

Año 6, Edición no. 66 - [60 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2013

MUJER

Baja Califor **actual**



**El mejor regalo
para tus hijos**

**¡FELIZ DÍA
DEL NIÑO!**

**DEJAR IR;
soltar y seguir
adelante**

**CUIDANDO
EL CUERPO,
MENTE Y ALMA**

Mayra
GÓMEZ,

UNA MUJER
AGUERRIDA
AL FRENTE
DE HACIENDA
AGUA CALIENTE

**EJEMPLAR
GRATUITO**



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

Casa de Empeño Express



La mejor y mas
confiable cadena
de Casas de Empeño

Express

Pawn-Empeño

Somos unos
GENIOS!

**PARA VENDER, COMPRAR
O EMPEÑAR...**

¡Mejor que nunca!!!!

Somos los Unicos que le
damos hasta 1 Año para
que NO pierda sus joyas!!!



www.expresspawn.com



1877 - PAWN - NOW (729-6669)

Los **BENEFICIOS**
TELCEL se **viven**

Di **HOLA** con la
TARIFA MÁS BAJA
en todo México
desde **\$0.52** el min.



Samsung Galaxy Mini SIII

No pagas roaming
ni larga distancia

Llamadas entrantes sin costo
estés donde estés

Misma tarifa en llamadas
internacionales

La máxima velocidad **4G LTE**
con la mayor cobertura

Detalle de cobertura 4GLTE en www.telcel.com/4glte.
Para más detalles sobre estos beneficios visita tu Punto de Venta
o Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano, o llama al 01800 0262 626

www.telcel.com

telcel
M.R.

CONTENIDO

Abril 2013

TU PERSONA **6,8 y 10 págs.**

TU PAREJA **12 pág.**

TUS HIJOS **14 y 16 págs.**

MODA **18 pág.**

ESPECIAL NIÑOS **22 pág.**

LA OTRA MITAD **26 pág.**

VALORES Y GENTE **30 pág.**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO **32 pág.**

MUJERES INPIRANDO MUJERES **36 pág.**



PORTADA
MAYRA GÓMEZ
GERENTE DE VENTAS DE HACIENDA AGUA CALIENTE

COORDINACIÓN DISEÑO
DE IMÁGEN DE PORTADA : DANIELA VILLA
FOTOGRAFÍA: LEON CHARGOY

27 pág.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA **42 pág.**

PERFIL Y OBRA **44 pág.**

ECOLOGÍA **46 pág.**

SOCIALES **50 pág.**



www.venuschocolates.com

VENUS chocolates

Chocolatería fina, Canastas, Regalos,
Productos Artesanales, Fuente de Choco-
late, Chamoy, Mesas de Postres y más...

Solicita nuestro catálogo para Eventos
y Día de las Madres a

info@venuschocolates.com

Tel: (664)9.72.9338

Next: 152*149777*7

Tapachula # 5-A, Col. Hipódromo,
a un costado de Caliente.



visítanos en: www.revistamujeractual.com

: soymujeractual @Soy_mujeractual

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 válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 30 de abril, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

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 Sábado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

PRIMERA PERSONA

Feliz día del niño

Dediquemos este mes del día del niño a pensar en la gran responsabilidad que como padres tenemos. Hace días una amiga me decía: "no se que hacer, mi hijo tiene un carácter difícil, avienta el teléfono, pateo la puerta, grita, etc Muchas veces como padres con tal de que nuestros hijos dejen de hacer berrinches, cedemos a lo que ellos nos dicen sin embargo, no nos damos cuenta del daño que les hacemos. Leyendo a la autora de "Tu hijo, tu espejo", Martha Alicia Chávez, psicóloga y conferencista mexicana,

en su libro "Hijos tiranos", menciona este párrafo que comparto con ustedes. "Permitir que nuestros hijos-de cualquier edad- vivan las consecuencias de sus actos y decisiones es uno de los mejores regalos de amor que podemos darles. Es como equiparlos con una poderosa herramienta que los protegerá y les servirá muchísimo en la vida, es como darles un hermoso tesoro que les traerá más tesoros de todo tipo. ¿Quién no desea todo eso para sus hijos?" A veces como padres no nos damos cuenta en lo que podemos convertir a nuestros hijos, en hijos tiranos, sobreprotegidos, irresponsables de sus actos, dichas consecuencias repercuten en la sociedad, hagamos de nuestros hijos unas personas dignas de ejemplo, ciudadanos responsables pero sobre todo mejores humanos; los invito a que lean este libro y como dice dejemos que nuestros hijos vivan las consecuencias de sus actos y decisiones, porque así es la vida real. En esta edición te presentamos en mujer del mes mes a Mayra Gómez, gerente de ventas de Hacienda Agua Caliente; para quien respeta muchísimo a las personas que son amas de casa y que han decidido pasar la mayor parte del tiempo con su familia, formando seres que en un futuro van a fortalecer a la sociedad.

Además, te presentamos artículos de interés de cómo cuidar el cuerpo, mente y alma, el mejor regalo para tus hijos en este día del niño y la colección de baby blue.

¡Una felicitación muy especial a todos los niños en su día!

Saida Muriel

DIRECTOR GENERAL

MUJER
Baja California **actual**

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Ilian Garduño
ilian@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Martha Marín
Karina Castellón
Patricia Liekens
Lorena Inzunza
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

COLABORADORES
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Becky Krinsky

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
León_chargoy@yahoo.com
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.1512 y 13
Cel. [664] 674.5766
Nextel 152*16883*90
San Diego [619] 934.89.50

SAN DIEGO RED
El Nuevo sur Frontera

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 6, edición 65, inicio de impresión el 20/03/2013.** 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, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**



Grandeza es tener un tratamiento anticalvicie en muchos países, cercanía es traerlo exclusivamente y personalizado para mí.

México • Colombia • España • Venezuela • Argentina • Panamá • Ecuador

En la cabeza de todo el mundo.

CENTRO DERMATOLOGICO
GIOVANNI BOJANINI

Agenda una cita
Av. Paseo de los Héroes
10289-306
(664) 634 6708
SSA. 133300201A0270



CIUDAD DE MÉXICO • MONTERREY • QUERÉTARO • CANCÚN • VERACRUZ
CUERNAVACA • LEÓN • GUADALAJARA • PUEBLA • TIJUANA • VILLAHERMOSA

Centro de Estudios Universitarios Xochicalco Ced. 7243343

CUIDAR TU CABELLO ES SALUD

giovannibojanini.com





Dejar ir;

HAY QUE TENER VALOR PARA SOLTAR Y SEGUIR ADELANTE

POR BECKY KRINSKY

¿Por qué es tan difícil dejar ir, vivir en paz y permitir que la vida fluya, sobre todo quitando los reproches y los resentimientos? Felices son las personas que saben cuándo terminar una relación y además seguir adelante sin reprocharse, ya que tienen la habilidad de reconocer el aprendizaje. Esta manera de ser se aplica no sólo a relaciones personales, sino también a relaciones de trabajo, sociedades o cualquier relación que favorezca lazos emocionales.

Es difícil encontrar la fortaleza y la disciplina que se requiere para dejar ir y

“La persona que puede dejar ir, vive en paz, acepta sus pérdidas y sigue su camino”

seguir el camino. Es más común escuchar cómo personas se quedan enfascadas en lo que fue, lo que pudo ser y lo que ya no es, con lo que se lastiman y pasan buscando razones para culpar o justificar errores. Si pudiéramos ser como Benito, la vida sería menos complicada, posiblemente tendríamos más tiempo para disfrutar más la vida.

Alicia terminó con Benito después casi cinco años de noviazgo. Ella sabía que el amor de Benito era grande, su dedicación, su ternura y sus detalles eran únicos, pero al mismo tiempo sabía que la relación ya no funcionaba, eran demasiadas cosas que los alejaba: intereses, valores, necesidades...

A pesar de toda la bondad y cariño que sentía, Alicia terminó con la relación; ella tuvo temor de que Benito se perdiera en el dolor y la depresión, a pesar de esto, ella ya no podía con la relación y decidió salir, buscar un nuevo camino.

Pasaron varios meses cuando por coincidencia se encontraron por la calle. Para la sorpresa de Alicia, Benito se veía extraordinariamente bien, más apuesto y radiante que nunca.

LA RECETA DEJAR IR

INGREDIENTES

1 MANOJO DE REALIDAD; aceptación de la situación

1 CUCHARADA DE VALOR; fortaleza interna

1 TAZA DE GRATITUD; por el aprendizaje y los recuerdos

2 RACIMOS DE PERSPECTIVA; reconocimiento de las aportaciones y el camino a seguir

1 RACIMO DE CONFIANZA y alegría; hay que tener ganas de vivir

2 GOTITAS DE SENSIBILIDAD; compasión y perdón según sea necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1-PARA GANAR hay que saber perder también. Dejar ir permite estar abiertos a nuevas posibilidades, con más sabiduría y madurez. Poder separar y mantener una relación sana, haciendo a un lado los reproches, las quejas y todo aquello que ya no nutre es la base para progresar.

2-ES VITAL aceptar la vida tal cual es, vivir en el presente con la realidad. Al ver la vida con claridad permite balancear los sentimientos con las expectativas, ilumina el camino y facilita la toma de decisiones con lo que logra una vida con mejor calidad

3-DEJAR IR una condición importante para vivir. Valorar la vida otorga conciencia, sabiduría y sobre todo se aprende a cuidar a las personas queridas, los momentos que pasan y los regalos que llegan, igualmente se sabe que no vale la pena desperdiciar tiempo en relaciones y situaciones tóxicas, destructivas o simplemente vacías.

Alicia sintió un gran alivio y le dijo lo mucho que la alegraba encontrarlo en este estado. Él le contó que en el momento en que ella lo había dejado, se sintió muy mal y comenzó a extrañarla enormemente, pero se propuso no dejarse caer aunque le costara salir adelante; para ello, decidió hacer algunos cambios en su vida.

Comenzó a ir al gimnasio diariamente, a comer en forma nutritiva, encontró un nuevo trabajo y se apoyó en sus seres queridos. Su sonrisa claramente expresaba que no tenía quejas ni reproches. Había decidido no quedar pegado al enojo, la culpa y la desesperación. Iba a mirar hacia adelante y superar la situación sin resentimientos.

Ambos se sonrieron mutuamente, se desearon suerte, se despidieron y continuaron sus respectivos caminos. Benito pensó que para seguir adelante hay que dejar ir; lo que tuvo con Alicia había sido bueno en su momento, pero no fue lo suficientemente fuerte para que perdurara para siempre. Benito se sentía bien, se veía bien y estaba muy tranquilo.



DONDE ENCONTRARA UNA COLECCIÓN DE LUJOSOS HOTELES CREADOS Y DISEÑADOS CON UNA SOLA COSA EN MENTE. USTED



Condé Nast
Traveler GOLD LIST 2013
MEJORES LUGARES DEL MUNDO PARA HOSPEDARSE

RESERVA EN NUESTRA PÁGINA WEB
O LLAMA A NUESTRA LADA 800 Y PREGUNTA
POR NUESTRAS TARIFAS ESPECIALES

Find Us: /Hoteles Solmar /SolmarResort

SOLMAR HOTELS & RESORTS
Av. Playa Grande #1 Cabo San Lucas,
BCS México 23450 - Ph (624) 145 75 75
Fax (624) 143 6655 - LADA 01800 398 9898
E-mail: reservaciones@solmar.com.mx
www.solmar.com.mx



Cuidando EL CUERPO, MENTE Y ALMA

AL INTERIOR DE UN HIJO

Me da mucha pena cuando mi mamá me recoge de la escuela porque siempre está en fachas. Me agüita que siempre tiene achaques y le duele algo, siento que no es feliz. Sólo le da gusto cuando ya acabó los quehaceres o su trabajo, prende la tele y nos pide que la dejemos sola

Estudiante de 14 años.

POR MARÍA E. LOZANO

Para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud, desde 1950 se celebra este día cada 7 de abril. Es importante para centrar la atención especial en programas que se necesitan de acuerdo al lugar.

Este no es un tema de platicarlo y "ya pasó", resulta esencial protegernos día a día; es un acto de amor. Recordemos que "amor" es un sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Así debemos tratarnos siempre como mecanismo de conservación propio y esto tiene que ver con una armonía entre el interior y exterior para conectarnos con los demás.

¿Te descuidas físicamente por los hijos, el tiempo, las tareas, el trabajo, la casa, enfermedades, etc.? ¿Está tan interna tu belleza que no se ve? Indudablemente la belleza pertenece al que la nota... ¿qué tipo de huella dejas en los demás? Arreglarnos es hacer algo lindo por los demás y es la puerta para anto-

jar conocer un poco más de tu persona. Mientras seamos seres humanos así es y hay que poner cuidado en lo que los cinco sentidos del de enfrente va a percibir de nuestra existencia. Relajarnos no quiere decir abandonarnos.

Si estamos sanas podremos darnos a los demás, si enfermamos de repente entonces podríamos recuperarnos con alternativas porque ya contaremos con gente, con apoyo familiar y con nuestra emoción bien orientada. Contar siempre con un buen médico internista es ideal porque sólo él nos podría canalizar con el especialista adecuado.

Transformemos nuestra voluntad en una segunda piel porque si queremos escribir historias de amor con otros, idebemos empezar por la propia!

Kandinsky decía, "Me gustaría que cuando pinte, la gente escuche mi pintura". Esto porque se ha comprobado que al admirar una obra de arte acompañado de música, se elevan las endorfinas y la sensación de bienestar es incomparable. Justo así podríamos ser nosotras, dignas de ver y con sonidos positivos que dejen a los demás mejor que como nos los encontramos! Así que ¡salud!

*La autora imparte cursos de capacitación y es docente.

