir una Magna residencia con una impresionante vista con mucho patio y areas para recrear y disfrutar familiar. \$235.000.00 dl x m²



HACIENDA AGUA CALIENTE

Mas de 350mts de patio, Salon para fiestas o bien 5ta recamara de huéspedes, sauna, jacuzzi, estudio, bodega, grande, alarma, cava y mucho mas LLAMENOS



TERRENO 900m² CUBILLAS

Ya no hay terrenos como este, con vista desde SAN DIEGO HASTA EL CERRO COLORADO 2 lotes de 15 x 30 hacen de este terreno la ideal para una departamento. \$152,100.00 dl



CHAPULTEPEC 9na

esplendida propiedad con una de las mejores distribuciones que hemos ofrecido, vista a la ciudad, patio privado y tranquilidad de vida. \$680,000.00 dl



COLONIA JUAREZ

Terreno con 1.2x2.5 mts y una muy buena UBICACION, perfecto para casa habitacion o localid de giro comercial. \$60,000.00 dl



PUERTA DE HIERRO

Si usted busca vivir bien, encuentre la casa de sus sueños. Con patio de 70mts, cocina de granito totalmente equipada, 1 recamaras en planta baja y 3 en planta alta. \$690,000.00 dl



LOMAS DE AGUA CALIENTE

Incredible residencia con mas de cuatro cocheras en la mejor zona de Tijuana, cuenta con 3 recamaras, 5 baños, comedor y despachador \$595,000.00 dl



REAL DEL MAR

Hermosa casa para que vivas como de vacaciones todos los días cuenta con 3.5 baños, cocina de granito, caceria, vista al mar y tranquilidad. \$255,000.00 dl



SAN SEBASTIAN



SAN SEBASTIAN UNA SEÑORA PEQUEÑA RESIDENCIA

Una hermosa casa con 3 rec., 5.5 baños, cocina fina, jacuzzi para adultos y area alfombra de cochera para 2 autos y es PRIVADA con mucha seguridad \$149,000.00 dl



SAN SEBASTIAN



TERRENO CHAPULTEPEC

Terreno de 800 m² ideal para un complejo de varias casas o una casa con mucho patio y desinfectes \$160,000.00 dl



BAJA MALIBU

Magnifica casa de 3 pisos con alfombra, cocina de granito, cochera techada para 2 autos, salon de juegos y a un buen precio \$480,000.00 dl



Próximamente esto podría ser tu patio

Llamenos y Registrate

Casas Exe construye su primer desarrollo habitacional en Tijuana.

Rincón de Otay

Seguramente has visto los señalamientos o la publicidad de Residencial Rincón de Otay, un nuevo desarrollo habitacional que construye Casas Exe en nuestra ciudad.

Casas Exe es una empresa mexicalense en expansión que forma parte de Hermosillo y Asociados Arquitectos, una de las empresas más reconocidas de la región.

La empresa se fundó en el año 2001 por un grupo de profesionistas con el firme propósito de dar solución a la demanda de vivienda para los trabajadores, logrando así la construcción de espacios dignos de habitar, además de contar con un excelente nivel de calidad, armonía y diseño.

Si visitas Mexicali con frecuencia el nombre debe ser muy familiar, pues la empresa es responsable por la exitosa construcción y venta de nueve desarrollos en la capital del estado. Este primer fraccionamiento que Casas Exe construye en Tijuana hace patente el compromiso de la empresa no sólo con Mexicali, sino con toda la región.

Al cierre de 2007, Casas Exe había construido más de mil viviendas dentro de desarrollos planificados y en predios sin una sola irregularidad. Quienes opten por una vivienda en Residencial Rincón de Otay serán personas que buscan vivir en una comunidad exclusiva, segura y moderna, con una arquitectura contemporánea que refleje un estilo de vida actual; que buscan áreas comunes para el sano esparcimiento de sus hijos y que exigen una distribución bien planeada y acabados de calidad.

Visita www.casasexe.com para conocer más sobre esta empresa o llama al 623 84 11 al 14 para conocer Residencial Rincón de Otay y sus dos modelos de vivienda; bien puedes encontrar ahí el Fin de tu Búsqueda por la vivienda ideal para tus necesidades.

