

Año 3, Edición no. 31 - [88 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2010



MUJER

actual
Baja California

ESPECIAL

✓ Para ese gran día: Especial de novias

✓ Residencial VERONA 75 PÁGS.



OFELIA
CAMARENA DE LEPE

MARGARITA
MARTÍNEZ DE CAMARENA

POR AMOR AL TEATRO
Y POR AMOR A TIJUANA

EJEMPLAR GRATUITO



*Distingue tu buen
Gusto viviendo en...*

Rincón TOSCANO

El mejor regalo para mamá



3 Exclusivos Modelos de Residencias



Cumbres de la Tarahumara s/n
Fracc. Cumbres de Juárez, Tijuana B.C.

www.rincontoscano.com

684 8810



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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime 
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

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

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

Promoción valida solo al presentar este cupón.

No valido con otras ofertas, promociones o descuentos

Solo un cupón por cliente. Valido hasta Mayo 30, 2010.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

Mayo 2010

Contenido



PORTADA

Ofelia Camarena de Lepe
Margarita Martínez de Camarena

FOTOGRAFÍA de Claudia Talavera
caustudio33@hotmail.com

37,38y39 PÁGS.

8 CADA COSA EN SU LUGAR

10, 11y12 TU PERSONA

16y17 ESPECIAL... FELÍZ DÍA MAMÁ

18 LA OTRA MITAD

21y24 SABÍAS QUE...

22y23 TUS FINANZAS

26y27 EDUCACIÓN

30y31 TU SALUD

32y33 MUJERES
INSPIRANDO MUJERES

34, 35y36 TUS HIJOS

40 VALORES Y GENTE

42 PERSONALIDADES

43,44,45, 46y47

ESPECIAL DE BODAS

50y51 LA BUENA MESA

52 EXPERTOS

54 MASCOTAS

AMBIENTES
ACTUALES

58y59
PROYECTOS
ACTUALES

60, 62y63 DECORACIÓN

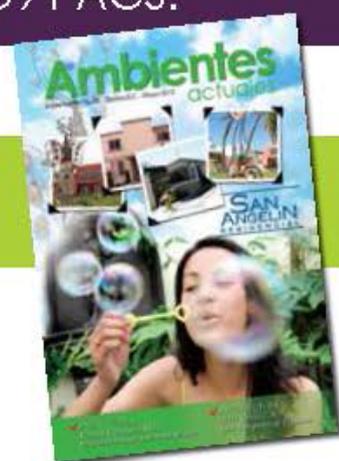
66y67 ARQUITECTURA
EMBLEMÁTICA

68 TURISMO

70 CIUDAD ACTUAL ROSARITO

72 CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

75 a la 87
SOCIALES



visítanos en: www.mujeractualbc.com

:mujeractual y en  TWITTER





Mamá siempre sabe lo que quiere

MÁS X MENOS

\$188 al mes.
desde

con 4 números **GRATIS**

- BLUETOOTH
- VIDEO
- MP3
- RADIO FM
- CÁMARA 2 m.p.



SAMSUNG B3310 NOX
MÁS X MENOS 3
renta \$347
200 minutos
MEMORIA: 36 MB
expandible a 8 GB

- BLUETOOTH
- VIDEO
- MP3
- RADIO FM
- CÁMARA 3.2 m.p.



NOKIA X3
MÁS X MENOS 4
renta \$457
300 minutos
MEMORIA: 12.2 MB
expandible a 16 GB

- CÁMARA 2 m.p.
- MP3
- RADIO FM
- VIDEO
- USB
- TOUCH SCREEN



NOKIA 5230 TOUCH
MÁS X MENOS 3
renta \$347
200 minutos
MEMORIA: 306 MB
expandible a 16 GB

- BLUETOOTH
- WEB
- VIDEO
- MENSAJES DE TEXTO
- MP3
- RADIO FM
- CÁMARA 3 m.p.



BLACKBERRY BOLD 9700
\$2,899 a 24 meses
MEMORIA: 32 GB
MÁS X MENOS
Blackberry Internet 3
renta \$669.15 / 200 minutos
Servicio Blackberry ilimitado.

- CÁMARA 8 m.p.
- VIDEO
- USB
- TOUCH SCREEN



LG CRYSTAL
\$3,529
MÁS X MENOS 3
renta \$347
200 minutos
MEMORIA: 7.5 GB
expandible a 32 GB

Cámbiate a Telcel y llévate por **\$3,069**

- CÁMARA 3 m.p.
- VIDEO
- TOUCH SCREEN
- MP3
- USB
- TOUCH SCREEN



PALM PRE
\$4,509
MÁS X MENOS Internet
ilimitado 6
renta \$1,123
600 minutos
MEMORIA: 8 GB

Cámbiate a Telcel y llévate por **\$4,039**

(1) El precio de \$188 es el costo del Plan Más x Menos 1, incluye 4 números para hablar o mensajear sin costo, 60 minutos y 5 SMS. Los términos y condiciones de los planes Más x Menos están sujetos a la vigencia del contrato. (2) Doble de minutos por tres meses intercalados en segundo, cuarto y sexto mes para activaciones a 18 y 24 meses en plan más x menos no aplica en planes mixtos vigencia al 31 de Mayo de 2010 (3) En la contratación de tu plan a partir de 13vo. mes genera costo adicional. Los minutos sólo podrán acumularse al siguiente mes de la facturación, posteriormente ya no serán acumulables. Sólo aplica para llamadas a números Telcel. (4) Una vez consumidos los MB/GB incluidos, el usuario podrá seguir navegando hasta llegar al límite de crédito. Al consumirse el total de los MB o GB incluidos la navegación se redirecciona hacia una página web que le ofrecerá al usuario opciones de compra de paquetes para continuar con la navegación. Más información en www.telcel.com o al 01 8000 26 26 26

DOBLE de minutos ¡**GRATIS!**⁽²⁾

además x 1 año **RollOver**⁽¹⁾ = minutos que no usaste en el mes + minutos del siguiente mes.

www.telcel.com

telcel M.R.

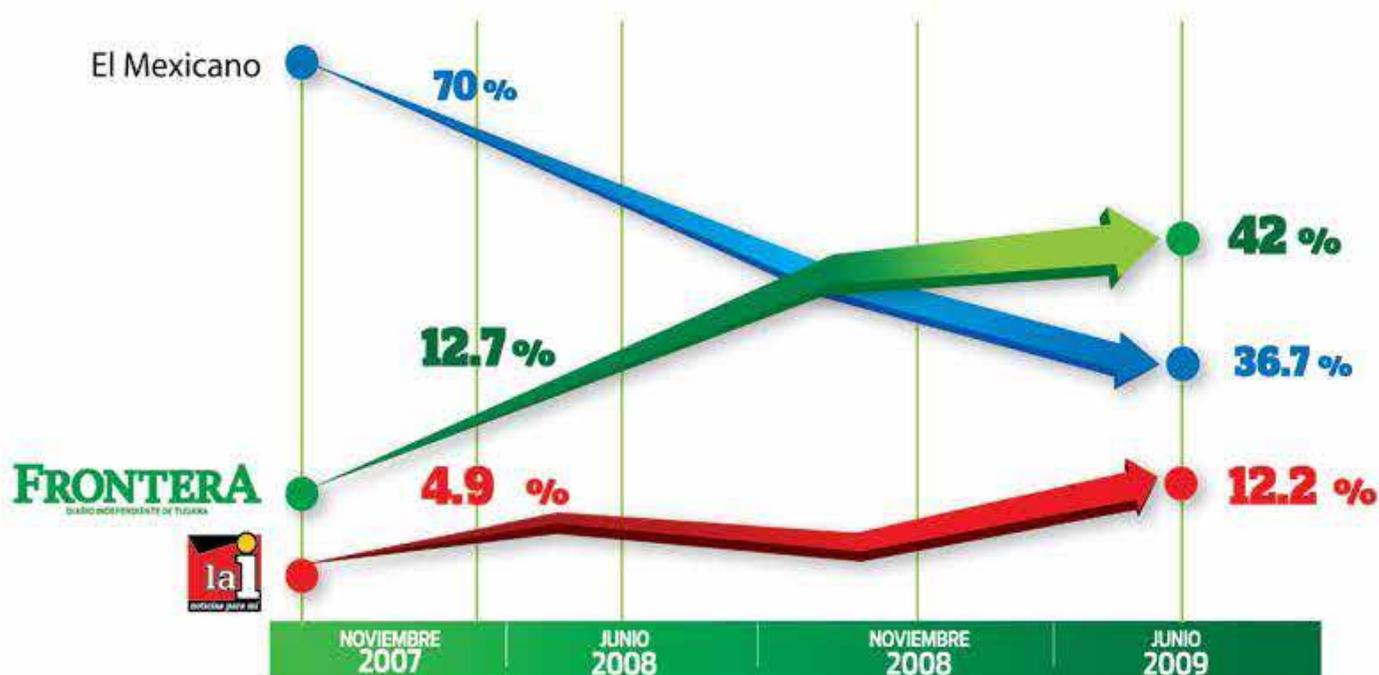
Nuestro liderazgo **CRECE.**

10
ANIVERSARIO
FRONTERA
DIARIO INDEPENDIENTE DE TIJUANA

aumenta su liderazgo de manera **contundente**
de acuerdo al estudio IMERK de junio de 2009.

PARTICIPACIÓN DE MERCADO

¿Que periódico ha leído con mayor frecuencia en la última semana?



FRONTERA.info

*Especialmente para Ti
un Feliz Día de la
Madre...*



*Gran Evento
Domingo 9 de Mayo
A partir de las 2:00 p.m.*

Regalos, rifas y muchas sorpresas mas!

**Plaza
Río
Tijuana**
La Mejor Manzana de Tijuana, lo tiene todo

www.plazariotijuana.com.mx

Primera persona

Todo lo que soy y lo que aspiro ser

Todo lo que soy, y aspiro ser, se lo debo a mi madre. Esta famosa cita se le atribuye a Abraham Lincoln, el presidente estadounidense que nació en la miseria, pero que pasó a la historia como el héroe que abolió la esclavitud en el vecino país.

Quiénes hemos tenido la bendición de contar con una maravillosa mamá sabemos que no hay mayor consuelo y apoyo en la vida que sus palabras y sus brazos; que nuestra vida siempre estará marcada por lo que ella nos ha enseñado, y que esto, lejos de encadenarnos, nos libera.

Las decisiones que como hijas se tomaron por nosotros, tendremos que tomarlas al convertirnos en madres y como reza otra frase sabia, uno aprende a ser hija cuando se convierte en madre. Es decir, valoramos a nuestra mamá y somos capaces de hacer a un lado pequeños (o grandes) juicios y reclamamos cuando nos encontramos en sus

zapatos.

Si bien la vida y las circunstancias no permiten que todas las mujeres se conviertan en madres; todas y cada una de las mujeres del mundo somos hijas y si la vida y las circunstancias también evitan que muchas madres puedan ver a sus hijos crecer; los valores que se requieren para ser buena hija y buena madre ayudan a cualquier mujer a ser mejor persona, por lo que vale la pena que todos reflexionemos sobre ellos este mes.

Bajo la definición de mamá-héroe deben encontrarse las madres adoptivas; no porque su decisión tenga nada que ver con hacerle una caridad a alguien, sino porque cuando un hijo nace del corazón de una madre y no de su vientre, la humanidad de esa mamá alcanza un nivel verdaderamente superior; en esta edición tocamos el tema de la maternidad por adopción y en otra sección retomamos algunas de las más célebres frases relacionadas con este, el más noble de los oficios.

Como cada mes, esperamos que disfrutes de esta edición y esperamos también que te tomes un breve espacio para retroalimentarnos, pues nada es más valioso que tu opinión en nuestro trabajo diario. Felicidades a todas nuestras lectoras que son madres y también a todas las que son maestras, ipues este también es su mes!



Saida Muriel
Directora Comercial

Ada Oliver
Directora Editorial

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

Ada Oliver

Directora editorial
sugerencias@mujeractualbc.com

AGRADECIMIENTOS:

Camateo, Ofelia Camarena y Margarita Martínez; Anna Sánchez Díaz; Lic. Edna Hurtado y CGH&T; Comité de Imagen de Tijuana

y la pintora Ela Res; Norma Esquivel y DIMCA; Francisco Muriel, Alvaro Bello y Fabián Rosiño.

Fe de erratas: En la edición #30 de esta revista aparece Mónica Márquez como autora del artículo La vida sin hijos ¿por decisión o destino? de la sección Tu persona cuando la responsable de dicha publicación es la dra. María Bena Lerdo de Tejada.

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797.** Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 31, inicio de impresión el 20/04/2010 en Grupo Infagón S.A. de C.V., Alcaicerías 8, Zona Norte Central de Abastos, México D.F. 09040. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, más no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.**

PRIVADA
Rincón
 DE OTAY
Tranquilidad a tu alcance

COMO SI USTEDES LA HUBIERAN DISEÑADO
CUIDAMOS TODOS LOS DETALLES

Enganche desde
\$10,000 pesos*

- EXCELENTE UBICACIÓN
- Garita de Otay a sólo 3 minutos.
- Terreno plano de 120m²
- Casas de 2 y 3 recámaras.
- 3 modelos a escoger.
- Listas para habitarse.
- Viviendas independientes.*
- Totalmente bardeado.
- Cámaras de circuito cerrado.

T. (664) **623.8411 al 14**
www.rincondeotay.com



*Aplican restricciones

excelente Plan
 CINCO MIL pesos
5x1 sin recomendada
 \$5,000.00 x 1 recomendado
 ¡Llámanos...te decimos como!

casas
exe

Infonavit Total AG Cofinavit SIF



¡CÁMBIATE DE CASA CADA 5 AÑOS!

En febrero de este año, mi marido y yo nos cambiamos de casa. Me tomó todo el mes de enero empacar nuestras pertenencias y vaciar el lugar en el que vivíamos y todo el mes de febrero (y un poquito más) desempacarlas y acomodarlas en el nuevo hogar.

Para serles sincera, esos dos meses fueron agotadores, física y emocionalmente, pues cada prenda, cada mueble, cada artículo me exigió tomarlo en mis manos y evaluarlo ya sea para llevarlo con nosotros o para regalarlo, donarlo o tirarlo (No digo venderlo porque yo no vendo ni un vaso de agua en el desierto, pero ésta es otra opción para quienes saben aprovecharla). Para que pasara la prueba y pudiera conservarlo, cada objeto (desde el más pequeño hasta el más voluminoso) tuvo que corresponder a una de las siguientes categorías:

- 1.- ¿Es absolutamente indispensable para satisfacer alguna necesidad o preferencia personal y se amolda a nuestro estilo de vida y actividades cotidianas?
- 2.- ¿Agiliza las tareas de la casa?
- 3.- ¿Favorece la decoración?
- 4.- ¿Tiene realmente algún valor sentimental?

Las dos primeras categorías son prácticas, la tercera es estética y la cuarta es sentimental. En otras palabras, el objeto o me sirve, o me gusta, o lo amo.

Cada habitación que desocupaba y sometía a esta depuración me iba mostrando muebles, cuadros y adornos que en seis años prácticamente no había movido de lugar, ropa y enseres en

Después de unos años de habitar una casa, tendemos a saturarla de cosas innecesarias, también nos podemos acostumbrar a pasar por alto algunos desperfectos y detalles incómodos...

desuso, puertas y cajones mal trechos, alfombras y paredes con necesidad de enmienda, objetos olvidados en el fondo de algún cajón, etc. De ninguna manera insinuó haber tenido la casa abandonada, sino que tal vez, después de seis años de habitarla, me había acostumbrado a pasar por alto algunos desperfectos y detalles incómodos, porque por otro lado notaba cómo mi ánimo se renovaba al ir acondicionando y adecuando a nuestro estilo y gusto las habitaciones de la nueva casa. Fue entonces cuando me dije, "debería uno cambiarse de casa cada 5 años".

Esta sugerencia puede despertar horror, pero un cambio radical es realmente fantástico. Nos revitaliza, nos alegra. Logra que se nos ocurran nuevas ideas, que probemos nuevas actividades. Pero entonces, si no es posible cambiarnos de casa cada 5 años (tiempo que considero nos toma que nuestro entorno inmediato se vuelva "invisible") podemos intentar un cambio menos drástico, pero que genere los mismos beneficios, como por ejemplo:

Cada 5 años, por turnos, vaciar completamente cada una de las habitaciones de la casa, incluyendo baños, cuarto de lavar, cochera y patio. De cada una sacar

muebles, desocupar cajones, dosets y gabinetes, descolgar cortinas, cortineros y cuadros. En donde hubiera alfombra, cambiarla o mandarla lavar o cambiar de piso. Y todo, absolutamente todo, lo que no cumpla con las características de alguna de las categorías arriba mencionadas, desecharlo; que no se escabulla nuevamente al espacio recién desocupado. Renovemos pisos, pintemos paredes, reparemos bisagras, asas y picaportes, muebles de baños y de cocina, cambiemos la decoración, reorganicemos el espacio. Hagamos todo lo que nuestros recursos e imaginación nos permitan.

Lo que facilita, según mi experiencia, el éxito de un proyecto como éste (a parte de un "ahorrito" y una buena dosis de entusiasmo) es tener a la mano cajas de cartón, bolsas de plástico grandes, etiquetas, marcadores, cinta métrica, cuaderno y pluma, y los números telefónicos de un pintor-albañil, un plomero-electricista, un carpintero, un herrero, un jardinero, un recolector de basura, una casa de decoración, y de los lugares a los que se pueda donar ropa, libros y enseres. Para concluir, no descartemos la conveniencia y economía de reciclar artículos que ya tenemos en nuestra posesión dándoles un uso diferente o acomodándolos en otra habitación, te sorprenderás a ti misma con la capacidad de renovación que tu casa tiene.

¡Ánimo, es sólo cada 5 años!





Disfruta Coca-Cola
para celebrar en grande
este 10 de mayo



ADOPCIÓN, OTRA FORMA DE LLEGAR A LA MATERNIDAD

Desde nuestros ancestros la adopción ha existido, algunas parejas la han tomado como una manera de llegar a la maternidad y otras se quedan con la idea de que es un proceso largo, tedioso y difícil de superar, pero es un error sólo pensar en los trámites y en todo lo que conllevan los temas burocráticos, pues la sonrisa de ese pequeño en espera de amor no tiene precio.

Si bien es cierto que hay que cubrir una serie de requisitos, todos esos trámites valen la pena. Un día alguien comentó muy acertadamente que la adopción era como el proceso de embarazo que duraba meses para finalmente llegar a recibir un regalo de Dios. Así que la adopción es una excelente vía para dar todo ese amor de madres que tenemos guardado, aunque hay que estar conscientes que existirán algunos retos que se pueden superar.

Uno de los principales retos de la maternidad por adopción es la educación en el amor, los valores, la inteligencia y sus habilidades humanas. Aunque la misma sociedad nos ha impuesto algunos tabúes al respecto de la adopción y pareciera que ese es el reto más interesante a vencer para uno mismo. No debiera ser determinante el parecido físico o la herencia genética, ya que lo importante es el ser humano que llevan dentro, puntualizó Ana*, una mujer que se convirtió en mamá a través de la adopción.

"Ser mamá adoptiva soltera en un inicio no implicaba un reto, pero conforme pasa el tiempo, se aprecia más el valor de la familia con padre y madre como un todo inseparable para el bienestar integral de los hijos.

"La maternidad por adopción para mí ha sido un encuentro constante con un ser único e irreplicable que tengo que apreciar en su esencia y tratar de proyectar con fidelidad. Se pueden adquirir recursos para formar el carácter, los hábitos y las formas de relacionarse pero en cada personita hay una esencia que hay que respetar y una misión que hay que ayudar a cumplir. En eso no encuentro diferencia, existe una parte nublada de herencia genética que se puede adivinar, que la puedes intuir, valdría la pena que se pusieran de acuerdo los profesionales en ese campo, para saber qué tanto es aprendido y qué tanto es genético", expuso.

En su caso, la noticia de la asignación

de su pequeña estuvo enmarcada de una forma tan particularmente especial que no le cabe duda que Dios la tenía desde la eternidad asignada para ella, aseguró, seguramente cada noticia de adopción es una historia ejemplar.

Dijo que cuando tomó el curso para padres eran 13 parejas y 3 mamás solteras en espera de la asignación de sus futuros hijos. Había parejas que uno de ellos era ginecólogo y el otro pediatra, -por ejemplo- con un hijo de sangre y querían crecer la familia; otros iban decididos por tener a hermanitos para crecer la familia; otros que por muchos años intentaron y la vejez biológica llegó y estaban como recién casados esperando bebés.

"La felicidad que un bebé trae a la casa es invaluable, obedece a una cuestión de trascendencia de naturaleza misma, que no se puede sofocar por más comodidad aparente que se quiera vivir", consideró.

UN CAMBIO IMPORTANTE

En cuestión de los términos de adopción en México, Ana expuso que su experiencia fue buena, que no podría agregar nada a su proceso, ya que fue algo bien cuidado especialmente para determinar en qué hogar dejaban a cada niño.

"Creo que debemos no caer en el error de pensar que se le está haciendo el fa-

vor a un niño o a varios, sino que la vida nos está dando la oportunidad de crecer como seres humanos compartiendo lo que somos y poseemos para no atesorar y quedarnos vacíos en el interior.

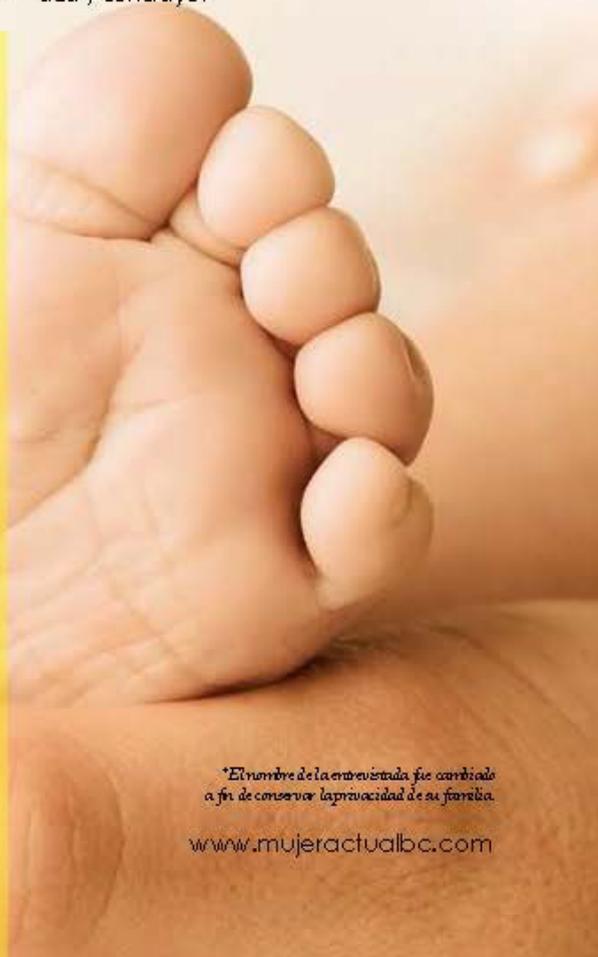
"No podría decir esto sin haber vivido mi experiencia de adopción, para mí llegó a los 40 años, cuando me creía una mujer hecha y derecha con mis defectos bien conocidos y en proceso de ser controlados y con mucho que aportar. Claro que no fue así, se tiene que asentar todo de nuevo, ya que la maternidad te mueve interiormente todos tus esquemas y pone a prueba todas tus capacidades como ser humano.

LOS TABÚES

En su opinión, los tabúes que se tienen sobre la historia pasada es lo que mantiene a algunas familias alejadas de la adopción. Expuso que estamos tan ávidos de dar amor que podríamos mal educar a los hijos. Se tiene que tener una clara conciencia de educar en el amor, en el manejo de la pérdida y de ser posible que esa pérdida sea su impulso para ser mejor...

"La historia nos muestra cómo tanta gente con condiciones adversas desarrolla muchas aptitudes que le hacen una persona plena y feliz e, incluso, hasta con algún tipo de liderazgo en la sociedad", conduyó.

La felicidad que un bebé trae a la casa es invaluable, obedece a una cuestión de trascendencia de naturaleza misma, que no se puede sofocar por más comodidad aparente que se quiera vivir



*El nombre de la entrevistada fue cambiado a fin de conservar la privacidad de su familia.

REQUISITOS PARA LA ADOPCIÓN

Te presentamos los requisitos que requieres reunir para iniciar un proceso de adopción.

- Ser mayor de 25 años. Si se es casado, la o el cónyuge deberá estar conforme en considerar al adoptado como hijo propio.
- Tener medios suficientes para proveer de lo necesario para la subsistencia y educación del adoptado. Integrar expediente con todos los documentos requeridos, debidamente traducidos, si se presentan en idioma diferente al español y apostillados.
- Tener 17 años o más que el adoptado.
- Ser persona de buena conducta.
- Tener buena salud.
- Si el menor que se va a adoptar es mayor de 12 años, también se requiere de su consentimiento.
- Si los adoptantes son casados, es suficiente con que uno de los dos reúna los requisitos.

EL PROCEDIMIENTO

1. Acudir a la entrevista en el área de Trabajo Social de cualquiera de los Centros Nacionales para iniciar los trámites.
2. Acudir a la Subdirección de Asistencia Jurídica para integrar el expediente durante un lapso no mayor de dos meses, los cuales empiezan a contar a partir de la entrevista con el área de Trabajo Social. El expediente deber estar compuesto por la siguiente documentación:

- Presentar carta manifestando la voluntad de adoptar, señalando la edad y sexo del menor que se pretende adoptar.
- Presentar copias certificadas de actas de nacimiento de los solicitantes y de los hijos que pudiesen tener y de matrimonio, según sea el caso.
- En los casos de concubinato deberán cumplirse los requisitos de la legislación aplicable.
- Dos cartas de recomendación de personas que conozcan a los solicitantes, que incluya domicilio y teléfono de las personas que los recomiendan.
- Una fotografía a color tamaño credencial de cada uno de los solicitantes.
- Diez fotografías tamaño postal a color todas en su casa que comprendan fachada y todas las habitaciones interiores de la misma, así como de una reunión familiar en la que participen los solicitantes.
- Certificado médico de buena salud de los solicitantes, expedido por institución oficial así como exámenes toxicológicos; expedidos por institución pública o privada, debidamente acreditada.
- Constancia de trabajo, especificando puesto, antigüedad y sueldo, o documentación que acredite fehacientemente los ingresos que perciben los solicitantes; así como cualquier otro documento que acredite su solvencia económica.
- Identificación oficial con fotografía de cada uno de los solicitantes (credencial de elector o pasaporte).

- Comprobante de domicilio
- Llenar y firmar la solicitud proporcionada por el DIF Nacional (para su recepción y trámite deben cumplirse los requisitos anteriores).
- Estudios socioeconómicos y psicológicos, que practicará el DIF Nacional.

3. Presentarse al Centro Nacional señalado para iniciar los estudios socioeconómicos y psicológicos correspondientes. Los resultados de dichos estudios estarán listos en un lapso no mayor a tres meses. En caso de ser aprobados, se ingresa a la lista donde permanecerá hasta la asignación de la niña o niño, que se hará basados en las necesidades de las niñas (os) y perfil psicológico. Durante este periodo se deberá asistir a la Escuela de Padres Adoptivos, cuya duración es de seis a ocho meses de acuerdo a los requerimientos del grupo. De no ser aprobada su solicitud de adopción, se brindará la orientación correspondiente.
4. Una vez asignada la niña o niño, convivirán tres meses hasta que se concluya el proceso legal de adopción.
5. Facilitar las acciones de seguimiento de la niña o niño adoptados, que realizan los profesionales del área de Trabajo Social y Psicología de los Centros Nacionales Modelo de Atención, Investigación y Capacitación, Casa Cuna, Casa hogar y Centro Amanecer para niños.



LIMARP
UNIDAD QUIRÚRGICA

DRA. LIZA MARÍA POMPA GONZÁLEZ | Cirugía General • Gastroenterología • Cirugía de Obesidad

"EN LIMARP TAMBIÉN CUIDAMOS LA SALUD DE MAMÁ"

CONTROL DE PESO

- Nutrición
- Cirugía de obesidad

ESTUDIO Y DIAGNÓSTICO DIGESTIVO

- Gastritis
- Reflujo
- Hernia hiatal
- Vesícula Biliar
- Endoscopia
- SEG D (Serie Esófago Gastroduodenal)

¡YA está a la venta!





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

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

Desde mi punto de vista...