Encontrar un balance de todo lo que somos ¡es delicioso! Haz tu ritual de salud exterior para que al transitar te sientas feliz de encontrarte a la gente sin re-mordimientos:

- Empieza por el baño, tu depilación, tu perfume.
- Ropa retadora, es decir, no sólo pants. Saca tus demás pantalones, faldas, etc. y ¡combina! Tu ropa interior debe ser impecable.
- Maquíllate, péinate bien.
- Usa tus accesorios.

Si hacemos este ejercicio diario, nuestra mente se tranquiliza, deja de estresar y empezamos a fluir con más felicidad. Incluye en tu balance el ritual del interior, de tu organismo sano:

- Regálate alimentos nutritivos en horarios adecuados.
- ¡Hidrátate!
- Visita al dentista y demás especialistas que tu cuerpo necesita. No te tengas miedo y atiéndete.
- Duerme tus ocho horas, ¡no más, no menos!

Esta costumbre de acordarnos de nosotras mismas, nos lleva a enfocarnos al amor espiritual, a ese que va más allá e ilumina todo:

- Practica tu hobby, pinta, camina, baila, etc.
- Date a los demás en alguna organización, fundación, institución, etc.
- Contacta a tus familiares y amigos (cosa que estando en descuido personal y deplorable evitamos a toda costa).
- Si necesitas psicoterapeuta para rescatar el sentido de tu vida, ¡búscalo!

nextel evolution



Prip® es el servicio con el que la cobertura e inmediatez de tu Radio Nextel se vuelven mundiales.



Búsqueda por voz

Asistente Informativo

Prip®, servicio de Radio Mundial*

Te presentamos el nuevo Motorola Atrix™ HD de Nextel Evolution, el primer smartradio con Prip®. Nadie te conoce mejor.

Lleva la Red Nextel a dondequiera que vayas en México y el mundo.

Para mayor información llama al 10 18 33 00 y del interior de la República al 01 800 200 93 00.

Tu mundo. Ahora.

nextel.com.mx

Incluye Google Now™



Android™ 4.1 Jelly Bean

¡DE LA ABUNDANCIA DEL CORAZÓN HABLA LA BOCA!

POR KARLA RENTERÍA

No sé si a ti te pasa pero muchas veces me despierto dando gracias a Dios al ver a mis hijos respirar un día más, ver a mi esposo al lado y de repente mi mente empieza a maquilar todos los pendientes que tengo que resolver en el día y llega un momento en que me detengo y digo: "¿Pero me alcanzarán las horas del día? Cuando se es madre, se vive con una grata bendición que a decir verdad también viene acompañada de una gran responsabilidad y está acompañada de grandes retos y por qué no, miedos también.

Sin embargo, ante todo este remolino de emociones es importante no olvidarte de ti, de tu relación de pareja y equilibrar aquello que te llena como mujer, lo que te satisface profesionalmente y lo que espiritualmente te da paz.

Finalmente, los hijos son prestados, algún día emprenderán el vuelo para formar su propio nido; mientras, el tuyo quedará vacío si no alimentaste durante ese tiempo la complicidad con tu pareja. Es fácil perder el camino cuando te gana el amor por los hijos.

En definitiva, creo que está bien ponerte el traje de súper mamá durante el día, pero sin olvidar por las noches el de súper amante, amiga y cómplice, que nunca falten esas pláticas nocturnas mirando el techo, contando cómo estuvo el día y qué planes se tienen para el fin de semana, el cumpleaños, el aniversario y las vacaciones de verano.

Inténtalo y a la mañana siguiente te aseguro que aunque esté frío y nublado,

será un resplandeciente día y lo mejor de todo es que aquello que sientes lo reflejarás en tus hijos, ellos son un espejo que manifiestan lo que llevas dentro.

Si les das amor, comprensión y dirección con disciplina serán unos ciudadanos honestos, dispuestos a ayudar al prójimo y compartir; está claro que cuando das, recibes multiplicado aquello que diste desinteresadamente.

La formación se da en el hogar y la enseñanza en la escuela, por eso es tan importante predicar con el ejemplo, los

niños repiten todo lo que ven, todo lo que oyen y si no detenemos a tiempo los malos ejemplos, malas amistades y costumbres veremos el resultado de nuestras "malas" decisiones cuando nos dejen en la puerta de un asilo diciendo "Ay se lo encargo".

En nuestras manos tenemos ese regalo de la vida que para el creador son Ángeles y nosotros llamamos hijos, si de verdad queremos una sociedad diferente, hagamos cosas diferentes empezando por lo que tenemos en casa.



*La autora es comunicóloga y jefe de Comunicación Social DIF Municipal.

Miles de películas series y conciertos donde quieras y cuando quieras



Todo lo que quieras por sólo **\$69** al mes En tu Recibo Telnor

Claro video

El mejor entretenimiento en internet.

Claro video Descarga nuestra app en iTunes y en Play Store para Android

Siempre hay algo bueno

Compatible con



Algunos títulos están disponibles únicamente en Pago por Evento.
© 2009 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved. Photograph; © 2003 Universal Studios - All Rights Reserved; 2008 Focus Features LLC. All Rights Reserved;
© 2013 DREAMWORKS ANIMATION LLC AND DREAMWORKS LLC. MADAGASCAR TM DREAMWORKS ANIMATION LLC. ALL RIGHTS RESERVED;
© 2012 MRC II Distribution Company L.P. ALL RIGHTS RESERVED; © 2012 Universal City Studios Productions L.L.P.; © Disney.
Artwork © 2007 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved.
*También puedes pagar con tarjeta de crédito.

Será lo que SOÑAMOS

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Tenía rato que no sabía de Mónica. Entre compromisos y exceso de trabajo es a veces difícil mantenerse en contacto con los amigos, pero esta vez coincidimos una vez más en la cafetería, ambos con suficiente tiempo para una breve charla. Mónica lucía diferente, sus ojos brillaban y portaba un semblante que reflejaba plenitud y felicidad; estaba enamorada.

Después del saludo convencional me atacó con un "tengo algo que contarte; conocí a alguien". Yo me defendí con el clásico "cuenta, cuenta" y después de darme los detalles de cómo se conocieron y cómo se enamoraron cerró con una pregunta que pienso todos nos hemos hecho alguna vez en nuestras vidas y cuya respuesta acertada resolvería la mitad de nuestros problemas personales y existenciales. Mónica me preguntó: "¿cómo le hago o cómo le

12 | www.soymujeractual.com.mx

Primero deben ambos tomar conciencia de la inevitabilidad del paso del enamoramiento. Deben aceptar que la intensidad que sienten ahora se va a diluir y que el impulso que hoy los empuja a estar juntos y a tratarse bonito se va a debilitar

hacemos para que nuestra felicidad no acabe como siempre sucede con el tiempo?" Continuó "quiero que lo que sentimos hoy el uno por el otro lo sigamos sintiendo por siempre ¿es eso muy ambicioso, Daniel? ¿Es siquiera posible? ¿O estamos condenados a probar un cachito del cielo por lo que parece solamente un instante para luego volver a caer abandonados sobre la dura y fría realidad?"

Mónica empezaba a volverse poeta y filósofa; rara combinación que

no dejaba lugar a dudas que definitivamente estaba enamoradísima. Sin embargo, su pregunta era válida y además no retórica, es decir, su mirada me decía que esperaba una respuesta. Antes de responderle me interrumpió: "alguna vez te escuché comentar, creo en una de tus pláticas, que sí existen dichas parejas, que sí existen dichas parejas. Comentaste que hay casos de parejas o matrimonios que han durado más de 50 años juntos y siguen amándose y siendo feliz uno con el otro ¿recuerdo bien?"

"Recuerdas bien, Moni. Me da mucho gusto por ti y tu novio. Poseer ese deseo que me compartes de mantener entre ustedes el amor vivo es la mitad del camino. Yo creo que cada uno de nosotros hemos tenido ese anhelo cuando hemos estado enamorados; el error está en quedarnos solamente con el anhelo sin tomar acciones concretas que nos ayuden a preservar ese amor...". Mónica con su característica impaciencia me interrumpe: "dime, Daniel, qué tenemos que hacer...".

"Muy bien, Moni. Toma nota porque de esto quizás no necesites hacer uso inmediatamente. Te daré unos ingredientes que servirás en la comida de tu novio dos veces al mes." "¿En serio, Daniel? ¿Yo también deberé tomarlos?" "Así es, Moni. Tú también deberás tomarlos... no te creas, mujer. ¡Estoy bromeando!" Mónica suelta una carcajada ya más relajada. Esa era mi intención; el drama en la atmósfera había aumentado demasiado para mi gusto.

"Primero deben ambos tomar conciencia de la inevitabilidad del paso del enamoramiento. Deben aceptar

que la intensidad que sienten ahora se va a diluir y que el impulso que hoy los empuja a estar juntos y a tratarse bonito se va a debilitar. Esa intensidad y ese impulso es la naturaleza actuando sobre ustedes; es enamoramiento, no amor. Sin embargo, es la semilla del amor. Esta etapa está llena de potencial y del momento que ustedes pueden aprovechar para construir una relación bonita, satisfactoria, gratificante y pasional.

"El siguiente paso consiste en volver costumbre todos los detalles y atenciones que se tienen ahorita; volverlos hábito. Este paso es el más difícil. Llegará el día en que sientas flojera arreglarte para él, o prepararle un café o cualquier otro detalle que tengas con él que ahora no te cueste. Igualmente él, llegará ese momento en que comprarte una flor o llevarte a cenar no será su prioridad. Estos momentos son los que separan a las parejas que "caen del cielo" de las que permanecen "cerquita de Dios".

"Esos momentos, que los tendrás, te exigirán tomar una decisión: hacer caso a mi cuerpo (apatía, flojera

o cansancio) o darle ese regalo de amor a mi pareja. Ambos tomarán frecuentemente esa decisión. Habrá ocasiones en que te gane el cuerpo o la apatía; no pasa nada. La diferencia consistirá en el patrón que se forme. Es decir, de cada 10 veces que te dé flojera arreglarte o hacer algo bonito por tu pareja cuantas opites por hacer caso a tu flojera o cuantas por hacer ese regalo de amor determinarán la dirección de tu relación."

"Entonces ¿es a eso que se refieren cuando comentan que el amor es una decisión?" finalmente preguntó Mónica. "Exactamente, Moni. Tienes que saber que habrá momentos de debilidad en que no te sientas muy amorosa. Qué decides hacer en esos momentos hará la diferencia. Y es sobre todo en esos momentos que terminarás de aceptar a tu novio con todo y su humanidad y no solamente el lado divino que ahora ves." Mónica guardó un largo silencio con mirada reflexiva, como preparándose para el futuro.

*El autor es psicólogo, especialista en terapia de pareja.

sears.com.mx

LA VIDA ES UN REGALO.



Estrena más de lo que puedes imaginar y aprovecha estos beneficios.

·15% de descuento en compras personales en mercancía de precio regular o 10% de bonificación del total de las compras registradas al cierre del evento (Previo IVA).

·Administración total de tu evento via internet.

·Opción de certificados de regalo Sears.

·Opciones de entrega en domicilio sin costo e incluso en otra ciudad.

MESA DE REGALOS

SEARS
Se entiende

f b p YouTube /searsmexico

CÓMO HABLAR CON TUS HIJOS acerca de la muerte

POR LILIÁN ENCINAS-VILLAGRÁN

Nada en la vida es más natural que la muerte; sin embargo, nadie nos prepara para ella y con frecuencia nos llega en un momento inesperado. Afortunadamente, hoy en día existen personas expertas en tanatología para ayudarnos a manejar este proceso doloroso.

Si hay algo seguro en la vida es que todos vamos a morir algún día. Personalmente conozco de más de tres personas, de 25, 64, 68 y 89 años que han fallecido en el último mes. La muerte nos llega a jóvenes y viejos por igual. ¿Cómo prepararnos para ella y cómo preparar a nuestros hijos?

Podrán preguntarse: ¿cómo puedo hablar con mis hijos acerca de este tema tan difícil? Ante todo es necesario que estemos conscientes que la muerte es tan natural como el nacimiento, que todo en la vida llega a su fin y que no debemos de temerle.

Cada quien, de acuerdo a sus creencias religiosas, tiene diferentes conceptos de qué ocurre después de la muerte. Sin embargo, debemos de hablar con nuestros hijos también en forma objetiva con el fin de que no teman a este suceso, que es parte esencial de la vida.

PRIMERO: Pregúntele a su hijo que cree él (o ella) que la muerte es, antes de hablar acerca del tema. Esto es indispensable, pues la idea de la muerte cambia de acuerdo a la edad del niño. Es muy importante nunca decirles que... "tu abuelito se durmió para siempre..." esto logrará que el niño tenga temor de dormir.



SEGUNDO: Háblele honestamente a su hijo acerca del tema.

No piensen que el ignorar el tema logrará que su hijo deje de pensar en él. Si tienen un familiar que está enfermo sin esperanza de recuperación, es importante hablar sobre ello. "Tu tía está muy enferma y quizás sólo esté con nosotros por un mes". Es importante también prevenir al niño de la apariencia de la persona, en caso de que llegue a ver al familiar. Que sepa que aunque se ve diferente, es la misma persona.

TERCERO: No escondan su llanto, es natural llorar frente a su hijo. Esto le dirá que el sentir dolor por un ser querido que está por fallecer o ha fallecido es normal y así no reprimirá sus emociones. Enséñenle que así como la alegría los une, el dolor también es capaz de unirlos. Los sentimientos que se reprimen y no surgen a la superficie, o sea, que no resolvemos, se esconden en nuestro cuerpo y cuando menos pensamos se manifiestan como alguna enfermedad, tarde o temprano.

CUARTO: Es posible que su hijo se rehúse a hablar acerca del tema. Denle su tiempo, no lo presionen. Cuando esté listo lo hará.