Modelos con posibilidad de ampliación.



Acceso Principal



Area Verde

¿Baño pequeño? ¡Muchas posibilidades!

Por: Karla Lamas de Escalante

Cuando una clienta me llamó para que le decorara el baño de visitas, nunca me imaginé en el aprieto en el que me iba a meter, literalmente hablando. El baño medía 1.5m x 1 1/4m con un medio techo en declive, ¡imagínense eso!

Cuando empecé a pintar y casi no me podía agachar, porque topaba con todo, nunca me había sentido tan enorme en mi vida y entendí lo que sufren los claustrofóbicos.

Después de mucho pensar, se me ocurrió pintar el techo y parte de la pared en un rayado difuminado en varios tonos ocres, naranjas y cafés. Mucha gente piensa que las rayas hacen que un espacio parezca más pequeño, pero en este caso como las rayas son difuminadas, dan apariencia de profundidad y le proporcionan movimiento al pequeño baño. Sobre las demás paredes apliqué un tono amarillo mostaza. Cambié el toallero y porta papel, que eran cromados por unos en tonos café un poco más rústicos.



Compramos un mueble cajonero delgado y alto y un espejo que combinaba muy bien con el estilo del mueble.

En el techo en declive colgué tres quinqués forrados en mosaicos tornasolados con los mismos colores que usamos en las paredes, también coloqué uno que otro accesorio para darle un toque especial.

El baño de visitas es muy importante, hay que tenerlo lindo y sobre todo limpio, habla mucho de la personalidad de los dueños y de las consideraciones que tienen con sus visitas. No tienes que invertir mucho pues generalmente son espacios pequeños y con pocos detalles lo puedes dejar de revista. Sólo ponle un poco de imaginación, consulta revistas, grábate lo que has visto en otras casas y que te haya gustado y si no se te ocurre nada, ¡dame una llamada, que para eso estoy!

*La autora decora y realiza proyectos en San Diego y Tijuana. (619) 454-0315

Rocío Hoffman

La mujer detrás del movimiento artístico de Rosarito

Rocío Hoffman cuenta que su papá le decía que a ella cualquiera la rebasa, refiriéndose a que no es precisamente la más alta. Sin embargo, después de pasar una mañana con ella me cuesta trabajo imaginar alguien que pueda rebasar a esta dinamita de mujer.

Gerente de Polo's Gallery (visitada por gente como Michele Pfiffer, Tigre Woods y James Cameron) e impulsora del movimiento cultural de Rosarito, la acuarelista está convencida de que esta comunidad costera está a poco tiempo de convertirse en un centro de arte internacional y quiere que todo mundo lo sepa.

¿Como te inicias en el arte?

¡Desde que nací! Mi abuela fue la primera mujer registrada en la escuela San Carlos cuando Diego Rivera era director.. ella era hija del cartógrafo que trazó la frontera con Estados Unidos. Crecí en esta mentalidad, desde que me acuerdo mis papás nos llevaban a exposiciones.

¿Cuándo llegas a Baja California?

Llegué de muy niña a Mexicali.. pero yo hice de Rosarito mi casa, me casé con el pintor Miguel Lizárraga y en un tiempo nos fuimos a vivir a San Miguel de Allende que es muy bonito, ¡pero no hay mar! Baja California tiene paisajes vastos y espacios abiertos, lugares como San Miguel son hermosos pero te sofocas, no ves la lejanía.

Hemos vivido en Oaxaca, Puebla, Cabo San Lucas, pero regresamos [a Baja California] y hubo un momento en el que mi esposo se quería regresar a San Miguel porque sentía que aquí no había una actividad cultural importante, entonces yo le dije que porqué no la creábamos y comenzamos a hacer fiestas con todos los artistas que conocíamos, creando un grupo muy sano, sin envidia y ahora tenemos un movimiento muy bonito que no he visto en ningún otra parte de México.

¿Y en temporadas mas recientes, cómo has promovido este movimiento cultural?

Yo llevaba cuatro años trabajando en los festivales de arte aquí en Rosarito, pero mis festivales habían sido paupérrimos, entonces el año pasado me uní con César Borja y Claudia Alamina que tienen mucha experiencia en esto y creamos un festival de arte maravilloso.