INTRACOMUNICACIÓN POSITIVA

“Aprendí que para componer el mundo, necesito crecer yo”

Se me está dando la maravillosa oportunidad de retomar mi participación en MUJER ACTUAL, por diferentes circunstancias había interrumpido la secuencia de mi punto de vista sobre cómo podemos ser parte de la solución del sinfín de problemas que nuestra sociedad actual sufre.

Es imposible que pretendamos que las soluciones vengan de fuera, las soluciones tendrán que empezar por el crecimiento, madurez y responsabilidad del individuo mismo, que a su vez encontrará una pareja con parecidos atributos para así formar una familia en la que los valores, la solidaridad, la generosidad y el sentido de pertenencia, sean la solución de un mundo, un continente, un país, una región, una sociedad y una familia... pero esperamos que otros lo hagan. Necesitamos ser conscientes de nuestra co-responsabilidad y abocarnos al crecimiento personal como prioridad de nuestra vida y nuestra misión en la misma.

¿Recuerdas que anteriormente comentamos que los seres humanos tenemos entre 50 y 60 mil pensamientos diarios? (intracomunicación o diálogo interno). Bueno, trabajando con la calidad de nuestros pensamientos se logra una mágica situación para todo ser humano.

Te recuerdo que después de cada pensamiento hay una acción, después de

Para lograr una comunicación positiva con los demás, los mensajes deben ser positivos y específicos, los elogios que hacemos y nos hacemos deben ser sinceros.

cada acción repetida se crea un hábito, después de crear un hábito se forma un carácter y después de formarse el carácter obtenemos un destino. ¿Cómo vives? De acuerdo a tu calidad de tu comunicación interna es tu calidad de vida.

¿Cómo lograr que nuestro diálogo interno sea positivo? En primer lugar, vigilar nuestra auto-plática (diálogo interno) ¿qué nos estamos diciendo? Es importante darnos cuenta de si hay congruencia entre "lo que nos decimos", lo que hablamos y lo que hacemos. ¿Somos congruentes para obtener lo que nos con-

viene a nosotros mismos, a la familia y a la sociedad en la que vivimos? Este es el primer paso para el crecimiento, darme cuenta de cómo pienso, si esto no es positivo, entonces es conveniente pensar en lo que SI QUIERO OBTENER, pues nos permitirá hacer lo conveniente.

Para lograr una comunicación positiva con los demás, los mensajes deben ser positivos y específicos, los elogios que hacemos y nos hacemos deben ser sinceros. Nunca juzgar ni colgar etiquetas a las personas; se pueden hacer observaciones sobre determinadas actitudes y nuestra explicación del cómo nos sentimos al respecto. Es conveniente escuchar con atención, sin interrumpir, pues esto es un obstáculo de la comunicación.

Te recuerdo que estos artículos no son sólo para leerlos, son para practicarlos y probarte a ti mismo(a) como si cambias tú, cambia todo lo que te rodea.

“Aprendí que si no hay cambio en mí... no hay cambio en mi mundo”

*La autora trabaja en la Dirección Municipal contra las Adicciones. Contactarnos a quilame_diana@gmail.com.mx 104-25-25 y 25-25 Dirección Municipal Contra las Adicciones, Tijuana.

la belleza, la salud

eudermic

medicina estética





COSTOS POR SESIÓN

DEPILACIÓN LÁSER

PIERNAS
COMPLETAS
\$650 mn

BIKINI
\$300 mn

AXÍLA
\$190 mn

BIGOTE
\$70 mn

servicios de SPA:
Faciales, Masajes relajantes

(664) 200.2590

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

CONTAMOS CON CERTIFICADO PARA EL IDÍA DE LAS MADRES!

ABDOMEN

FIRME Y ATLÉTICO... ¿POR QUÉ NO?

El abdomen en la mujer es, sin lugar a dudas, la parte del cuerpo que con mayor facilidad pierde su tonicidad.

Toda mujer que pretenda verse bien seguramente le dedica mucho tiempo a cuidarlo, ya sea mediante dietas especiales o extenuantes programas de ejercicio corporal que le ayuden a tener una forma delgada, cilíndrica y lisa. En el mejor de los casos busca incluso que su abdomen luzca firme, atlético y que sus músculos se marquen con suaves líneas que evidencian un estilo de vida activo y sano.

Cuando el ejercicio no está dando los resultados que se buscan en el tiempo que se desea, la liposucción de ultradefinición surge como la mejor alternativa pero ¡cuidado! esta novedosa y avanzada técnica que constituye el máximo refinamiento en lo que a liposucción se refiere, no debe ser utilizada por cirujanos que no cuenten con el entrenamiento y la experiencia adecuada. Afortunadamente en la Ciudad de Tijuana contamos con uno de los muy pocos cirujanos plásticos capacitados para hacerlo en el país, nos referimos al Dr. Héctor Milla, quien gracias a años de experiencia ha logrado dominar la tecnología de punta Vaser, que utilizando energía ultrasónica logra emulsificar o desaparecer la grasa en sitios muy específicos, permitiendo esculpir a la perfección el abdomen femenino y masculino.

Otra de las grandes ventajas de este procedimiento es el tiempo. Mientras que con ejercicio te llevará meses o años lograr los resultados deseados, con la tecnología Vaser utilizada por el Dr. Héctor Milla en solamente semanas verás los cambios en tu cuerpo.

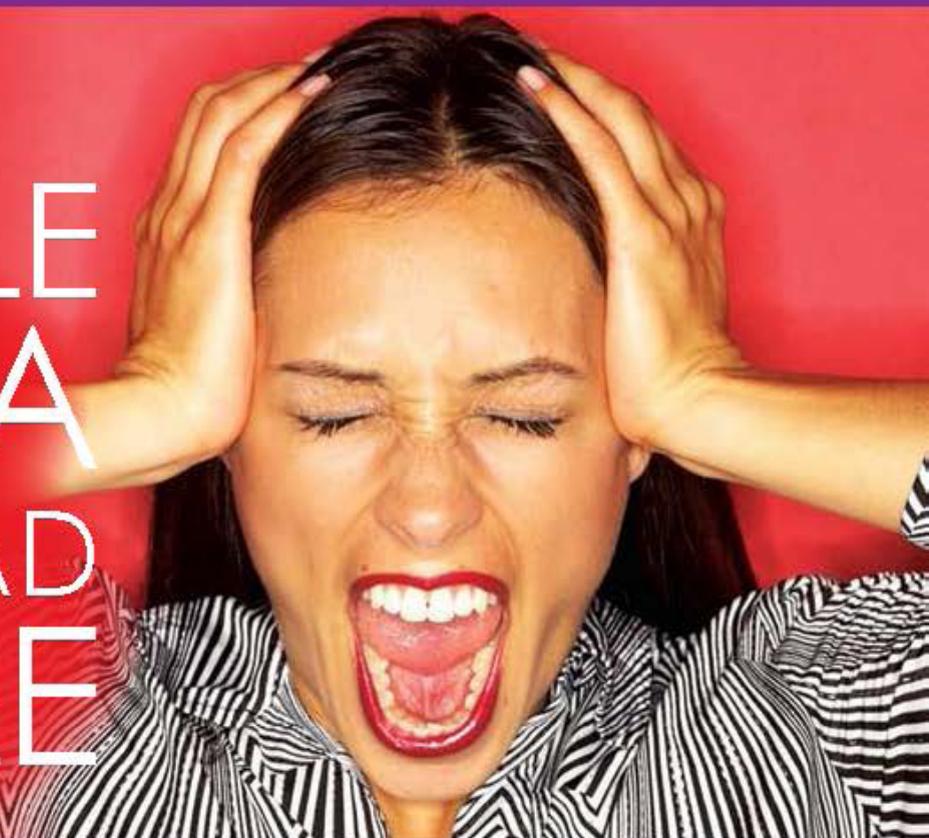
Aquí te mostramos algunos ejemplos de casos reales que muestran los resultados que se pueden obtener mediante la liposucción de ultradefinición.



PACIENTE 1
ANTES

PACIENTE 1
DESPUÉS

PÓNGALE FIN A LA ENFERMEDAD DE LYME



¿Qué es la enfermedad de Lyme? Es una enfermedad que puede confundirse con distintos padecimientos. Los síntomas son: migraña, parálisis facial, esquizofrenia, esclerosis múltiple, artritis, mareos, insomnio, fatiga crónica, depresión, dolor de espalda, hombros, brazos, manos, cadera, rodillas, pies, dificultad para pensar, desorientación, padecimiento psiquiátrico o neurológico y disminución de la inmunidad.

Este padecimiento es causado por la Espiroqueta *Borrelia Burgdorferi*, que produce los mismos síntomas que la sífilis y a la que le dicen la nueva gran imitadora porque simula muchas enfermedades.

Se descubrió esta enfermedad en 1975 en la Ciudad de Lyme en el Estado de Connecticut en los Estados Unidos, cuando se

observó que algunos niños que tenían parálisis facial también tenían artritis, ésta era producida por una espiroqueta igual que la sífilis y se encontró que se transmite principalmente por la mordida de la garrapata, personalmente creo que también por picaduras de zancudos, mosquitos, transfusión de sangre, etc.

¿Cómo se hace el diagnóstico de esta enfermedad? Los exámenes no son lo suficientemente sensitivos como para confiar en ellos y el médico está obligado a hacer el diagnóstico clínico, se utiliza Elisa, Western Blot, PCR y, últimamente, el CD-57.

Si usted padece migraña, artritis, problemas de la columna como hernias y dolores muy agudos, mareos y todos los mencionados al inicio, y la duración es en algunas ocasiones más de 10 a 20 años, dígame a su médico que investigue si usted

tiene la enfermedad de Lyme.

EL TRATAMIENTO

El tratamiento es con diferentes antibióticos y por el tiempo que sea necesario hasta que cedan los síntomas; en algunas ocasiones, es por 3 o 4 meses, esto se anota en un cuestionario que llena junto con su doctor y así verá el progreso mes a mes y posiblemente verá su curación definitiva.

Tenemos una experiencia de 14 años tratando pacientes con estos síntomas y hemos visto cómo va cambiando su vida cada vez que llegan a la consulta. Algunos han padecido hasta 40 años y habían recorrido muchos médicos y hospitales y no recibían sus tratamientos correctos, solamente sintomáticos.

Existe una solución a sus problemas de artritis, migraña, etc., con un tratamiento prolongado de diversos antibióticos.

Atendemos las **24 horas** los 375 días del año

HOSPITAL MEXICO
EL HOSPITAL DE SU FAMILIA
15 MÉDICOS ESPECIALISTAS - AVISO 24 HORAS - LABORATORIO - DERMATÓLOGO
ACTUACIÓN - ANESTESIA - EXTRACTORES DE DIENTES Y MÁS

www.hospitalmexico.org

Ave. de la Amistad #9077, col. Federal

Hospital
MEXICO

Tratamientos novedosos para curar en un 95%

ARTRITIS Y MIGRAÑA

Servicios:

Dentistas | Médicos especialistas
Laboratorio | Rayos X | Ultrasonido

Teléfono **683 6363**
E.U. (619) 862 2703

DISFRUTA TODOS

LOS PARTIDOS DE LA COPA

MUNDIAL DE LA FIFA

SUDÁFRICA 2010*

SÓLO POR SKY

SUSCRÍBETE POR **

\$0

CON TARJETA DE CRÉDITO

PROGRAMAS
DE ANÁLISIS

MOSAICOS
INTERACTIVOS

REPETICIONES
A LO LARGO DEL DÍA

SI QUIERES DISFRUTAR EL MUNDIAL EN ALTA DEFINICIÓN***,
PREGUNTA HOY MISMO POR EL NUEVO EQUIPO SKY+ HD.

VIVE EL MUNDIAL TOTAL COMO NUNCA ANTES LO HAS VISTO

¡SUSCRÍBETE YA!
BUSCA A TU DISTRIBUIDOR

www.sky.com.mx



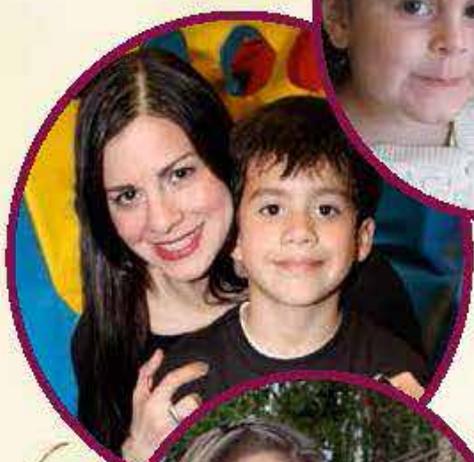
NOVAVISIÓN 622 34 80

01 800 201 8770

*Disponible sin costo a partir de BÁSICO para residenciales en definición estándar. A través de Pago por Evento para comerciales bares, restaurantes, Mi SKY y Ve TV. **Vigencia del 1 de marzo al 30 de junio de 2010, para residenciales y comerciales. No aplica para Mi SKY ni Ve TV. Precio de suscripción de \$0.00 aplica para la contratación de 1 equipo con cargo automático mensual a tarjeta de crédito. ***Evento disponible en alta definición a partir de FUN al contratar SKY+ HD para residenciales. A través de Pago por Evento para suscriptores comerciales, bares y restaurantes. Información sujeta a cambios. Licensed Broadcaster of the 2010 FIFA World Cup™.

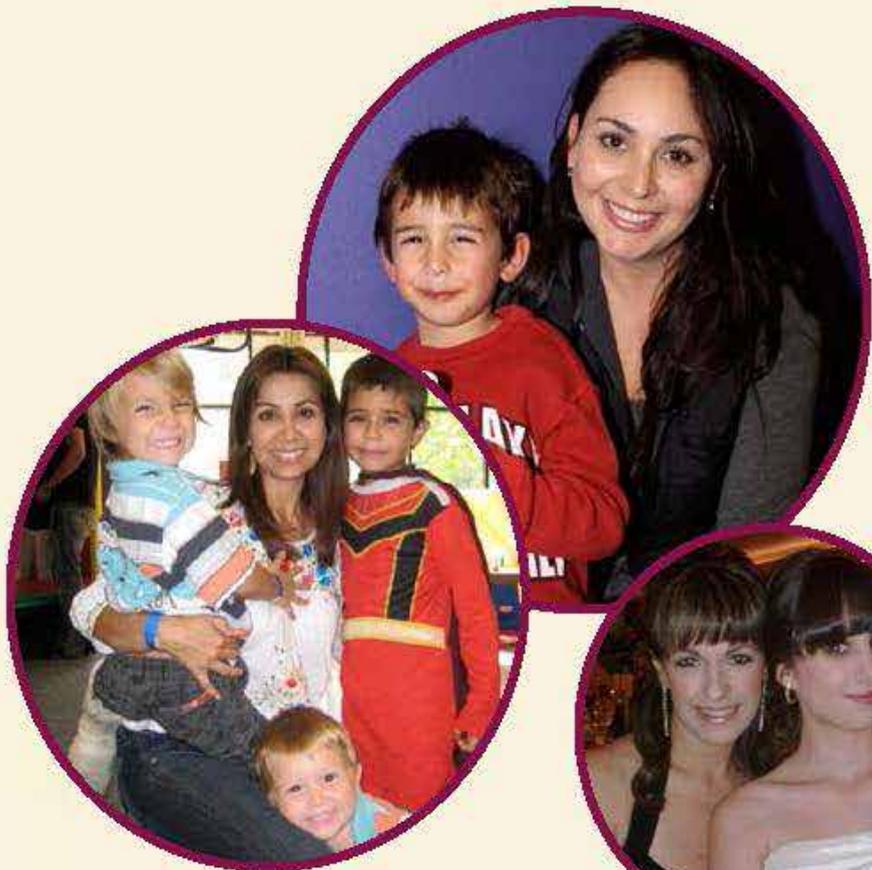
Feliz Ma

"Dios no podía estar
en todas partes, por lo que
hizo a las madres"
PROVERBIO JUDÍO



"Jamás en la vida
encontraréis ternura mejor,
más profunda, más
desinteresada ni verdadera
que la de vuestra madre"
HONORÉ DE BALZAC, NOVELISTA FRANCÉS

día Mamá



“De todos los derechos
de las mujeres, el más
grande es el de ser madre”
LIN YUTANG, ESCRITOR CHINO



Uno aprende a ser hija
cuando se convierte en madre
ANÓNIMO

UNA MARAVILLA LLAMADA SEDONA...

Hay lugares que inspiran, que cuentan historias con colores y trazos que sólo pudieron venir de la mano de Dios. Tal lugar fue Sedona, Arizona para el tijuaneño Fernando Padilla Fitch, frecuente colaborador de esta sección, que ofrece un espacio a la perspectiva masculina de nuestra región y del mundo en voz de diversos invitados.

Ubicada a 482 millas de Los Angeles (aproximadamente 7 horas con 30 minutos por carretera), la región de Sedona es considerada un centro turístico, cultural, recreativo e inclusive espiritual.

Mucho se ha escrito sobre la majestuosidad de sus paisajes, que ostentan esos incomparables colores que sólo existen en la región Arizona-Chihuahua.

Aquí la física y la metafísica unidas dan sus frutos en la flora, la fauna y los peñones.

Miles de millones de rocas llenas de colores escarlatas, paisajes púrpuras, bermellones agreste atestados de riachuelos que producen mieles y orquídeas.

Gritos del pasado que invaden las caprichosas cañadas, veredas milenarias que te llevan a vestigios de indios y españoles que confundieron su arquitectura con la tierra colorada, atajos que te llevan a arroyos cristalinos y que en sus aguas benditas ofrecen la vida, riachuelos que dan origen a la promesa de un oasis, de un respiro... a míticos lugares con nombres singulares:

Palatki, Honanki ... antiguas ruinas del Sinaguan.

Expresión del escultor del universo que se tomó su tiempo (6,000 años) para erigir esta escultura viva golpe a golpe y dio forma a este espectáculo en el cincel del tiempo.

Yucas y saguaros adornan los jardines pueblerinos y en la distancia los convierten en pinceladas verdes sobre el ocre y sepia de la tierra.

Logro divisar el El Castillo de Moctezuma, el monumento pétreo Tuzigoot, cuna de infinidad de ritos y chamanes, todo salpicado de flores silvestres y rocas majestuosas.

El silencio es obligado ante la grandeza del cielo y la perspectiva...

En el horizonte los tonos de la tierra se plasman en el iris de mis ojos y me invitan a hacer una pausa, a concertar una

tregua con el resto del cosmos.

Estalla dentro de mí un sinfín de recuerdos... estampas caprichosas que me motivan a pensar en que todo es el resultado de algo celestial.

Aquí reconozco definitivamente la presencia del Creador.

Necesito humildad en la existencia...

Necesito darme permiso para levantar la mirada y admirar el lienzo natural de miles y miles de años de creación.

Aquí me doy cuenta que fue la inspiración de Dios quien inventó la magia del entorno...

Siento las manos que tallaron cada pliegue del paisaje...

Escultura viviente en el grabado del ambiente...

Desde esta esquina del universo donde el horizonte se empapa de nubes de algodón/ donde se me tiñe el pensamiento de grana e índigo, donde flota en el aire ese azul tan añil y transparente que me hace pensar en los seres que yo quiero/

Desde este firmamento tomo bocanadas y suspiros limpios/ y abriendo las manos estiro los dedos queriendo atrapar esta energía para ofrecérselas e invitarlos a que algún día cercano vengan a dar rienda suelta a la quimera de sus fantasías en la Roca Colorada, a que caminen por el pueblo Jerome y que trepen la roca de campana, en fin... les deseo que sea pronto puedan orar en esta tierra bendita, esta maravilla llamada Sedona...



Taller de Verano 2010

el taller de
Verano

de
miFAMilia

te ofrece para estas vacaciones,
un espacio en el cual,
no solo intenta entretener
a tus hijos, sino también,
desarrollar en ellos habilidades
físicas, emocionales, intelectuales
y artísticas, propias de su
crecimiento y edad.

Todo esto diseñado por psicólogos,
educadores e instructores calificados
y con gran experiencia en el
área de los niños.

lunes a viernes de
9:00am a 2:00pm
del 5 de julio al 6 de agosto

OPCIONAL: Horario Extendido hasta las 5:00 pm

inscripción semanal
o mensual

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

CUPO LIMITADO

más de
13 años de
experiencia

para
niños y niñas
de 3 a 11 años

recreación
acuática

inteligencia
emocional

baile

teatro

escultura

arte
creativo

karate

experimentos

juegos

música

mentes brillantes

mini chef


miFAMilia
centro de integración familiar

Zitácuaro # 247,
Col. Hipódromo,
Tijuana, B.C.

621.99.80

622.93.06

centromifamilia@gmail.com



GLADIADORES



...ENTRE MUCHOS MÁS

664.979.14.90

WWW.GALERIASHIPODROMO.COM

SABÍAS QUE...

DETALLES CURIOSOS SOBRE EL EMBARAZO

Te presentamos algunos datos curiosos sobre el embarazo que tal vez ignorabas pero que resultan muy interesantes si te encuentras en esta maravillosa etapa

- La columna vertebral de la mujer es distinta a la del hombre para que se pueda adaptar a los cambios físicos del embarazo.
- Los niños cuyas madres dejan el tabaco en el embarazo son más alegres. En cambio, las que no lo abandonan tienen bebés más iritables.
- Tomar antiácidos durante el embarazo puede elevar el riesgo de que el bebé padezca asma en un futuro, según ha revelado un equipo de investigadores estadounidenses. En concreto afirman que los hijos cuyas madres tomaron medicamentos para la acidez gástrica durante la gestación tienen hasta un 51% más de probabilidades de presentar asma.
- ¿Sabías que si fumas en tu embarazo, predispones a tu hijo a hacerlo? Aparte del parto prematuro y de bajo peso en el recién nacido, estarás condenando a tu hijo a ser un fumador al proporcionarle desde la placenta, la nicotina necesaria para convertirlo en un futuro adicto.
- Los niveles de estrógenos pueden incrementarse hasta mil veces estos nueve meses. ¿Sus consecuencias? Tú ánimo y tus emociones se alterarán.



La diferencia entre
verse bien...



y verse **iWOW!**
Hi-Def Plastic Surgery

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

EXCLUSIVAMENTE CON EL

Dr. Héctor Milla

Cirujano Plástico Certificado
Especialista en Hi-Def Surgery

LLAMA AHORA:

From USA: (619) **227.8242**

Desde México: (664) **634.6981**

e-mail: tjplast@hotmail.com

www.tjplast.com

Face  Body

CAMINITO DE LA ESCUELA...

¿**R**ecuerdas esta emblemática canción de Cri-Cri con la que todos crecimos? Si hacer memoria, recordarás el pedacito en que Gabilondo Soler canta: "...en los libros siempre se aprende cómo vivir mejor".

No tienes que ser un gran visionario como Gabilondo Soler para saber que la educación es lo único que nos puede ayudar a vivir mejor. Sin duda, se trata de la inversión más importante que puedes hacer para el bien de tus hijos.

AHORA TE PREGUNTO TRES COSAS:

- ¿Qué estás haciendo para asegurar la educación universitaria de tus hijos?
- ¿Qué pasaría si llegas a faltar o incapacitarte permanentemente por un accidente o una enfermedad?
- ¿Qué le puedes ofrecer a tus hijos si no desean continuar con sus estudios profesionales?

Una preocupación constante que compartimos los padres de familia es la educación de nuestros hijos. En la actualidad la preparación académica es una herramienta indispensable para conseguir un buen empleo y un adecuado desarrollo profesional y económico en un mercado de trabajo cada vez más competitivo.

Por otro lado el costo de la educación universitaria se mantiene en constante ascenso, lo que hace cada vez más difícil el solventar la educación superior en una institución privada.

Existe también la posibilidad de que un suceso impredecible nos impida dar a nuestros hijos la mejor herencia que existe, su educación.

GARANTIZAR LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS

El plan de vida de muchos padres consiste en trabajar arduamente durante

nuestra etapa productiva; ahorrar para lograr un patrimonio que pueda solventar nuestras necesidades presentes y futuras; y lograr una capacidad económica que nos permita ofrecer a nuestros hijos la mejor educación.

Ahora, si por alguna situación que se encuentre fuera de nuestro control no pudiéramos estar junto a nuestros hijos en sus años formativos, ellos se verían muy afectados, pero esta afectación sería mucho peor si con nosotros se va la posibilidad de que tengan una educación por falta de recursos económicos.

Son muchas las cosas que pueden impedir que se logre el sueño de una educación de calidad para nuestros hijos, estas van desde muerte prematura y enfermedades de los padres hasta falta de recursos económicos. Afortunadamente existen planes de ahorro específicamente diseñados para garantizar la educación de nuestros hijos.



¿QUÉ Y DÓNDE VA A ESTUDIAR MI HIJO?

De niños seguramente soñábamos con lo que seríamos de grandes, alguna vez escuché a un niño decir que de grande quería ser mamá para "no hacer nada" (mamá: pensemos que este chiquito dada su limitada edad e inmadurez no sabía lo que decía).

Nuestros hijos cambiarán de gustos e intereses, descubrirán nuevas habilidades y todo esto los llevará probablemente cambiar de parecer un par de veces antes de decidir qué van a estudiar.

Por lo mismo es importante que los "planes de ahorro" para la educación universitaria de nuestros hijos no estén condicionados a una universidad en particular, ni a un lugar geográfico, pues la vida da muchas vueltas. Sin embargo, lo que es seguro es que queremos darles todas las herramientas para que puedan prepararse y caminar por la senda del éxito.

Ahora, puede suceder que le demos a nuestro hijo todas las herramientas para que estudie en una de las mejores universidades pero que él o ella decidan no realizar estudios universitarios. Los planes de ahorro para la educación también contemplan este escenario, pues se trata de un fondo de ahorro del que se podrá disponer para otros fines.

LOS PLANES DE AHORRO PARA LA EDUCACIÓN

El mejor plan de ahorro es cualquiera que nos facilite crear paulatinamente un fondo garantizado para pagar el alto costo de colegiatura universitaria de nuestros hijos y el mejor momento para iniciar este fondo es en cuanto antes.

Ahora, ¿qué mejor este ahorro se nos entregue en efectivo para que nuestro hijo elija libremente dónde quiere estudiar? Este ahorro también debe estar garantizado por un seguro de vida para

SABÍAS QUE...

- En México el costo promedio de una universidad es de \$66,000 pesos semestrales.
- Por cada 100 niños que ingresan a la primaria sólo 14 terminarán la licenciatura.
- Según el UNICEF, una de las principales causas para no ingresar o abandonar la escuela es la falta de recursos.



que tengamos la tranquilidad de saber que estemos o no, nuestro hijo contará con una cantidad elegida por nosotros para pagar el total de sus estudios o

un porcentaje que equivaldrá a la colegiatura de los primeros años de su carrera.

Este tipo de planes lo ofrecen algunas compañías de seguros en México, donde el contratante elige la suma asegurada garantizada, la moneda (pesos o dólares) y el plazo de pago, todo esto en función de la prima a pagar.

LA HISTORIA DE LA RANA

Resulta que la rana es un animal de sangre fría que toma la temperatura del ambiente, si ponemos una rana en agua caliente saltará rápidamente para salvarse pero si ponemos a la misma rana en un baño a la temperatura del cuarto ahí se queda y se acalorará lentamente, eventualmente muriendo por sobrecalentamiento.

La misma idea aplica para nosotros padres de familia al momento de planear nuestro patrimonio. Muchos de los problemas financieros a los que nos enfrentamos no son tan grandes, más bien tienden a ser pequeños y repetitivos pero pueden llegar a convertirse en un desastre. Se nos presentan cierto tipo de circunstancias año tras año y no hacemos nada al respecto y de pronto nos damos cuenta que es demasiado tarde; fallamos al planear y fallamos por no tomar acción. Como la pobre rana, nos convertimos en víctimas de nuestra propia complacencia.

Nunca es tarde para comenzar a formar un fondo de ahorro para cubrir los altos costos de los estudios universitarios de nuestros hijos. El futuro de nuestros hijos es lo que nos motiva a trabajar día a día, el momento en el que emprendan el "caminito de la escuela" superior llegará tarde o temprano. ¿Qué mejor que prepararnos desde hoy?

**La misma es socia fundadora de Spannika, S.C. de seguros de vida y gastos médicos mayores e internacionales.*

Spannika

Soluciones en Seguros

Porque la Vida es Primero

Seguros de vida

Seguros de gastos médicos nacionales e internacionales



(664) 635-1800 ext. 2112

(664) 635-1872

ID 122*723106*5

Ubicado P.B. Hospital Angeles de Tijuana.

rrr@spannika.com



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VOTAR EL 4 DE JULIO?