QUINTO: Explíquense que se vale sentir dolor, tristeza o coraje porque algún miembro de su familia ha muerto o está en proceso de morir. Debemos de validar sus sentimientos siempre y nunca ignorarlos. Aunque para cada persona el proceso de aceptación varía, si su hijo demuestra cualquier síntoma de depresión o coraje después de un año de fallecida la persona, es esencial buscar apoyo para ayudarlo a procesarlo.

Además de lo anterior debemos estar conscientes de que el dolor de perder a una persona es natural y que para sanar es necesario vivirlo, platicar acerca de él y no ignorarlo esperando que mágicamente desaparezca.

Habemos personas que "aparentemente" tenemos una fortaleza ilimitada. Totalmente falso, sólo tenemos la habilidad de esconder del público nuestro dolor, pero el dolor sólo se esconde.

Habemos personas que no lloramos fácilmente, existen otras que sí lo hacen. El no llorar no significa que no sintamos el dolor, así como el llanto tampoco es prueba tangente de dolor. El llanto puede ser ocasionado por sentimientos de culpabilidad, por no haber estado cerca de la persona, por haber tenido un conflicto, por no haberla atendido o apoyado cuando lo necesitaba.

No podemos decir cuánto tiempo debe de persistir nuestro luto, para cada persona es diferente. Después de ocho años de haber perdido a mi esposo, apenas estoy aprendiendo a manejar su ausencia sin dolor, o casi sin dolor. No juzguemos a nadie porque no se recupera de su pérdida. Nadie camina en los zapatos de otras personas.

Yo he aprendido a través de mi propia experiencia, de la muerte de mis padres, mi esposo y amigos, que la muerte no existe. Solamente cambiamos nuestra energía, desechamos nuestro cuerpo. Sin embargo, nuestro espíritu o nuestra consciencia vive para siempre.

Referencias:

*Scholastic.com; *The Child's Loss: Death, Grief, and Mourning*; Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., et al.
*HelpGuide.org; *Coping With Grief and Loss*; Melinda Smith, M.A., et al.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA
SONIDO
INCLUIDO
en la consulta

Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocoloscopia:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

El mejor regalo para tus hijos ¡FELIZ DÍA DEL NIÑO!

POR AIMÉ PERALTA

Se aproxima el 30 de Abril y lo más lógico para infinidad de padres de familia es ingeniar un día del niño inolvidable para sus pequeños, un solo día para conmemorar su niñez, un solo día para hacerles saber que son especiales y que por tal motivo son festejados y consentidos con regalos, abrazos y palabras bonitas. Un solo día del año para resaltar que la niñez es nuestro futuro y parte esencial de la sociedad.

Hace unas semanas, mientras conducía y conversaba con mis hijos (7 y 5 años de edad) les pregunte que qué querrían de regalo para el Día del Niño y tengo que confesar que su respuesta me dejó atónita, ambos coincidieron que pedirían un corazón lleno de amor para todos los días. Entonces, comprendí el abismo que existe entre un día al año y una vida llena de momentos especiales.

Cierto, hoy en día el ajetreado ritmo de vida nos convierte en algo similar a robots, viviendo inconscientemente una vida rutinaria. Pero ¿Cómo afecta esto a nuestros hijos? La psicóloga educativa Mariana Leal Villegas afirmó que lo más importante para nuestros hijos es sentirse especiales, como padres de familia es necesario hacer presencia en momentos claves de su vida (eventos escolares, primeros logros, juegos...) incluso decirles palabras de aliento cuando el resultado no es el esperado.



Recuerda que el vínculo que tienes con tu hijo cambiará con el pasar de los años, pero su importancia no disminuye nunca. Asegúrate de demostrarle tu amor con palabras y actitudes, convierte un Día del Niño en 365 días de presencia de calidad

EL OBSEQUIO PERFECTO

"Respetá, escucha y valora a tu hijo, así lo harás sentir especial". Si aún no sabes qué obsequiarle este día del niño, a continuación te presento algunas ideas de bajo costo monetario, pero invaluable para su desarrollo personal.

- A) CONTACTO FÍSICO**
Abrázalo y bésalo, el sentirte cerca le dará mucha seguridad para seguir explorando su mundo.
- B) COMUNICACIÓN EFICAZ**
El contacto visual es una parte muy importante en la comunicación, cuando hables con tu hijo ponte a su altura para que te pueda mirar a los ojos. Presta mucha atención a lo que dice, escucha sus angustias, miedos, alegrías y logros.
- C) VUÉLVETE NIÑO**
Date el tiempo de jugar con tu hijo, no sólo lo acompañes mientras juega. Déjate llevar y sorprender por los pequeños detalles, riete por cosas insignificantes y disfruta con él cada maravilla de la vida.
- D) PÍDELE AYUDA**
Solicita la ayuda de tu hijo en las actividades diarias, así se sentirá valorado y como consecuencia desarrollará su autonomía e independencia. Recuerda utilizar las palabras mágicas: "Por Favor" y "Gracias" de esta forma estarás enseñándole con tu ejemplo buenos modales.

"Hay que recordar que lo importante no es calificar su actuación, sino apoyar y demostrar que estamos a su lado incondicionalmente. Existe la fantasía de no ser débil ante nuestros hijos y eso es una equivocación, el reconocer frente a ellos nuestros errores y debilidades nos hace humanos y permite que ellos nos vean como tal, esto trae como consecuencia la aceptación de su persona desde edad temprana", consideró.

Retomando algunas de las frases celebres del reconocido Psicoanalista y Escritor Alemán Erich Fromm podremos comprender que el amor infantil (hijos) sigue el principio: "Amo porque me aman". En tanto, el amor maduro (padres) obedece al principio: "Me aman porque amo". El amor no es un objeto a la venta, es un sentimiento que nace y evoluciona conforme a su práctica.

¿Cuántas veces hemos querido compensar una ausencia o regaño con algo material? Lo material jamás va a suplir la parte emocional, el vacío siempre permanecerá y en edad adulta se puede reemplazar con vicios de todo tipo (rencor, ira, materialismo...); es necesario trabajar la inteligencia emocional.

"Asimismo, es de suma importancia hacer presencia en la vida de tu hijo mediante sus intereses. Recuerda que el juguete o viaje no hace feliz a un niño, es con quién lo comparte", afirmó la psicóloga educativa, Mariana Leal Villegas.

Especialistas en desarrollo infantil han descubierto detalles fascinantes acerca de la conexión natural entre padres e hijos. Sus hallazgos nos ayudan a comprender por qué nos volvemos verdaderos "adictos" a nuestros bebés y por qué seguimos amando profundamente a nuestros hijos a medida que crecen.

UNIVERSIDAD HUMANITAS

UNIVERSIDAD HUMANITAS

¡PELIGRO!

¡PELIGRO!

MENTES ACTIVAS

Licenciaturas y Posgrados
Sin Costo de Inscripción
Tel: 634-3864

Iniciamos 8 de Abril

www.universidadhumanitas.com

Estetica Veterinaria

Necesitas un **¿DOCTOR?**
Citas o Taxipet

Contamos con servicio de:

- **Clinica**
Esterilización \$450 m.n.
Ultrasonido \$250 m.n.
Laboratorio
- **Limpieza dental**
\$350 m.n.
- **Pensión**
Un día o por semana
- **Estetica**
Baño, cortes, lentes
(Aplicación para pulgas y garrapatas en su baño y corte)
- **Farmacia**
- **Venta de accesorios**
- **Entrenamiento**

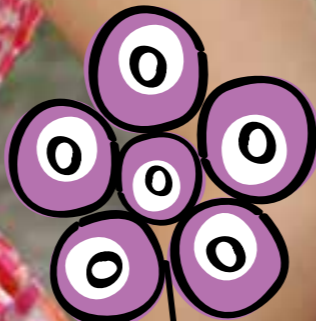
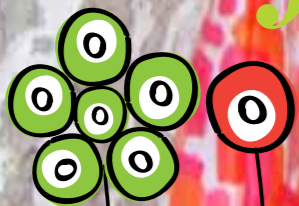
(664) 135 5634 152*15*14339

Autopista via rápida Oriente #6876,
Tercera etapa Río, Tijuana, BC (a un lado de camioneros Kenworth)



VISTE A TUS PEQUES CON

colores
vaires
frescos



Nuestra colección europea reinventa los estilos más clásicos y modernos para vestir a los niños en todos sus momentos. En definitiva, tendencias que cautivan y construyen el mejor look para esta primavera; todo esto lo encuentras en Baby Blue, moda infantil

MODA



Baby blue
moda infantil + accesorios

mail: boutique.babyblue@gmail.com Visitanos en: babyblue moda infantil

Calle Brasil #183-2, Col. Cacho
"Plaza Villaromana"

Aceptamos: (664) 634 00 07

plantbottle™

descubre más en
ciel.com.mx



**hecha
de plantas**
hecha cada vez
más verde*



*Botella hecha hasta con un 30% de plantas. TOMA AGUA DIARIAMENTE.
un producto de The Coca-Cola Company. CIEL es una marca registrada y propiedad de The Coca-Cola Company © 2012. Derechos Reservados.

happy PRODUCTS FOR GOOD PEOPLE



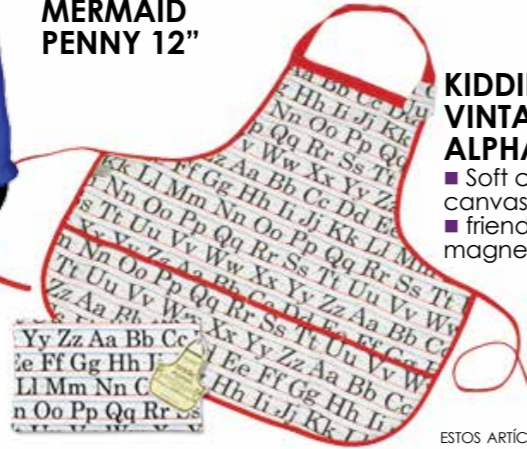
PIRATE ARNEE 12"
 ■ 100% hand knit
 ■ 100% cotton
 ■ 100% love



MERMAID PENNY 12"



CUPPA THIS CUPPA
 ■ That Mug Pencil
 New mug collection



KIDDIE APRON VINTAGE ALPHABET
 ■ Soft cotton canvas
 ■ friendly magneti-snap

ESTOS ARTÍCULOS LOS OBTIENES EN:



LIBRO
 ■ Del fondo de la cultura



MIXED FRUIT STORAGE CASES 3 PIECE SET
 ■ eco friendly product
 ■ FROM: kidSTYLE



FUN CHILDREN'S TENT



PRINCESS GROWTH CHART PEEL & STICK DÉCOR
 ■ FROM: wallies

30 de Abril

Sabor y Diversión...

Pizza...

Feliz Día del Niño

Juegos...

Te esperamos...

SORPRESAS Y REGALOS

OTAY
PLAZA AMERICANA
 624-3215

RIO
PLAZA MINARETE
 634-6819

INSURGENTES
MACROPLAZA
 627-0076

PLAYAS BLVD. 2000
PLAZA CORONADO
 630-8100

PLAZA OASIS
 102-9500

LA MUJER DE HOY DESDE LA PERSPECTIVA DE *Gaby Vargas*

POR MÓNICA MÁRQUEZ

A lo largo del tiempo, la mujer ha pasado por diferentes etapas hasta convertirse en una persona más segura, capaz de tomar decisiones, de trabajar y luchar por sus objetivos, aunque es tanto el trabajo que termina exhausta y estresada, comentó la escritora Gaby Vargas durante su visita a Tijuana en la Expo Mujeres Valor.

Mujer Actual platicó con Gaby Vargas al respecto.

¿CÓMO CONSIDERA QUE ES LA MUJER ACTUAL, LA MUJER DE HOY?

La mujer de hoy ya está más segura de sí misma, de poder hacer más cosas de las que antes se creía. En mi generación, nos costaba mucho trabajo creer en nosotras para poder hacer cosas. Las jóvenes de hoy se sienten con esa seguridad que requieres para poderte aventar a hacer cosas... así las veo.

Por otro lado, queremos hacer tantas cosas que terminamos exhaustas, estresadas, con las relaciones y la salud deterioradas, con poco tiempo para interiorizar y preguntarte quién soy, a dónde voy, qué es lo que quiero, te metes en ese huracán y te das vueltas en él sin darte cuenta "yo qué quiero". Las veo seguras pero al mismo tiempo muy estresadas.

¿CUÁL SERÍA LA CLAVE PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO?

Ser congruente, tener muy claro cuáles son tus valores, por ejemplo: "para mí lo más importante fue siempre mantener a mi familia junta, tengo 40 años de casada, me di mis tropiezos en el camino, no creas que fui la perfecta mujer, pero vas aprendiendo la lección; para mí lo más importante es mi familia. Las decisiones las vas tomando de acuerdo a lo que quieres visualizar en la vida... si para ti tu prioridad es llegar a ser la directora gene-



ral de tal empresa, entonces si esa es tu meta, vas a no considerar lo que esté junto con tal de llegar a la meta. La mujer debe tener muy claro cuál es su meta y que esté dispuesta a pagar el costo, porque todo tiene un costo... que sepas hasta dónde sí lo vas a pagar y hasta no estás dispuesta.

USTED ES UNA MUJER EXITOSA Y DE MUCHOS LOGROS, RECONOCIDA INTERNACIONALMENTE... ¿CUÁL CREE QUE ES LA CLAVE PARA ALCANZAR EL ÉXITO?

Mucho trabajo y que te apasione que lo haces... si te apasiona lo que haces, no es trabajo. Cuando a ti te gusta lo que haces no te importaría que no te pagaran; si encuentras ese trabajo en el que no te importe si no te pagan es que estás en el adecuado.