Aprovechamos los enlaces que ya teníamos, yo conozco a todos los artistas locales, manejo a cuarenta yo sola, pues aparte de ser pintora represento a artistas, invitamos a todos y fue un gran éxito.

Ahorita estamos planeando el Festival del Sol y el Festival de la Luna, que van a ser en junio y octubre respectivamente. Serán festivales internacionales en los que se sumarán diversas disciplinas.

Queremos que Baja California sea un foco de cultura a nivel mundial, estamos en una zona internacional y no podemos pensar en chiquito; tenemos que pensar en grande.

¿Que sientes al ver al bajacaliforniano interesado en comprar arte, cuando en el pasado no era tan común?

Si era muy raro ver arte en las casas, y ahora se siente muy bonito ver que la gente de aquí cree en lo que hacemos, no son muchos, para ser franca, pero creo que es porque no conocen. Aquí tenemos arte de calidad internacional, muchos artistas de aquí han expuesto en diferentes lugares del mundo.

El artista que puedes encontrar en La Jolla, en

Los Angeles, en San Francisco, en Nueva York lo vas a encontrar aquí con precios más accesibles y con certificados de autenticidad, ¡además de que puedes conocer al artista y puede ser tu amigo!

En la galería que yo represento, que es Polo's Gallery, manejamos desde lo tradicional, lo súper realista hasta lo más contemporáneo; en los artistas locales hay para todo tipo de gustos.

¿Qué es lo que te motiva a ser tan incansable en esto? Yo lo hago principalmente por mis hijos, quiero dejarles algo, que convivan en un lugar mejor al que yo encontré.

¿Y cómo ha sido tu experiencia ha tenido sus sinsabores?

Si pero esos sinsabores han sido aprendizaje, porque si todo fuera fácil no aprendes. A nosotros en Oaxaca nos cerraron las puertas como pintores, porque no éramos



Rocío Hoffman en breve...

Música favorita:

La de Silvio Rodríguez

Libro favorito:

La Tregua de Mario Benedetti

Mejor característica:

Ser muy optimista

Característica más débil:

Soy muy desorganizada

Artículo personal más indispensable:

Un lápiz 5B

Frase favorita:

No hagas a otro lo que no quieras que te hagan

de ahí y me entró una angustia espantosa porque teníamos tres hijos que alimentar, terminé hospitalizada y me daban 72 horas de vida, me estaba matando un virus. Mi esposo, que es de oro, lidiando con los tres niños, pintando, haciendo de ama de casa, se nos complicó todo, fue muy difícil, pero la enseñanza fue enorme.

Platícame del Art Route...

Hace tres años convoqué a los artistas y galeristas de Rosarito para hacer algo conjunto y exigir a las autoridades un apoyo, salieron muchas ideas de todos y se logró un proyecto que le informa al visitante que hay una comunidad muy importante de arte. Somos la comunidad con más artistas per capita del estado y no lo sabemos los bajacalifornianos. En Rosarito hay alrededor de 300 artistas viviendo de su trabajo netamente, en este sentido somos la capital cultural del estado.

¿Cuál consideras tu mayor logro?

Haber llegado a un consenso con los artistas, ahora encabezo la primera asociación de artistas en Rosarito. También haber logrado la Plaza de los Artistas que se pone cada verano en el Hotel de Rosarito y fungo como curadora.

¿A nivel personal que te gustaría lograr?

Tengo una colección que se llama "Los Contemporáneos en Popotla", que son retratos de los artistas que están generando este movimiento, pintados por mí, pero cada retrato está también firmado por el artista que pinté. Esta colección ya está seleccionada para la bienal de Florencia en Italia y quiero hacer un libro con ella. Le pedí al Instituto de Cultura que hagamos una exposición itinerante en todo el estado porque este movimiento es de todos los bajacalifornianos.



Otra cosa es haber logrado que el nuevo condo-hotel del Hotel de Rosarito accediera a incluir dos obras originales de artistas locales en cada condominio. Además una vez al mes se llevará a cabo una exposición de primer nivel de cada uno de los nueve artistas cuya obra está en el hotel. Queremos que los desarrolladores promuevan y se sientan orgullosos del arte que se genera en la región.