En infinidad de ocasiones hemos escuchado los mensajes que la autoridad electoral transmite a través de los medios de comunicación sobre la importancia de acudir a las urnas a depositar el voto.

Frases como: "Votar es tu derecho", o "Vamos a construir la democracia", se han convertido ya en meros slogans publicitarios. Con todo y que la frase es cierta y revela, en efecto, un derecho que como ciudadanos tenemos, pocas veces las autoridades electorales se toman el tiempo de invitar a la reflexión sobre lo que significa cumplir con ese derecho al voto del que gozamos todos y cada uno de los ciudadanos mexicanos.

De entrada, la credencial federal electoral se ha convertido más en un documento oficial para tramitar otros documentos que en un verdadero instrumento ciudadano que permita la toma de decisiones. Ejemplo claro, el alto índice de abstencionismo que se ha registrado en todas y cada una de las elecciones celebradas, particularmente, en Baja California.

Y es que como ciudadanos no hemos entendido aún la fuerza de una decisión.

Votar no da libertad. Un elector que vota por un partido o un candidato tiene más autoridad moral para reclamarle a éste o a sus representantes las razones y motivos de su actuación. Emitir un voto nos permite exigir que las cosas sucedan, que nos rindan cuentas, que nos den explicaciones.

Por el contrario, si tomamos la decisión de no acudir a las urnas, es como seguirle el juego a los políticos y a los grandes intereses que, en la mayoría de los casos, están detrás de ellos y, por ende, el círculo vicioso nunca se habrá de terminar.

Anular el voto o no votar en México es prácticamente lo mismo, pues, por desgracia en nuestro país no existe una figura legal en donde se de crédito al voto nulo. Aún cuando han existido esfuerzos y campañas publicitarias invitando a los electores a anular el voto,

esto no es otra cosa que un discurso en el que se esconden peligrosos intereses para favorecer a los grupos de poder que ya cuentan con su propia agenda.

Este 4 de Julio en Baja California representa una extraordinaria oportunidad para expresarnos libremente y no permitir que otros, los que sí votan, decidan por todos los demás. Es momento de tomar nuestras propias decisiones, de reflexionar, de hacer conciencia sobre lo que queremos que sea nuestro Estado y el rumbo que debe tomar.

El reto que como sociedad tenemos es no huir de nuestras responsabilidades (abstención y voto nulo, por ejemplo). Debemos encontrar y perfeccionar los mecanismos con los que contamos para demandar y exigir y el voto debe ser uno de ellos.

Este 4 de Julio es el momento de decirle a clase política de Baja California que exigimos que se comporten a la altura de los graves problemas que como sociedad enfrentamos y que nos rindan cuenta.

Después de votar, entonces sí, vamos a poder levantar la voz.



EDUCACIÓN DE CALIDAD MUNDIAL

CETYS Universidad es uno de los sistemas educativos más sólidos en la frontera México-Estados Unidos. Ubicado en Baja California, región de enorme intercambio comercial y poblacional en el mundo.

Desde esta zona privilegiada, que alberga algunos de los más importantes corporativos industriales, así como vanguardistas centros de investigación y desarrollo, CETYS Universidad impulsa los sueños de gente innovadora, a través de sus campus en las ciudades de Ensenada, Mexicali y Tijuana.

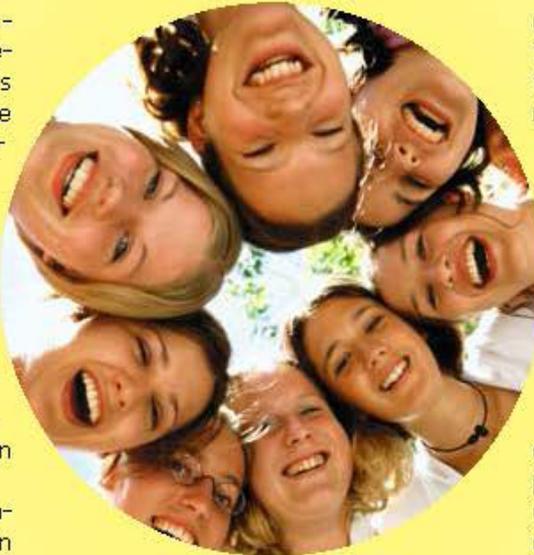
Con la premisa de contribuir a la formación de personas con la capacidad moral e intelectual necesarias para participar activamente en el mejoramiento económico, social y cultural del país, el proyecto CETYS Universidad surge en 1961, bajo el auspicio de un grupo de empresarios visionarios, como una institución de excelencia académica con un marcado sentido humanista.

Con esta visión, CETYS se ha enfocado en la formación de individuos con gran capacidad ética e intelectual, ofreciendo carreras profesionales y posgrados en Administración y Negocios, Ingeniería y Humanidades; así como bachillerato general, bilingüe e internacional.

Un firme compromiso con el talento

CETYS Universidad se ha caracterizado por su profundo compromiso social, posicionándose como una institución indispensable para la generación de capital humano, y el mejoramiento de la sociedad en la región. Ha crecido gracias a la generosidad y cooperación de la comunidad, así como a

los apoyos otorgados por consejeros, Gobierno del Estado, empresas, ex alumnos, fundaciones y organismos nacionales y extranjeros, haciendo de ella un verdadero testimonio de filantropía. Actualmente 8 de cada 10 alumnos cuentan con algún tipo de beca durante toda su carrera.



LA FÓRMULA EXACTA PARA CREAR PROFESIONISTAS DE ÉXITO

La institución refuerza de manera constante su modelo educativo, definido como el conjunto de ideas, estrategias y acciones que tiene como principio y fin a la persona y su proceso de humanización.

La internacionalización es un aspecto fundamental, ya que a través de procesos académicos curriculares y no curriculares se pretende que alumnos y docentes posean una visión mundial. Este logro

distingue a CETYS Universidad como una institución vanguardista, respaldada por más de 50 convenios con 80 universidades del mundo.

ACREDITACIONES, EXPERIENCIA Y CALIDAD

Catalogada por agencias especializadas como una de las 20 mejores del país, CETYS Universidad es la única en Baja California reconocida por los Gobiernos Federal y Estatal como institución de alto nivel académico y excelencia.

La planta docente se conforma de profesores con experiencia profesional y académica. Más del 75% cuenta con estudios de posgrado en su área de especialidad.

VIDA ESTUDIANTIL

La intensidad de la vida estudiantil de CETYS Universidad se debe a la suma de energía de todo el alumnado que forma parte de la institución. Su gran espíritu queda al descubierto en actividades como congresos, competencias académicas, conferencias y exposiciones. Además de actividades deportivas, culturales y sociedades de alumnos.

EGRESADOS

Desde su fundación, CETYS Universidad ha formado a más de 24 mil egresados: empresarios, directores de empresas y organizaciones gubernamentales o gerentes de área. Todos ellos constituyen una muestra indiscutible de la respuesta que la institución ofrece a la comunidad, al crear verdaderos líderes de cambio.

Preparatoria CETYS

Estoy buscando
MI Lugar
en el mundo
y quiero que sea el mejor

CETYS
UNIVERSIDAD.

Creemos en ti

(664) 903-1800

infocetystij@cetys.mx

www.cetys.mx

¿CÓMO MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES A ESTUDIAR?

Consejos para esa etapa en la que no reconocen la importancia de aplicarse en la escuela

¿Cuál es la mejor manera de motivar a tu hijo en sus actividades escolares? Tu hijo adolescente te necesita en su vida mucho más de lo que está dispuesto a admitirse a sí mismo (y a ti). Es muy probable que tu jovencito quiera que estés presente en su vida bajo nuevas condiciones, dada su edad.

Algunos padres malinterpretan las señales que sus hijos adolescentes les dan y se alejan demasiado rápido. Por ejemplo, para los niños de nueve años de edad, aproximadamente el 75 por ciento de los padres reportan un alto nivel o un nivel moderado de participación en las actividades escolares, pero para los jovencitos de 14 años, el nivel de participación de los padres se ha reducido al 55 por ciento.

Y en los años de la secundaria, el nivel se reduce aún más.

Estudios científicos demuestran que los adolescentes se desarrollan mejor en la escuela cuando sus padres participan en sus vidas y que la educación funciona mejor cuando los maestros y los padres trabajan juntos. Aquí te presentamos algunos con-

sejos para seguir participando en la vida escolar de tu hijo:

1. FIJAR LAS REGLAS PARA TU HIJO AL PRINCIPIO DEL AÑO ESCOLAR.

Desde el primer día de clases, asegúrate que tu hijo sepa a qué hora esperas que se vaya a la cama y a qué hora se debe levantar, qué necesita para prepararse para la escuela cada mañana y cuánto tiempo necesita para llegar a la escuela. Asegúrate que conozca bien a qué hora se le espera durante la semana y en fines de semana. De igual manera asegúrate que entienda que como mamá/papá esperas que él ponga su mejor esfuerzo en la escuela.

2. INFÓRMATE SOBRE LA ESCUELA DE TU HIJO.

Entre más sepas, más fácil será ser padre. Pide un manual escolar, este folleto aclarará muchas de tus dudas durante el año escolar; si la escuela no cuenta con uno haz preguntas a maestros o al director como: ¿Qué clases se ofrecen

aquí? ¿Cuáles clases son requisito básico? ¿Cuáles son sus expectativas para mi hijo? ¿Cómo miden el progreso de los estudiantes? ¿Cuáles son las normas y los reglamentos de esta escuela?

3. INFÓRMATE SOBRE LOS REGLAMENTOS ESCOLARES EN RELACIÓN A LA TAREA.

Es muy importante que estés informado sobre los reglamentos escolares que tratan con la tarea, puesto que en el nivel secundario, la tarea es mucho más importante para determinar calificaciones que en la primaria. Investiga con los maestros con qué frecuencia asignan tarea y más o menos cuánto se debe tardar tu hijo para terminarla. Nunca hagas la tarea por tu hijo, pero sí supervisa que se esfuerce por completarla en tiempo y forma.

4. AYUDA A TU HIJO A ORGANIZARSE.

Muchos adolescentes se distraen fácilmente. Con tanto que hacer y pensar, no nos debe sorprender. La cantidad de tarea y las actividades extraescolares



aumentan al mismo tiempo que ellos cambian físicamente; están desarrollando nuevas relaciones y están tratando de independizarse más. Los jovencitos responden a estos cambios de varias maneras, pero muchos de ellos se pierden fantaseando, se vuelven olvidadizos, pierden las cosas y parecen no fijarse cómo corre el tiempo. No es raro que un alumno de secundaria termine una tarea pero olvide entregarla.

Algunas escuelas ayudan a sus alumnos a desarrollar destrezas de organización, otros esperan que los padres se las enseñen.

No importa el caso, tú puedes hacer lo siguiente:

- Repasar el horario con tu hijo para asegurar que no se haya sobre programado. Hablen sobre cómo fijar prioridades y desistir de ciertas actividades si es necesario, o bien, administrar mejor su horario.
- Ayúdalo a desarrollar buenos hábitos de estudio. Fijen una hora específica para hacer tarea y hablen sobre su importancia, asegúrate que entienda lo que se espera que haga. Pídele que haga un calendario para anotarse su tarea, y compren una mochila, carpetas y folders para acomodar la tarea sin que se le pierda.

Estudios científicos demuestran que los adolescentes se desarrollan mejor en la escuela cuando sus padres participan en sus vidas y que la educación funciona mejor cuando los maestros y los padres trabajan juntos.

■ Ayuda a tu hijo a comenzar sus trabajos de investigación y otros proyectos mayores llevándolo a la biblioteca o ayudándole a localizar fuentes de información en sitios Web que sean adecuados.

■ Apóyalo para evitar las prisas de último momento siguiendo un horario que le permita prepararse de forma adecuada para los exámenes y otras pruebas.

■ Trabaja con tu hijo para mantener sus cosas escolares bien organizadas y su cuarto limpio.

En conclusión, para que los adolescentes estudien, el apoyo y el acompañamiento de los padres siguen siendo importantes, a pesar de su rebeldía, rechazo o aparente indiferencia. Recordemos que en esta etapa de su vida

los adolescentes no valoran en plenitud el trabajo arduo y educador de los padres, esto más bien llega cuando ellos mismos empiezan a generar sus primeros frutos; como sus primeros empleos, algunos reconocimientos universitarios, ascensos laborales durante su trayectoria profesional, etc. El trabajo que nos toca como padres es bastante, nunca debemos dejar a nuestro hijo solo en su educación, recordemos lo que sostiene el doctor Pedro Ortega (catedrático español en el doctorado en educación): "El que no quiera responsabilizarse de otra persona mejor que NO EDUQUE".

*La autora es licenciada en educación con maestría y amplia experiencia en educación a nivel bachillerato.

Licenciaturas

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

ISO 9001:2008



ISO 9001:2008
37336



Calidad
Educativa
Accesible

Universidad
UNIVER
N O R O E S T E

univer.edu.mx | 4 54 11 00



Fotodepilación definitiva (Laser, I.P.L)

DEPILACIÓN DEFINITIVA CON LUZ PULSADA

Para muchos hombres y mujeres, el pelo no deseado puede ser una pesadilla.

Hoy hombres y mujeres deciden depilarse por varios motivos, como por ejemplo evitar el calor en la época estival, por estética, por evitar demasiada sudoración acumulada en el vello y por tanto conseguir mayor higiene, etc.

Hasta ahora, las únicas opciones para eliminar el vello no deseado eran las cremas, las cuchillas, las ceras o las dolorosas agujas de electrolisis.

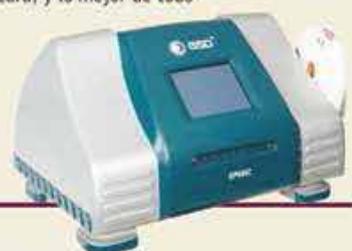
La Luz Pulsada intensa o IPL, ha venido a revolucionar la belleza corporal, de tal forma que ahora, tanto hombres como mujeres están satisfechos con los resultados en cuanto a depilación definitiva se refiere.

¿Qué es la luz pulsada?

El proceso IPL emplea una luz pulsada intensa para conseguir la depilación del vello no deseado, poniendo fin a la rutina del afeitado o la cera. Los tratamientos con IPL transforman su piel haciéndola más sedosa y lisa. Esta tecnología supera a las antiguas técnicas dolorosas empleadas en depilación. Puede emplearse en el tratamiento de zonas amplias como la espalda, los muslos, los brazos, las piernas y la cara, y lo mejor de todo es que se trata de un método seguro, rápido, suave y efectivo para la depilación progresiva.

¿Cuáles son los beneficios de la depilación IPL?

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



¿Cuántos tratamientos serán necesarios?

El número de tratamientos necesarios para obtener beneficios óptimos a largo plazo depende del área tratada, de la densidad del vello y del ciclo de crecimiento del mismo.

El vello crece por ciclos que están regulados por múltiples factores de influencia. La edad, la raza, el peso, las hormonas, la dieta, medicamentos y metabolismo, entre otros, juegan un papel importante en la localización del vello, grosor y resistencia.

IPL retrasa la capacidad de crecimiento de los folículos y el ciclo del crecimiento al mismo tiempo. A veces, algunos folículos pilosos pueden empezar a crecer después del tratamiento, por lo que se pueden requerir varias sesiones (de 4 a 8) para alcanzar resultados óptimos.

¿Qué diferencia la IPL de la electrolisis y el laser?

La electrolisis o depilación eléctrica, es un proceso mucho más lento. Con la electrolisis se inserta una aguja en cada uno de los folículos pilosos, uno sólo de cada vez. Una vez introducida la aguja, una descarga eléctrica quema el folículo para retardar su crecimiento.

IPL sólo usa energía de luz intensa pulsada. Es prácticamente indolora y, a diferencia de los láseres depilatorios, se puede actuar eficazmente en pieles pigmentadas sin producir cambios en la coloración. La depilación IPL puede eliminar de forma segura y eficaz pelo de todos los colores: rubio, pelirrojo, moreno, negro e incluso canoso.

Con el proceso IPL podemos tratar vello de zonas altamente sensibles como son los labios o las mamas.

EL tratamiento puede durar de unos pocos minutos a una hora dependiendo del área tratada, además los tratamientos IPL son indoloros y efectivos.

Seguimiento del tratamiento

Después del tratamiento puede volver a la actividad familiar y profesional normal de forma inmediata. Puede ser recomendable el uso de algún cosmético específicamente formulado para el cuidado de la piel lampiña.

Siempre recomendamos la utilización de un Protector Solar en las zonas tratadas expuestas al sol.

Si Usted cree que puede beneficiarse de la depilación IPL, no dude en contactarnos.

Dra. Mily Fernández (Cuba)

puedes solicitar este servicio en  **ImagenArt**
clínica de medicina estética

"Queremos que viva mejor y se reencuentre con su belleza misma".



Cirugía de Obesidad

...Ponle arte
a tu imagen



ImagenArt
clínica de medicina estética

Paquetes de
Tratamiento de
Medicina
Estética

- Rellenos Faciales y Corporales
- Rejuvenecimiento Facial y Corporal
- Tratamientos Antienvjecimiento
- Depilación • Várices • Lipoescultura
- Botox • Cosmetología • Peeling
- Masajes Relajantes y Reductivos
- Tratamiento para Estrías y Celulitis
- Aumento de Busto y Gluteos
- Lipectomía y Banda Gástrica



Tijuana 664-290-1000 USA 619-488-3743 619-876-8546

www.imaginarclinic.com

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



DISEÑO GENITAL, UNA ALTERNATIVA ACTUAL

En la última década, la mujer ha sobresalido en muchos aspectos y uno de ellos es el sexual, anteriormente vivía para los servicios del hombre sin disfrutar su sexualidad al máximo.

Algunas mujeres presentan alteraciones en sus genitales, tales como labios menores muy grandes, labios menores asimétricos, abultamiento del pubis, desgarros vaginales por partos previos o por una mala atención, dítoris aumentado de tamaño, entre otras.

Para este tipo de problemas existen soluciones, las cuales van encaminadas a diseñar tus genitales o corregirlos de anomalías que se pudieran presentar. Existen mujeres que nunca se han dejado observar sus genitales por vergüenza, inclusive con años de matrimonio.

La cirugía genital estética más realiza-

da es la labioplastia reductora, ya que un buen número de mujeres tiene sus labios menores muy grandes, lo cual no sólo es un problema de estética pues también pueden tener molestias al vestir ropa ajustada, al realizar ejercicio, al tener relaciones sexuales e, inclusive, puede ser causa de infecciones vaginales frecuentes.

La intención de esta cirugía es quitar el exceso de piel de los labios menores. La recuperación se lleva en aproximadamente una semana, con cicatrización total de 6 semanas. Las molestias generalmente son mínimas y los resultados son asombrosos.

El abultamiento de grasa en el pubis es frecuente encontrarlo en personas con algo de sobrepeso o en aquellas que han bajado mucho de peso; en estos casos, se puede realizar una liposucción o, en ocasiones, es necesario realizar un lifting púbico (levantamiento). También existe el

otro lado de la moneda, que es en aquellas mujeres que bajaron de peso y sus labios mayores se encuentran colgados o han perdido el tono, por lo que se puede colocar grasa en estas áreas para darle mayor volumen.

UN RESULTA DEL PARTO VAGINAL

El haber tenido partos vaginales puede llevar a tener cicatrices de desgarros vaginales o del corte que se hace al momento del parto; además, pudieran tener una vagina muy amplia con o sin caída de la vejiga. Para esto existe el rejuvenecimiento vaginal, que es la cirugía cuya intención es disminuir el tamaño del orificio vaginal con la intención de tener mayor fricción en la relación sexual y su mayor gratificación tanto para el hombre como la mujer. Todo este tipo de cirugías se puede realizar en conjunto.



Dr. Arturo Herrera Cervantes
Ginecología y Obstetricia



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

www.cirugiagenital.com

dherrera@cirugiagenital.com

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

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

ENFERMEDAD CELIACA

LA POSIBLE RESPONSABLE DE LOS MALES INTESTINALES DE MILES DE PERSONAS



Hasta hace no muchos años se creía que la enfermedad celiaca era poco común, sin embargo, estudios recientes indican que la prevalencia del mal es mucho mayor de lo que se sospechaba. Simplemente en México, se estima que 1 de cada 100 a 160 personas podría padecerla, lo que se traduce en cerca de un millón de mexicanos celiacos.

La enfermedad celiaca es una intolerancia del niño o el adulto al gluten, la proteína contenida en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena, así como en todos los productos o alimentos que los contengan. El efecto es un daño en el intestino delgado que puede derivar en molestias muy graves y en consecuencias mayores. Se presenta en personas que tienen predisposición genética y aparece con frecuencia entre miembros de la misma familia.

El principal problema que esta enfermedad autoinmune presenta es el reto de un diagnóstico correcto y oportuno, puesto que en su variación activa cuenta con síntomas que se pueden confundir con el de muchos males, incluyendo síndrome de colon irritable, divertículos, infecciones intestinales y síndrome de fatiga crónica, entre otros.

En su versión silente los síntomas son prácticamente indetectables. El cuadro atípico incluye síntomas no digestivos, como retraso del crecimiento y el desarrollo en el caso de niños, anemia por falta de hierro que no responde a tratamiento y algunas lesiones en la boca. Los avances en la medicina facilitan cada vez más un diagnóstico oportuno.

La lesión intestinal que esta enfermedad produce sobre la capa que recubre al intestino atrofia las vellosidades del mismo, afectando las zonas del intestino que absorben los nutrientes. No existe una cura absoluta para esta enfermedad ya que la intolerancia al

imaxess
diagnóstico x imagen

Nuestro mejor deseo.... *tu salud*

Feliz día de las Madres!!!

Estudio de mamografía
de \$500.00 a

\$250.00 pesos
+ iva

Av. Jalisco 2530 Col. Cacho Tel 634.1118

Aplican restricciones. Es importante presentar este cupón.

www.imaxess.com



gluten es permanente, pero la buena noticia es que los síntomas y sus consecuencias desaparecen si el celiaco lleva una dieta completamente libre de gluten.

La gravedad de la enfermedad depende de la edad en la que se presente y del tiempo que tarde en realizarse un diagnóstico correcto. Por tal motivo muchos pediatras recomiendan introducir el gluten en la dieta de los bebés hasta después de los seis meses.

El hecho de que la enfermedad puede existir de forma asintomática indica que si un familiar directo la padece, el resto de los miembros de la familia deben someterse a controles y comentar la situación con su médico de primer contacto, ya que en su forma asintomática la enfermedad puede causar lesiones.

Una dieta libre de gluten es la piedra angular del tratamiento del celiaco y la debe mantener durante toda su vida, pero resulta alentador para quienes padecen esta enfermedad que cada vez son más los productos libres de gluten que existen en el mercado (sobre todo en la frontera) y también cada vez hay mayor acceso a información útil, como la ofrecida en www.celiacosmexicanos.org.mx, un sitio web que brinda apoyo y complementa la orientación ofrecida por tu médico y/o nutriólogo.



Cabe reiterar que el daño al intestino que la exposición al gluten provoca en el celiaco provoca que los nutrientes no se absorban adecuadamente y que de no ser tratada, la enfermedad (con o sin síntomas) puede derivar en complicaciones como osteoporosis, anemia y cáncer, por lo que merece plena atención por parte de quien la padezca.

La enfermedad celiaca es una intolerancia al gluten, la proteína contenida en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena... el efecto es un daño en el intestino delgado que puede derivar en molestias muy graves y en consecuencias mayores.

ELIMINA LA PIEL DE NARANJA EN ESAS ZONAS DIFÍCILES



con:
SPACIUM
de Spa México

y **LipoMax™ RF**
LIPOLÓGIC SYSTEM

MEDICINA ESTÉTICA ∞
MEDICINA ANTIAGING ∞
NUTRICIÓN ∞

(PROGRAMA ANTINFLAMATORIO DE LA ZONA)

Bld. de las Américas No. 5088
Residencial Agua Caliente Tijuana, B.C.
664 104 1956 / 152*15*38920

info@spacionum.com / www.spacionum.com



MUJERES POR EL VALLE

MÉDICOS Y VOLUNTARIOS LLEVAN AYUDA A LOS DAMNIFICADOS DEL TEMBLOR DE PASCUA

Tras la tragedia ocurrida el pasado 5 de abril en Mexicali, cuando un terremoto de 7.2 grados sorprendió a la capital cachanilla durante el Domingo de Pascua, un grupo de médicos se organizó para llevar despensas y asistencia médica a los damnificados del Valle de Mexicali.

En este grupo de personas, comandado por Gabriela Osuna de Ibarra, se encontraban doctores de distintas especialidades, médicos generales, pediatras, ginecólogos y hasta especialistas en acupuntura, pero lo que sorprendió es que en su mayoría eran mujeres.

Junto con un grupo de enfermeras, se encontraban jóvenes voluntarias que se encargaron de repartir despensas y apoyar a los doctores; tras organizarse y asignar labores, las voluntarias se encargaron de mantener el ánimo en todo momento y fue evidente que las mujeres de Baja California siempre están dispuestas a darse la mano.

Quienes vivimos esta experiencia



siempre llevaremos los rostros de esas personas, niños, adultos, ancianos, en nuestro corazón y no los vamos a abandonar, poco a poco se abrirán más caminos para ayudar a la gente necesitada del Valle; gente que lo perdió todo

y que en estos días además de seguir viviendo la devastación que el terremoto de Pascua dejó tras sus poco más de 100 segundos de duración, se enfrentará a las altísimas temperaturas que cada verano azotan a la región.

NORMA ESQUIVEL DE MÁRQUEZ ARCE

SU GRAN LABOR EN LA DIRECCIÓN MUNICIPAL CONTRA LAS ADICCIONES

Desde su inicio en la administración de la Dirección Municipal Contra las Adicciones (DIMCA), la señora Norma Esquivel de Márquez Arce (Mujer del Mes agosto 2008) ha convocado a la Sociedad Civil para unir esfuerzos y atender a adictos.

En la actualidad DIMCA cuenta con un edificio cedido por la antigua Academia de Policía y que gracias a un trabajo incansable, la señora Márquez Arce y su equipo lo han convertido en la Comunidad Terapéutica de Rehabilitación y Reinserción Social de Adictos (COTRRSA), donde permanecen enfermos adictos que están ahí de forma voluntaria y gratuita para su recuperación y reinserción social.

DIMCA tiene una misión muy clara: brindar una oportunidad de vida a aquellos que son víctimas de la enfermedad de la adicción y que han encontrado como opción el delinquir para seguirse drogando, coadyuvando así a las acciones contra la delincuencia. Las cifras hablan por sí solas, ya que el 68% de los delitos que se cometen son ocasionados por personas que



consumen o distribuyen estupefacientes.

Durante el período que comprende de 2008 a 2010 el municipio invirtió 3'434,253 pesos en DIMCA Y COTRRSA, con lo que evitó los 109,500 crímenes que pudieron haber cometido los 300 enfermos atendidos en el Centro. Estos crímenes hubieran tenido un perjuicio económico de 62'962,500 pesos, lo que se traduce en un ahorro de 59'528,246 pesos ahorrados a la sociedad gracias a los crímenes evitados.

La señora Norma asegura que el interno en rehabilitación aumenta considerablemente su esperanza de vida, salud e influencia favorable sobre la familia, la comunidad y el sector productivo laboral.

Con el fin de blindar el trabajo que está realizando DIMCA, se creó un patronato que intenta fortalecer y dar seguimiento al trabajo iniciado y para que juntos, gobierno e iniciativa privada, continúen e incrementen los servicios a la gente vulnerable que ha caído en la enfermedad de las adicciones y enfermedades mentales; así como para que se incrementen la educación y prevención de drogas en la infancia y adolescencia.

Norma ha hecho un trabajo extraordinario con nada, expresó Maribel Agúndez, amiga y cercana colaboradora de la señora, el Centro que habilitó ya ha tenido varios graduados y en sus caras ves una luz que antes no estaba, porque ya saben que alguien se preocupó por ellos y les está ayudando a convertirse en las personas productivas que realmente quieren ser.

Por otro lado, esta ejemplar Mujer del Mes continúa con su labor como maestra en programación neurolingüística; pionera de esta disciplina en la región, cuenta en los cientos a los alumnos cuyas vidas han sido tocadas y cambiadas gracias a lo que con ella han aprendido.



Sabemos la importancia de una respuesta rápida ante cualquier accidente.



En Hospital Angeles Tijuana contamos con modernas instalaciones equipadas con tecnología de vanguardia, un cuerpo médico altamente calificado para brindar atención inmediata las 24 horas del día, los 365 días del año.