¿CUÁL HA SIDO LA CLAVE DE SU ÉXITO? Mantener el balance, aunque no ha sido fácil y nunca he sido balanceada, terminé una vez en el hospital por estrés, mi marido un día casi me dice: "ya me voy de la casa porque no me pelas"... En el momento en el que mi marido me dijo: "me

siento en el último lugar de tu lista de prioridades", yo me dije "para qué quiero tanto libro, para qué quiero tanta conferencia viajando por toda la República si no tengo a mi marido", entonces empecé a reducir conferencias y decidí vender algunas empresas para tener más tiempo; pero no es fácil, sobre todo para quienes somos "trabajaditas" nos gusta trabajar, lograr los objetivos, sentimos importantes, pero siempre hay que ver cómo quiero el final del rompecabezas de mi vida... cómo lo quiero tener.

¿QUÉ PROYECTOS TRAE EN PUERTA?

Estamos haciendo un documental para motivar a las mujeres a que estudien enfermería. Esta es una carrera en la que cada vez hay menos enfermeras, encontramos casos maravillosos de éxito que estamos contando y espero que pase a finales de año por toda la República. Se va a llamar "Ellas"; habla de cómo una mujer preparada puede romper con el ciclo de violencia intrafamiliar, puede redimir a la familia y a ella misma. Se va a transmitir en Cinépolis en el Festival de Documentales.

Tijuana, gastronomía única

La esquina del noroeste de México, en donde a cada paso se encuentra una nueva opción. Visitar esta ciudad es enamorarse de su comida, su gente y su historia.

*Chef Javier Plascencia
Ganador del premio
"Mejor restaurante nuevo 2012"
por la revista Travel+Leisure*



Sabores y aromas
que generan empleo

Ideas X TIJUANA

POR JORGE ESCALANTE

En el año 2011, Coparmex Tijuana lanzó la campaña de responsabilidad social denominada Valores por Tijuana. A la fecha, hemos ejecutado 2 campañas, las cuales han tenido diferentes temas: Valores como sustento en la prevención del delito, la cual tuvo un impacto directo de 12,164 alumnos y "Generación Valores por Tijuana, esta última enfocada en el tema de responsabilidad de nuestros jóvenes ante el consumo del alcohol, la cual llegó a 5033 alumnos de preparatoria y universidades.

Como seguimiento a nuestro esfuerzo, en enero de 2013 iniciamos con el programa ahora denominado: "ideasXTijuana con el que buscamos concientizar a los adolescentes

Se busca generar una transformación o al menos una reflexión en los estudiantes respecto a la problemática social

y jóvenes sobre la importancia de la participación ciudadana, inclusión de personas con discapacidad y urbanidad-respeto a las leyes.

Mediante la cual, seguimos promoviendo el concepto de los valores como eje central de nuestro actuar diario y buscamos concientizar a nuestra sociedad como ciudadanos responsables. IdeasXTijuana se llevará a cabo del 12 de febrero al 7 de marzo, presentando el programa en escuelas secundarias para que de

forma directa impactemos a miles de alumnos, esto mediante un concurso de participación estudiantil.

Es así como este año queremos llegar a once presentaciones en escuelas secundarias y tener un impacto total de 3 mil alumnos, así como 300 compendios de ideas.

Nuestro objetivo con esta campaña es aportar un granito de arena en los ciudadanos a cambiar actitudes o conductas. "Se busca generar una transformación o al menos una reflexión en los estudiantes respecto a la problemática social".

Agradecemos a todas las empresas que se están uniendo a la campaña, de la misma forma a los medios de comunicación que nos han apoyado es hacer llegar un mensaje de responsabilidad a nuestra comunidad.

El autor es presidente de Coparmex Tijuana.

Mayra GÓMEZ,

UNA MUJER AGUERRIDA AL FRENTE DE HACIENDA AGUA CALIENTE

POR YAN GONZÁLEZ

“Entre el riesgo y la seguridad hay que escoger siempre el riesgo”, dice una famosa escritora y periodista mexicana llamada Elena Poniatowska, en su libro La Flor de Liz.

Toda mujer debe tomar sus propias decisiones cuando es joven, debe arriesgarse y como dicen por ahí coloquialmente: "tomar al toro por los cuernos", porque de ello dependerá su futuro, tomar decisiones no siempre es fácil pero hay que pensar en que sí decidimos eso, debe ser lo correcto. Mayra Gómez es un gran ejemplo de ello, una mujer aguerrida que a muy temprana edad comenzó a trabajar para ayudarles a sus padres con los gastos de su preparación académica.



Violencia Psicológica
Algunos indicadores que debes observar:

- **Invade tus decisiones personales como a dónde vas y con quién.**
- **Intenta controlar tus relaciones tales como amigos, compañeros de estudio, compañeros de trabajo y/o familiares.**
- **Supervisa tu apariencia personal y actividades sociales.**

Ante la violencia en el noviazgo
No te calles MARCA LA LÍNEA 075

YouTube /DIFtijuana2010 f /DIF.Tijuana

TIJUANA 20 AYUNTAMIENTO 2010-2013 **DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA**

En la preparatoria trabajaba los fines de semana en el swap meet, después en la universidad en la compañía Sony en el área de import export y por la tarde-noche estudiaba, así pasó la preparatoria; antes de graduarse decidió que quería participar en el programa Mexus, el primer plan binacional académico entre México y Estados Unidos, creado en 1993.

Mayra Gómez tuvo la oportunidad de ser una de los cinco alumnos seleccionados por medio de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) para participar en el programa Mexus. El funcionamiento del programa consistía en realizar una serie de pruebas, entre ellas el examen de admisión en la UABC, una vez acreditado, verificaban que el promedio de la preparatoria fuera el adecuado, hacían una serie de entrevistas y analizaban el perfil de cada alumno, de acuerdo a esto si acreditaba dichas pruebas quedaba seleccionado; realmente era un proceso estricto en los que pocos podían tener la dicha de alcanzar y Mayra Gómez fue una de ellas.

PREPARACIÓN ACADÉMICA DENTRO DEL PROGRAMA MEXUS

Su primer año de universidad lo cursó en el colegio de Estados Unidos (Southwestern College), en Chula Vista, CA., para nivelarse con ciertas materias que aquí en México no imparten; una vez concluido el año, regresó a la UABC para cursar las materias de negocios internacionales, concluyendo así la fase final de su carrera en la Universidad Estatal de San Diego (San Diego State University), platicó Mayra Gómez.

Durante esta etapa de su carrera también trabajó, ya que era obligatorio contar con un seguro en caso de algún accidente, continuó, además de que era un requisito indispensable de inscripción, dicho seguro corría por su cuenta al igual que los libros que requería para la carrera, el costo de cada libro era aproximadamente de 150 dólares. Cabe destacar que siempre tuvo el apoyo de sus padres pero ella trataba de ser independiente y no quería que ellos hicieran gastos, sabiendo que el apoyo podría ser mutuo, es decir, ella hacerse cargo de sus propios gastos.

"Siempre tienes tus retos, por ejemplo el estudiar en Estados Unidos es

Me encanta ser partícipe y presenciar la alegría de los clientes al concretar su objetivo de vivir en un fraccionamiento como lo es Hacienda Agua Caliente, porque se convierte en un tema aspiracional

muy diferente que estudiar aquí, es diferente en el ambiente con tus compañeros de aquí. En México, el ambiente es diferente, es más cálido, allá has de cuenta que cada quien con su vida y con sus estudios, aquí es más de hacer grupos de estudio, aunque sea uno solo el que trabaje, pero siempre estás fomentando más la convivencia en sociedad y allá muchos traen eso del individualismo. Entonces, esa parte sí me costó trabajo asimilarla, una vez que entras en el sistema ya fluyes igual que ellos, pero al principio sí es así como que detenerte y tratar de entender dónde estás y cómo funciona, para tú también hacer tus ajustes y poder salir adelante con el objetivo que tengas", compartió.

SU LABOR EN HACIENDA AGUA CALIENTE

Actualmente, la licenciada en Negocios Internacionales Mayra Gómez se encuentra al frente de Hacienda Agua Caliente como gerente de ventas. Se unió al corporativo del grupo Atisa en el 2000, incursionando en la coordinación de compras para después pasar al área de ventas y finalmente quedar a cargo de la gerencia en ventas.

Cuenta con un equipo de apoyo de 950 personas entre ingenieros, arquitectos, diseñadores, administradores, contadores y trabajadores en obra. La empresa se especializa en la venta y renta de navas industriales, dependiendo de cuál sea la necesidad del cliente, puede vender desde un terreno comercial, industrial o habitacional y también se puede construir a la medida y petición del cliente, explicó.

Además de contar con el área comercial, industrial y residencial, el área residencial es representada por Hacienda Agua Caliente, que se especializa en construir, vender casas y terrenos.

Para Mayra Gómez, su experiencia con Hacienda Agua Caliente ha sido muy gratificante, ya que ha logrado un crecimiento en todos los aspectos.

"La empresa donde estoy realmente es una de las pioneras en lo que es desarrollo de parques industriales; fueron de los primeros que empezaron a construir aquí en Tijuana y Parque Industrial Pacífico es uno de los más grandes en todo México, entonces es muy interesante, y para mí fue muy gratificante, he aprendido mucho al trabajar aquí en el área de ventas y pues obviamente hacerlo de gente que tiene mucha experiencia como lo es el Ing. Rafael Carrillo y posteriormente bajo el liderazgo del Ing. Christian Carrillo.

"Ahorita tenemos en puerta un proyecto que se está construyendo, es un conjunto residencial en el que ofrecemos calidad de vida para las familias en un entorno excepcional. Con el objetivo de satisfacer las necesidades de una exigente y creciente demanda, seguimos desarrollando nuevas áreas como lo es el nuevo conjunto residencial Hacienda Las Vistas, casas de uno y dos pisos actualmente en pre-venta y exhibición, el cual consta de 17 viviendas con vista panorámica a la ciudad, dirigidas al sector medio alto a precios nunca antes vistos en proyectos de esta calidad. Con el paso del tiempo el comprador tijuaneño se ha vuelto más sofisticado, por ende nunca ha existido una demanda tan grande para un producto primermundista a precios razonables. Es donde creo que más se destaca Hacienda Las Vistas sobre los demás proyectos que se han hecho en Hacienda Agua Caliente y el resto de la ciudad. Con esta misma filosofía detonara otro proyecto residencial a mediados de año. Constará de alrededor de 30 casas, además de la venta de terrenos en la sección de Hacienda Las Flores", comentó.

FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY



Respeto muchísimo a las personas que son amas de casa y que han decidido pasar la mayor parte del tiempo con su familia, formando seres que en un futuro van a fortalecer a la sociedad

EQUILIBRIO ENTRE FAMILIA Y PROFESIÓN

Lograr un equilibrio entre familia y profesión no es fácil pero tampoco imposible, Mayra Gómez comentó que para lograrlo trata día a día de balancear este aspecto. "Yo siento como que a través de mi trabajo complemento mi vida personal como mamá y esposa, una por mi realización profesional y eso me produce felicidad, entonces soy una mejor persona al estar con mi familia y dos porque siento, porque también al trabajar genero y puedo proveerles más cosas a ellos", añadió.

"A las mamás que trabajaban la verdad que yo siento un gran respeto, porque yo sé lo que significa dividirte entre tu casa y tu trabajo, pero es una elección que uno debe hacer por convicción

y sí es verdad que hay muchas personas que dicen: "¡Es que sí yo pudiera no trabajaría o sea trabajo por necesidad!" ¡Todos trabajamos por necesidad!, ya sea por necesidad de dinero, de reconocimiento, profesional pero yo creo que hay que disfrutar lo que haces, yo creo que eso hace la diferencia a siempre estar quejando de tus actividades.

"También respeto muchísimo a las personas que son amas de casa y que han decidido pasar la mayor parte del tiempo con su familia, formando seres que en un futuro van a fortalecer a la sociedad.

Yo creo que todas las actividades que realices las debes de hacer con amor y todas tienen su merito, lo que es muy importante es tratar de ver cuál es tu vocación, porque cuando encuentras tu vocación lo vas hacer con amor, ya sea

MAYRA GÓMEZ EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** "Padre rico, padre pobre" de Robert Kiyosaki y Sharon Lechter y la Biblia.
- **MÚSICA FAVORITA:** Pop y Jazz.
- **ARTISTAS:** Celine Dion, Cold play.
- **ARTÍCULO PERSONAL INDISPENSABLE:** Algo que no se me puede olvidar en casa es el celular y mi maquillaje.
- **MAYOR DEBILIDAD:** Mis dos hijos son mi mayor debilidad y al mismo tiempo mi motor para buscar ser un mejor ser humano en toda su extensión: ámbito profesional, personal y espiritual.
- **ETAPA MÁS DIFÍCIL:** Mi primer año de matrimonio, el acoplarme con alguien con quien había convivido como novios.
- **MAYOR FORTALEZA:** Dios.
- **FRASE FAVORITA:** "Nada pasa en vano, todo pasa por algo".

que estés en tu casa y desde ahí aportes todo para tu familia, o combinarlo como lo hacemos algunas", aseguró.

Así como Mayra Gómez es un ejemplo a seguir por ser una gran mujer actual, aguerrida, profesional y ama de casa que consiguió alcanzar sus metas; al igual que ella, hay muchas mujeres que cotidianamente se enfrentan a otros retos para salir adelante por sus estudios, aspecto profesional o por sus hijos, ella nos demuestra que sí se puede alcanzar todo lo que te propongas en la vida.



Dr. Sonrisas da felicidad a los niños HACE SUS SUEÑOS REALIDAD

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Nuestros niños no sólo son el futuro del mundo sino el presente y el pasado, ellos son alegría, carcajadas, juegos, amor y vida, una vida que muchas veces se ve interrumpida por terribles enfermedades que les arrancan la alegría y la esperanza de realizar algún día sus sueños. Lo cierto es que nuestros pequeñitos son valientes y saben aferrarse a la vida, aunque necesitan algunos alicientes que les aligeren un poco la carga, en esta labor participa la Asociación Dr. Sonrisas en Tijuana, que se encarga de hacer sus sueños realidad.