Queremos hacer de esto una comunidad internacional, que Rosarito aparezca en el mapa cuando se hable de los puntos de cultura en el mundo. Queremos en



toke

galería del objeto



concepto

mobiliario sobre diseño

av. tapachula 1C
col. hipódromo
tijuana b.c. méxico

citas

tel (664) 686 5103

(664) 686 5101

www.tokeweb.com

¡Se vende esta casa!

Lo que debes saber.

Por Maricarmen Castellanos

Vender casas no es cualquier cosa y menos cuando se trata de la nuestra, pues además de todo existe el factor emotivo. A continuación comparto contigo algunos puntos que te ayudarán a lograrlo.

Antes de sacar tu casa al mercado es necesario verificar la documentación, que consiste en los siguientes documentos: el título de la propiedad (la escritura), el último recibo del predial pagado, tu último recibo del agua y también tus tres recibos de luz más recientes pagados.

La ventaja de tener tu casa escriturada es que no tendrás que pagar el altísimo impuesto sobre la renta (aproximadamente el 28%) del valor de avalúo de tu casa, esta exención de impuestos se da en el caso de al vender tu casa habitación puedas comprobar, a través de tus últimos tres o dos recibos de luz, que efectivamente habitas la casa; el requisito es que los recibos estén a nombre del propietario. Si tus recibos aparecen a nombre de un propietario anterior, cámbialos a tu nombre antes de sacar tu casa al mercado.

Una vez que tengas el predial y recibo de agua al corriente será necesario que tramites tu certificado de libertad de gravamen en las oficinas del registro público de la propiedad del estado. Este certificado es muy importante ya que en él aparece cualquier gravamen; en caso de tener alguna deuda pendiente debes liquidarla antes de vender tu casa o bien tendrás que informarle a tu comprador para acordar algo.

Si tu casa tiene un gravamen con alguna institución bancaria, aun así puedes venderla. El día que tu comprador escriture se finiquita simultáneamente el gravamen y el pago de tu casa. Sólo recuerda ser muy clara con tu comprador y decirle siempre la verdad, ya que todo tiene una solución.

También tendrás que tramitar un certificado fiscal en el municipio con el último recibo del pago del predial, el último sello será en la Comisión Estatal de Servicios Públicos de tu ciudad, donde te darán una hoja con tres sellos que serán indispensables para que tu comprador pueda tramitar un crédito hipotecario y realizar su escrituración (el tiempo aproximado sera de diez días). El deslinde catastral es otro documento para el que tendrás que realizar un trámite, si ya lo hiciste y no está vigente tendrás que actualizarlo, se tramita con un perito registrado ante el municipio.

También será necesario un avalúo. Este documento lo puede tramitar cualquiera de las dos partes, compradora o vendedora, depende del acuerdo al que lleguen las partes y es necesario que lo tramite un perito valuador especializado. Los certificados, el avalúo y el deslinde se deben renovar cada seis meses.

Es sumamente importante que busques la asesoría de un profesional inmobiliario para que te indique el comportamiento del mercado, ya que como hoy se encuentra sobre ofertado, es importante que estés bien informado. Tu asesor también te debe orientar sobre el valor de tu propiedad. Recuerda la regla de oro "el valor real de tu casa será el

Recuerda la regla de oro
"el valor real de tu casa
será el que el mercado
esté dispuesto a pagar"
Recuerda ser muy clara
con tu comprador y
decirle siempre la verdad,
ya que todo tiene una
solución.

que el mercado esté dispuesto a pagar", de tal manera que si varios prospectos han visitado tu casa y nadie presenta una oferta, es posible que tu propiedad no esté en precio. Mucho ojo, tu asesor debe ser alguien de confianza, pues es alguien que estará entrando a tu casa con frecuencia.

Para venderla en el mejor precio posible es muy importante la presentación; fijate en detalles de mantenimiento que no sean muy costosos pero que presenten tu casa como una vivienda bien cuidada. Procura una limpieza profunda, poner orden en todo lo que sea posible, ver detalles de pintura, carpintería, etcétera... pero esto es asunto para otro artículo.

Por último te comento que las propiedades que habitamos guardan nuestros recuerdos, esfuerzos y sueños, pero esas cosas tienen valor sólo para nosotros y no para el comprador, por lo que estos factores no deben influir en el precio de la casa. Nos vemos pronto con más consejos.