URGENCIAS
635 1900



¡ADIÓS AL PAÑAL!

La etapa conocida como control de esfínteres en la que los niños aprenden a orinar y defecar de manera voluntaria y en un lugar adecuado, es de suma importancia dentro de su desarrollo.

Aprender a controlar esfínteres no es fácil, requiere que tu hijo se encuentre preparado física y mentalmente y que cuente con cierto grado de aprendizaje, no se trata sólo de decir: "mi hijo ya está grandecito como para que avise, así que le voy a quitar el pañal".

La relación que tenga con el entorno y con la persona que le brinda cuidados se vuelven muy importantes, ya que el pequeño comunica diferentes cosas a través de sus conductas esfinterianas, puesto que desarrolla y experimenta diversos sentimientos con relación al producto de sus evacuaciones.

Lo cierto es que para que tu hijo pueda avisarte que quiere ir al baño necesita estar maduro; la madurez no se alcanza igual en los niños. Las edades recomendadas son diferentes para ellos y ellas, siendo las niñas las que por lo regular lo logran a más temprana edad. Los pequeños podrían estar listos para su entrenamiento entre los 24 y 30 meses.

La mayoría de los niños consigue el control diurno entre los 2 y 3 años; el nocturno puede tardar más tiempo: uno de cada diez no lo logra antes de los seis años de edad. A partir de esta edad, si el niño sigue orinando en la cama, busca una orientación médica, pues tu hijo podría sufrir de enuresis.

La enuresis infantil es la emisión repetida de orina en la cama o en la ropa,

de forma involuntaria o intencionada. La conducta es clínicamente significativa y se manifiesta con una frecuencia de 2 veces por semana durante un tiempo de 3 meses consecutivos. La edad cronológica a partir de la que se considera problema es de 5 años, en el caso de las niñas y de 6 en el de los niños. Son edades aproximadas ya que se considera que la madurez orgánica para el control de esfínteres está en torno a los tres años.

No te pierdas nuestra siguiente edición, en la cual te hablaremos más a fondo sobre la enuresis infantil.

LISTO PARA USAR CALZONCITO

Para saber si tu hijo está listo para decir adiós al pañal, es importante que observes lo siguiente:

EN LO INTELECTUAL

- Tiene una clara idea de qué es ir al baño y se interesa en el tema.

EN LO AFECTIVO

- No está pasando por una crisis de necesidad en todo momento, de llorarse si no te ve.
- No coincide con un periodo de eventos trascendentales, como el nacimiento de un hermanito, cambio de casa, divorcio o

Aprender a controlar esfínteres no es fácil, requiere que tu hijo se encuentre preparado física y mentalmente y que cuente con cierto grado de aprendizaje



CENTRO DE TERAPIA CELULAR

MEDICINA DEL FUTURO EN EL PRESENTE

DR. HECTOR F. NARIO

U.A.G.

CED. PROF. 752714

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

Salud
Bienestar
Belleza

+ (52) (664) 681-4900 al 06 Conmutador

+ (52) 1 (664) 375-8717 Celular

info@centrodeterapiacelular.com

www.centrodeterapiacelular.com

La oportunidad de Vencer
y Prevenir Enfermedades

Con más de 80 años
En Europa

Biocell
ULTRAVITAL

MFI III





alguna pérdida significativa, entre otros.

EN LO FÍSICO

- Anticipa su necesidad de orinar o defecar, y es consciente de que avisa aunque a veces no se puede aguantar.
- Se siente molesto cuando tiene sucio el pañal.
- Amanece o despierta de las siestas seco.
- Tiene la habilidad de ir al baño y bajarse los pantalones o la pantaleta.
- Brinca con los dos pies.
- Vacía agua o arena o cualquier otra sustancia de un vasito a otro.

PREPÁRALO PARA SU CONTROL DE ESFÍNTERES

Independientemente de que tu pequeño esté listo o no para dejar el pañal, es recomendable que a partir de los 20 meses lo empiece a familiarizar con el tema a través de divertidos juegos simbólicos; aunque es poco común, algunos niños muestran interés a esta edad y llegan a controlar sus esfínteres.

Una actividad que puedes realizar es con jeringas, para ello debes mostrarle a tu hijo la bacinica que va a usar y le das

una jeringa de plástico sin aguja, la cual va a llenar en un recipiente con agua y la va a vaciar en su bacinica, repitiendo la actividad varias veces. Además, puedes reemplazar la jeringa por vasos, aunque es probable que se mojen.

Otra actividad preparatoria es que le des plastilina café para que haga bolitas o lombricitas y luego que las pongan en su bacinica, la cual debe estar seca. También puedes darle un par de vasos de plástico, uno con arena o lentejas para que lo vacíe al otro vaso y luego de regreso, y así muchas veces.

Un juego que les puede divertir y ayudar a la vez es que usen su monito preferido y hagan una vozecita diferente y digan: "quiero hacer pipí" y tendrá que levantarse y llevarlo a su bacinica y sentarlo para que imaginariamente haga pipí y después en un lavabo ficticio lo llevará a lavarse las manos y regresará a su lugar.

Estas actividades las puedes aplicar a partir de los 20 meses pero el entrenamiento como tal lo debes iniciar hasta que tenga la madurez necesaria física y emocional.

Fuente: Guardería Pequeños Traviesos

MANOS A LA OBRA

A continuación te damos algunas sugerencias para que ayudes a tu pequeño cuando ya esté listo para reemplazar el pañal por el calzón o pantaleta, según sea el caso.

- 1) Lleva al niño al baño cada cierto tiempo, de manera regular.
- 2) Vístelo con ropa que sea fácil de manipular, con ropa interior y pantalones cómodos de abrir y sacar.
- 3) Ayúdalo a manipular su ropa en el baño, antes y después de ocuparse, así como en su limpieza. Poco a poco déjalo que vaya haciendo cada vez más partes del proceso por sí solo.
- 4) Debes estar consciente que los accidentes sucederán, aun después de que el pequeño logre dominar sus funciones de eliminación, pero no debes castigarlo.
- 5) Procura que el inodoro sea de tamaño pequeño, adecuado a tu hijo. Sus pies no deben colgar para que no sienta miedo de caerse; si es necesario coloca una caja u otro utensilio para que apoye los pies.
- 6) Mientras dura el programa de control de esfínteres, es positivo que tome mucho líquido para que la vejiga se llene; si no toma líquidos espontáneamente, le puedes dar alimentos salados para que sienta la necesidad de beber líquido.
- 7) Lleva un registro de las horas en las que habitualmente moja el pañal. Conviene observar cada cuánto tiempo micciona para conocer la capacidad de llenado de la vejiga sin relajar el esfínter.

Especialidades

Ginecología y obstetricia

Videocolposcopia

Derección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.

Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnósticos prenatal

Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas

www.cemiquidadmedica.com



Dr. Oscar L. Villaverde Retes.

Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia No. 3812

Pediatría

Dr. Claudia C. Osuna S.
Otras especialidades: Odontología
Ciugía Estética, Medicina Familiar,
Laboratorios.

Esterilidad.

Lap-band (Banda gástrica)

URGENCIAS 24 HORAS

AV. Las Palmas #4531 Fracc. Las Palmas, Tijuana B.C.

Tel: 681-8511 (044684) 666-1094

LA LLEGADA DE UN HERMANITO

¿CÓMO PREPARAR Y ACOMPAÑAR A MI HIJO MAYOR?

La llegada de un nuevo bebé a la familia es un acontecimiento de mucha importancia. Crea muchos sentimientos y preocupaciones que la mayoría de los niños pequeños no sabe que tiene o que no puede expresar en palabras.

Hay niños que reaccionan con emoción, alegría, curiosidad por saber ¿de dónde vienen los bebés?, o pueden presentar rebeldía (berrinches), miedo a separarse de mamá, hipersensibilidad y enojo o sentimientos ambivalentes (enojo - alegría).

CÓMO ACOMPAÑARLOS

Traté de comprender los sentimientos y los pensamientos de sus hijos. El decirles que los bebés requieren de más tiempo quizás no lo comprenda del todo, es mejor que se asegure de apartar tiempo para ellos independientemente de que el bebé esté despierto o dormido, esto les dará la seguridad de que su tiempo no será quitado por su hermanito y evitará que piensen que sólo les hacen caso cuando el hermanito no está a la vista.

Permita que expresen sus sentimientos verbalmente, el poder expresar su ira, desilusión y envidia es de gran utilidad para sus hijos, ayúdeles a comprender sus sentimientos y asegúreles que todo está bien.

El bebé pequeño tratará de explorar. Comprenda que cuando el bebé rompe o toma las pertenencias de su hijo mayor puede ser motivo de enojo. Explíquelo a su hijo mayor en qué consistirá la rutina una vez que su hermanito llegue a casa e involúcrelo en el cuidado del bebé. Asígnele una función especial, esto sin forzar a que lo haga.

Algunas recomendaciones durante el embarazo:

- Léale cuentos sobre la llegada de un hermanito y sobre cómo ser un hermano(a) mayor.
- Háblele con frecuencia de la llegada del bebé. Muéstrelle fotos o dibujos de bebés y deje que él hable del bebé.



mayor que esté en el cuarto con usted.

- Si su hijo no puede visitarla, envíele una foto del nuevo bebé.
- Mientras usted está en el hospital llame diariamente a su hijo mayor por teléfono.
- Anime a papá a que haga una actividad especial como un paseo al zoológico o museo durante este tiempo.

LA LLEGADA A CASA....

- 1) El día que llega casa dedique los primeros momentos a su hijo mayor.
- 2) Obsequie un regalo por parte del bebé a su hermano mayor.
- 3) Cuando se refiera al bebé hable de "nuestro bebé"; esto le dará seguridad y evitará él que se sienta desplazado.
- 4) y recuerde a sus visitas poner atención a su hijo mayor y no solamente al bebé.

- Hágale saber a su hijo que él es muy especial para usted y que siempre lo será.
- Muéstrelle a su hijo fotos de cuando él era bebé. Incluya a su hijo en los preparativos de la llegada al bebé.

Durante el embarazo, es importante no demandar nuevos logros en sus hijos mayores. Aunque su hijo esté listo para dejar el pañal o la mamila, estos cambios es mejor hacerlos ya habiéndose adaptado a la llegada del bebé.

Cambie a su hijo mayor a un cuarto diferente algunos meses antes del nacimiento. Si lo va a inscribir a alguna escuela o guardería, es importante que se realice con meses de anticipación para que él lo pueda vivir como un lugar seguro.

EN EL HOSPITAL...

- Explíquelo a su hijo quién lo cuidará y a dónde irá mientras usted está en el hospital.
- De ser un hospital que permite la entrada a hermanos mayores, llévalo a conocer el hospital antes de que nazca su hermanito, para que no sea un lugar desconocido y le pueda poner una imagen visual a dónde estará mamá.
- Si ya nació el bebé, permítale a su hijo

DURANTE LOS PRIMEROS MESES

Trate de dedicarle 30 minutos sin interrupción en alguna actividad que él disfrute.

Cuando usted esté ocupada con el bebé o amamantándolo, trate de hacer una actividad con su hijo mayor como leer un cuento o haga un rompecabezas con él o simplemente platique con él.

No le pida a su hijo que esté callado por el bebé. Los recién nacidos duermen bien aun con ruido en la casa.

No critique a su hijo mayor por regresar a conductas ya dejadas como chuparse el dedo, hacerse pipí o querer mamá. Explíquelo qué es lo que está sucediendo y recuerde que esto es temporal.

No olvide que cada niño es especial. Nunca compare a sus hijos.

Recuerde que la llegada de un hermano es un momento de muchos sentimientos. No olvide reforzar las conductas positivas de su hijo mayor.

El seguir estas recomendaciones permitirá que más adelante no se cree rivalidad y logrará que su hijo mayor descubra que, después de todo, tener un hermanito es divertido.

* Las autoras dirigen el Jardín de Niños Regúlen.



OFELIA
CAMARENA DE LEPE

MARGARITA
MARTÍNEZ DE CAMARENA

POR AMOR AL TEATRO Y POR AMOR A TIJUANA

Durante más de 20 años, Margarita Martínez y Ofelia Camarena participaron de manera activa y en la puesta en escena de todas las obras producidas por el Club de Damas Católica Jóvenes de Tijuana. Llamadas al teatro desde su juventud, ambas encontraron en esta fusión del arte y la labor social una de sus mayores satisfacciones.

Una vez concluida la larga etapa teatral del Club, las cuñadas decidieron crear la primera compañía de teatro en el país cuya única causa es el apoyo a instituciones de beneficencia, colegios, fundaciones y diversos grupos dedicados a brindar servicio a la comunidad.

Con unos estándares de calidad y profesionalismo altísimos, fundaron la compañía y escuela de teatro Camafeo, cuya más reciente producción, La Bella Durmiente (Jesús Quintero, director), ha emocionado y llenado el corazón de cientos de tijuaneños y lo seguirá haciendo durante todo el mes de mayo en el teatro del CECUT.

Una vez concluida la espectacular temporada de La Bella Durmiente y con la satisfacción de haber invitado a la ciudad a que despierte de su sueño y se convenza de que las fuerzas del mal no nos pueden ganar, los fans de Camafeo nos quedaremos en paciente espera del anuncio de su siguiente obra de teatro.

FOTOGRAFÍA CLAUDIA TALAVERA



MARGARITA...

¿CUÁNDO DESCUBRES TU AMOR POR LAS ARTES ESCÉNICAS?

Desde mi juventud, alrededor de los 13 o 14 años participé en el Club de Acción Juvenil, y formamos un equipo en el Instituto Cuauhhtatohuac para ayudar a diferentes causas a través de actuaciones, entonces empecé a entregarme al servicio a través del arte... Dios me dio mucho y he tenido la oportunidad de dedicarme a ayudar a otros, sobre todo a esta ciudad que nos ha dado tanto. Ya en el Club de Damas Jóvenes Católicas empezamos con la inquietud de hacer algo diferente y empezamos con las obras de teatro, a mi me entusiasmó mucho esto y participé en absolutamente todas las obras que montó el club, que fueron 20 ó 21.

¿DESDE ENTONCES TRABAJARON JUNTAS OFELIA Y TÚ?

Sí, pero cuando las damas católicas dejaron de hacer las obras le dije a Ofelia que teníamos que seguir nosotros, yo ya estaba muy familiarizada con los aspectos técnicos y administrativos, además de la experiencia en escena... y Ofelia, que es un talento increíble, inclusive había dirigido. Lo que más queríamos era seguir montando obras y hacerlo de la mejor manera posible.

La primera obra que montamos fue Los Árboles Mueren de Pié, luego vinieron Prohibido Suicidarse en Primavera, Arsénico y Encaje, El Mago de Oz, Pasión por la Viña y ahora la Bella Durmiente.

¿POR QUÉ ELIGIERON EL NOMBRE DE CAMAFEO?

Por Camarena, Martínez, Ofelia... muchas coincidencias, un camafeo es algo muy bello, muy bien trabajado, muy femenino.

Primero creamos la compañía de teatro y luego lo de la academia, empezamos por acercarnos a las instituciones de beneficencia para proponerles montar las obras en apoyo a ellas. En la academia hemos dado clases de canto, de actuación, talleres, conferencias, todas con muy buenos maestros... cada semestre

“Con la Bella Durmiente estamos trabajando una dualidad entre el bien y el mal, Tijuana es una ciudad que está dormida, pero va a despertar y las fuerzas del mal no nos van a ganar, no nos pueden ganar”

MARGARITA MARTÍNEZ

las abrimos, pero ahorita nuestras instalaciones las estamos usando para dar las clases para la Bella Durmiente, de baile, actuación y canto con gente como Nacho de la Vega y el tenor Marco Antonio Labastida... nuestra idea es que la escuela continúe según nos lo pida la gente.

Tenemos planes de hacer un pequeño teatro para unas ochenta personas, para que hagamos buen teatro, conciertos, cine, tratando siempre de que todo esté muy bien hecho.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTEDES LA EXPECTATIVA QUE Y A SE GENERA CUANDO SE ACERCA LA FECHA DE LA NUEVA OBRA DE CAMAFEO?

Contamos ya con una gran confianza por parte de las instituciones, porque consideran que nuestra marca ya les da cierta garantía, nosotros nos destrozamos haciendo todo, coordinando coreografías, escenografías, diseño, música... es mucho esfuerzo, mucha dedicación, mucho nerviosismo, pero todo vale la pena en el momento en que se cierra el telón y todo mundo aplaude y te da las gracias y lo disfrutan... el regalo más grande para nosotros es que esas instituciones que confiaron en nosotros queden completamente satisfechas.

ADEMÁS DEL APOYO A LAS INSTITUCIONES ¿QUÉ QUIEREN DEJAR A LA SOCIEDAD DE TIJUANA CON CADA OBRA?

Dicen que la cultura es lo más importante para que una sociedad crezca, para nosotros es una emoción muy grande cuando alguien que nunca había pisado un escenario participa y se da cuenta de hay algo más en la vida, que sienta esa adrenalina y se

dé cuenta que participar en esto te ayuda a crecer y te da una nueva satisfacción... pero lo más importante ahorita es resaltar lo que hay en Baja California, como con Pasión por la Viña (sobre el Valle de Guadalupe)... nosotros trabajamos como hormiguitas en esto para fortalecer la esperanza a través de la cultura, con la Bella Durmiente estamos trabajando una dualidad entre el bien y el mal, Tijuana es una ciudad que está dormida, pero va a despertar y las fuerzas del mal no nos van a ganar, no nos pueden ganar.

OFELIA...

¿CÓMO NACE TU RELACIÓN CON EL TEATRO?

En la prepa del Colegio La Paz, cuando me dieron un papel en la Barca del Pescador y un día me salió el personaje y me aplaudieron mucho y fue como despertar de un sueño, me sumergí tanto en el personaje que se me olvidó que era Ofelia, para mí fue una gran experiencia que me ayudó a descubrir que me gustaba el teatro.

¿CUÁLES SON LOS ANTECEDENTES DE CAMAFEO?

En el Club de Damas Jóvenes Católicas queríamos hacer un algo diferente para recaudar fondos, algo que nos enriqueciera también y pensamos en una obra de teatro... total que

MARGARITA MARTÍNEZ

- **MÚSICA FAVORITA:** Me gusta la música clásica, la romántica que siempre se escuchó en mi casa y el rock & roll de mis tiempos, pero para mí la poesía es como música y siempre ha sido mi pasión.
- **LIBRO FAVORITO:** El Principito
- **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Una medalla que uso de Cristo y una estampa del Sagrado Corazón que me dio mamá
- **MAYOR DEBILIDAD:** El amor, soy muy romántica, por ahí me pueden acabar
- **MAYOR FORTALEZA:** Soy muy apasionada, si no hago las cosas con pasión mejor no las hago
- **FRASE FAVORITA:** La única forma en la que ganará el mal es si los buenos no hacen nada



“Cuando un niño ve una obra se le olvida todo lo malo que escucha y se enorgullece de que esto exista en su ciudad, es nuestra manera de rescatar a nuestra Tijuana con lo que nosotros sabemos hacer...”

OFELIA CAMARENA



se aceptó el proyecto, buscamos un maestro profesional en la Casa de la Cultura que fue Mario Martínez y empezamos con La Casa de Bernarda de Alba en 1979, hemos tenido muchos maestros desde entonces y todos nos han ayudado mucho.

ENTIENDO QUE HUBO UNA EXPERIENCIA PERSONAL QUE TE LLEVÓ A DECIDIR FUNDAR CAMAFEÓ...

Cuando el dub decidió no producir obras de teatro porque era una labor muy pesada, de muchos meses, de mucha inversión, un gran esfuerzo humano y económico... y entramos a una edad en la que los hijos estaban creciendo y demás se empezaron a hacer otro tipo de eventos, entonces Margarita mi cuñada me dice que cómo íbamos a dejar el teatro, que siguiéramos ella y yo, pero en el dub éramos un gran equipo y ya cada quien era buena para lo que le tocaba y le dije que se olvidara, que me encantaría pero que no íbamos a poder.

En eso me enfermé de la columna, me tuvieron que operar y tuve una convalecencia larga en la que Dios me dio la oportunidad de tener mucho tiempo de introspección y me di cuenta que iba a empezar una nueva etapa de mi vida con mis hijos ya más grandes y me empecé a cuestio-

nar sobre la edad que tenía, lo que sabía hacer, hacia donde iba, qué quería lograr y todo me llevaba al teatro, que es lo que realmente sé hacer... me puse en manos de Dios y me di cuenta que si lo quería hacer tenía que ser ya, porque el tiempo no se iba a detener. De pronto me cayó como un rayo y le hablé a Margarita... fundamos Camafeo y montamos Los Árboles Mueren de Pie sin presupuesto, queríamos retirarnos por un tiempo de las obras infantiles que montamos con el Club y buscamos obras que transmitieran un mensaje.

AHORA, PLÁTICAME DEL TIEMPO ACTUAL, ¿POR QUÉ LA BELLA DURMIENTE?

Como ves regresamos a obras que pudieran considerarse para niños, aunque esta tiene un gran mensaje para todos... De los cuentos clásicos que recordamos, la Bella Durmiente cuenta con muchos personajes ricos y sentimos que era una obra alcanzable para Camafeo, pero resultó más difícil de lo que esperábamos, con el dragón y las hadas y los efectos. En el 82 la hicimos con las Damas Católicas, en aquella época Margarita era la presidenta del dub y fue la segunda obra que yo dirigí, entonces es muy especial.

¿CUÁLES SON LOS MAYORES RETOS A LOS QUE SE HAN ENFRENTADO TRATANDO DE HACER TEATRO DE CALIDAD EN TIJUANA?

Yo creo que juntar tantos talentos... para esta obra contamos con gente como Marco Labastida, Nacho de la Vega, Ignacio Flores de la Lama y tenemos que lograr que estos genios se junten, se pongan de acuerdo y salga el proyecto, además que es mucha gente la que está en escena.

ADEMÁS DE AYUDAR A CAUSAS NOBLES, ¿QUÉ OTRA COSA SIENTEN QUE LE APORTAN A LA SOCIEDAD CON ESTAS OBRAS?

Yo creo que el que descubran lo que es el arte del teatro, que lo puedan experimentar, que lo sientan alcanzable... para que alguien se pueda parar en un escenario tiene que tener mucha escuela y el poder vivir esta experiencia y compartirla es algo muy especial... nosotros no tuvimos la oportunidad de ir a una escuela a estudiar teatro pero llevamos muchos años haciendo teatro, trabajando con directores y con una gran responsabilidad tanto con las instituciones que confían en nosotros como con el público,

que espera algo excelente de nosotros.

Una de las cosas que más gusto me da es hacer sentir a la gente lo importante que es el alimento del alma para lograr un equilibrio en tu ser... todos los que participamos en la obra lo hacemos por ayudar pero terminas enriqueciéndote más tú y aprendiendo mucho al poner tu talento al servicio de los demás. La cultura es tan importante para alimentar el espíritu que ya siento que lo nuestro ya es una obligación...

¿A QUÉ INVITAS A LA SOCIEDAD CON ESTA OBRA?

A que entiendan que la cultura es una necesidad en una ciudad y que siempre hay que tener esperanza en algo positivo. Cuando un niño ve una obra se le olvida todo lo malo que escucha y se enorgullece de que esto exista en su ciudad, es nuestra manera de rescatar a nuestra Tijuana con lo que nosotros sabemos hacer... este momento que nos tocó vivir es lo único que tenemos seguro y hay que hacer lo que uno sabe hacer mejor para el bien de los demás y para el bien de uno mismo.

¿HAY CAMAFEÓ PARA RATO?

Esperemos que Dios nos de la salud y la fortaleza para seguir adelante y sobre todo para que haya Camafeo después de que nosotros no estemos, que sea todo un movimiento. En toda la república mexicana no existe un grupo como este, conformado por señoras con trayectoria que se han dedicado al teatro y que lo hacen lo mejor que pueden como labor social... es teatro con corazón.



OFELIA CAMARENA DE LEPE

■ **MÚSICA FAVORITA:** Me gusta mucho la música nostálgica de trova, la clásica, pero depende de mi estado de ánimo.

■ **LIBRO FAVORITO:** De niña todos los cuentos, de adolescente los románticos y de adulto los de reflexión, me gusta mucho Paulo Coelho y me encanta la novela de Isabel Allende.

■ **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Mis llaves

■ **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy romántica

■ **MAYOR FORTALEZA:** Mantenerme de pie ante los problemas, saberme enfrentar a mis miedos y seguir adelante

■ **FRASE FAVORITA:** Lo más importante no es hacer grandes cosas, sino hacer con mucho amor todo lo que hagas.

CRUZ ROJA DE TIJUANA... LAS HISTORIAS, LOS PACIENTES



Era un viernes nueve de abril, y Jennifer Franco, de 23 años, salió como todas las mañanas de los días hábiles hacia su escuela, la Universidad Xochicalco, no imaginaba que poco después de las siete de la mañana, junto con cuatro de sus compañeros, sufriría un accidente automovilístico, en donde quedaría gravemente lesionada; dos de sus compañeros morirían y sólo una de ellas, la que traía el cinturón de seguridad, saldría ileso del percance.

Jennifer, al igual que el 95 por ciento de los accidentados, fue trasladada al Hospital de Cruz Roja Tijuana, y sus lesiones muy graves fueron cuidadas por un equipo competente de cirujanos, enfermeras, paramédicos, que pueden presumir con orgullo, que la paciente sobrevivió y diez días después fue dada de alta.

La historia de esta joven es sólo un ejemplo de la realidad cotidiana de Cruz Roja; la atención a 120 urgencias, todos los días, atropellamientos, choques, volcaduras, y casi siempre el mismo diagnóstico, "iba a exceso de velocidad, no traía el cinturón de seguridad, estaba desvelado, había consumido alcohol...".

Cuando el paramédico llega al lugar, hace su labor y sabe que al estar muy graves las personas, la prioridad es llegar al sitio del accidente, la valoración inmediata y el contacto, mediante un moderno sistema de radiocomunicación con el equipo



de urgenciólogos que esperan a quién es, desde ese momento, su prioridad.

No hay obstáculos, de ningún tipo, la ambulancia llega igual a la canalización del Río a rescatar a un indigente en medio de aguas pestilentes, que a una avenida donde un hombre triste, deportado, fue atropellado al no ubicar el momento de cruzar la avenida, o al auto lujoso, conducido por un joven que después de la fiesta no respetó el límite de velocidad.

Después del traslado, viene la llegada al cuarto de resucitación donde todo un equipo, precisamente hace eso, resucita al paciente que llega en condiciones de extrema gravedad, lo estabilizan y entonces pasa a la Unidad de Cuidados Intensivos, donde son supervisados minuto a

minuto por el personal de enfermería y los médicos que avanzan en la lucha para que esa persona viva.

Son horas, donde avanza la desesperación de los familiares, pero los profesionales de las urgencias, viven esa cruenta batalla contra la muerte.

Jennifer, sobrevivió, su vida dio un giro y acompañada de sus lesiones, sabe que cuando alguna vez vuelva a conducir, no olvidará ponerse el cinturón de seguridad y aunque un maestro espere con una tarea, la velocidad, a la que debe ir un auto, debe respetarse...

Son las historias, los pacientes... de Cruz Roja de Tijuana.

**El Corazón de Cruz Roja late por ti, con tu ayuda siguen adelante por favor coopera durante la Colecta 2010 y todo el año.*

VITA SPA AGUA CALIENTE. EL LEGENDARIO MANANTIAL DE AGUAS TERMALES. ESTE 10 DE MAYO CONSIENTE A MAMÁ CON UN REGALO INOLVIDABLE



Certificado de regalo #1.

Masaje relajante de cuello y espalda.
Facial hidratante. \$ 70.00dls

Certificado de regalo #2.

Exfoliación corporal.
Masaje relajante de 50 min.
con baño termal. \$ 90.00 dls
\$ 110.00dls

Certificado de regalo #3.

Baño termal.
Exfoliación corporal.
Envoltura de nardos.
Masaje relajante de 30 min.
Facial hidratante de 50 min.
con manicure y pedicure. \$ 180.00 dls
\$ 220.00dls

Todos nuestros servicios incluyen aromaterapia, cuarto de relajación, sauna, vestidores y regaderas.
En la compra de tu certificado de regalo te obsequiamos un baño termal de cortesía.

Ven a Vita Spa Agua Caliente por tu certificado de regalo y sorpréndela con alguno de nuestros paquetes diseñados especialmente para ella, regálale una experiencia de bienestar y relajación total en el mejor Spa de la ciudad.