La Asociación Dr. Sonrisas nació hace 9 años en Monterrey y fue a raíz de la inquietud de unos estudiantes que tenían que hacer su servicio social y buscaban hacer algo por los demás, por lo que enfocaron sus esfuerzos en asilos de ancianos y les gustó ayudar a los demás; después se dieron cuenta que debían llegar a los niños, sobre todo a aquellos con enfermedades avanzadas o terminales, explicó Alexa Bustamante, presidenta filial en Tijuana de Dr. Sonrisas.

Al ver la gran necesidad que existe no sólo en estos niños sino en sus familias, decidieron crear una asociación con el fin de unir a más jó-

DAN ESPERANZA

SU MISIÓN

Cambiar el dolor y el sufrimiento de los niños por momentos de esperanza, diversión y alegría ayudándolos también a cumplir sus más grandes sueños.



venes para tratar de cambiarles su dolor por un momento de esperanza y alegría. En Tijuana, Alexa inició la asociación en noviembre del 2012.

"No somos payasitos ni nada, realmente no ocupas ser payasito para formar parte de Dr. Sonrisas, sólo debes tener las ganas de ser voluntario... son niños tan necesitados de cariño que su vida está alrededor de un hospital, de quimioterapias, de doctores, así que el simple hecho de ir a pintarles las uñas a las niñas eso para ellas es algo muy valioso.

SU VISIÓN

Ser el principal referente de alegría y diversión para los niños que padecen alguna enfermedad avanzada o terminal.

No somos payasitos ni nada, realmente no ocupas ser payasito para formar parte de Dr. Sonrisas, sólo debes tener las ganas de ser voluntario... son niños tan necesitados de cariño que su vida está alrededor de un hospital, de quimioterapias, de doctores, así que el simple hecho de ir a pintarles las uñas a las niñas eso para ellas es algo muy valioso

"Yo quiero hacer una diferencia en los niños al hacerles realidad un sueño a pesar de que su salud esté muy mermada, quiero que se vayan con esa sonrisa de haber conocido a su jugador favorito o de haber sido feliz a pesar de su enfermedad... yo no me pongo a llorar porque el niño tiene cáncer, mejor me pongo a pensar cómo puedo hacerlo feliz aunque sea por un rato, eso es lo que nosotros hacemos aquí", puntualizó Alexa.

Los niños son su motivación para ser parte de esta fundación, aseguró, el solo hecho de saber que puede hacer un cambio en sus vidas es muy gratificante, el cumplirles un sueño lo es aún más, como fue el caso de Alan, un niño que sufrió un derrame cerebral y vio su salud mermada; él soñaba con conocer al futbolista de los Xolos Raúl Enrique, y Dr. Sonrisas se lo concedió. Como él, hay otros niños enfermitos soñando con algo o alguien.

LAS PASTILLAS DE LA FELICIDAD

Alexa Bustamante inició formalmente con Dr. Sonrisas hace poco más de tres meses y durante este tiempo la respuesta de la comunidad ha sido muy buena, aunque es necesario más apoyo para seguir haciendo realidad los sueños de los niños.

Para continuar con su labor, se inició la venta de Las Pastillitas de la Felicidad, una campaña que inició en México. Estas pastillitas cuestan 10 pesos y los fondos recabados serán destinados para los sueños de los pequeñitos de Dr. Sonrisas, explicó la presidenta filial.

Hasta el momento, estas pastillas de menta se venden en algunas localidades de la región, mencionó, como Reina Díaz, Farmacias Milenio, Etcéte-



ra, Gorditas Torreón, Sopas y Sopes, sólo por mencionar a algunos.

Quienes comprenden estas Pastillitas de la Felicidad apoyan a los niños de Dr. Sonrisas que tienen alguna enfermedad que les está robando sus sueños.

"Es un acto muy noble... con poquito puedes cambiar la vida de los niños... muchas veces lo que para uno puede ser normal, para ellos no; por eso, si tú tienes las ganas de ayudar, de cambiar la vida de un niño, yo les invito a que participen y que sean voluntarios de Dr. Sonrisas, o que si quieren participar con algún donativo, lo hagan. Con una hora de su tiempo ya hace la diferencia en la vida de los niños.

"Gracias a Dios yo tuve una niñez feliz y quiero que estos niños enfermitos también la tengan... si yo puedo hacer la diferencia en ellos ya sea platicando, coloreando o pintándole las uñas o haciéndolos reír, lo voy a hacer.

"Los niños para mí son una enseñanza de vida, son personitas que Dios me pone para darme cuenta que estoy muy bendecida", expresó Alexa.

Quienes deseen apoyar a la Asociación Dr. Sonrisas puede comunicarse al 681 7814 o escribir: alexa.bustamante@drsonrisas.org

LOS PROGRAMAS DE DR. SONRISAS

De acuerdo con Alexa Bustamante, en la fundación cuentan con cinco programas:

- 1) VISITA A HOSPITALES**
Voluntarios de Dr. Sonrisas visitan en hospitales a niños con enfermedades avanzadas, especiales o terminales, aunque esta labor no es nada fácil debido a que los pequeños regularmente son personas con bajas defensas y las visitas las tienen restringidas. En Tijuana, Alexa acude cada mes al Hospital General y les lleva un pastelito a los cumpleaños.
- 2) EL TREN DE LOS SUEÑOS**
Este programa consiste en llevarse a niños de alguna fundación a realizar una actividad como un aliciente en su vida. Por ejemplo, recientemente niños de la Fundación Castro Limón asistieron al juego de los Xolos y disfrutaron del patrocinio de Carl's Jr.
- 3) ORGANIZA LA POSADA NAVIDEÑA O DÍA DE REYES Y EL DÍA DEL NIÑO**
Voluntarios de Dr. Sonrisas se encargan de organizarles un festejo especial en esas fechas con el fin de que se distraigan y se olviden por unas horas de su padecimiento.
- 4) CUMPLIENDO SUEÑOS**
Este es uno de los programas más especiales que tienen, ya que se encargan de hacerles realidad su sueño a algunos niños. En Tijuana, Alexa Bustamante ha hecho realidad cuatro sueños de cuatro niños, aunque tiene en puerta muchos más.
- 5) TRASPLANTES DE MÉDULA**
Consiste en apoyar a niños que requieren trasplante de médula, aunque en Tijuana aún no existe este programa, sólo en Dr. Sonrisas México.

Bono de descuento por:
\$500.00
.MN
Válido hasta el 6 de abril del 2013

Oferta válida únicamente para el trimestre mayo/agosto 2013. Este bono sólo aplica cubriendo el importe total del trimestre antes de la fecha límite establecida en este cupón o bono de descuento. Este bono o cupón no es válido con otras promociones o descuentos. Esta promoción es válida para Lang-Lab Tijuana.

Hablar inglés es una de esas cosas que hace que te de ganas de hacerlo todo...

Lang-Lab... nosotros te enseñamos a hablar inglés. El mundo es todo tuyo. :)

Tijuana: (664) 634.1709 | San Diego (619) 424.7712

www.academialanglab.com

/academialanglab

Janet Dickinson,

UNA ACTRIZ CONSOLIDADA DE BROADWAY

POR ALEJANDRA ENCISO

Es abril, mes del niño en el que podemos encontrar muchas más actividades para hacer con los pequeños en ambos lados de la frontera. En esta ocasión, Janet Dickinson, actriz consolidada de Broadway, quien actualmente se encuentra de gira por Estados Unidos con el musical de 'Billy Elliot' interpretando el papel de la profesora 'Mrs. Wilkinson', concedió unos minutos dentro de su ajetreada agenda para platicar con Mujer Actual y contamos más acerca de este gran proyecto al igual que su proyecto de vida.

CUÉNTANOS ACERCA DE TU PERSONAJE EN 'BILLY ELLIOT' MRS WILKINSON

Es la profesora de baile del lugar, que es muy chiquitito. Es un pueblo minero, County Durham se llama y está al Noreste de Inglaterra. No hay mucho dinero. Creo que Mrs. Wilkinson es una persona que tenía aspiraciones de irse a Londres y ser una gran bailarina, pero por cuestiones del destino terminó sólo dando clases. Tiene un corazón de oro pero con carácter fuerte, es una gran persona.

¿CÓMO ES QUE LLEGA MRS. WILKINSON A TU VIDA PROFESIONAL?

Fíjate que cuando estaba la producción en Broadway hace un par de años, hice una audición para el director y reemplazar a una de las actrices, pero no me quedé. Hace un año supe que necesitaban a alguien para la gira. Mi agente me dijo que tenía la audición; yo sabía

Janet Dickinson es Mrs. Wilkinson en "Billy Elliot", una persona que tenía aspiraciones de irse a Londres y ser una gran bailarina, pero por cuestiones del destino terminó sólo dando clases. Tiene un corazón de oro pero con carácter fuerte, es una gran persona.

que era ideal para el papel, conocía bien el material pero ahora, yo estaba ensayando para otro musical. Aun así, se organizaron en tiempos, me organicé yo, porque este musical es una gran oportunidad, la trama empezando por ahí, vale la pena y estoy muy contenta. Formar parte de este proyecto es genial. Estamos hablando de un musical con una historia real con gente real. La respuesta del público ha sido buenísima. Cada noche recibimos ovaciones de pie, es muy conmovedor. Es así porque la historia se queda contigo porque trata de anhelos, sueños, aspiraciones.

QUÉ BUENO QUE TOCAS EL TEMA DE SUEÑOS Y ASPIRACIONES. MUJER ACTUAL ES UNA REVISTA QUE LEEN MU-



CHAS MAMÁS. AHORA CON QUE HAY COSAS COMO FACEBOOK, YOUTUBE Y DEMÁS REDES, PUES EL 'BULLYING' HA COBRADO EFERVESCENCIA. TÚ COMO MUJER, Y CON LA EXPERIENCIA DE INTERPRETAR A TU PERSONAJE CON UN NIÑO QUE TRATA DE SEGUIR SU SUEÑO Y CONVERTIRSE EN BAILARÍN, ¿QUÉ LE ACONSEJAS A LAS MAMÁS Y PERSONAS EN GENERAL SOBRE NO DEJARSE VENCER Y SEGUIR ADELANTE?

Mira, esta historia en particular es sobre alguien que 'no encaja' un 'prieto en el arroz'. Evidentemente como mamá lo que quieres es exponer lo menos posible a tus hijos a situaciones como éstas. Yo lo que recomiendo es que pongan atención, vean qué actividad es la que les gusta a sus hijos y los apoyen para que logren dominarla y puedan avanzar haciéndolo. Con eso, vas cultivando un sueño en ellos. Vas cultivando el deseo por hacer algo. No importa que sea algo 'no común', lo importante es apoyarlos. La ventana es muy pequeña, esta etapa donde los niños comienzan a soñar y a tener este tipo de aspiraciones, porque después que entras a la escuela y vas creciendo, la puerta se va cerrando poco a poco ¿Me explico? Los padres deben apoyar a los hijos para que hagan lo que quieran y plantar esas semillas. Al ser constante, algo bueno pasará y esos niños encontrarán su camino, sabiendo quiénes son, estando seguros de lo que quieren. Desafortunadamente siempre habrá 'bullying', lo que hay que hacer es hablarlo, tocar ese tema y hacerlos conscientes que siempre estará este tipo de personas a su alrededor.

ESTANDO DE GIRA POR TODO ESTADOS UNIDOS ¿CÓMO TE CUIDAS FÍSICA Y EMOCIONALMENTE?

Evidentemente la prioridad es estar bien en todos los aspectos. Yo creo que lo importante es establecer una rutina, porque es una vida muy distinta. Llegas a tener un régimen raro; por ejemplo, no puedes cenar a la hora convencional porque tienes que salir a escena, entonces debes de adaptarte a otros horarios y en base a eso crear tu rutina. El elenco y la gente que viaja contigo se convierten en tu familia. Es difícil a veces. Lo que hago también es estar en contacto con los míos aprovechando la tecnología y platicar por skype, estar presente lo más posible. Dormir también es muy importante.

¿QUÉ TE GUSTA HACER CADA QUE LLEGAS A UNA CIUDAD NUEVA?

Me encantan los museos y los acuarios. Para mí ese es el objetivo principal cada que viajamos. También si llegamos a alguna playa, me gusta caminar en la arena, andar en bicicleta.

¿CUÁLES SON TUS PLANES PARA DESPUÉS DE BILLY ELLIOT?

Fíjate que vamos para la parte final de la gira y hay que empezar a buscarle. Hacer las llamadas, buscar los proyectos y empezar con las audiciones, es el momento para ello. Esta es una gran carrera y me encanta tener la oportunidad de ejercerla y conocer a tantas personas haciéndolo. Hay veces que no es maravilloso, pero es parte de y tienes que tomarlo como viene porque estás haciendo lo que te gusta.

Hablando de Teatro Musical y espectáculos en general, estamos en una zona fronteriza donde mucha de la gente que vive en Tijuana cruza a San Diego para ver espectáculos. Cuéntales a los lectores porqué valdría la pena que se echen el viaje para ver Billy Elliot...