*La autora es asesor inmobiliario, www.mipropiedad.com.mx

Nuevos Centros de pago CESPT

Porque queremos estar más cerca de ti, **CESPT** ha instalado nuevas recaudadoras en puntos estratégicos.

Para pagos de servicios, trámites y convenios visítanos en:

• Recaudadora Otay Centenario

Carretera Aeropuerto No. 1900, local A3, dentro del Centro Comercial Otay. (a un costado de Dorian's)

• Recaudadora Santa Fe

Blvd. Santa Fe esquina con Alicante, No. 6128, Local 10, Plaza Comercial Santa Fe.

• Recaudadora Calle Segunda (Reubicación)

Calle Segunda (Benito Juárez) No. 7712, entre Revolución y Constitución, Zona Centro.



GRAND HOTEL
TIJUANA



Acorde con el auge del crecimiento económico de la Sociedad, el empresario Don Alfonso Bustamente Labastida inicia el más ambicioso proyecto en el Noroeste del país al construir las Torres de Agua Caliente, siendo una de éstas el Grand Hotel Tijuana con categoría de Gran Turismo y la otra Integrada por Oficinas Corporativas, Centros Médicos y servicios múltiples. La magnitud de esta obra fue considerada, en su momento, la inversión más representativa en el Noroeste del país en este segmento de mercado.

Grand Hotel Tijuana, considerado como un ícono de nuestra ciudad, con sus 32 pisos desde sus niveles de estacionamiento hasta Grand Club, cuenta con 422 Habitaciones, 3 Restaurantes, 2 Bares, 1 Discoteca, 17 Salones para Congresos y Convenciones, Alberca, Gimnasio y Cancha de Tenis. Siendo también el Hotel Sede de Magnos Eventos de Grupos, Convenciones y Espectáculos celebrados en esta ciudad de Tijuana.

Bvd. Agua Caliente 4500, Col. Aviación, C.P.22420 Tijuana, Baja California, México
Tel: (664) 681 70 00 Fax: (664) 681 70 16 Toll Free from Mexico: 01 800 026 6007
Toll Free from USA: 1 866 472 6385 | 1 866 495 1879
www.grandhoteltj.com.mx

Venegas D' Avila
Exceleñcia en fotografía



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

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

Bvd. Agua Caliente 4558-26 Tel.: 686-3500 Nextel.: 122*865*524



PULSAR
107.3



5 a 11 a.m.

MARIO ALBERTO

Escúchanos en línea www.pulsarfm.com

Teléfonos en cabina: Tijuana 683-5290 y San Diego (619) 491-0739.
Ventas: 683-5288 ext. 140, e-mail: ventastj@uniradio.com



SIENNA

LA MAS BELLA DEL MUNDO

LLEVATELA DESDE EL

15%

DE ENGANCHE *



 **TOYOTA**
FINANCIAL SERVICES
MEXICO

TOYOTA CALIFORNIA Tu Distribuidor en Tijuana

Via 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

*APLICAN RESTRICCIONES

 **VE
MÁS
ALLÁ.**

(Punto de Venta)
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

Calidad que te
hace sentir
bien.

Distribuidora Toyota México S.A.

2009 NISSAN MURANO

Especialmente para ti



Arte moderno en movimiento.

Es un Crossover ágil para un manejo inteligente, que permite mantener el mayor control con una gran sensación de seguridad.



• Botón de encendido



• Medidores de fácil lectura



• Faros de luz Xenón con ajuste de altura manual, así como faros de niebla, para tener conducción potente y segura en cualquier momento.



COMERCIO AUTOMOTRIZ S.A. DE C.V.

Zona Río
Av. Xavier Villaurrutia No. 9950
Zona Río Tijuana, B.C., C.P. 22320
Tel: (664) 683 4311

Insurgentes
Blvd. Insurgentes No. 17017-30
Plaza Península col. Los Álamos, Tijuana B.C.
Tel: (664) 621 3353 y 55

Ensenada
Carretera Transpeninsular km. 111 No. 763
Fracc. Valle Dorado, Ensenada B.C.
Tel: (646) 176 6118 y (646) 176 6611

SHIFT_concept