CONDOMINIOS FRENTE AL MAR

EN PLAYAS DE TIJUANA

*ya es posible...
vivir frente al mar*



2 CAJONES DE ESTACIONAMIENTO | 2 Y 3 RECÁMARAS | 2 BAÑOS COMPLETOS
GIMNASIO | ALBERCA | ÁREAS RECREATIVAS | SALÓN DE EVENTOS | PLAYA

Mensualidad desde \$9,950 mn



INFORMES (664) 680 2554

villasdelmar@live.com.mx

ELLA FRES

UNA PINTORA
EXTRANJERA CAPTA
EL ALMA DE TIJUANA



En una suite del hotel Palacio Azteca, la pintora croata Ella Fres está captando el Alma de Tijuana. Desde hace dos meses, la artista ha recorrido nuestra ciudad buscando cien rostros que representen las múltiples facetas de la misma.

No es la primera vez que Ella visita Tijuana, durante el tiempo que residió en San Diego acompañaba a su entonces marido a reuniones y recorridos para un proyecto de esculturas del Comité de Imagen de Tijuana.

Me siento muy afortunada de ser ahora yo quien esté teniendo la oportunidad de conocer el corazón de Tijuana, dijo la artista. Mi trabajo de campo me ha llevado a la zona norte, donde pinté a una bailarina de table-dance y a una prostituta, y por otro lado he conocido a gente que está creando un positivismo increíble a través del arte, la cultura, la industria y las empresas, toda esta gente es la que hace que Tijuana esté viva, agregó.

Habiendo realizado dos proyectos similares en Croacia y uno en la India, Ella fue invitada por el señor José Galicot, director del Comité de Imagen de Tijuana, a llevar a cabo esta misión. Presentados por su muto amigo, el arquitecto Jack Weiner, la artista y el empresario idearon esta exposición que se llevará a cabo en el contexto de las festividades del aniversario de Tijuana.

Con estos retratos trato de decodificar la personalidad de la gente, de captar algo que yo veo y que puede estar oculto por diferentes razones, creo que tengo la habilidad de ver más allá de las apariencias porque hay un momento en que la persona me deja ver su esencia, es un momento solamente pero es uno de mucha inspiración.

“Esta increíble experiencia me ha fundido con Tijuana de una manera impresionante, aunque en el mundo hay muchas diferencias, la experiencia humana es muy similar... el bien es el mismo en todas partes”

Esta increíble experiencia me ha fundido con Tijuana de una manera impresionante, aunque en el mundo hay muchas diferencias, la experiencia humana es muy similar en muchos sentidos, el bien es el mismo en todas partes, no importa de dónde vengas, la bondad siempre nos une y eso es lo que busco, comentó la artista.

Para los retratos que formarán la exposición El Alma de Tijuana, la artista eligió trabajar con pastel, ya que esta técnica le permite trabajar muy rápido y así obtener una imagen fresca.

Todas las noches me acuesto con 90 retratos de gente de Tijuana en mi cuarto y me siento tan afortunada, dijo Fles, he encontrado que la mentalidad en México es similar a la de la antigua Yugoslavia, de donde yo vengo, somos igual de ex-



presivos, de cálidos, de inquietos, siempre me siento muy correspondida en mis sentimientos hacia la gente que conozco, en otras ciudades me ha costado mucho trabajo que me acepten y que la gente se abra y aquí no.

Los planes para este proyecto son enmarcarlo en el aniversario de Tijuana y presentar a estos personajes en el CECUT en una gran exposición, dijo Lupita Rivemar, integrante del Comité de Imagen de Tijuana.

Este es un proyecto muy ambicioso, porque 100 retratos se dice fácil pero se trata de algo de gran escala... por otro lado, una de las ideas de don José [Galicot] es realizar una venta de las obras para con los recursos apoyar al Museo del Trompo y eventualmente al propio CECUT, concluyó.



El día de tu boda reúne muchos puntos a considerar, pues marca el inicio de una nueva vida. En Mujer Actual te damos algunos tips para la elección de salón, fotografía y florería, así como las tendencias en vestidos de novia para este 2010

**PARA ESE GRAN DIA:
ESPECIAL DE NOVIAS**

te gustaría tener una sonrisa hermosa?



Implantes. Ortodoncia. Endodoncia. Blanqueamiento. Odontología. Cosmética

Tel. 634-6307 USA. 1(619)819-5919
Paseo de los Heroes #95 Local C27-A
Plaza Rio Tijuana, Tijuana, B.C.



NUESTRA RECOMENDACIÓN

■ Un buen amigo, que no sacará las mejores fotos, pero sí hará más entrañable el recuerdo cuando se pasen las páginas del álbum.



CAPTA LOS MOMENTOS MÁGICOS DE TU ENLACE

Escoger un fotógrafo para tu boda es una decisión de gran importancia, ya que será el responsable de que los momentos mágicos de tu enlace sean inolvidables, y se puedan compartir año tras año gracias a las fotografías.

Existe una gran disparidad de precios, y no siempre el más caro es el mejor, sino sólo el más caro. Generalmente los fotógrafos de boda se centran en estos eventos sociales porque son una fuente de ingresos muy relevante y no exige grandes conocimientos técnicos.

Para la elección, te recomendamos que veas trabajos anteriores completos, no sólo las fotos que te quiere mostrar, pero especialmente ten cuidado con el precio. Analiza varias propuestas de diferentes fotógrafos. Busca calidad ante todo, pues en tus fotografías quedarán plasmados importantes momentos de tu enlace.

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

claudia talavera
by azul studio

www.azul-studio.com

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





LA ELECCIÓN DEL SALÓN, UNA DECISIÓN IMPORTANTE

La elección del lugar en el que se realizará uno de los acontecimientos más trascendentales en tu vida es una decisión que no debes tomar a la ligera, antes de firmar cualquier contrato o dar un anticipo es importante que consideres algunos factores.

Para determinar el salón ideal para tu boda, lo primero que debes considerar es tu número de invitados, el presupuesto con el que cuentas, la zona en la que está ubicado y la temporada en la que lo realizarás, puesto que si es en el verano puedes elegir un jardín, unos viñedos del Valle del Guadalupe, o bien, a la orilla de la playa, tú decides qué es lo que quieres para ese gran día, ya que existe una infinidad de alternativas.

Lo cierto es que celebrar tu matrimonio en un salón de bodas es una de las soluciones más apreciadas y prácticas, una opción perfecta es los salones de fiesta que ofrecen el Hotel Las Rocas o Rosarito Beach en Rosarito, situados justo a la orilla de la playa, con una vista maravillosa.

Si no dispones de tiempo o ganas para buscar el salón, siempre puedes acudir a una empresa organizadora de bodas, este tipo de empresas ayudan a los novios con la preparación del enlace y a cuidar cada detalle de ese gran día.



Cupón para dos
 cupón válido por una comida al hacer tu cita con nuestro Coordinador de Bodas y Eventos Especiales, Willy Llamas, Valido sólo Mayo 2010.

Las Rocas Resort & Spa te ofrece:
 Más de 15 años de experiencia coordinando bodas exitosas.
 Salones y jardines con vista al mar
 Variedad de opciones de alimentos
 Beneficios y descuentos para tus invitados
 Paquetes a la medida desde \$250 pesos por persona (incluye impuestos y propinas)

Celebra con nosotros ese día especial
 Escenarios inolvidables frente al mar y los mejores paquetes para tu boda

www.lasrocas.com
 Informes y citas a los teléfonos 01 800 788 5648 ext 166 ó (661) 614 9870, Carretera Libre Tijuana-Ensenada Km 38.5 o willy@lasrocas.com

LAS ROCAS
 RESORT & SPA

■ No te pongas demasiadas joyas, quitarán protagonismo al vestido y tu look será demasiado recargado.

■ No sigas la moda 100%, elige sólo lo que te favorece.



TENDENCIAS EN VESTIDOS DE NOVIA

El día de la boda es uno de los momentos más soñados en la vida de una mujer, y dentro de ese sueño se encuentra el de lucir un hermoso vestido blanco que portará para ese gran día en el que le dará el sí al ser amado que eligió para compartir su vida.

Para hacer más fácil esta difícil pero fascinante tarea, te presentamos algunas tendencias en vestidos de novia para este 2010, de acuerdo con algunos diseñadores.

El corte preferido por muchos diseñadores para el 2010 es el corte imperio o de talle alto, justo bajo el busto, a veces remarcado con un cinturón, un lazo o un broche de

plata. Este corte de moda ya en el 2009, favorece a todo tipo de mujeres. También tiene la ventaja de que les remarca el busto dando la impresión de más.

En cuanto a las telas, las ligeras, todas las sedas ya sean naturales, elaboradas con bordados, paillettes, plisada, drapeada, el tul en faldas y volantes, la organza, la gaza, el encaje en todas sus formas y la museлина predominarán en esta temporada, la propuesta es que las novias usen telas que disimulan y dan frescor al diseño.

También la tendencia son los vestidos de novia en los que se pueden dejar al descubierto los hombros, o bien, los escotes halter en forma de V o corazón.



Bridal house



*Vestidos de Novias, damas,
ceremonias civiles,
graduaciones, accesorios,
servicio de atelier y mas...*

Previa cita:
Cel. (664) 337.3365 | Nxtl. 124*416296*11
email. dbridalhouse@gmail.com

Fracc. Chapultepec Tijuana B.C.

OFRECE DETALLES CON AROMA DE FLORERÍA ORQUÍDEAS FASHION

Regalar flores es una excelente manera de expresar lo que hay en nuestro interior; no importa la ocasión, un ramo de flores siempre será adecuado: aniversarios, cumpleaños, convalecencias en hospital, y en general cualquier fecha destacada a celebrar. Incluso podemos regalar una única flor para aquella persona amada, y en esta misión tan especial te puede ayudar la Florería Orquídeas Fashion.

La Florería Orquídeas Fashion cuenta con arreglos para bodas, XV años y todos tus eventos especiales; además, no sólo encontrarás flores, pues tiene una extensa gama de regalos como chocolates, monos de peluche y accesorios, además de ropa de marca. Próximamente contará con envoltura de regalos.

Con la finalidad de brindarles satisfacción a sus clientes, el florista en coordinación con el cliente crean un diseño, o bien, el cliente elige alguno de los que ya se tienen; también existe la opción de que reciba 3 muestras gratis de arreglos florales para que elija una y si desea llevarse la muestra, recibe un precio menor.

También en Florería Orquídeas Fashion te consiguen cualquier tipo de flor, siempre y cuando realices tu pedido con una semana de anticipación y si no la encuentran, te regalan un arreglo. Otra ventaja de acudir con ellos es que cuentan con servicio a domicilio a cualquier parte de la República Mexicana y de Estados Unidos.

*En Florería
Orquídeas Fashion
te consiguen cualquier
tipo de flor, siempre
y cuando realices tu
pedido con una semana
de anticipación y si
no la encuentran, te
regalan un arreglo;*

MEJORAN PRESUPUESTOS

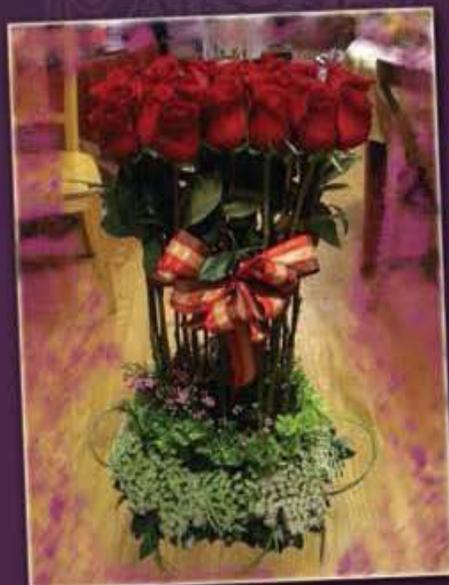
Apoyando estos tiempos de difícil economía, Florería Orquídeas Fashion ofrece precios muy accesibles, por ejemplo una docena de rosas te puede costar desde 300 pesos. También si llevas tu presupuesto por escrito, ellos te lo pueden mejorar hasta en un 10%.

Pensando en que a cualquier hora del día se te puede ofrecer un arreglo floral, cuentan con un horario muy accesible de 9:00 am a 1:00 am.

Como vez, tiene muchas ventajas acudir a la Florería Orquídeas Fashion donde te dan un trato amigable.



Arreglos para bodas,
XV años y todos tus
eventos especiales.



Las muestras para tus
eventos son GRATIS.



FLORERÍA ORQUÍDEAS FASHION
Josefa Ortiz de Domínguez #1349, Zona Río,
152*182377*1 y 125*319618*21
(664) 683 66 65

Facebook: orquideasfashion
Lunes a Domingo 9:00 a.m. - 1:00 a.m.

15% de
descuento en
cualquier
arreglo para el
10 de mayo

Contamos
con servicio a
domicilio

Aceptamos



BLEFARO COMPLETA (PARPADO SUPERIOR E INFERIOR) POR TAN SOLO \$1,350 DLS



médica **vemont**

dr. ricardo vega montiel

Cirujano Plástico Certificado / Board Certified Plastic Surgeon

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

FERIA DE BOTOX
8 DE MAYO
Y 5 DE JUNIO

Lipoescultura Ultrasónica

Ultrasonic Liposculpture

Lipectomía

Tummy Tuck/ Body Lift

Aumento y Reducción de mamas

Breast augmentation and reduction

Rejuvenecimiento Facial

Face lift

Cirugía de párpados

Eye lid surgery

Cirugía de nariz, orejas, mentón

Nose surgery

Aumento de glúteos y pantorrilla

Calf and Gluteal Implants

Reconstrucción vaginal y de pene

Cirugía masculina/ Male surgery

Cirugía Bariátrica (Banda gástrica)

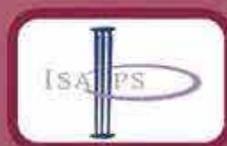
Bariatric surgery (Gastric Band)

Cirugía reconstructiva

Reconstructive surgery



FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



Tijuana 686 55 99 y 6 86 62 02

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

01152 (664) 686 55 99

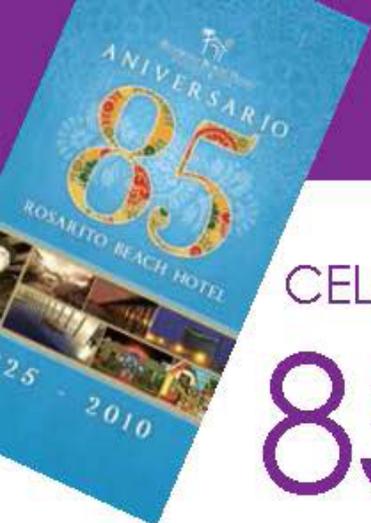
Toll free 1-888-4-vemont

drvemont@gmail.com

www.dr ricardovega.com

Bldv. Agua caliente 4558 nivel c2 centro medico 3 Tijuana B.C





CELEBRARÁ HOTEL ROSARITO 85 AÑOS DE HISTORIA



ACTIVIDADES POR ANIVERSARIO

■ **10 DE MAYO:** un evento por el Día de las Madres el domingo 9 de mayo con paella y entretenimiento en los jardines frente al mar.

■ **18 DE JUNIO:** Gran final de un concurso de karaoke que empezará con eliminatorias desde los primeros días de mayo. Además, actividades recreativas: voleibol de playa, waterpolo, basketboly un tour histórico.

■ **19 DE JUNIO:** Día del aniversario: Gran Cena-Baile de Salsa con el rey de la Salsa Machito Ruiz.

■ **20 DE JUNIO:** Brunch-Parillada, torneo de pesca, torneo de billar y juegos, así como torneo de paintball y música en vivo.

Celebrando su 85 aniversario en junio de 2010, el Hotel Rosarito o Rosarito Beach Hotel sale a relucir más que nunca con su nueva torre de habitaciones de gran turismo de 20 niveles. Con el concepto de condo-hotel y tiempo compartido, en esta nueva torre el público en general ahora tendrá acceso a ser dueño de una pequeña parte de este ícono bajacaliforniano.

Este hotel, el cual desde 1925 ha sido testigo de toda una variedad de estrellas que caminan por sus pasillos, desde Rita Hayworth hasta Britney Spears, goza de características arquitectónicas únicas en toda la región, como son el

uso de mosaicos españoles, grandes construcciones a base de adobe incluyendo el lobby del hotel, candelabros europeos y vitrales Tiffany de los años 30 y 40, etcétera. Con tan sólo dar un paseo por sus pasillos podremos recordar esas épocas encantadoras.

Más recientemente se le ha agregado al hotel un spa de primer nivel, dentro de lo que solía ser la residencia de la esposa del legendario fundador Manuel Barbachano, María Luisa Chabert, ella misma una estrella de cine de la época de oro mexicano. Aquí se puede contratar una variedad de tratamientos, así como masajes de todo tipo.

El único lugar para celebrar tu nueva vida

Nuestro Cielo Lounge en el piso 19 de nuestra nueva torre frente al mar



**ROSARITO BEACH
HOTEL**



CASA PLAYA SPA



*Bodas legendarias
celebradas por 85 años:*

- Paquetes de boda personalizados de 50 a 500 personas
- Coordinador de bodas
- Salones con vista al mar
- Jardines frente al mar, Salones y restaurantes históricos, muelle, Cielo Lounge
- Paquetes todo incluido con spa, transporte, y hospedaje



México: 01800-265-2322

EUA: 1800-343-8582

Zona Centro, Rosarito

www.rosaritobeachhotel.com

COME RICO Y SALUDABLE EN AL-FRESCO

En al-fresco estamos conscientes de que el ritmo de vida no nos permite dedicarle mucho tiempo a las comidas, pero también sabemos que atender tu salud es súper importante y no queremos que tu renuncies a cuidar de tu alimentación, razón por la cual nos damos a la tarea de ofrecerte un menú saludable, balanceado y accesible a tu bolsillo.

Nuestra cocina diariamente crea platillos distintos, balanceados, con un sabor exquisito para que puedas saborear una comida innovadora y fresca en beneficio de tu salud. Comer en Al-fresco es como hacerlo en casa, en un ambiente relajado y en cual cuidamos hasta el último detalle para que tú no te preocupes por nada; en Al-fresco trabajamos rápido para que tú comas despacio., "es comer entre amigos", conocemos a nuestros clientes y escuchamos sus peticiones.

DELICIOSAS MEZCLAS

Tenemos deliciosas mezclas de la casa, jugos y licuados de frutas naturales, ensaladas, paninis y la especialidad de la casa: el menú del día.

Todos nuestros ingredientes son frescos del día y no contienen conservadores, cada día nos abastecemos por proveedores y productores de ambas californias.

Al-fresco está comprometido con nuestro planeta, razón por la cual cuidamos el agua al máximo, separamos nuestra basura y producimos nuestra propia composta, y



atendemos al máximo los servicios para no desperdiciar nada y utilizar todo al máximo.

En este momento, el equipo Al-fresco está trabajando en la construcción de su propio huerto orgánico, en el cual sembrará algunas hierbas culinarias, frutas y flores que puedan ser utilizados en la cocina. De igual manera, tratamos de transmitir nuestra cultura ecológica para crear un poco de conciencia en nuestros comensales de por qué es tan importante cuidar el planeta, ya que es el futuro que dejaremos a nuestros hijos.

Al-fresco cuenta con una página de internet súper creativa en la cual puedes

CAMARONES CARIBENOS

Rinde una porción

INGREDIENTES

- 5 camarones U16 limpios y abiertos en mariposa
- 1/2 mango
- 1 rodaja de piña
- 1/2 taza vinagre balsámico
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

PARA LA SALSA

- 2 cdas de pimienta roja picada
- 1 cda de cebolla morada picada
- 1/4 cda de chile habanero picado

- 1/4 de taza de aceite de olivo
- Jugo de 1 limón

PARA EL PESTO

- 1 mazo de cilantro
- 1/4 de taza de aceite de olivo
- Almendra tostada

PROCEDIMIENTO

Limpia y lava perfectamente los camarones, quítales la verita del dorso, después ábrelos en mariposa. Deja marinando la rodaja de piña y la lonja de mango en vinagre balsámico, para después ponerlas al grill o en la sartén.

Para el pesto: pon en la licuadora el cilantro, ajo, aceite de olivo, almendras, sal y pimienta, y licúa hasta conseguir una pasta. Reserva junto con los camarones para que se marinen.

Para la salsa: pica todas los ingredientes y mézclalos, sazónándolos.

Cocina los camarones en una sartén con un poco de aceite, tienen que quedar tiernos.

Para montar: pon una camita de lechuga; arriba, coloca la piña y el mango asado, arriba de esto coloca los camarones y báñalos con la salsa. Acompáñalos con arroz o verduras al vapor.

consultar diariamente el menú del día, así como noticias y curiosidades gastronómicas, además de consejos para cuidar tu salud: www.al-frescobistro.com. De igual manera, en facebook diariamente puedes consultar nuestro menú.



la nueva cocina sana y creativa

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

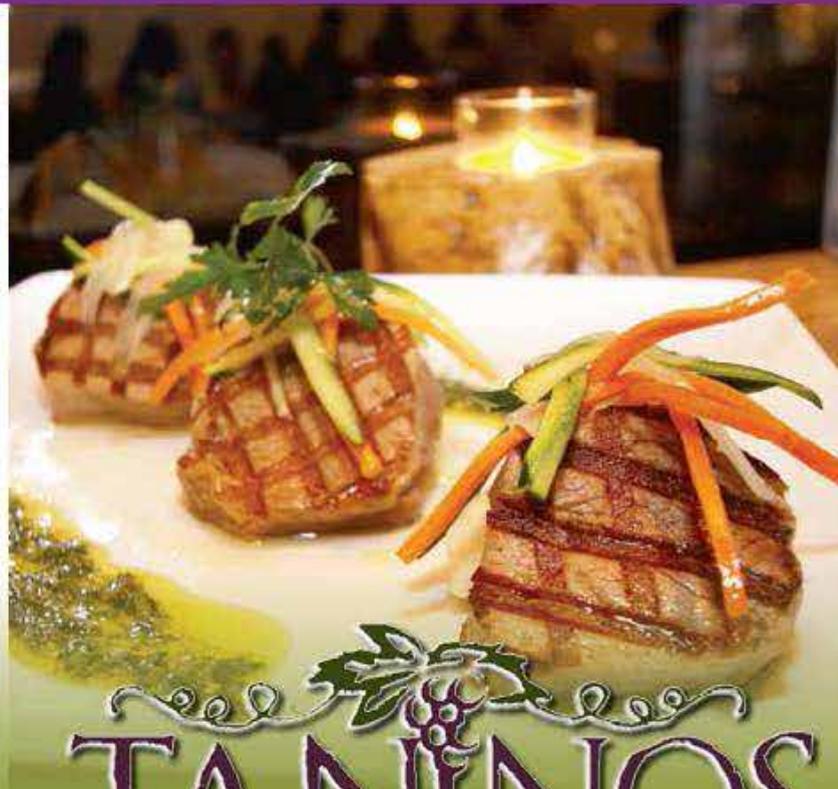
- licuados • jugos naturales •
- smoothies + boosts •
- paninis y ensaladas • snacks •
- ambiente agradable •
- clases de cocina •
- y mucho más!

ave. de las ferias #35-b
Tijuana, B.C.
tel 664 379 5612

www.al-frescobistro.com



servicio a domicilio



TANINOS

UNA VENTANA AL VALLE DE GUADALUPE

Taninos es una ventana al Valle de Guadalupe, un restaurante muy acogedor con un concepto diferente, en el que puedes degustar un buen platillo acompañado de los mejores vinos de la región.

En este restaurante sentirás el ambiente que se vive cuando visitas el Valle de Guadalupe, en el que las barricas, viñas, botellas de vino, mesas de madera, enredaderas sobre la pared, cava de vinos están presentes; todo con un estilo urbano moderno, sin perder su toque formal.

No dejes de visitar nuestro restau-

rante para que conozcas el concepto de lo que es un winebar en nuestros tiempos, es algo que hacía falta en nuestra ciudad.

En Taninos podrás degustar nuestra cocina mediterránea con un toque español y de la Baja, también podrás encontrar variedad de tipos de tapas, platillos, ensaladas, pizzas rústicas, pastas, panninis, tacos, sopas, postres, entre otros.

La especialidad de las casa son Los pupitos a la gallega, Setas al mezquite, Carpaccios, Costilla de res al horno, Salmón en salsa de piña con esencia de chiles secos, Rib Eye, sin faltar nuestra rica Pechuga de pollo

rellena de queso manchego.

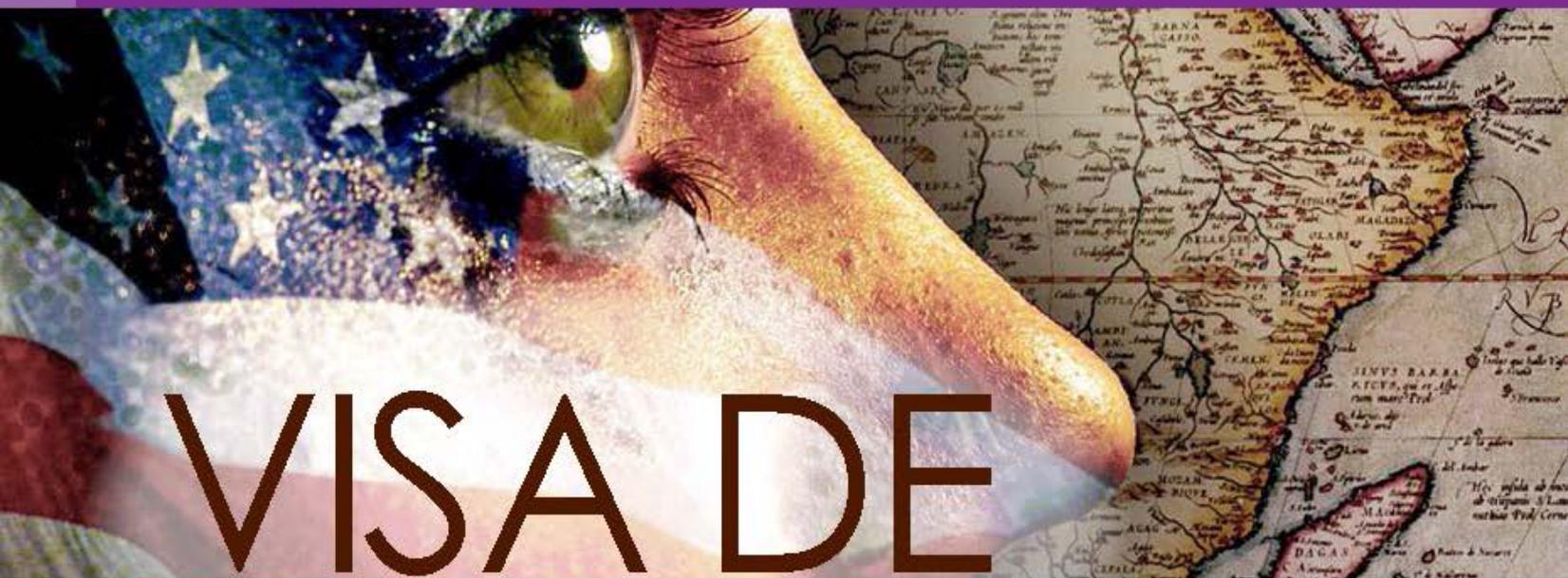
Invitamos a todos los lectores a que vengan a conocer un concepto nuevo en nuestra ciudad en donde estamos promoviendo principalmente los vinos de nuestra región, contamos con más de 50 diferentes etiquetas de 30 vinícolas de la región y tenemos catas de vino dirigidas por sus enólogos de diferentes casas vinícolas.

Estamos a unas cuadas de la zona gastronómica, ya que nos ubicamos en bulevar Sánchez Taboada 10488, Torre Platino, Zona Río. Para reservaciones, comunicarse al teléfono 634-2613.

TANINOS
Winebar - Bistro

Cocina Mediterránea
+ un buen vino de nuestra región
una tradicional combinación de Grupo Giuseppis

Bldv. Sánchez Taboada 10488 Torre Platino,
Zona Urbana Río Tijuana. T. (664) 634 26 13



VISA DE PROFESIONISTAS,

otro recurso para vivir y trabajar en los EU

El Servicio de Nacionalidad e Inmigración de Los Estados Unidos de Norteamérica (USCIS) anunció estos días que sigue aceptando solicitudes para la visa H-1B, que permite a los empleadores contratar trabajadores profesionistas provenientes de otro país. Existen actualmente cerca de 30 mil vacantes para este rubro, de las 65 mil que se designan anualmente.