¡Buena! Además que fue reconocido con diez Premios Tony, la reputación que tiene y que la música la escribió Elton John, éste es un show con mucho 'pedigree'. Trata una historia real de gente real, en un pueblo minero que tiene una trama intensa que a la vez es muy chistosa con grandes escenas y unas secuencias de baile increíbles. Este es un musical que inspira. Sobre un niño que busca su oportunidad y además que la gente del pueblo comienza a apoyarlo. El espectáculo trae grandes elementos, llegas al teatro y te das cuenta que es algo con lo que te puedes identificar, es algo que sobresale de todo lo demás. Si van a verlo, les garantizo que les encantará.



dry express
Salon de Belleza

TEL. 664-681-86-98
Lunes a Viernes 7:00 am-7:00 pm
Sábado 7:00 am-8:00 pm

MANICURE Y PEDICURE \$300 PESOS
Incluyen parafina
PROMOCIÓN VÁLIDA A 30 MAYO 2013

Plaza Conquistador
Blvd. Agua Caliente 10750 Interior 44
facebook.com/DryExpressTijuana

RESERVA PARA TU FIESTA CON UN 20% DE DESCUENTO AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

Dress for Dress - Bisconti - Lesson Loves Lane - Jelly the Pig - Catimini - Kate Mack - Jean Bourgeois - Linda's and Olive - Trish and Tanya - Trish Scott - Belle Monte - Belle in Bloom - Sun Merc - Christian Periberti - The

Abierto de 9:00 a 6:00 pm de Lunes a Viernes*
Sábados de 11:00am a 5:00 pm*
(con excepción si hay fiesta privada en viernes o fin de semana)*
Domingos abierto para fiestas privadas

TEL: 619 271-7880

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista, CA 91914

www.mpchateau.com
f: MonPetitChateau

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista, CA 91914

el latino
PRESENTA

Celebrando
Celebra Tu Belleza, Disfruta Tu Salud

Semillas de hoy...
LOGROS
del mañana

SALUD • NEGOCIOS • BELLEZA • TECNOLOGIA

- Conferencistas motivacionales
- Seminarios Educativos
 - Desfile de modas
 - Expo interactiva
 - Mini-makeovers
 - Almuerzo
- Entrevistas a celebridades
- Más de una docena de exámenes de salud
- Conferencias para adolescentes
- Fiesta de Clausura

Nueva Ubicación



¡El mayor evento para Latinas!

1000 Latinas & Teens

(619) 426-1491
sales@ellatino.net
www.celebrandolatinas.com

Hilton
San Diego
Bayfront

2013
junio

Visas de inversionistas, UNA NUEVA FORMA DE VIVIR LEGALMENTE EN EU

POR MARLA DÍAZ-IÑIGO

¿Alguna vez has pensado en la posibilidad de vivir junto a tu familia en los Estados Unidos? Según el reconocido abogado Jacob J. Sapochnick, especialista en inmigración, existen varias opciones para que ciudadanos mexicanos puedan hacerlo de forma legal a través de las visas de inversionistas.

“Si algún ciudadano mexicano desea venir a vivir a Estados Unidos, podría hacerlo a través de la visa E2, que permite residir legalmente después de haber invertido un mínimo de US\$50,000 en cualquier negocio; así en menos de tres meses podría mudarse junto a toda su familia a este país, recibir un seguro social y vivir aquí por el tiempo que su negocio esté activo”, aseguró.

El abogado Sapochnick considera importante que la gente conozca más acerca de esta opción, porque sabe de casos de varias personas que tienen negocios en San Diego, viviendo en Tijuana, que cruzan a diario con su visa Laser y no saben que si el agente de migración llegara a descubrir que tienen un negocio podrían revocar su visa de turista.

“Poca gente conoce acerca de la Visa E2 y sinceramente es una gran oportunidad para todos aquellos que tienen la posibilidad de invertir y que desean emigrar a los Estados Unidos”, consideró Sapochnick.

El innovador abogado agregó, que aún cuando a través de la E2 no existe la posibilidad de que se pueda solicitar la residencia permanente o ciudadanía, para muchos el contar con el permiso para residir en dicho país es suficiente.

“Ahora, si hay alguien que cuenta con US\$500,000 o más, pueden aplicar para la visa EB5, este tipo de visa te permite invertir dicha cantidad en algún negocio sin necesidad de trabajar en él. Este tipo de documentación te permite contar con tu permiso de residencia en el transcurso de un año”.

“Esta visa es muy popular entre los



■ Jacob Sapochnick es reconocido como uno de los abogados de inmigración más innovadores de la nación, y es considerado por los expertos en redes sociales como uno de los más populares gracias a su continua interacción con sus seguidores. Su trabajo está dedicado 100% a la práctica de las Leyes de Inmigración, representando a Corporativos, hoteles, restaurantes y otras organizaciones así como a empresarios e individuos de todas partes del mundo.

este tiempo se puede extender”, aseguró Sapochnick.

Las personas que cuentan con este tipo de visa pueden solicitar una ‘Green Card’ si una compañía acepta patrocinar su solicitud.

Estas son sólo algunas de las opciones que existen para ciudadanos mexicanos que desean vivir en los Estados Unidos. Si desea más información puede consultar sin compromiso alguno y de forma confidencial a la firma de abogados de Jacob J. Sapochnick.

La búsqueda de visas para inmigrantes tiene un sinnúmero de ramificaciones en la vida de una persona, por lo que el despacho de abogados explora cada una de ellas, en los diferentes casos que se les presentan, respaldados por su vasta experiencia y compromiso con sus clientes.

inversionistas chinos, por ejemplo, pues hay muchos que deciden invertir su dinero en algún negocio en Estados Unidos y recuperan la inversión en seis años, logrando de esa manera convertirse en ciudadanos estadounidenses”, mencionó.

También existe otro tipo de permisos como lo son las visas de trabajo TN NAFTA, que son temporales y solamente para ciudadanos de México y Canadá.

Según el Acuerdo de Libre Comercio de Norteamérica tanto mexicanos como canadienses pueden ingresar a los E.E.U.U a trabajar, siempre y cuando sea en actividades y ocupaciones profesionales que aparecen en la lista que provee dicho tratado. Este trámite es muy expedito ya que si se cuenta con todos los requisitos tarda de dos a tres semanas en completarse. Asimismo existe la opción H1-B.

“Esta visa puedes tramitarla sólo si cuentas con una licenciatura. Es una visa de trabajo para profesionales con formación universitaria. La cuestión con esta visa es que sólo se ofrecen un total de 65,000 visas al año y tiene una duración de tres años, aunque

LAW OFFICES OF JACOB J. SAPOCHNICK, IMMIGRATION LAWYERS

1502 Sixth Avenue San Diego, CA 92101

■ TEL: (619) 819 92 04

■ FAX: (619) 393 04 67

■ E-Mail: jacob@h1b.biz

■ WebSite: www.h1b.biz

■ Blog: www.visalawyerblog.com

http://twitter.com/VisaLawyerBlog

www.facebook.com/myimmigrationlawyer

http://www.youtube.com/user/usvisalawyer?feature=mhee

http://www.youtube.com/user/usvisalawyer?feature=mhee

Johanna Saretzki,

UN EJEMPLO DE COLABORACIÓN Y VERDADERA UNIÓN DE ESFUERZOS

POR TATIANA MARTÍNEZ

Seducir a los residentes de esta frontera para que sientan la necesidad de visitar el Museo Internacional Mingei en Parque Balboa requiere todo un esfuerzo de mercadotecnia, más aún provocar que en esa visita se despierten los sentidos a lo que nuestra región binacional nos ofrece, demanda de un trabajo muy cuidadoso que surge de la mano y el corazón de Johanna Saretzki.

“El museo tuvo la visión de comenzar a colaborar con la comunidad hispana y me contrató hace cinco años para dirigir el departamento de mercadotecnia. Mi esfuerzo va muy enfocado a la relación de San Diego con Baja California”, explicó Johanna Saretzki de manera casual, como si promover las cualidades de Baja California dentro de los Estados Unidos hubiese sido siempre una tarea sencilla.

Desde su llegada al museo Mingei, -cuyo vocablo japonés significa el arte de la gente-, Johanna ha desarrollado alianzas muy importantes para que sus puertas permanezcan abiertas a la promoción del arte culinario, la música, la danza, la fotografía, la pintura, la artesanía y las tradiciones de Baja California, -sin minimizar la difusión que ofrecen a otras regiones de México y Latinoamérica-, con la intención de mostrar nuestra verdadera esencia como vecinos, como residentes de una misma región.

“Mi pasión siempre ha sido buscar la oportunidad de hacer proyectos culturales que sean binacionales, y afortunadamente he contado con la visión, el apoyo y la apertura para lograrlo. Al inicio siempre suenan extraños porque no hay historias que nos sirvan de guía

“A nosotros nos interesó mucho crear el ambiente que permitiera ver la otra cara de Baja California, incluso en momentos que fueron difíciles. Eso es lo verdaderamente valioso del arte, que puedes cambiar ideas preconcebidas de lugares y personas; nos permite conocer y conectarnos”, reiteró Johanna Saretzki.

Los eventos titulados “Celebremos Baja California” y “Mirando al Sur” lograron atraer multitudes al museo, movidos por la curiosidad de conocer la cocina Baja Med, los vinos del Valle de Guadalupe, así como el arte pujante que surge de Tijuana, de la mano de artistas como Alejandro Martínez Peña, Julio Rodríguez y NORTEC, por citar algunos.

La exposición “El Uso de la Belleza” llevó al CECUT más de 500 objetos de colección del Museo Mingei

que permanecieron en Tijuana por cuatro meses durante el 2012, en un esfuerzo de acercamiento binacional sin precedentes.

“Mi pasión siempre ha sido buscar la oportunidad de hacer proyectos culturales que sean binacionales, y afortunadamente he contado con la visión, el apoyo y la apertura para lograrlo. Al inicio siempre suenan extraños porque no hay historias que nos sirvan de guía” reitero.

Es tal el interés que tiene la Junta de Consejo del Museo Internacional Mingei en el tema, que dentro de los 15 miembros que lo integran ya se incluyen 2 mexicanos, además de que han incorporado en el lema de su misión de “promover el entendimiento y apreciación del arte de la gente de todas las culturas del mundo”, el acercamiento binacional.

El Museo Internacional Mingei cuenta con una colección de 22 mil objetos de 141 países del mundo.

LA COLABORACIÓN ES LA CLAVE

Johanna Saretzki es originaria de Colombia, en donde estudió la licenciatura de Comunicación y Periodismo que la trajo a los Estados Unidos en búsqueda de proyectos de mercadotecnia y comunicación que le permitieran difundir la cultura.

Las islas de Maui y Oahu en Hawái, Santa Fe en Nuevo México y Seattle, Washington, son algunas de las ciudades en las que logró promover el arte y la cultura; sin embargo, fue la exposición de Los Rollos del Mar Muerto en el Museo de Historia Natural de San Diego la que logró mudarla a esta frontera, y abrirle la oportunidad de trabajar con personas clave de ambos lados de la franja divisoria.

Su sensibilidad e inteligencia le permitieron detectar la importancia de fortalecer estas relaciones y trabajar en equipo con ellas para alcanzar metas cada vez más altas, como se han logrado imponer en el Museo internacional Mingei.

“Para mí es clave la colaboración y es que es más fácil unir esfuerzos que impulsarlos por sí mismos. Colaborar te permite llegar más allá de lo que ves como inmediato, te permite ver ideas distintas desde otra perspectiva y sobre todo, te abre más posibilidades” explicó Johanna.

Gracias a esas colaboraciones, desde hace cinco años los estudiantes del CUT, -Centro Universitario de Tijuana-, montan un altar dentro del museo para conmemorar la celebración del Día de Muertos; el Consulado de México en San Diego pudo realizar varias de sus conferencias y eventos; los miembros del Mingei han podido hacer un par de recorridos en Tijuana para visitar el CECUT y probar la cocina del chef Miguel Ángel Guerrero; se prepara un viaje al Valle de Guadalupe para conocer los viñedos y el Museo del Vino; y Baja California aportará las presentaciones culturales dentro la gran gala que tendrá el museo el próximo mes de mayo, en que conmemora su 35 aniversario.

“Los miembros que tuvieron la experiencia de visitar Tijuana con nosotros en una nueva manera que les abrió la mente y los ojos, han optado ya por viajar por su cuenta”, relató orgullosa Johanna Saretzki.



LA NUEVA CATEDRAL Y SUS AVANCES SIGNIFICATIVOS “Capilla Cristo Resucitado”

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

A continuación les presento el significado teológico del vitral de la Capilla Cristo Resucitado.

TEMA DEL VITRAL: LA RESURRECCIÓN

El centro iconográfico de este vitral nos muestra una tradicional imagen de Jesucristo Resucitado, quien, mostrando las llagas de sus extremidades, expresa que el mismo que murió en la cruz, ahora está vivo, vestido de azul, color significativo del cielo o, en este caso, del estado glorioso. La alegría de esta realidad se describe con el cálido colorido, con la misma luminosidad general del vitral y con los rayos y nubes que circundan el cuerpo del Resucitado (Ex.13, 21).

Cabe notar que la nube, en la Sagrada Escritura, suele significar la presencia de Dios Padre. En esta composición se da a entender que Cristo, en el centro de las nubes, ha vuelto al seno de su Padre, en el eterno estado divino que trasciende el espacio y el tiempo.

El vitral se integra en seis paneles cuadrados. En el segundo, aparecen dos guardias dormidos (Mt, 28,13) que indirectamente se habrán de convertir en testigos de la resurrección del Señor.

Algunos otros elementos pueden sugerir lo siguiente: El mar en sus



aguas, evoca el paso liberador del éxodo del pueblo de Israel, su pascua de una muerte a una nueva vida, signo bautismal, cuyo sacramento nos hace morir con Cristo para resucitar con Él (Rom. 6,4).

En la franja roja que sale del Resucitado, circundando el hemisferio de una intensa aurora boreal, puede significarse el fuego y el amor del Espíritu Santo que resucitó a Jesús de entre los muertos, para Él, a su vez, comunicárselo al universo.

Los tonos amarillos dorados son signo de la inmortalidad, por ser considerado el oro, un elemento incorrupto.

Las casitas del sexto panel hacen pensar en la gente destinataria de los frutos de la redención, a través de la misión de la iglesia.