La portavoz de del USCIS (United States Citizenship and Immigration Service) dijo que de estas 65 mil visas H-1B aprobadas para el año fiscal 2010, apenas se han recibido solicitudes equivalentes a un promedio de la mitad de esa cifra. Este dato contrasta con la situación vivida en años anteriores, cuando al segundo día de abrirse el periodo de inscripción, las solicitudes llegaban a rebasar las 100 mil.

LAS BUENAS NOTICIAS DE LA AUTORIDAD MIGRATORIA

"Efectivamente, si revisamos el año fiscal 2009, en los primeros cinco días ya teníamos las 65 mil solicitudes", comentó Rummery, portavoz del USCIS. "En 2008, también fue muy rápido, pero no siempre ha sido así; en 2007, se llenaron las 65 mil solicitudes apenas a finales de mayo. Lo que buscamos ahora es que los dueños de negocios sepan que si están interesados, aún hay un espacio para ellos".

QUIÉNES CALIFICAN

Cada año, durante el mes de abril, el USCIS abre el periodo de solicitud para la H-1B, conocida como la "visa para profesionistas", ya que se concede a trabajadores con un perfil específico para ocupar cargos en industrias para las cuales no siempre hay personal calificado dentro de Estados Unidos. Además de las 65 mil visas entregadas bajo estas condiciones, el USCIS entrega otras tantas para quienes cuentan con estudios

superiores, como maestría o doctorado. En ambos casos, se deben aplicar los recursos necesarios para este proceso. La visa cuenta con una vigencia de tres años y, una vez aprobada, el trabajador extranjero debe empezar a trabajar de inmediato el mismo año.

COSTOS

El costo de la solicitud de la H-1B es cercano a los 400 dólares, y la respuesta puede tardar hasta seis meses en llegar. Para quienes desean acelerar el trámite, existe la opción de pagar por un Premium Processing Service "Procedimiento Premium", con un costo de 970 dólares de Fee o cuota. En caso de que la solicitud sea rechazada, ninguna de las dos tarifas es reembolsable. Recomendando en todos los casos, ya sea los interesados o los empleadores, el buscar ayuda profesional de abogados para que les ayuden con el trámite.

**El autor es abogado.*

RESIDENCIA PERMANENTE - VISAS - CIUDADANÍAS - PERDONES - RECORDS

ABOGADOS Y TRAMITES DE INMIGRACION DE E.U.

NOSOTROS LE ARREGLAMOS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA SU SITUACION MIGRATORIA

PODERES NOTARIALES DE E.U.

United States Immigration Support

LLAMENOS AHORA Y HAGA UNA CITA GRATIS

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

TIJUANA (664) 231-1204/09 EN TODO MÉXICO 01 800 161 6192 SAN DIEGO (619) 632-4560

EN ARIES TE DAMOS RAZONES ¡DE PEEE\$O!

LOTES CON VISTA AL MAR
MENSUALIDADES FIJAS EN ¡PEEE\$OS!

SOLO POR TIEMPO LIMITADO



¡¡ Ahora es más fácil invertir con Grupo Aries !!
Inicia tu patrimonio con solo \$1,000 PESOS PAGO INICIAL.
Contamos con todos los servicios y financiamiento a 7 años.

Comercializado por

 **ARIES**
GRUPO INMOBILIARIO

Tel.: (664) 200 2939 - Nextel.: 152*138486*1

o visita nuestras oficinas en Plaza Río Local A-10

*Aplican restricciones crediticias y cambios en previa crisis. Los servicios son progresivos, estamos en fase de preventa. Las condiciones de venta finales estarán estipuladas en el contrato final.

EL MAL OLOR DE LAS MASCOTAS

El arma más simple y segura para combatir y erradicar los olores de los animales domésticos es el bicarbonato de sodio.

¿Tienes mascota y sientes que cada rincón de tu casa huele a perro o gato? Aquí te presentamos algunos secretos para evitar esta molesta situación.

Debemos estar conscientes que una mascota nos da compañía, afecto, dulzura... y mucho olor. Cualquier persona que tenga una mascota, sabe bien que los olores del animal en cuestión, pueden ser a veces un gran problema. Las cajas de los gatos, las jaulas de los animalitos pequeños, la orina y otros "accidentes", así como el penetrante "olor a perro" pueden dar a su hogar un muy desagradable aroma.

La limpieza a fondo, tanto de la casa como del animal y sus jaulas es fundamental, pero no alcanza por sí

sola y a veces no es suficiente.

Pero no se preocupe: existen varios secretos y productos que pueden ayudarle a combatir, incluso, los olores más "obstinados".

TIPS PARA EVITAR EL "OLOR A PERRO"

El arma más simple y segura para combatir y erradicar los olores de los animales domésticos es el bicarbonato de sodio. El mismo puede ser mezclado en la caja del gato, esparcido en las mantas y alfombras que se suelen limpiar con aspiradora, agregado a las "camas" de las jaulas de los mismos animales o simplemente colocado en un envase abierto, cerca del área con olor.

Otra manera natural y económica de controlar los olores de orina es utilizando vinagre blanco. Se debe aplicar de una manera apropiada a la superficie que necesita limpiar, en chorritos o con una esponja húmeda.

Algunas "fragancias" pueden ser más difíciles de quitar. Existe una gran variedad de productos en las veterinarias, para eliminar los olores a orina y excremento tanto de las alfombras como de los muebles; muchos de ellos contienen enzimas que



neutralizan las fuentes del olor. Utilizados correctamente, (y a veces con más de una aplicación), pueden ser realmente muy útiles. Otra solución más económica es fregar las alfombras o los muebles con un detergente líquido diluido en agua, o con productos de limpieza de uso múltiple.

Si va a inclinarse por esta última opción, lo ideal sería que primero lo pruebe en un área muy pequeña y discreta de la alfombra o mueble en cuestión, (dejando reposar los líquidos unos minutos) para saber si el producto podría causarle algún tipo de decoloración.



**¡NATURALMENTE
DIVERSO!**

**Mi RANCHO
CAMPAMENTO**

by Pepy Guerrero

**¡INCLUYE
COMIDA!**

**DEL 05 DE JULIO
AL 13 DE AGOSTO 2010**

ANIMALES DE GRANJA MÚSICA
JUEGOS ACUÁTICOS MINI MERCADO

PINTURA LA HUERTA
REPOSTERÍA Y COCINA FUTBOL
SALÓN DE BELLEZA
MANUALIDADES

HORARIO
9:30AM-3:30PM

**¡TU PEQUE VIVIRÁ UNA
EXPERIENCIA INOLVIDABLE!**

**OPCIONAL
TRANSPORTE IDA Y VUELTA**

**OPCIONAL
TRANSPORTE IDA Y VUELTA**

**EDAD:
2 A 11 AÑOS**

RADIO: 152-133563-2
TEL: (664)05.8480 / (661)613.6852
INFO@MIRANCHOCAMPAMENTO.COM
WWW.MIRANCHOCAMPAMENTO.COM

Ambientes actuales

Suplemento no. 26 - Tijuana, B.C - Mayo 2010



**SAN
ANGELIN**
RESIDENCIAL



✓ **DECORACIÓN:**
*Pintar tu casa ¡Redecoración
al alcance de una brocha!*

✓ **ARQUITECTURA
EMBLEMÁTICA:**
Club Campestre de Tijuana

Nutrición y sabor natural

sin conservadores.

NUEVO ENVASE!
Tetra Pak!



Sabor que se comparte®

- Tintes
- Tratamiento
- Cortes
- Rayos
- Uñas
- Manicure & Pedicure

La Femme Spa & Wick ESTETICA

- Tratamientos corporales
- Tratamientos faciales
- Masajes terapéutico
- Depilaciones
- Extensión de pestañas
- Permanente de pestañas
- Reflexología (manos y pies)

PREGUNTA POR PAQUETES Y PROMOCIONES



Bld. Díaz Ordaz #13251 local E-4 y E-8
Centro Comercial las Palmas
Chick's 681.68.79 La Femme 608.41.73 Nextel 152*140169*5

decor A LA MEDIDA

cocinas



MISMOS PRECIOS DEL 2009 APROVECHE

Felicidades en tu día...
mamá

SEGUNDO CLOSET A MITAD DE PRECIO

30% DE DESCUENTO EN COCINAS DE MELAMINA



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

WWW.DECOR.COM.MX

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

DABALASH

PROFESSIONAL EYELASH ENHANCER



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

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



Contiene queratina, el cual es un ingrediente que nutre y fortalece la pestaña o la ceja.

Al combinar esto con nuestro ingrediente activo, hacen que Dabalash sea único y original, marcando así la diferencia con cualquier otro producto. Duplica el largo de tus de pestañas y el grosor de tus cejas en muy poco tiempo.

DABALASH + TUS PESTAÑAS o' CEJAS CORTAS Y QUEBRADIZAS = PESTAÑAS Y CEJAS GIGANTESCAS, BELLAS Y SALUDABLES!

COSTO \$13Doll.



VENTAS AL (619) 454 0315 o NEXTEL 125*120*3859 CON KARLA LAMAS

Mayo 2010 Contenido

Ambientes actuales

La idea de decorar tu casa puede ser bastante intimidante, pero nada como un buen plan de acción para vencer tus miedos y sacar al diseñador que llevas dentro.

El color de tus paredes puede ser el primer paso para tu proyecto de reddecoración, empieza por leer el artículo que aquí te presentamos y álmnate al cambio.

A lo que todos los que manejan desechos biológicos se deben animar es

manejarlos de forma adecuada y como marca la ley, pues de otra manera en sus consciencias quedará el no haber hecho lo que les corresponde por proteger nuestro medio ambiente.

Por último, no dejes de considerar visitar el cercano estado de Chihuahua en tus próximas vacaciones, en la sección de Turismo te invitamos a conocer el maravilloso Cañon del Cobre.

¡Disfruta!

62

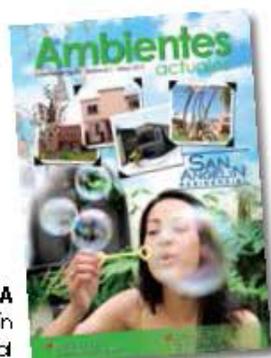
Decoración

Pintar tu casa
¡Reddecoración al
alcance de una brocha!

68

Turismo

Barrancas del Cobre,
una muestra de la
Magia de México



PORTADA
San Angelín
Residencial

FE DE ERRATAS

■ En el artículo de la sección Proyectos Actuales de la edición no. 30 de esta revista, se publicó que los interesados en realizar los trámites para comprar una residencia en Residencial Verona pagarían una mensualidad de 15 mil pesos mensuales, siendo esta información incorrecta, ya que las mensualidades se adaptan de acuerdo a las necesidades de cada cliente.

Ambientes actuales

DIRECTOR EDITORIAL
Ada Lorena Oliver Vázquez
ada@ambientesactuales.com

DIRECTOR COMERCIAL
Salda Muriel Hidalgo
saldam@ambientesactuales.com

DISEÑO EDITORIAL
Lorena Soría Ruiz

COEDITORIA
Mónica Márquez

ASISTENTE DIRECCIÓN COMERCIAL
Rosario Fuentes

RESPONSABLE ÁREA CONTABLE
Sofía Cerezo

**COLABORADORA EDITORIAL
Y COMERCIAL**
Sara Lecl Portada

PAGINA WEB
Studio Arsa

COLABORADORES
Juan Arturo Saldaña
Karla Lamas
Katia López de Haro

ATENCIÓN A CUENTAS
Ana Delia Almaraz
Sandra González
Hilda Serrano
Blanca Castillo
Alejandra Fandiño
Francisco Ceballos
Edith Murillo

VENTAS EXTERNAS
Leticia Quintero Orci (Mediamix)

SERVICIO A CUENTAS
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*1 8883*90
San Diego (619) 781-8929

LA DIVERSIÓN ES ESENCIAL EN LA HORA DE LA COMIDA

Sabemos que la comida es el momento ideal para pasarla bien con tus hijos y consentirlos con lo mejor, por eso **¡Fanta naranja se renueva!** trayéndote la mejor alternativa de diversión naranja.

¿SE TE ACABARON LAS IDEAS?

No te preocupes, tenemos varios consejos comprobados, para que la hora de la comida sea una experiencia que tus hijos quieran repetir todos los días.

Así que trata de hablar de las cosas que les interesan, como sus grupos favoritos de música o de la películas de moda.

Además, traer a la mesa una bebida divertida y refrescante como Fanta naranja te ayudará a llenar la hora de la comida de diversión.

PRUÉBALA Y COMPRUEBA QUE ES
TU MISMA **Fanta** DE SIEMPRE!
NARANJA

AHORA
SABOR
NATURAL





SAN ANGELÍN RESIDENCIAL

Vive a la altura de tus sueños!

Las partes altas de las ciudades siempre se han considerado privilegiadas, pues además de brindar las mejores vistas, tienden a guardar los fraccionamientos más exclusivos. Tal es el caso de San Angelín Residencial, un lugar que promete darte todo para que vivas a la altura de tus sueños!

Uno de los factores más importantes a considerar antes de comprar una casa es la ubicación. Situado en Hipódromo, tercera sección, San Angelín Residencial se encuentra en el corazón de la actividad de la ciudad; pero con la ventaja de que su altura ofrece una sana distancia entre la vida familiar y el bullicio.

Igualmente importante es que la vivienda llene todas tus expectativas, que te enamores del concepto y de la casa en sí! En San Angelín Residencial eso es prácticamente una garantía, pues cuenta con la funcionalidad, diseño, privacidad y áreas verdes que deseas para tu familia.

Sin duda, adquirir una casa representa una de las inversiones más importantes que harás en tu vida, por lo que además de buscar una residencia bien ubicada y que cuen-

te con todo lo que necesitas y deseas, es importante que te ofrezca una excelente plusvalía; otra de las indiscutibles características de San Angelín Residencial.

El último punto a considerar, pero de primerísima importancia para la mayoría de la gente, es la seguridad. San Angelín Residencial cuenta con un sistema superior de seguridad, con cámaras de vigilancia estratégicamente localizadas, caseta con control de acceso las 24 horas del día, monitoreo continuo y barda perimetral; para que nada interrumpa la tranquilidad de tus días.

Existen cuatro modelos de casa a elegir, para atender diversidad de necesidades. Cada modelo ha sido cuidadosamente diseñado para ofrecer bienestar para tu vida diaria y la de tu familia; considerando el crecimiento presente y futuro que pudiera tener. Disponibles en terrenos de 120 a 319 m² de superficie con 153 a 192 m² de construcción, las casas de San Angelín Residencial cuentan con todo lo necesario y con una amplitud de espacios digna de tu familia



Viena

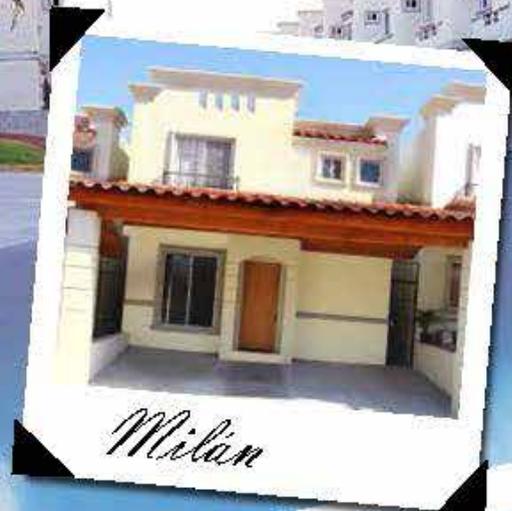


Venecia



- 🏠 Excelente plusvalía
- ✅ Espectacular vista panorámica
- 🚒 Sistema de alta seguridad, acceso restringido las 24 horas

- ✅ Instalaciones subterráneas que elimina la contaminación visual
- 🚲 Exclusiva Casa Club con gimnasio y área recreativa para eventos



Tu futuro en San Angélin Residencial es más accesible de lo que imaginas, ya que puedes hacer uso de tu crédito INFONAVIT o de un crédito bancario según corresponda.

CÓMO UTILIZAR TU CRÉDITO INFONAVIT

COFINAVIT AG: es un crédito con tu subcuenta de vivienda mas un crédito otorgado por Infonavit avalado por un banco cubriendo el monto total.

EJEMPLO

MODELO "MILAN I"

■ Precio de la vivienda	\$1,554,000
■ Monto de ssv <small>(U SALDO DE LA SUBCUENTA DE VIVIENDA)</small>	\$69,871
■ Crédito infonavit	\$193,893
■ Crédito bancario	\$1,290,235
■ Pago inicial <small>(ENGANCHE/GASTOS)</small>	
OPCIÓN FINANCIAMIENTO	\$107,262
■ Pago mensual	\$11,986

*La totalidad de esta información constituye un ejemplo aproximado de un crédito cofinavit ag, cada caso varía dependiendo del total de la subcuenta de vivienda.

CÓMO UTILIZAR UN CRÉDITO BANCARIO

EJEMPLO

"MILAN I"

■ Precio de la vivienda	\$1,554,000
■ 90% Crédito bancario	\$1,398,600
■ 10% Enganche	\$155,400
■ 7.5 % Gastos	\$116,550
■ Pago inicial	
OPCIÓN FINANCIAMIENTO	\$271,950
■ Pago mensuales	\$12,992

*La totalidad de esta información constituye un ejemplo aproximado al porcentaje del crédito otorgado por el banco



UN CUARTO TIERNO, RELAJANTE Y ELEGANTE

Decorar el cuarto de un bebé es una experiencia fascinante. Uno de los mayores impactos para un pequeñito es pasar de la seguridad y calor del vientre de mamá a la inmensidad del mundo externo, de ahí la importancia de crear un espacio que le brinde relajación, seguridad y comodidad.

Los colores son uno de los puntos más importantes en esta tarea, aunque se dice que inicialmente los bebés miran en blanco y negro, pronto comienzan a sentirse atraídos por los colores brillantes, que son esenciales para su desarrollo general.

En esta ocasión, me tocó decorar el cuarto de un varoncito, para ello me basé en los tonos del set de cuna, que eran un gris azulado muy tenue, beige y dorado; pensé que sería muy difícil trabajar con tan pocos tonos y tan claros, sin utilizar los típicos colores azules o rosas, pues mi denta quería algo más elegante, clásico y unisex.

Antes que nada instalamos un candil de

Para la decoración del cuarto de tu bebé es muy importante que consideres los colores, los cuales lo estimularán e influirán en su estado anímico.

hierro forjado y gotas de cristal, que fue parte de la inspiración del look que queríamos lograr. Empecé por pintar la base que fueron 2 tonos de gris, uno claro en la pared de la entrada y de la ventana y uno más oscuro en la pared de la cuna con la del doset.

Luego apliqué tape para pintar rayas de 10 pulgadas de ancho en un tono un poco más oscuro que la base y con terminado brillante para dar un efecto interesante. Pinté con pincel dos árboles en la pared de la cuna con unos colibríes, unas figuras clásicas en las esquinas del doset y arriba de la puerta de la entrada. En la pared del doset, pinté unos puntitos y

en la pared de la ventana, unas figuritas sencillas en forma de cruz, todo esto en tono dorado.

Busqué unas telas para hacer los cojines, cortinas y mandamos forrar el sillón, todas las telas con diferentes diseños y texturas. Compré unas repisas del mismo color de los muebles, marcos para fotos, hice un florero con flores blancas para un toque de frescura, colgué dos quinqués y colocamos la decoración y ¡a tomar fotos!

Espero que les guste el resultado de tan divertido y a la vez relajante trabajo. Seguramente este bebé será muy tranquilo y se desarrollará en un ambiente adecuado.

OTAY
PLAZA AMERICANA
(664)624-3215

RIO
PLAZA MINARETE
(664)634-6819

INSURGENTES
MACROPLAZA
(664)627-0076

PLAYAS
PLAZA CORONADO
(664)630-8100

BLVD. 2000
PLAZA OASIS
(664)102-9500

ROSARITO
PABELLÓN
(661)613-9313

Fiesta de Cumpleaños

Paquete para 30 personas

\$1,750

TODOS LOS DIAS

Pizzas

Premios

Juegos

Decoración

Invitaciones

Diversión

PAQUETE PUEDE VARIAR SIN PREVIO AVISO

Contamos con otros paquetes..



ACERCA DE *Solmar*

Originario de España *Don Luis*, conocido afectivamente, **llegó a Los Cabo en 1955**. Llegó para manejar la Industria de Conserva del Atún Pando. En tan solo ocho años, la convirtió en la planta empacadora de atún más grande de Latinoamérica.

Don Luis es un hombre de visión, él vio en el desierto más que rocas y cactus. En 1970, le compró un terreno a rancheros locales y en asociación con el Señor Luis Coppola, construyó el Hotel Ministra.

Unos años más tarde, Don Luis vendió su participación y posteriormente construyó el **Hotel Solmar**, sobre lo que muchos consideraban ser la mejor ubicación en toda Baja California. Solmar fue construido a lo largo de una extensa playa de arenas blancas con arrecifes de granito como telón. Rápidamente se hizo famoso por su belleza y lujo cautivante.

Solmar comenzó con 20 habitaciones. Para 1979, el hotel se había triplicado en tamaño hasta 60 habitaciones. Con ayuda de su hijo Paco, Don Luis abrió exitosamente dos restaurantes, comenzó la más grande flota de pesca deportiva de Cabo y elevó el estatus de **SOLMAR como el mejor hotel en Cabo**.

En 1995, Don Luis invirtió 5 millones de dólares para transformar el Hotel en Suites Solmar. No fue el "típico cambio de cortinas y colchones", hizo una verdadera remodelación de pies a cabeza, que convirtió al nuevo Suites Solmar como el lugar ideal para hospedarse en Cabo. Por supuesto, Solmar fue el preferido de los huéspedes provenientes de Los Estados Unidos.

Richard Wilkes promovió la pesca y hoteles en Cabo desde 1960; Ya en año de 1966, creó el Torneo Clásico de Pez Espada y el Torneo Cortez-Pacífico.

Ambos trajeron huéspedes de Estados Unidos y de todo el mundo por 25 años. Richard fue el encargado de establecer las Relaciones dentro de la industria turística para el Hotel Solmar. La relación de negocios entre Don Luis y Richard se convirtió en una gran amistad ya que hasta el día de hoy es la fuerza manejadora en Cabo Resort Reservations y nuestro representante es Estados Unidos.

Sin ser alguien que se detenga, Don Luis pronto estará terminando la construcción a mayor escala de una nueva propiedad en la misma playa que se encuentran Las Suites de Solmar. **El Resort Playa Grande** no dejará de ofrecer al huésped más exigente que esté buscando alojamiento de habitaciones con una recámara estilo condominio.

En cada sentido, Solmar es más que un Hotel o una playa. Solmar se sostiene sobre una empresa creada por un hombre de visión, fuerza y honor. Las empresas de Solmar son prueba de este cumplimiento; desde los miembros de staff que han estado con nosotros desde el principio hasta huéspedes que rechazan el hospedarse en otro lugar.

Solmar significa lo mejor en **alojamiento**, lo mejor en **servicio**, Lo mejor en **restaurantes**, lo mejor en **diversión**, simplemente, **lo mejor en Cabo**. Conózcenos y nos dará la razón. **Solmar es la mejor opción para vivir una experiencia en Cabo que jamás olvidara.**



PINTAR TU CASA ¡REDECORACIÓN AL ALCANCE DE UNA BROCHA!

Pocas cosas hacen tanto por el ambiente de un cuarto como el color de sus paredes. Este puede hacer que la habitación luzca elegante, casual, cálida, juvenil, divertida, tranquila o sobria.

Para muchas personas la idea de pintar el interior de su casa resulta bastante intimidante, pero al analizar las ventajas que esta medida de redecoración tiene, bien vale la pena perderle el miedo y emprender el proyecto con gusto.

Tu casa es el lugar en el que te refugias del mundo y su estrés, por lo que su ambientación te debe brindar seguridad y confort. Estos son motivos suficientes para utilizar una de las mejores y más económicas técnicas de decoración de interiores que hay: la pintura!

Existe evidencia sólida que indica que el color tiene un gran efecto psicológico sobre las personas, algunos colores producen un efecto de frescura y otros de calidez, se dice que algunos promueven el apetito y otros el sueño, lo cierto es que el color tiene un gran poder sobre nuestro estado de ánimo.

Lo primero que debes hacer es visitar tu tienda de pinturas favorita y tomar varios cartoncillos con muestras de co-

lor. Generalmente cada tira de papel cuenta con varios tonos de la misma gama y van del más obscuro al más claro, los colores de cada tira son perfectamente combinables y puedes tener la seguridad de que juntos se verán muy bien.

Antes de elegir tus colores finales, considera que estos complementen y no compitan con tus muebles y accesorios. No optes por colores demasiado brillantes a menos que estés convencido de que quieres que tu pared sea el punto focal del cuarto.

Un excelente consejo es irte por el tono más neutral del color que te guste. Por ejemplo, si hay 5 tonos de verde bosque, el más neutral será el que se encuentre en el centro del muestrario.

MÁS X MENOS 3

por **\$347.35**

incluye 6 números frecuentes
y 200 minutos locales

**¡TELÉFONOS
GRATIS!**

*Sujeto a aprobación
de crédito



Contrata tu plan 3 G
Internet por sólo
\$381.81

Y para alumnos y maestros tu plan
Internet universitario por sólo
\$286.11

Por este mes de las madres,
en la contratación de cualquier
plan, Gama Store te regala en mayo
un vale por 100 pesos.

gama
STORE

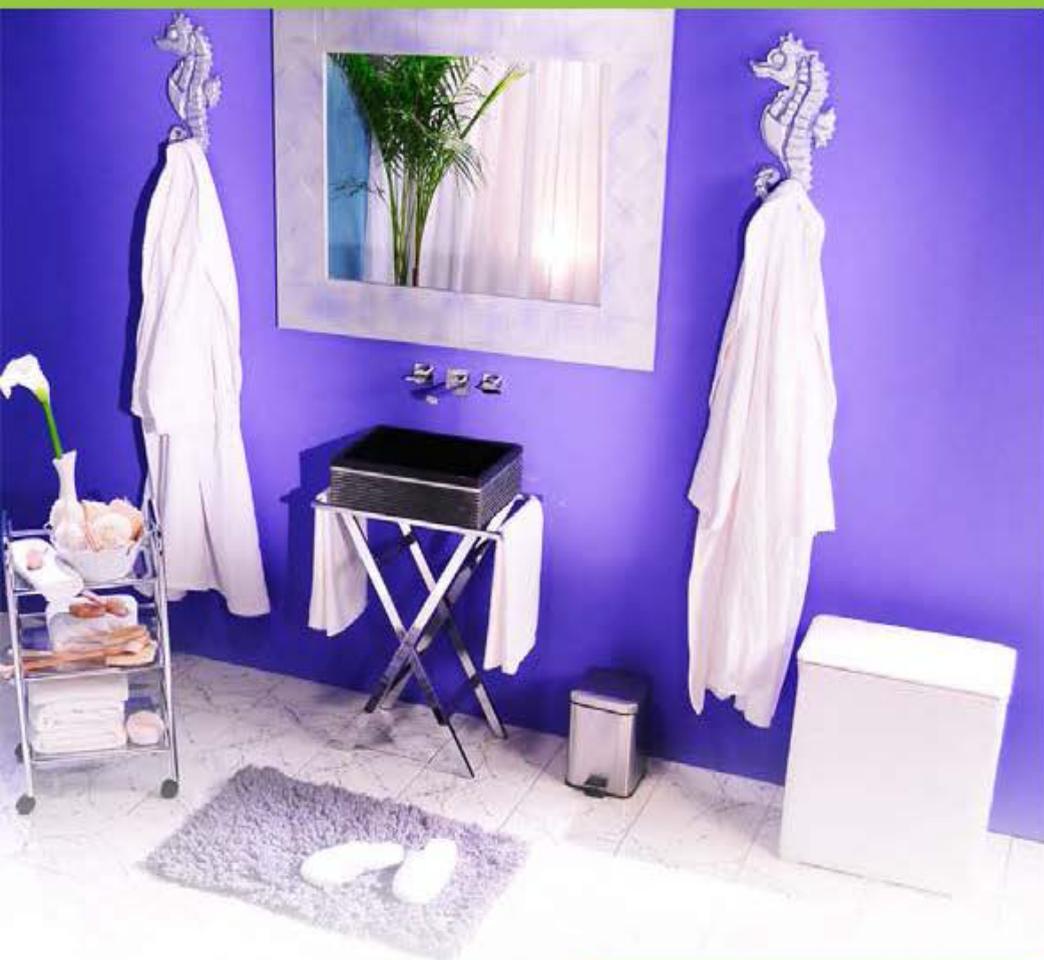
Distribuidor Autorizado

Rosarito:

Bld. Benito Juárez Tel. 661 612 45 64

Tijuana:

Bld. Agua Caliente 10506-3B Col. Aviación, dentro de Soriana tel. 681 86 38 y 39



Para terminar de convencerte (sobre todo si vas a pintar un espacio grande), compra en tu tienda de pintura latas pequeñas de los tonos que elegiste y pinta un espacio del muro de unos 30 x 30 centímetros y obsérvalos un par de días, esto te dará una mejor idea de cómo lucirá el color en tu casa y en tu vida diaria.