Las rocas sobre las que aparece la escena, ofrecen una alusión a Mt, 7, 24-27: el desarrollo de la vida coherente con la fe en la palabra de Jesucristo, es que construir sólidamente, como la casa sobre roca o cimiento

firme, que será capaz de resistir a las inclemencias del desarrollo humano.

El color verde expresa la esperanza cristiana de la transformación del mundo, en Cristo, por la victoria que ya se ha realizado en Él, y la que, a través de una constante evangelización, ha de extenderse a todo el universo.

Esa garantía, Cristo nos la da en la Sagrada Eucaristía, sacramento por el que aclamamos: “Anunciamos tu muerte y proclamamos tu Resurrección. ¡Ven, Señor Jesús!” (Misal Romano).

El Pbro. Mario Elizarrarás Arroyo, sacerdote de nuestra amada Arquidiócesis de Tijuana, elaboró este texto que puse a su consideración íntegramente.

Los invitamos a conocer nuestras instalaciones y a admirar este hermoso vitral de la capilla). Si alguien estuviera interesado en ayudarnos o en comprar alguna cripta, favor de comunicarse con un servidor a la parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe al teléfono 6 073775. Dios los bendiga.

ENSENADA

DA UN INVOLVIDABLE PASEO POR LA RUTA DEL VINO Y DEGUSTA LOS MEJORES VINOS DE LA REGIÓN

DELEITA TU PALADAR CON LO MEJOR DE NUESTRA GASTRONOMÍA URBANA Y GOURMET

VIVE LA EXPERIENCIA ÚNICA DEL AVISTAMIENTO DE LA BALLENA GRIS. UN IMPRESIONANTE ACONTECIMIENTO QUE NO TE PUEDES PERDER

PASEO CICLISTA
ROSARITO - ENSENADA
4 DE MAYO

Estas vacaciones
EN TU SEGUNDA
NOCHE DE HOSPEDAJE

recibe un
50%
de descuento.
APLICAN RESTRICCIONES.

*Echa un vistazo a Ensenada
y dejate sorprender.*



Para paquetes y promociones visita:
www.EnsenadaVivela.com





José Luis Pulido

ARQUITECTURA Y DISEÑO

"Diamond Collection 2013"



JLP arquitectura y diseño
jose.luis.pulido@hotmail.com

Bvd. Agua Caliente 10108, Revolución 22015, Tij. BC
(664) 681.74.04 | 152 * 15 * 9406



EL AUDITORIO MUNICIPAL "FAUSTO GUTIÉRREZ MORENO" MEDIO SIGLO DE HISTORIA

POR JOSÉ GABRIEL RIVERA DELGADO

Uno de los espacios deportivos más importantes de Tijuana es el Auditorio Municipal de Tijuana que cuenta con más de medio siglo de historia. Lleva el nombre de Fausto Gutiérrez Moreno en reconocimiento a la trayectoria deportista de un jugador de básquetbol de los años cuarenta y cincuenta.

El auditorio localizado por el bulevar Díaz Ordaz, en La Mesa, fue inaugurado un 9 de agosto de 1960 con el Campeonato Nacional de Básquetbol de Segunda Fuerza Varonil, en la que la selección de Baja California resultó ganadora de la importante justa deportiva.

Con el fin de mejorar las instalaciones del Auditorio, en mayo de 1978 se comenzaron los trabajos de remodelación y se concluyeron en julio de 1980.

42 | www.soymujeractual.com.mx

Fue entonces cuando se le asignó el nombre de "Fausto Gutiérrez Moreno".

Actualmente cuenta con gimnasios olímpico y de box, cafetería, marcador electrónico, dos canchas de calentamiento, una de básquetbol y una de volibol, zonas de baños, regaderas, zonas de descanso con acceso directo a la cancha principal, cuatro zonas de servicios sanitarios y área administrativa. Su capacidad es de 5 mil personas.

En nuestros días, además de torneos locales, estatales y nacionales de básquetbol, se emplea para peleas de box y encuentros de lucha libre. También se ha usado para eventos políticos como tomas de posesión o informes de gobierno de algunos presidentes municipales.

Inclusive, durante siniestros en la ciudad el Auditorio ha sido utilizado como albergue para personas que quedaron sin casa. Ejemplo de ello fue en enero y febrero de 1993, cuando las fuertes lluvias de esa tem-

EN BREVE...

AUDITORIO FAUSTO GUTIÉRREZ

■ FECHA DE INAUGURACIÓN:

9 de agosto de 1960

■ INAUGURADO POR: el presidente municipal Xicoténcatl Leyva Alemán

■ FECHA DE REINAGURACIÓN: julio de 1980

■ TIEMPO DE EDIFICACIÓN: 52 años

■ INSTALACIONES: gimnasios olímpico y de box, cafetería, marcador electrónico, dos canchas de calentamiento, una de básquetbol y una de voleibol, zonas de baños, regaderas, zonas de descanso con acceso directo a la cancha principal, cuatro zonas de servicios sanitarios y área administrativa.

■ CAPACIDAD DE ESPECTADORES: 5000 personas

■ HA SIDO SEDE DEL EQUIPO PROFESIONAL DE BÁSQUETBOL: Los "Diablos" de Tijuana

porada dejaron en la ciudad muchos damnificados y el auditorio sirvió en un espacio receptor de esas personas.

FAUSTO GUTIÉRREZ MORENO: EL PERSONAJE

Uno de tantos jugadores de la práctica del básquetbol en nuestra ciudad fue Faustino Gutiérrez Moreno, mejor conocido como "Fausto", quien posee un lugar destacado en la historia del deporte de Tijuana.

Gutiérrez Moreno fue uno de los jugadores más importantes del equipo Deportivo Nacional de Tijuana creado en 1933 y patrocinado por el Club Rotario de la ciudad. En su época, fue considerado como uno de los mejores basquetbolistas de México.

En nuestros días, además de torneos locales, estatales y nacionales de básquetbol, el inmueble se emplea para peleas de box y encuentros de lucha libre. También se ha usado para eventos políticos como tomas de posesión o informes de gobierno de algunos presidentes municipales.

Este equipo representó a México en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 y logró conquistar un tercer lugar. En ese conjunto los integraron Fausto Gutiérrez Moreno, Ignacio de la Vega, Talavera y los hermanos Borja.

De algunos integrantes del Deportivo Nacional formaron otro equipo llamado Club Deportivo Tijuana, que con el correr de los años se constituyó en una de las quintas que más destacaron en el baloncesto local.

Los "Diablos Rojos", como se le designó, estuvo integrado, en distintos años, por A. Romero, E. Smeke, Fausto Gutiérrez Moreno, Jesús "Chuma" Bucardo, Julio y Juan Flores Ruiz, Luis de Pablo, Alberto Cruz, G. Valenzuela, Dionisio Smith, Antonio Serrano, Jorge "Jimmy" Esquerra, Cristino "Zurdo" Velázquez, Felipe Holguín, Rodolfo Murrieta, David y Antonio Banuet.

Entre todos ellos, destacó el joven deportista

Fausto Gutiérrez Moreno quien nació en octubre de 1919, en Ensenada. Su padre era el señor Faustino Gutiérrez, conocido agente aduanal en Baja California.

Incluso, su espíritu deportivo lo llevó a ser uno de los fundadores en 1948 del Club Social y Deportivo Campestre de Tijuana, A. C. En ese club se practicaba el golf, el tenis y la natación. Ahí, Fausto se destacó por ser un activo deportista y asociado interesado en el desarrollo del club.

De 1958 a 1959 fue vicepresidente de la Mesa Directiva del Club cuando la presidencia la desempeñaba el general Abelardo L. Rodríguez. En esta tiempo falleció siendo aun muy joven, pues apenas contaba con 40 años de edad.

*El autor es director del Archivo Histórico de Tijuana. rivedelgado@hotmail.com

CERVEZA
Sijuaná
"La Mejor Cerveza Artesanal de México"

Visitas Guiadas
Conozca el proceso de elaboración.
grupos mínimos de 10 personas, costo con degustación \$60.00mn p/p
Reserva al:
(664) 638-8662 y 63

Bvd. Fundadores No. 2951
Col. Juárez, Tijuana, B.C. México
www.tjbeer.com

casa RA

En casa RA nos destacan los más de 10 años creando conceptos que reflejan el buen gusto y el cuidado con el que realizamos cada uno de los detalles.

- Asesoría en diseño de interiores
- Asesoría y venta de persianas
- Mirage by Hunter Douglas
- Ventas de accesorios

Mirage Premium by Hunter Douglas

Plaza Conquistador Local 48 planta alta
Bvd. Agua Caliente 10750, Tijuana B.C.

info@casara.mx
T. (664) 622 5027
www.casara.mx

Perfil y obra

Nubia Velázquez Rocha,

ARTISTA TIJUANENSE AGRADECIDA CON LA VIDA

POR YAN GONZÁLEZ

“Tengo mucha confianza en mi trabajo, creo que es un regalo que la vida me ha dado, me siento muy agradecida con la vida por permitirme dedicar a lo que más me gusta”, compartió la artista visual tijuanense Nubia Velázquez Rocha.

Nubia Velázquez Rocha es una artista visual especializada en la escultura, desde su infancia descubrió su pasión por coser y crear manualidades, desarrolló su gusto por la escultura y decidió dedicarse de lleno a partir de estudiar la licenciatura en artes visuales. El mes pasado estuvo presentando su exposición “Encuentro”, en el IMAC.

Durante un año, la artista vivió un duelo sobre su profesión, debido a que se alejó por completo de la escena cultural y se dedicó a trabajar en un área totalmente distinta a su vocación para salir adelante con su hija, llegó el momento en que fue tanta la presión que se cuestionó sobre su dirección en la vida y sobre lo que realmente la hacía feliz y decidió arriesgarse y dedicarse por completo al arte.

Las piezas que conforman su exposición “Encuentro” realmente transmiten ese proceso de aprendizaje y crecimiento que experimentó como ser humano y como mujer.

EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** La biblia, me gusta leerla porque siempre encuentro un versículo preciso a lo que estoy viviendo en ese momento.
- **ESCRITOR FAVORITO:** Carlos Castañeda.
- **TÉCNICA:** Mixta.

“En verdad estoy agradecida con la vida por todo lo que tengo, porque puedo hacer estas piezas, porque tengo una familia, porque tengo una hija, porque soy madre, porque estoy hoy parada aquí, porque puedo levantarme y tener una ilusión de qué es lo que voy a hacer; esta serie habla de un encuentro conmigo, es un encuentro con esa realidad sin apariencias... Sí soy una mujer sana, una mujer libre, entonces puedo tener relaciones sanas, si yo estoy quebrada por dentro, dolida, si todavía tengo tristeza, rencor o si me da miedo enfrentar el futuro, la vida, así van a ser mis relaciones con el mundo”, afirmó la artista.

SU INSPIRACIÓN

Su principal inspiración es la experiencia personal que ha tenido a lo largo de su vida como ser humano, pero sobre todo tener la enorme fortuna de ser mamá, comentó la artista.



“Me gusta crear piezas y que tengan vida, me gusta ver mis piezas y sentir que respiran, que pueden llegar a tener movimiento; me emociona la vida que tengo y esa es mi inspiración, las diferentes etapas de mi vida, sobre todo creo que la influencia más importante es mi experiencia como mujer, como madre”, expuso, “así que cuando realizó una escultura lo hago con toda sinceridad, ya que de esa manera el espectador la recibe de la misma forma”.

Dijo que la técnica que utiliza es mixta y consiste en utilizar alambre recocado, cerámica, barro y textil. Su proceso creativo inicia con el boceto de las piezas a las que les dará vida, después hace los esqueletos con alambre recocado, para la cara y las manos utiliza cerámica y el toque final es el material textil.

“Creo que estos tres materiales le dan una estructura, un complemento, no es muy frío ni totalmente duro, ni totalmente blando, sino que le da una composición a las piezas”, compartió la artista Nubia Velázquez Rocha.

UNA ARTISTA DE LOGROS

Nubia Velázquez Rocha comenzó exponiendo sus obras en colectivo para después tomar un camino distinto al igual que sus compañeros, y ha expuesto sus obras individualmente desde el año 2006 a la fecha.

El fruto que le han otorgado sus piezas se han visto reflejados en premios, selecciones y reconoci-

Hacer una obra de arte es como hacer una oración, tiene que salirte del alma, tiene que ser sincera para que puedas ser escuchada



International Automotive Park, en Changchun China.

Sus obras también fueron seleccionadas en L.A. CETTO Arte Contemporáneo 2008. Además, participó en la XVI Bienal Plástica de Baja California, llevándose a cabo en la galería principal del Instituto de Cultura de Baja California (ICBC), también en la Bienal Nacional Arte Emergente, en la Casa de la Cultura de Nuevo León y en el cuarto salón del pequeño formato del teatro Ángela Peralta en Mazatlán, Sinaloa.

PROYECTOS EN PUERTA

La artista visual tijuanense próximamente estará participando en el Repertory Theater en Horton Plaza, San Diego, CA., durante el mes de abril; la exposición estará basada en la obra de teatro “federal jazz”, en la cual participarán artistas de Tijuana y San Diego.

Al igual que la artista tijuanense Nubia Velázquez Rocha, existen muchas mujeres que por un tiempo dejan a un lado lo que en realidad quieren ser y lo que verdaderamente les apasiona por salir adelante, pero es importante tomarse el tiempo para echar un vistazo a lo que en realidad otorga la felicidad e ir tras ello.

Antes de comprar
¡Compara!