No equivocarte en el color final te evitará mucha frustración, los colores nunca lucen idénticos en los muestrarios que en la pared de tu casa, pues la iluminación natural y artificial y la decoración que ya tienes son determinantes para el resultado final.

Si no confías plenamente en el decorador que llevas dentro, combina los colores como te lo indique el muestrario general del fabricante, pues los ordenan de modo que puedas encontrar las mejores combinaciones.

Trata de invertir en una pintura de buena calidad, pues todo tu trabajo se echará a perder si optas por una pintura muy barata que no ofrezca buena cobertura o que tienda a desvanecerse.

Antes de estrenarte como "pintor de brocha gorda" asegúrate que tu pared esté lista para ser pintada; resana lo necesario, lija las asperezas y cúbrela con una base si nunca ha sido pintada o si vas a pintar un color claro sobre uno oscuro.

Por último, no le restes importancia a las herramientas; compra rodillos, brochas angostas y cinta

Algunas marcas de pintura, como Berel, dividen sus colores entre aquéllos que tienen base "pastel" y base "no pastel"; los primeros son colores más pardos y los segundos más brillantes. La mayoría de los fabricantes dividen los acabados de las pinturas en:

- **BRILLANTE:** Refleja mucho la luz y es indicada para baños, lugares húmedos o espacios que pueden mancharse de grasa, como la pared detrás de la estufa.
- **SEMI BRILLANTE:** Ofrece un acabado satinado que refleja un poco la luz, se obtiene un resultado indicado para decoraciones conservadoras.
- **MATE:** No refleja luz, es completamente opaco y realmente radica en el gusto de la persona si se decide por este acabado o el semi-brillante. El acabado mate tiende a ser un poco más difícil de limpiar, aunque sea lavable, por lo que es indicado más para techos interiores y lugares de poco tráfico. El resultado es muy recomendable para espacios contemporáneos y modernos.

adhesiva especial para pintar. Es necesario que delimites con la cinta la pared que vas a pintar por todos sus lados y cubras muebles y pisos con periódicos o plástico si no quieres ver manchitas por todo tu piso, techo y muebles.

**Cortesía de S.I.B. S. de R.L. de C.V.
Distribuidor PINTURAS BEREL
(664) 972-9487
Bvd. Salinas 10594-I**

Baja
California
Segura



jornada
de oración
2008 • 2009
2010



Un Padre Nuestro
y diez Ave Marías
todos los días



La oración no cuesta,
nos une y nos llena de paz.

abuelos • adultos • jóvenes • niños

jornadadeoracion2008@hotmail.com

¿POR QUÉ 3400 PERSONAS SE HAN UNIDO A REACCIONA TIJUANA?

Cada quien tendrá su propia historia, su propia relación con la ciudad. La mía es la siguiente:

Tijuana es una combinación de imágenes y palabras que se suceden. Una realidad un tanto saturada, que admite e incorpora lo diverso.

De noche, ofrece un jugueteo de luces estridente, que le da un aire cosmopolita. Y por la tarde está el mar, que la delinea, y como tributo le regala inmensidad.

Ser parte de Tijuana es inventarle una historia más, sumarse al caleidoscopio que la define. Y eso, definitivamente, me mantiene aquí.

El día que llegué encontré trabajo. Eso fue hace 23 años. Desde entonces, la oportunidad de crecer no me ha abandonado.

No sé si mi apego a esta frontera obedece a algún instinto. Me interesan sus historias, me maravilla la cantidad de información ante mis ojos.

Me siento orgullosa de vivir en un lugar donde pocas cosas nos extrañan, donde se sintetiza la condición humana.

Esta ciudad nos retiene a compartir, en circunstancias afines, los hábitos, el tiempo, las noticias, las oportunidades...

No es gratuito que proliferen músicos, ideas creativas, y proyectos de arte por los que Tijuana es conocida en el ámbito global. Es como si Tijuana tuviera varias capas, distintas realidades que se cruzan, se superponen. En una de ellas crece el movimiento creativo, al que cada vez se suman más propuestas. Escuelas de arte, festivales, talleres, conciertos y proyectos independientes.

Cómo no ser parte de este movimiento que se da en circunstancias difíciles. Cómo irse ahora, abandonar esta ciudad, cuando las empresas empiezan a darse



GABRIELA POSADA DEL REAL

- Directora General en Fotografía Pública desde 2003.

- Directora de Comunicación del festival En Tijuana arte.

- Fronterera creativa.

Coordinadora de www.reacciona.tijuana.org

cuenta de que apoyar la calidad creativa las engrandece.

Para mí Tijuana-San Diego es la frontera de los blogs, de los conciertos, de las artes, de la diversidad, de los grandes retos. En esta frontera encontré mi vocación, la posibilidad de vivir entre dos culturas. Saber que puedo cambiar de país por unas horas me oxigena. La mitad de mi familia vive en "el otro lado". Papá/San Diego, mamá/Tijuana, hermano/San Diego, hermana/Tijuana... en fin, la frontera nos divide y nos mantiene unidos.

Aquí estudié Literatura Hispanoameri-

cana en la UABC. Aquí nació mi hija. Aquí transito entre ideas, proyectos, publicidad creativa, altruismo... y desde una fábrica de ideas llamada Fotografía, busco estrategias para mejorar mi entorno, intento crear alianzas y mover conciencias para fortalecer a Tijuana.

El movimiento ciudadano Reacciona Tijuana ha renovado en quienes habitamos esta ciudad, el entusiasmo por defender lo mejor que tenemos en común. El espíritu de lucha, la diversidad y apertura, y por supuesto, esa magia que nos envuelve a quienes la queremos ver bien.

Lang-Lab
Language Laboratory
SINCE 1967

Anota un **¡GOL!** en tu vida personal y profesional dominando el idioma inglés

Deja que Lang-Lab te prepare para el triunfo.

Aprende a hablar leer y escribir inglés en un 2x3.

¡Inscríbete Ya!

Iniciamos el 12 de mayo.

TE ESPERAMOS EN:

Tijuana (664) 634.1709
San Diego (619) 424.7712

www.academialanglab.com

TIPS PARA FOMENTAR LA LECTURA EN UN PEQUEÑO

En México se lee medio libro por habitante al año: esto es verdaderamente alarmante; pero más alarmante es saber que nos encontramos en el penúltimo lugar de una lista de 108 países según un estudio hecho por la UNESCO sobre hábitos de lectura en la población.

- Establece el ritual de leer una historia antes de dormir.
- Canta con él poesías y juegos de la tradición oral, como "Estaba el señor don Gato".
- Conversa con él sobre los sucesos del día y sobre lo que leen juntos.
- Relaciona las imágenes y las historias de los libros con la vida diaria "Mira, es como la abuela cuando trae frutas".
- Leer con tu hijo desde los tres hasta los seis años.
- Habla y juega con él a partir de las historias.
- Ofrécele narraciones más largas, con aventuras dramáticas o divertidas.
- Las de miedo le ayudarán a enfrentar sus temores.
- Anímalo a que adivine qué ocurrirá en el cuento. Relaciona personajes y eventos con otras historias.
- Dale lecturas sobre animales, objetos y eventos de la vida diaria.
- Sigue con el dedo los renglones que lees.
- Invítalo a que te lea sus libros favoritos; seguirá las imágenes y te contará qué recuerda.
- Invítalo a leer párrafos o páginas completas del libro que comparten.

CÓMO LEER CON TU HIJO SI ESTÁ APRENDIENDO A LEER

- Léele en voz alta e invítalo a que lean para ti. Tú puedes leer una página y ellos otra.
- Diles que lleven a casa libros de la biblioteca escolar para leer juntos.
- Cuando lean juntos, evita presionarlos para que lean rápido o vocalicen bien.
- No les preguntes sobre ideas principales y secundarias. Leer con tus hijos no es una tarea escolar.
- Convierte la televisión en diada, busca libros de sus personajes favoritos o que amplíen la información que tus hijos encontraron en la pantalla.

CÓMO LEER CON TU HIJO QUE YA LEE SOLO

- Léeles en voz alta: tú lees una página y ellos otra.
- Conversa con ellos sobre lo que leen invitándolos a explicar aquello que les gusta, interesa o molesta de cada historia.
- Suscribelos a una publicación, impresa o virtual; algunas páginas de internet tienen espa-

cios para que ellos lean textos y también para que los escriban y compartan lecturas con otros lectores de su edad.

- Ve con ellos a la librería o a la biblioteca, dales la oportunidad de hablar a solas con los libreros y los bibliotecarios sobre sus gustos e intereses, acompaña con discreción sus elecciones.

SI QUIERES TENER UN HIJO LECTOR:

- No lo obligues a leer o a terminar una historia.
- No le ofrezcas un libro como alternativa a la televisión.
- No te impacientes por terminar la lectura.
- No lo regañes por no saber leer bien.
- No dejes sus dudas sin respuestas.
- No trates la lectura en el hogar como una tarea escolar.
- No le hagas preguntas de comprensión de lectura.
- No le pidas que relea una palabra que no pronunció bien.
- No conviertas la lectura en un castigo o en una alternativa a la diversión.
- No insistas en que lea un libro en especial o en que le gusten los mismos temas que a ti.

Apantállate con...

muebles
dico

• TIJUANA: MONARCA •
Bvld. Gato Bronco (J.M. Cloutier) No. 18561, Tijuana,
Baja California, Tels.: 660 13 84 / 660 13 85.

• TIJUANA: LA GLORIA •
Km. 9.5 carretera a Ensenada Tijuana, Baja Cal.
(Acceso a la tienda por retorno a La Gloria),
Tels.: 637 29 01 / 637 29 02.

• TIJUANA: LOMA BONITA •
Bvld. Agua Azul No. 7200, Col. Loma Bonita Norte,
Centro Comercial Loma Bonita, Local LA3,
Tijuana, Baja Cal. Tels.: 900 28 70 / 900 28 98 / 900 27 46.

• TIJUANA: AGUA CALIENTE •
Bvld. General Gustavo Salinas No. 10724,
Colonia Aviación, Tijuana, Baja Cal., C.P. 22014,
ESTAMOS FRENTE A LA CLÍNICA No. 7 DEL IMSS,
Tels.: 686 66 88 / 686 67 41 / 971 00 82.

Pantalla LCD de 26" HD a tan sólo...

llévatela
a tan sólo

\$2,999

en la compra de \$15,000



CLUB CAMPESTRE, PARTE DE LA HISTORIA DE TIJUANA



FOTOGRAFÍA JULIO RODRIGUEZ

En 1950 abrió sus puertas este club funcional y moderno en donde cientos de tijuaneños han hecho su vida

Bajo el diseño del arquitecto Alister Mackenzie, el Club Campestre Social y Deportivo de Tijuana, cuya historia inicia en 1950, representa el paraíso del golfista amante de la naturaleza; un sitio localizado en el corazón de Tijuana y a sólo 5 minutos de la línea internacional con Estados Unidos.

Fue en 1950 cuando oficialmente se abrieron las puertas del Club Deportivo Campestre de Tijuana, A.C., siendo Presidente Honorario el Gral. Rodríguez;

Gerente General del Club, el profesor Ismael Bracamontes, y pro de golf, Red Bost, durante el periodo 1953-1958. En el año de 1960 comenzó a funcionar el Comité de Damas, presidido por la señora Francisca G. de Ellis.

Las esposas de los socios empezaron a participar activamente organizando todo tipo de actividades en las que podía participar toda la familia. La primera reina que representó al Club fue Martha Huerta, elegida en 1961.

UNA AMENAZA LATENTE

Pasaron los años y pese a ser un lugar hermoso y querido, existía la amenaza

en contra del Campestre, debido a que algunos terrenos codiciados por Inmuebles Californianos S.A. declaraban ser los únicos dueños de las 10,533 hectáreas de terrenos, entre los cuales se encontraban los del club.

En 1966, el Gral. Rodríguez exhortó a los socios a defender con hombría el club. Como eran épocas de sequía, el campo se encontraba en un estado lamentable. El señor David Cota, en ese tiempo presidente del club, se reunió con varios socios para planear la rehabilitación del campo de golf y la manera de motivar el acercamiento de los asociados, ya que se consideraba casi perdida la situación.

Lunch Ejecutivo

A escoger: Rib eye, pollo deshuezado, arrachera, filete de res, pescado o salmón.

Acompañados de sopa del día, ensalada y bebida.

\$89

pesos
*Aplican restricciones

Los
Mariachis
COCINA MEXICANA

Bld. Sánchez Taboada Esq. Escuadrón 201
No. 10451-B Zona Río, Tijuana B.C.
RESERVACIONES 971.0892



Un grupo de 15 socios entre ellos David Cota, Miguel Calette, Gustavo González E., Miguel Bujazán y otros, facilitaron al club la cantidad de 5,000 dólares cada uno, reuniéndose 75,000 dólares, dinero con el cual se construyó la planta interior para el tratamiento de aguas negras que sirvió para el riego del campo y así demostrar el interés que tenían de conservar los terrenos e instalaciones del club. El problema de inseguridad sobre las propiedades duró más de 30 años.

El entonces presidente del consejo directivo 1966-1967, Miguel Calette, junto a un grupo de asesores, formó el comité de Defensa del Patrimonio Familiar de Tijuana, cuyo principal objetivo fue defender el Club Campestre. Con el apoyo moral de Lic. Echeverría Álvarez, entonces secretario de Gobernación de la Nación, siguió la lucha.

Otro problema fue la invasión y posesión por la fuerza, de los campos de golf por estudiantes de la Universidad Autónoma de Baja California. Los estudiantes utilizaban las instalaciones de la Escuela Álvaro Obregón pero querían que se les construyera una Universidad.

SU CRECIMIENTO

En 1976, viendo la necesidad de ampliar las instalaciones de la vieja Casa Club del

Campestre, ya que eran insuficientes para el número cada vez mayor de asociados, en una junta presidida por Jorge Noriega, entonces Presidente del Consejo Directivo, se llegó a un acuerdo: el de construir un club más funcional y moderno. Se nombró al señor Raimundo Arnáiz, Presidente del Comité pro-construcción del nuevo club.

La obra tardó tres años en ser terminada, con un costo de 2 millones de dólares y en 1979, se inauguró el moderno edificio del Club Social y Deportivo Campestre de Tijuana, A. C.

EL CAMPO DE GOLF, UNO DE LOS MÁS BELLOS

Actualmente el campo de golf del Club, es uno de los más bellos del país. Desde luego tiene los 18 hoyos reglamentarios, es par 72 profesionales y cuenta con un total de 68 trampas. El hoyo 18 fue instalado justamente enfrente de la Casa Club, donde antiguamente estaba el hoyo 2, teniendo así la oportunidad de observar con toda claridad y comodidad desde la Casa Club el final de los torneos que se llevan a cabo en el campo.

La casa club fue diseñada por los arquitectos José Luis Martínez y Marco Carrasco, inspirada en el clásico estilo mexicano. El campo de golf par 72 tiene

SUS SERVICIOS

Además del Campo de Golf, que está abierto al público cuenta, en el área para socios, con:

- Canchas de tenis, racquet ball y frontenis.
- Alberca interior de 25 metros y baños.
- Salones recreativos y cuenta también con un salón llamado AGUA CALIENTE, en honor al pasado, en el que se llevan a cabo eventos como graduaciones, conciertos, bodas, bailes, conferencias, etc.
- Pista de equitación.
- Un centro comercial.
- Un Spa.
- Un restaurante en donde se puede saborear excelente comida fusión francomexicana.

más de 5,850 metros y ha sido sede de importantes torneos como la Copa Gobernadores, San Diego Magazine Open, Mattel Open y muchos más.

El campo de golf del Club Campestre ha sido escenario de grandes acontecimientos, en el que se han celebrado varios campeonatos internacionales, con profesionales de prestigio internacional, tanto de la ciudad de México como del extranjero.

Solmar
HOTELS & RESORTS

CABO SAN LUCAS
a tu alcance...

DESDE
\$700.00
Tarifa en ocupación
doble + impuestos

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



BARRANCAS DEL COBRE, UNA MUESTRA DE LA MAGIA DE MÉXICO

Cuatro veces más grande que el Cañón del Colorado, este grandioso paisaje mexicano sirve de fondo a uno de los recorridos más espectaculares del mundo, donde el más moderno y confortable tren de pasajeros en el país El Chepe te hará vivir la más increíble experiencia del ecoturismo nacional.

Tuve el gusto de conocer a Harry Moller, un gran mexicano que amaba a su país y fundó la publicación México Desconocido. Hablaba con una pasión de México, de su magia, y Harry tenía y tiene razón, este país es mágico, una muestra está en las Barrancas del Cobre.

Cuatro veces más grande que el Cañón del Colorado, este grandioso paisaje mexicano sirve de fondo a uno de los recorridos más espectaculares del mundo, donde el más moderno y confortable tren de pasajeros en el país te hará vivir la más increíble experiencia del ecoturismo nacional.

EL MARAVILLOSO CHEPE

Desde 1961, el Chepe (como se le conoce comúnmente a este tren tan singular), se interna entre los majestuosos paisajes de la Sierra Tarahumara, zona donde se conjugan los rasgos más importantes de la historia y el folklore de la cultura Tarahumara, las Barrancas del Cobre o Copper Canyon, como es conocido internacionalmente.

Esta ruta es considerada como una de las obras maestras de la Ingeniería Mexicana, con sus 37 espectaculares puentes y 86 impresionantes túneles.



Con el fin de proporcionar a los turistas un servicio de clase mundial, Ferrocarril Mexicano inició desde 1998 la remodelación de su flota de coches comedor, coches bar y coches de pasajeros del tren de Primera Express. Ahora, el pasajero puede visitar este hermoso corredor turístico del norte de México llamado "Barrancas del Cobre" en la comodidad de un asiento redinable, con aire acondicionado y calefacción, servicio de alimentos y bebidas.

Para tener el tiempo de disfrutar de la magia que Barrancas del Cobre ofrece, te sugiero pernoctar en el Hotel Divisadero, con habitaciones que ofrecen una vista que no encontrarás en ninguna otra parte del mundo, su restaurante panorámico que le hace honor al nombre y su lobby

bar Colibríes.

A cinco minutos caminando del Hotel Divisadero puedes visitar cualquiera de los puntos de avistamiento o el colgante.

Además, puedes hacer recorridos a lugares como la Piedra Volada, la comunidad Tarahumara de San Luis Majimachic o a Creel, donde te esperan las Cuevas Tarahumaras, el Lago Arareko, la Misión de San Ignacio o el Valle de las Ranas y los Hongos.

Otras puntos de interés que te recomiendo visitar son las Cascadas de Cusare, así como la Misión del mismo nombre y el Museo Loyola.

Definitivamente Harry tenía razón y te invito a constatarlo, para mejor planificar tu viaje sugiero consultes www.chepe.com y www.hoteldivisadero.com

Yo SOY TURISTA EN Mi ESTADO

BAJA
CALIFORNIA

Visita con tu familia uno de los cientos de ranchos y balnearios en donde podrás acampar, disfrutar de las albercas y espacios para practicar actividades al aire libre.

¿Qué esperas para ser turista tu también?
Empieza a disfrutar tu Baja California.

Sé turista
en tu Estado

Solicita tu tarjeta gratuita en:

Tijuana (664) 6823367	Playas de Rosarito (661) 6125222	Tecate (665) 6541095	
Ensenada (646) 1725444	Mexicali (686) 5661277	San Felipe (686) 5771865	San Quintín (616) 1653645

078
Línea de Asistencia al Turista

¡Ahora actívala en línea!
DescubreBajaCalifornia.com

VIVE
México
www.visitmexico.com

TRABAJANDO POR EL QUINTO MUNICIPIO DE BAJA CALIFORNIA

CITALITL PEREDA

PRESIDENTA DEL COTUCO ROSARITO

Creo que es válido decir que fue el turismo la primera actividad económica que impulsó al entonces poblado de Rosarito, de hecho y aunque con el paso del tiempo el quehacer económico se ha diversificado, la actividad turística sigue siendo importante pilar en el desarrollo del Quinto Municipio.

Es en este contexto que nuestra entrevistada se desempeña como presidenta del Comité de Turismo y Convenciones de Rosarito. Activa a través de su participación en agrupaciones como AMPI Rosarito, Madrugadores de Rosarito, 100 Mujeres por Rosarito y el Patronato de Cultura Playas de Rosarito; Citlalitl Pereda Gómez es egresada de la facultad de contabilidad de la Universidad Autónoma de Baja California.

Sobre su inclinación por la actividad turística nos comenta que...“por circunstancias de la vida, mi familia cambió su residencia a principios de los 80’s a la ciudad de La Paz BCS, por lo que parte de mi infancia y adolescencia radiqué en esa ciudad donde una de sus actividades económicas es el turismo y mi primer trabajo fue en una agencia de viajes en 1988, por lo que desde muy joven supe cual sería el rumbo de mi vida profesional”.

Citalitl ha ocupado puestos en el Rosarito Beach Hotel, el Newport Beach Hotel y Rosarito Beach Insurance. Su llegada a la presidencia del Comité de Turismo y Convenciones se da no sólo como consecuencia de la experiencia adquirida, sino de su participación comunitaria, ya que como nos comenta “como residente de Rosarito por más de 15 años y con una nata inquietud por mejorar mi entorno, hace dos años inicié un programa de limpieza en Rosarito (Rosarito Limpiecito), el cual fue aceptado por la ciudadanía con una actitud muy positiva... esta respuesta me dio la pauta para seguir adelante con el programa hasta lograr completar las tres etapas planeadas al inicio. Esta fue la plataforma para darme a conocer más en el medio y ser considerada candidata a este puesto.”

Respecto a la situación que guarda la actividad turística en Rosarito nos dice



Actualmente se realiza una gran promoción de hoteles, spas, restaurantes, artesanos y comercios en general de Rosarito, con el fin de dar a conocer las fortalezas con las que cuenta la ciudad y para que los visitantes disfruten más de su estancia

“como muchos destinos turísticos de la República Mexicana, el Municipio de Rosarito sufre el impacto económico a consecuencia de la crisis, el cual se ve reflejado en la baja ocupación hotelera”.

Ante esta situación se trabaja en “una gran promoción que conjunta a los diferentes sectores y servidores turísticos, tales como hoteles, spas, restaurantes, artesanos y comercios en general, encaminada en dar a conocer las fortalezas con las que cuenta la ciudad, para que nuestros visitantes disfruten de su estancia.”

Cuestionada sobre su percepción de la actividad turística en el corto plazo nos dice “veo que va a la alza, y esto se da por varios factores: entre otros por la recuperación económica del área en general, además de la llegada del verano el cual de manera natural siempre ha sido una razón para visitar la región”.

En lo personal siempre he considerado a Rosarito como un destino vacacional que está, por así decirlo, a la vuelta de

la esquina, por lo que hay que aprovechar las promociones especiales para los siguientes días festivos y eventos emblemáticos de la ciudad como las celebraciones del 5 de mayo, día de las madres, día del maestro, torneo internacional de Karate, College Fest y el Día del Padre.

Adicionalmente y como nos comenta la presidenta del Comité de Turismo y Convenciones de Rosarito “desde el año pasado se inició un programa de tarifas especiales para el turismo local para las ciudades de Tijuana y Mexicali principalmente, el cual tuvo gran aceptación en el estado. Para este año tendremos algo similar, además de tener programada una serie de conciertos para los meses de julio y agosto y actividades deportivas de playa, además de los cursos de verano programados por el Instituto del Deporte para los niños de las familias que nos visiten.”

¡De manera que nos vemos en Rosarito! Para planificar mejor tu viaje te sugerimos consultes www.rosarito.org

“MANEJA, FIRMA Y LLÉVATELO”



Serán los días 14, 15 y 16 de mayo cuando Emporio Automotriz Concesionario Premium Volkswagen organice su evento, en el cual los asistentes podrán ver, conducir y poner a prueba la seguridad y comodidad de sus diversos modelos, incluyendo el nuevo GTI 2010.

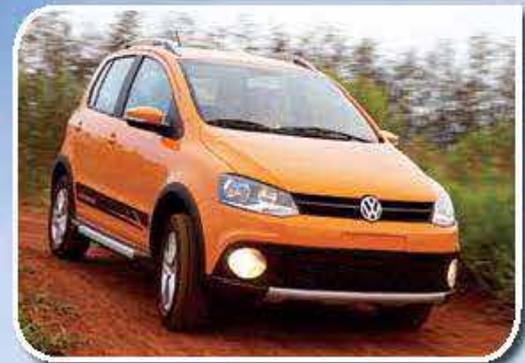
De manteles largos estará la marca automotriz Volkswagen México en colaboración con el concesionario Volkswagen Emporio Automotriz en Tijuana al realizar su evento “Maneja, firma y llévate” el 14, 15 y 16 de mayo en el estacionamiento del Hipódromo Agua Caliente.

Durante el evento, los asistentes podrán ver, conducir y poner a prueba la seguridad y comodidad de la diversidad de modelos de Volkswagen, incluyendo los nuevos CrossFox, Amarok y GTI 2010.

También podrán contar con la ventaja de poder aprovechar las ofertas especiales que se tienen exclusivamente para estos días, como son el obtener precio de flota. Ese mismo día darán respuesta a las solicitudes de crédito para que estrenen un auto y se lo lleven a casa.

Para conocer las opciones de crédito, sólo es necesario presentar su credencial de elector. La entrada es libre, y además contará con una zona infantil, así como un área de descanso para los acompañantes.

Por cada auto vendido se donarán 1,000 pesos a la FUNDACION ALUMBRA, representada por su fundadora Gabriela Vidal Barcena, que se ha dedicado a apoyar sin costo a niños con autismo, incluyendo asesoría a sus familiares para ayudar a mejorar su calidad de vida. De esta manera,



Emporio Automotriz Concesionario Premium Volkswagen ayudará a tan importante labor social.

Volkswagen, consciente de su economía, ha creado este programa con precios de flota.

Cabe destacar que en el evento de “Maneja, firma y llévate 2009” se contó con una asistencia de más de 1,500 personas, mientras que más de 500 asistentes realizaron su respectiva prueba de manejo con la asesoría de pilotos profesionales.





EMPRESARIOS TIJUANENSES TRASCIENDEN LA FRONTERA... LOS CASOS FIVE STAR TOURS Y GRUPO GUISEPPIS

La interdependencia entre las ciudades de Tijuana y San Diego es una innegable realidad histórica. El flujo bilateral de personas, mercancías, ideas, inversiones y más, ha moldeado a esta región reconocida como la frontera más dinámica del mundo.

Mención especial merecen los casos de familias tijuanaenses que con sentido empresarial han emprendido negocios en ambos lados de la frontera. Son varios los ejemplos de lo anterior y en este espacio describiremos dos que, sin menospreciar a otros, merecen justo reconocimiento.

SERVICIO E INNOVACIÓN EN EL TRANSPORTE TURÍSTICO

Five Star Tours inició como una sub división de Mexicoach. En 1982 fue adquirida por don Gregorio Vidal en sociedad con don Alfonso Hernández, quien para 1994 quedó como dueño único de Five Star Tours & Charter Bus Company, con oficinas en Tijuana y en la estación de tren Santa Fe en el centro de San Diego.

Al fallecer don Alfonso, su hijo del mismo nombre y graduado de USD, quedó al mando de la operación, dedicándose por un lado a continuar con lo ya aprendido en el negocio familiar y por el otro a introducir la aplicación de nuevas tecnologías y la innovación de productos en Five Star Tours.

Respecto a su rol en el negocio Alfonso



Hernández Jr. nos dice "como tijuanaense de corazón, ya que mis familias paterna y materna son tijuanaenses, siento un gran orgullo de ser parte de la historia de la industria turística de Tijuana y San Diego... trabajar en este contexto tiene sus retos por las diferencias culturales, sin embargo cuando la familia y las personas son la fuerza inspiradora y esto se conjuga con la ética de trabajo, las cosas salen bien".

LA COMIDA NO CONOCE FRONTERAS

Pasando a otro ejemplo de emprendedores que no conocen fronteras, puedo decir que conozco la ética de trabajo, la honorabilidad y el amor que al terruño tiene don Juan José "Tana" Plascencia, pero dudo que hace 40 años, cuando abrió la primera pizzería de Tijuana, imaginaba las dimensiones que tomaría Grupo Giuseppis, hoy por hoy un importante ingredien-

te del producto gastronómico de nuestra ciudad y hoy también de San Diego.

A este último efecto y en relación al restaurant Romesco nos comenta Luis Peña, de Grupo Giuseppis, "gracias a la experiencia adquirida durante ya 40 años, decidimos aprovechar la oportunidad que se presentó en Tijuana y abrir mercado hacia los Estados Unidos. Creemos que Tijuana nos ha dado mucho, nos ha dado la oportunidad de aprender tanto de éxitos como de piedras en el camino y gracias a todo esto nos alienta a seguir luchando por seguir adelante".

En definitiva la interdependencia Tijuana/San Diego es una realidad innegable. Congratulémonos por estos empresarios tijuanaenses que han tenido la visión de ponerse a la cabeza de ambiciosos proyectos y llevar los valores y la tradición empresarial bajacaliforniana al norte de la frontera.

Hay muchas oportunidades de compra y venta en San Diego ya que los intereses y los precios están extremadamente bajos!



HÁBLAME PARA UNA CONSULTA GRATIS...

QUIERES VENDER TU CASA?
COMPRAR LA CASA DE TUS SUEÑOS?
O RENTAR?

Tengo más de 10 años de experiencia en el área de San Diego y Los Angeles ayudando a la comunidad hispana



Peter Ariza
Red Door Realty Group
737 Pearl Street Suite 211
La Jolla, CA 92037
Cel. (619) 504-7601
Tel. (619) 260-4977
peter@reddoorsd.com





Rincón TOSCANO

- Conjunto residencial bardeado, con control de accesos y vigilancia las 24 horas.

- Tres modelos de casa a elegir.

- Visítanos en www.rincon toscano.com

- 20% de enganche, ingresos mínimos familiares de 71 mil pesos mensuales..

- Crédito bancario disponible

☎ (664) 684 8810

LA CASA DE TUS SUEÑOS TE ESPERA EN EL ESPACIO MÁS SEGURO Y EXCLUSIVO DE TIJUANA

La zona dorada residencial de Tijuana envuelve muchas características, se trata de una parte de la ciudad que cuenta con fácil acceso a las áreas comerciales, a la garita internacional y los puntos clave de esta dinámica urbe.

Otra importante característica de esta zona es su tradición, pues en las colonias Cacho, Juárez, Chapultepec y Lomas de Agua Caliente residen varias generaciones de tijuaneños que comparten una visión de progreso y un entrañable aprecio por la generosidad de nuestra región.

Pero no sería Tijuana si dentro de lo tradicional no hubiera progreso e innovación; tal es el caso de Rincón Toscano, un espacio residencial dentro del fraccionamiento Cumbres de Juárez, que ofrece a un selecto grupo de familias la opción de vivir en una de las zonas residenciales más tradicionales y exclusivas de la ciudad pero dentro de uno de los fraccionamientos mejor planeados de la misma.

Rincón Toscano responde a todas las necesidades de las familias actuales. Completamente bardeado, con control de accesos y vigilancia las 24 horas, pone en primer término la tranquilidad de sus residentes, uno de los factores de decisión más importantes para cualquier persona.

Por otro lado, a la planeación, el diseño y la armonía arquitectónica se le ha dado la misma importancia; ofreciendo

*La nueva generación de casas de Rincón Toscano cuenta con detalles y mejoras que las hacen aún más atractivas...
la casa de tus sueños te espera ¡no te quedes sin ella!*



un concepto integral que conjunta los elementos necesarios para un estilo de vida en el que la seguridad, el confort y la exclusividad son prioridad.

Detrás de la puerta principal de cada casa en Rincón Toscano, existe una funcionalidad explícita, que ordena la actividad de la familia de hoy de forma práctica e incluye espacios, detalles y amplitud que nunca cansan.

Por último, a los pies de Rincón Toscano se desdobra una de las vistas más privilegiadas de la ciudad; el área verde para fiestas y reuniones y algunas de las residencias cuentan con casi 180 grados de vista ininterrumpida que promete largas y memorables tardes de convivencia.

Desde su etapa de planeación, Rincón Toscano se ha convertido en la meta y el sueño de muchas familias, por lo que cabe mencionar que la nueva generación de casas cuenta con nuevos detalles y mejoras que las hacen aún más atractivas. La casa de tus sueños te espera, no te quedes sin ella.



Colegios El Principito y Patria

Es cierto...

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

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

Más cerca de su corazón.

Un modelo Educativo Para ...

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

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

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

Y por las tardes...

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

* Clases Particulares de Inglés:
American English School
Miss Mirna Soto
664 674 5701

¡Ven al
Campamento
de Verano
más divertido!

BRINCOLÍN

MANUALIDADES

NATACIÓN

PAINTBALL



EXTREMA
DIVERSIÓN

Y MUCHO MÁS!!

Del 5 al 30 de Julio

Lunes a Viernes
de 9am a 5pm

Edades:
de 2 a
13 años

Clases de
Natación Diario



Colegios
El Principito y Patria

Fundados en 1974

Río Colorado 9893 Col. Revolución Tijuana, B.C.

686 1436
681 8486



ABRE SUS PUERTAS PRIVADA VENECIA DE RESIDENCIAL VERONA



FOTOGRAFIA ⁶⁶⁴ 615.80.51
Andrés Ruiz

Excelentes momentos pasaron los asistentes al "open house" de privada Venecia de Residencial Verona, al cual se dieron cita medios de comunicación, clientes y amigos, quienes tuvieron la oportunidad de realizar un recorrido por la privada y en dos viviendas.

Directivos del residencial estuvieron a cargo del corte de listón y más tarde, invitaron a los asistentes a disfrutar exquisitos canapés acompañados de selectos vinos de la región; un grupo local estuvo a cargo de la diversión al interpretar todo tipo de música.



CITAS AL:

(664) 478.8100 | (664) 900.0241

www.ruba.com.mx



Infonavi Total
Infonavi Total AG



ruba
30 años

Mujer Actual
Baja California

75



APOYA REBECA D'ALBA A FUNDACIÓN CASTRO LIMÓN



Rebeca de Alba, a través de la fundación que lleva su nombre y en coordinación con el banco HSBC, apoyará la gestión de recursos a beneficio de los niños con cáncer de la Fundación Castro-Limón.

La colecta dio inicio a partir del 13 de abril y concluirá el 31 de mayo, por lo que Rebeca exhortó a la población a que se sensibilice a la necesidad que tienen los niños con cáncer aportando su donativo directamente de sus cuentas bancarias al momento de hacer un retiro.



FOTOGRAFIA ⁶⁶⁶ 641.82.80
Alfredo Hernández

Italianisimo
 ◆ Cucina ◆ Italiana ◆
 Centro Comercial Rocasa
 Blvd. Agua caliente # 10556, Col. Aviación Tel: 686.14.56

**Cocina
adivina
y gana**
con



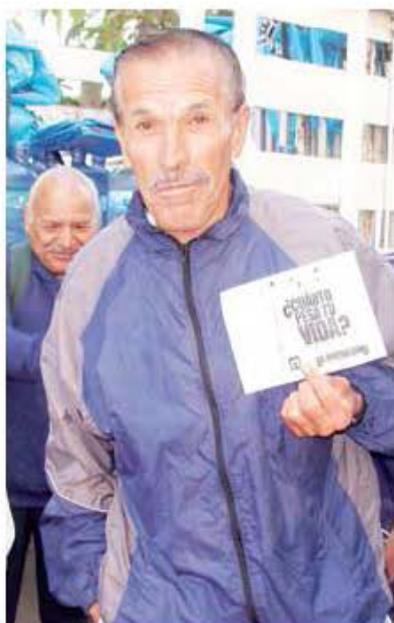
Adivina

cuantos empaques de manteca hay dentro del refri
ubicado en la tienda
y gánatelo!

- 1** Compra dos paquetes de 1 kg. de manteca Rosarito
- 2** Con tu ticket de compra tienes la oportunidad de adivinar y ganar
- 3** Escribe tu nombre, teléfono, así como el número de piezas de manteca Rosarito que creas hay dentro del refrigerador
- 4** Localiza la urna ubicada dentro de la tienda y deposita tu ticket de compra

Participan en la promoción 10 tiendas Calimax y 10 tiendas Soriana de la ciudad de Tijuana Baja California.
Tiendas Calimax participantes: Soler, Quinta, Fundadores, El Florido, Santa Fe, Lomas Hipódromo, Villa Floresta, El Dorado, Loma Bonita, El Laurel
Tiendas Soriana participantes: Francisco Villa, Encinos, Cucapah, Gato Bronco, Florido, Pinos Tijuana, Soler, Otay, Agua Caliente, Las Ferias
Válido del 5 de abril al 8 de mayo de 2010. Consulta las condiciones legales en tu tienda más cercana.

TODO UN ÉXITO EL EVENTO ¿CUÁNTO PESA TU VIDA? MÁS DE MIL PERSONAS CAMINARON Y CORRIERON



Con la intención de concientizar y lograr un ESTADO LIBRE DE SOBREPESO, el pasado mes de marzo se realizó el evento ¿Cuánto pesa tu vida? donde más de 1,000 personas participaron en una caminata de 5 km y una carrera de 10km, otras más fueron atendidas en la Expo Interactiva para un Peso Saludable y formaron también un el símbolo humano de la paz, como mensaje motivacional y de esperanza desde nuestra región al mundo.

El evento inició en punto de las 7:00 am con la inscripción de altruistas deportistas que con su participación apoyaron al Club de Niños y Niñas de México A. C. organización dedicada a la prevención en niños y jóvenes de 6 a 16 años a través de activi-

dades deportivas, artísticas, tecnológicas y tutorías escolares.

El doctor José Guadalupe Bustamante, secretario de Salud del Gobierno del estado y representantes de DIF Estatal, dio el disparo de salida a la carrera de 10km y 15 minutos después salió la caminata de 5km. Mientras tanto más personas estaban siendo atendidas por especialistas médicos de Isesalud en la Expo Interactiva por un Peso Saludable, donde además hubo un importante número de expositores.

Este evento representó la primera actividad formal de la fundación ¿Cuánto Pesa tu Vida? y sirvió para que la doctora Liza María Pompa González, responsable médico del evento y la fundación presentara su libro con el mismo nombre.



PRESENTA
**NICHO
HINOJOSA**

CONCIERTO PRIVADO
28 DE MAYO - 8:00 PM

RESERVACIONES AL 634-24-14





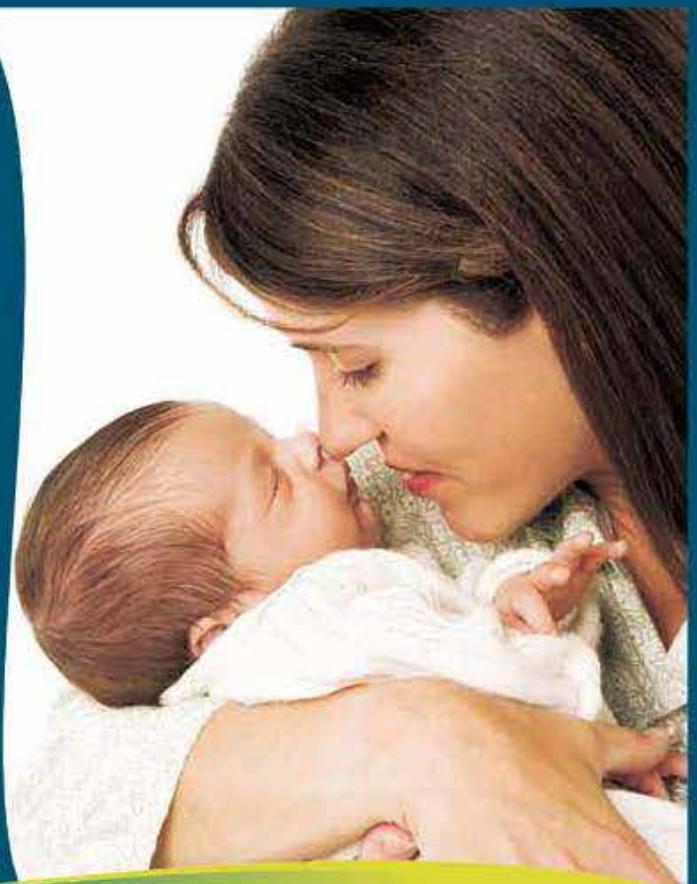
IECH

¡¡ Felicita a todas
las **mamás**
y agradece la confianza que
depositaron en nosotros !!

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

IECH de B.C.

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



¡ Date la oportunidad y visítanos !

(664) 684-0888, 684-2444 y (619) 946-1139

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



CUMPLE SU SUEÑO VIVIAM MIRELES INAUGURA LA GALERÍA DE ARTE ALFA



Colegas, amistades y familiares de la arquitecto y artista Viviam Mireles la acompañaron durante el evento de inauguración de la Galería de Arte Alfa. Entre los invitados distinguidos se encontraba la Maestra María Teresa Riqué Jaime, directora del IMAP.

El padre Elías del Río bendijo las instalaciones, mientras invitados especiales como Julio Rodríguez y Cecilia Ochoa, di-

rectivos de Entijuanarte y personalidades artísticas como Alfredo Villafana, David Silvah, Jorge Jofras, no se cansaron de felicitar a la joven artista.

Este espacio representa un sueño hecho realidad para Viviam pues además de continuar con su desarrollo artístico personal su mayor deseo es apoyar a artistas emergentes, promover paseos culturales y realizar talleres para transmitir el conocimiento artístico.

COME SANO YA!

baguetún

siempre el mejor café desde 1995

CAFFÈ SOLE

1/2 sandwich de atún +
1/2 pasta o' ensalada + refresco =

combo SOLE

\$52 PESOS

servicio a domicilio

621 17 20

BLVD. LAS AMÉRICAS 5310 LOCAL 1 Y 2 LOMAS DE AGUACALIENTE 2do. PISO

ENTREGA
INMEDIATA

Con **GEOfácil**

¡TODOS elijo pueden!

¡Precios del 2009!



MODELO 2N PLUS

¡Aprovecha! y apártala con
**se aplican restricciones*



- **Ubicación estratégica**
a sólo 10 min. de Garita de Otay.
- **Casas totalmente independientes**
con opción a crecimiento.
- **Acceso controlado**
en cada privada, las 24 horas.

Incluye: rejas y loseta

Llama HOY **645 5020**

Lunes a domingo de 9am a 7pm

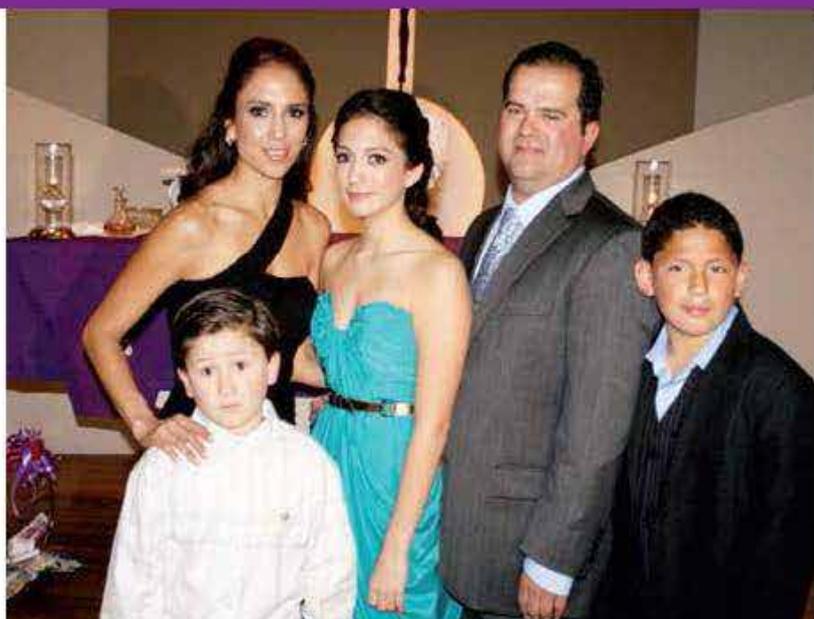


Hoy **elijo** vivir en el mejor lugar

01 800 227 2436

casasgeo.com





MODERNA FIESTA DE XV AÑOS PARA ANA FERNANDA

La celebración de XV años de Ana Fernanda Medina empezó, como debe ser, con una bonita misa de acción de gracias en la acogedora capilla del Espíritu Santo, donde sus papás, padrinos, familiares y amigos llenaron las bancas.

Gabriel y Sylvia Fernanda Medina, papás de la festejada, se encargaron de que la fiesta estuviera muy a tono con los

gustos de las jovencitas de hoy y solicitaron que la discoteca Baccarat del Grand Hotel estuviera decorada al estilo de la firma Juicy Couture.

Fotos enormes de Moisés Tapia complementaron la decoración y el DJ Rajiv se encargó de mezclar la música más actual, la pista la abrieron Ana Fernanda y su papá, quienes marcaron la pauta para una noche muy divertida.



FOTOGRAFÍA 664 641.82.80
Alfredo Hernández



pasticcini
cupcakes

café • chocolate • paninos • té
vino • champagne • ensaladas

clases de repostería para niños

sabores

Limón
Avellana
Azúcar-canela
Chocolate obscuro
Coco
Crema de Cacahuete
Frambuesa
Fresa
Naranja
Negro y blanco
Plátano
Vainilla
Vainilla/chocolate c/leche
Velvet rojo
Zanahoria

llámanos al tel: 684-8950 • Gobernador Lugo 9531 suite 4, col Dávila, Tijuana B.C.

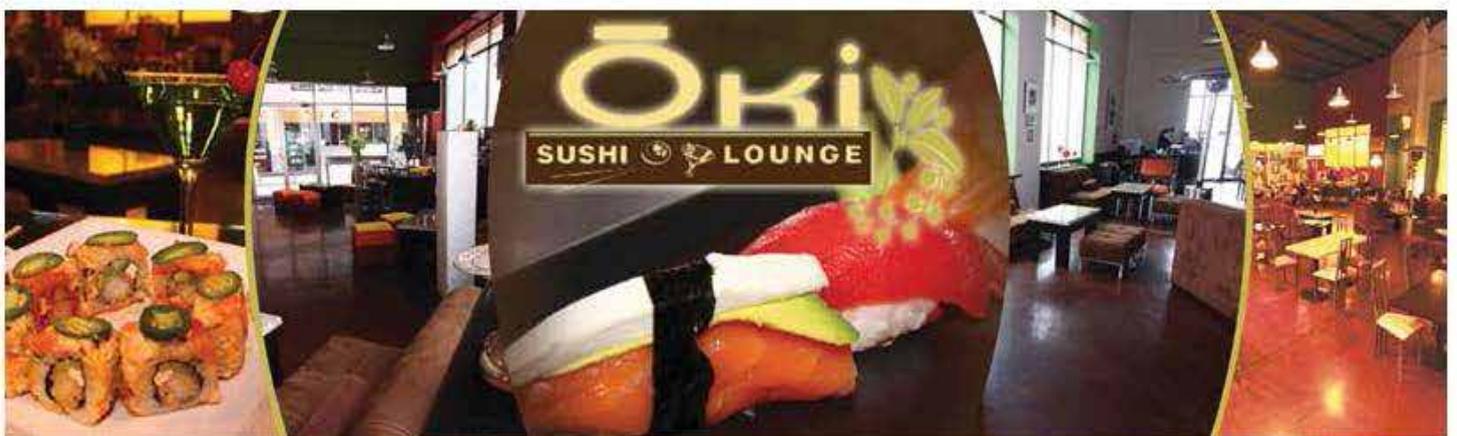
RECIBE ABRAZOS EN SU CUMPLE

Muy felicitada estuvo en su cumpleaños Nancy Ramos, quien desde muy temprano empezó a recibir muestras de cariño y detalles, aunque el momento culminante se realizó en Café del Mundo donde celebró este acontecimiento.

Amigos y familiares cercanos la acompañaron en tan especial fecha y se encargaron de que pasara una velada muy especial.



FOTOGRAFIA ⁶⁶⁴398.58.44
Eduardo A. Castro



Comida japonesa que te ofrece un deleite visual y culinario creando un estilo propio que te cautivará.
VEN A VISITARNOS Y TE SORPRENDERAS

Encuétranos en [facebook](#) okisushilounge@hotmail.com

Nuestro exclusivo **LOUNGE** es lugar perfecto para tus eventos y reuniones reserva ya al **608-0999**

Ubicado en Plaza Las Palmas en Blvd. Díaz Ordaz

nelly jesse

Generando energía positiva

Todos los
miércoles 8:00 p.m.

Inicia 21 de abril



 Cablemás / Canal 21 / www.sintesistv.info

SOCIALES

PRESENTA SU COLECCIÓN JOSÉ LUIS PULIDO

Con su estilo siempre innovador que lo caracteriza, el diseñador de interiores José Luis Pulido presentó su colección primavera-verano, la cual se caracteriza por sus diseños frescos, elegantes y a la vez vanguardistas.

En esta ocasión, el diseñador ofreció un coctel a sus amigos y clientes con el fin de que apreciaran su colección, la cual recibió muchos halagos.



FOTOGRAFIA ⁶⁴ 615.80.51
Andrés Ruiz





BENDICEN SUS VIDAS PATRICK Y ANAHI

Momentos inolvidables vivieron Patrick Ledesma y Anahí Bonilla al contraer nupcias en la iglesia San Miguel Arcángel, donde estuvieron presentes sus familiares y amigos que viajaron de Hermosillo, Son. y Culiacán, Sin., para ser

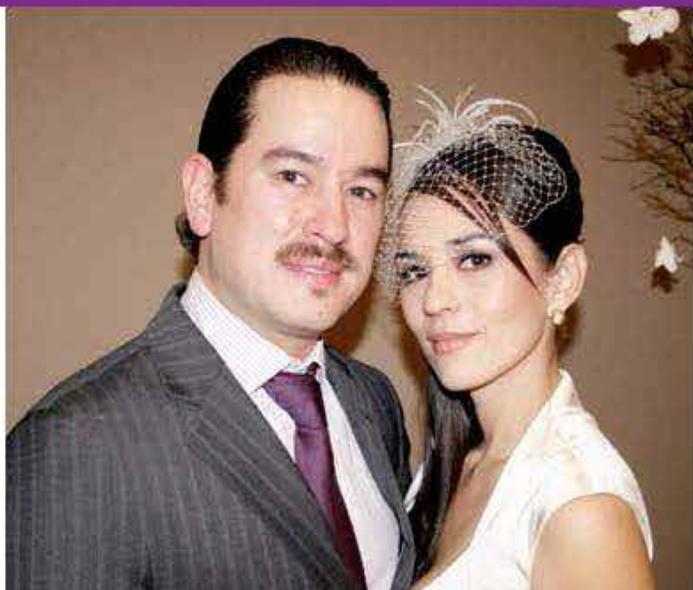
testigos de este memorable acontecimiento.

Declarados marido y mujer, Patrick y Anahí protagonizaron especial recepción ofrecida en el salón El Castillo, donde más tarde se despidieron para así partir rumbo a Cancún a su viaje de luna de miel.



FIRMAN ACTA MATRIMONIAL MARIELA Y SILVINO

En elegante recepción ofrecida en New City, Mariela Peralta y Silvino Díaz comprometieron sus vidas al darse el sí y firmar el acta matrimonial teniendo como fieles testigos a sus familiares y amigos más cercanos. Durante la velada que inició a partir de las 19:00 horas, los recién casados recibieron un sinnúmero de felicitaciones y buenos deseos, sin faltar los brindis y consejos que siempre están presentes en estas ocasiones tan especiales.



FOTOGRAFÍA ⁶⁶⁴ 641.82.80
Alfredo Hernández

Beads & Gems Co.

pedras y cristales

Aprovecha y obtén INGRESOS EXTRAS elaborando y vendiendo accesorios como collares, aretes, llaveros, pulseras y muchas cosas más.

Disfruta de horarios flexibles

- ✓ Trabaja desde casa
- ✓ Tú decides cuanto trabajar

Sólo con una inversión mínima

- ✓ El material es económico
- ✓ Solo compras lo que quieres vender
- ✓ Grandes descuentos

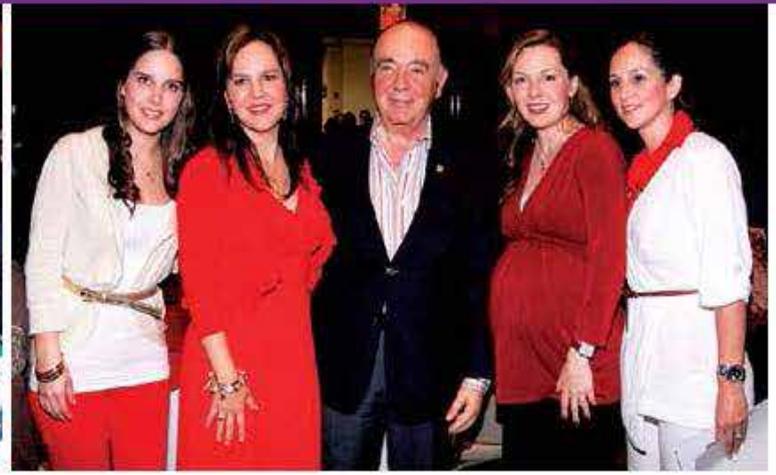
¿Material? Siempre a tu alcance

- ✓ Precios competitivos
- ✓ El mejor surtido
- ✓ Siempre a la moda

Aprende con nosotros

- ✓ Clases económicas
- ✓ Capacitación desde "cero"

Tel. (664) 627 0712
Sucursal Macroplaza Insurgentes
Tijuana. Local #117 Junto a Calleto



CARLOS BUSTAMANTE SE REÚNE CON MUJERES Y AFIRMA QUE TIJUANA ESTÁ VIVA

Más de mil mujeres se reunieron en un desayuno para mostrar su apoyo al candidato a la presidencia municipal por parte del PRI, el señor Carlos Bustamante, quien insistió en que es necesario que Tijuana se recupere y demuestre que está viva.

Durante el evento las asistentes pudieron constatar el compromiso de Bustamante para con su ciudad; el empresario se mostró muy agradecido con las invitadas y saludó personalmente a muchas de ellas, aprovechando para comentar puntos más específicos sobre las propuestas de su campaña y sobre las medidas que él y su equipo tomarían de llegar a la presidencia municipal de nuestra ciudad.



FOTOGRAFÍA por 656.58.98
Isela e Ivette Pérez

Toda la belleza en un solo lugar

Ven a conocer las nuevas instalaciones



Paquetes especiales para Novias y Quinceañeras

Manicure y pedicure spa \$ **300**
(con parafina y esmalte)

También contamos con depilación bikini y brasileña

sden
beauty salon

con precios
superaccesibles

Salón certificado
en Brazilian Blow Out

Calle Ensenada 9031 esq. Boulevard Agua Caliente Plaza Calafia Col. Cacho
Amplio estacionamiento. Se aceptan tarjetas de crédito

tel:200-2322

José Luis Pulido Interior Design

• diseño • creación



NOS ESPECIALIZAMOS
EN SALAS DE
CINE, AUDIO
Y VIDEO

NUEVO SHOWROOM ... ITALIAN KITCHENS



Bvd. Agua caliente #10108 Esq. Río Tijuana,
Col. Revolución 22015 Tijuana BC
TEL. (664) 681.7404
ID Nextel 152*15*9406

CONTACTENOS PARA UNA CITA EN :
WWW.JLPINTERIORDSIGN.COM
jlpcollection@hotmail.com



**En Mayo
Consiéntela...**

**2011
SIENNA**
en cada vida hay una



**TOYOTA
CALIFORNIA**

TU DISTRIBUIDOR EN TIJUANA

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

Ven a conocer nuestros lanzamientos.

Asiste a este evento único, haz la prueba de manejo del Volkswagen que siempre quisiste y ese mismo día daremos respuesta a tu solicitud de crédito para que estrenes auto y te lo lleves a casa.

Habrán pruebas de manejo con pilotos profesionales.

Te esperamos en el Hipódromo *Caliente*

Del 14 al 16 de mayo, a partir de las 11:00 hrs.

Tijuana, B.C.



Maneja con pilotos profesionales.

Firma con el crédito de tu preferencia.

Llévatelo a precio de flotilla.



VOLKSWAGEN BANK
LA INSTITUCIÓN DE BANCA MÁS FIJE
Hacemos Banco