Residencial VERONA | Plusvalía y calidad de vida

478-8100 · residencialverona.com

GRUPO MUSA

rubá
Llegaste a casa



TIJUANA TIENE EL PRIMER CENTRO DE COMPOSTEO URBANO

POR SARA LEAL PARTIDA

Con el objetivo de reutilizar los residuos orgánicos verdes, la Agencia de Protección al Ambiente (EPA), por sus siglas en inglés, la Comisión de Cooperación Ecológica Fronteriza (COCEF) y el Ayuntamiento de Tijuana se abrió el primer Centro de Composteo Urbano en la ciudad.

Este es el primer centro de su tipo en la frontera entre México y Estados Unidos, del lado mexicano. En su primer año y medio de funcionamiento va a producir cerca de 150 toneladas de composta que va a ser utilizada para plantar árboles y viveros a lo largo de Tijuana.

El centro fue financiado por un subsidio de \$73,000 dólares del programa Frontera 2012, actualmente Frontera 2020, al organismo no gubernamental, Tijuana Calidad de Vida, A.C., creando una alianza con el Ayuntamiento de Tijuana para desarrollar composta apta para utilizarse en áreas verdes provenientes de los residuos orgánicos verdes de las podas municipales.

Un recurso adicional de \$20,000 dólares bajo el nuevo Programa Fron-

Este centro va a producir cerca de 150 toneladas, en su primer año y medio de funcionamiento para el mantenimiento de áreas verdes municipales o viveros de Tijuana

tera 2020 fue entregado simbólicamente durante el evento y va a ser utilizado para incrementar la capacidad del municipio y aumentar la conciencia pública sobre los beneficios del compostaje como un camino para el desarrollo de programas de cero residuos, utilizando menos materiales, reduciendo tóxicos y recuperando materiales utilizados, y así crear una comunidad más sustentable.

"Estamos muy entusiasmados de celebrar la apertura de este centro, un modelo para las comunidades a lo largo de Baja California que incorporará el

composteo en sus prácticas cotidianas" señaló Jared Blumenfeld, administrador regional de la EPA Suroeste Pacífico.

"El centro de composteo va ayudar a proteger el medio ambiente en ambos lados de la frontera reduciendo residuos en la cuenca compartida entre San Diego y Tijuana", pues de otra manera, los residuos se hubieran ido a rellenos sanitarios, señaló el funcionario de la EPA.

El centro se utilizará para adquirir experiencia local en las prácticas de composteo, así como un lugar de reunión para la educación ambiental con el fin de aumentar la conciencia pública sobre el uso de la composta, como una práctica para diversificar materiales orgánicos reutilizables de rellenos sanitarios.

SERVIRÁ COMO CENTRO EDUCATIVO

"Para la COCEF es muy importante la inauguración del primer centro de composteo en la ciudad de Tijuana. Este es un proyecto demostrativo que servirá para el mantenimiento de los parques y jardines de la ciudad con prácticas sustentables, debido al aprovechamiento de material orgánico. De la misma forma, servirá como centro educativo para concientizar al público sobre los beneficios del compostaje, costado con fondos del Programa Frontera 2020", dijo María Elena Giner, Administradora General de la COCEF.

La funcionaria binacional dijo que difícil bajar recursos para este tipo de proyectos. En su opinión, hay tres ingredientes de filantropía que son muy importantes: riqueza, sabiduría y colaboración. Este proyecto en particular los tiene.

"La riqueza la aportó la EPA y el municipio aportó el terreno; la sabiduría vino de la ciudad de San Diego que aportó los conocimientos y la tecnología. El tercer ingrediente, que es la colaboración, se dio en el sentido de que se requirió mucho trabajo de corazón, de esfuerzo, mucho reconocimiento y muchos participantes. Esto es un buen ejemplo de cómo la ciudadanía puede aportar su granito de arena", explicó.

En representación del presidente municipal, Carlos Bustamante Anchondo, el regidor presidente de la Comisión de Medio Ambiente y Desarrollo Sustentable, Mariano San Román Flores, señaló que este centro de composteo pretende fomentar una cultura del reciclaje en la ciudad, que estará trabajando en conjunto con la Asociación Tijuana, Calidad de Vida.

"Gracias a la voluntad del alcalde Carlos Bustamante se otorgó en donación este terreno, así como diversos apoyos que han contribuido a que este proyecto fuera hoy una realidad. Para el gobierno municipal y la organización Tijuana Calidad de Vida, es una responsabilidad compartida llevar a cabo el manejo de este centro para mejorar las condiciones ambientales de la región", señaló San Román Flores.

El centro fue financiado por un subsidio de \$73,000 dólares del programa Frontera 2012, actualmente Frontera 2020, al organismo no gubernamental, Tijuana Calidad de Vida, A.C.

Carmen Romo, directora del Centro de Composteo y Tijuana Calidad de Vida, A.C., dijo que este tema de los residuos viene aportar que nuestro entorno sea más vivible. "Agradecemos a la Agencia de Protección al Ambiente de Estados Unidos su aportación financiera y técnica, a la Comisión de Cooperación Ecológica Fronteriza toda la asesoría que nos han brindado y la oportunidad que nos ha dado el Ayuntamiento de ser colaboradores de este tema".

"Queremos ir por una red de centros de composteo y que la ciudad de Tijuana aproveche este 40% de residuos orgánicos que estamos des-

perdiendo y estamos enviando al relleno sanitario. Nos estamos comprometiendo a entregar a la ciudad 150 toneladas de composta que se utilizarán en áreas verdes municipales. Sabemos que Tijuana tiene un déficit en áreas verdes y creemos que este proyecto puede aportar a mejorar la forestación de la ciudad. Queremos ir por un pensamiento de cero residuos", manifestó la directora.

Una parte de la donación será destinada al desarrollo de un manual sobre técnicas de composteo que será distribuido a lo largo de la frontera norte, un portal de internet con información sobre la formación del abono y la impartición de talleres a empleados municipales, a la comunidad e instituciones interesadas en practicar el compostaje.

Muchas de las herramientas y recursos fueron desarrollados en colaboración con la ciudad de San Diego, por medio de alianza compartida en la frontera México-Estados Unidos. El centro de composteo Miramar Greenery de San Diego compartió con Tijuana Calidad de Vida y empleados del municipio de Tijuana sus conocimientos y experiencia con composta.

Proyectos como estos hará que tengamos una Tijuana Verde.



Naturalmente delicioso

Nuestro pollo es fresco, producido localmente, selecto y de calidad garantizada.

Altamente nutritivo y saludable ya que es recién sacrificado, libre de conservadores, hormonas y anabólicos.

De venta aquí



- CARNICERIA "LOS SOCIOS"**
Blvd. Lázaro Cárdenas # 5 Fracc. Reynoso
(A una cuadra de panadería "La Mejor") Tel. 621 63 03
- CARNICERIA "EL TORITO"**
España # 9210 Col. Madero
(A un costado de papelería "Cacho") Tel. 684 70 72
- CARNICERIA "LA PREFERIDA"**
Constitución Esq. Callejón Baja California
Zona Norte Tel. 685 10 66
- CARNICERIA "LA ESCONDIDA"**
Juan Ojeda Robles # 150, Col. Buena Vista
(Casi frente a "Muro Fast")
- ROSTICERIA "MILLY"**
Juan Ojeda Robles # 395, Col. Buena Vista
(A un costado de "Desechables") Tel. 624 02 02
- CARNICERIA "28 DE MAYO"**
Juan Ojeda Robles # 445, Col. Buena Vista
(Frente al parquecito) Tel. 682 12 68
- CARNICERIA "LA PASADITA"**
Blvd. Díaz Ordaz # 44, Los Pinos
(A un costado de taquería "El Flaco")
- MINISUPER "BLASITO"**
Venustiano Carranza # 2455, Otay Constituyentes
(A 2 cuadras de colegio "Anglo Español")
- CARNICERIA "SAN PEDRO"**
Misión de San Diego # 1054, El Descanso
Tecate, B.C. Tel. (665) 655 14 50
- POLLERIA "LOS ANGELES"**
Los Angeles # 5108, Las Palmas
(A un costado del colegio "Reina Isabel") Tel. 681 11 66
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Centro Comercial Otay, Local # G-02 Tel. 623 26 49
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Plaza Alta brisa Local # 109-A
Calz. Tecnológico Tel. 300 29 05
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Paseo Pedregal # 410 Playas de Tijuana Tel. 290 35 73
- POLLERIA "El Gavilán"**
Av. Negrete No. 1974
(A un costado de Farmacia "El Correo") Tel. 684 77 27

Temas Actuales

Comex

¡TODOS SOÑAMOS CON UN MEJOR LUGAR!

POR YAN GONZÁLEZ

¿U no de tus propósitos para este año fue remodelar tu casa u oficina, pero aún no lo haces? ¡No te preocupes más! Comex tiene todo lo necesario para hacer tu sueño realidad a precios muy atractivos.

Comex nació hace 60 años en la ciudad de México y se fue expandiendo a lo largo y ancho del país, hasta convertirse en una empresa líder en el mercado de pinturas y recubrimientos con más de 3'300 puntos de venta.

Comex te brinda un servicio de calidad tanto en sus productos como en asesoramiento técnico, como principal objetivo generarte una experiencia inolvidable al realizar tus compras.

Comex se complace en otorgarte asesoría técnica profesional y gratuita, a través de sus 61 puntos de venta, ubicados en Tijuana y Rosarito, sus 25 años de experiencia los respaldan.

Comex se especializa en atender tu proyecto desde el nivel doméstico hasta el segmento industrial, a través de sus asesores profesionales que pueden acompañarte durante todo el proceso de tu proyecto, por ello te brindan un excelente servicio y calidad, buscando convertirse en tus aliados en cualquier proyecto a realizar.

Para tu mayor comodidad podrás encontrar en cada sucursal hasta 1'400 colores disponibles, los cuales son creados a través del sistema Color Center, un sistema computarizado para garantizar mayor calidad en la selección de tus colores preferidos.

Comex cuenta con una gran variedad de productos desde pinturas con



vencionales para el hogar y recubrimientos de alto desempeño. Además durante todo el año podrás encontrar atractivas promociones para que cuides tu economía al considerar un costo beneficio basado en la calidad

En su catálogo de productos cuentan con pinturas y recubrimientos base agua y ecológicos, los cuales permiten decorar y proteger tus muros, techos y pisos cuidando el medio ambiente y tu salud, como lo es la línea ecológica BioSense de Comex.

Comex siempre a la vanguardia te

ofrece en su página web: www.comex.com.mx un decorador virtual, para que desde la comodidad de tu hogar u oficina puedas experimentar diversas sensaciones con su amplia gama de colores.

Puedes tener la amplia confianza de proteger y decorar tus espacios preferidos con Comex, ya que sus productos de alta calidad han sido aplicados en instalaciones reconocidas en la región.

Así que ya lo sabes, si aún no sabes cómo decorar tu espacio acude a Comex, un experto te asesorará.



DISFRUTA LOS **BENEFICIOS** DE LA **TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA** EN **ILUMINACIÓN NATURAL**

El Sistema de Iluminación Natural Solatube® con la tecnología más avanzada: **capta, transfiere y difunde** la luz solar a espacios interiores.

- ▶ Brinda máxima luz natural sin límites.
- ▶ Transfiere luz a espacios sin ventanas o poco iluminados.
- ▶ Logra que los espacios se vean con mayor volumen.
- ▶ Protege muebles y ropa ya que filtra 99% Rayos UV.
- ▶ Decora espacios con su diseño estético.
- ▶ Proporciona inmejorable calidad de luz.
- ▶ Ahorra energía, una solución sustentable.

EVERLUX BC S.A. de C.V.
Distribuidor Autorizado
Bvd. Sánchez Taboada No. 10737 C-1
Col. Aviación, Zona Rio (Plaza Minarete)
Tel. (664) 900.7590
tijuana@solatube.com.mx
www.solatube.com.mx



TECNOLOGÍA

CAPTA
Luz natural todo el día, todo el año.
RayBender® 3000 LightTracker™

TRANSFIERE
Único material 99.7% reflectivo.
Spectralight® Infinity

DIFUNDE
Ingeniería de óptica eficiente y estética.
OptiView®

10 Year Warranty

PASIÓN CONTEMPORÁNEA



MUEBLES • ACCESORIOS
DECORACIÓN • GALERÍA • PAPEL TAPIZ

Ermita 47, La Mesa, Tijuana, B.C. México
T. 664/622-2670

www.cimamuebles.com
BÚSCANOS COMO:
Cima Muebles

FELICITAN A ANA CAROLINA en sus 15 años

- **EVENTO:** XV años de Ana Carolina Haro.
- **LUGAR:** Salón Baccarat del Grand Hotel
- **DETALLES:** Acompañada de sus familiares y amigos, Ana

Carolina celebró en grande sus 15 primaveras y dichosa bailó su primer vals. Por varias horas, estuvo muy consentida, siendo éste un acontecimiento que jamás olvidará.



DESAYUNO CON LAS AMIGAS... agendado. SABIAS QUE...

Una investigación de la Universidad de Tasmania (Australia) afirmó que el desayuno es la comida más importante del día, lo mejor para adelgazar y estar sano.

Lo ideal es tomar un desayuno saludable y completo.

¡Aprovecha para reunir a tus amigas en Sakana!



Coors/Comida Little Ceasars Drive Thru Av. Orquídeas Blvd. Díaz Ordáz



Sakana es tu Cocina Creativa: Desayunos, Ricas Aves, Carnes, Mariscos y Drinks.

f /sakana.tijuana Tel:608.4700

CETYS UNIVERSIDAD

ORGULLO CETYS



SOY EMILIO FRANCISCO RAMÍREZ PRADO, MERECEDOR DE LA BECA KYOTO.



BEISBOLISTAS

CAMPEONES ESTATALES UNIVERSITARIOS



CAMPEONES ESTATALES DE LA UNIVERSIADA EN FÚTBOL RÁPIDO



MI NOMBRE ES EDITH ROJO ZAZUETA

EXCELENCIA ACADÉMICA CITY UNIVERSITY



SOMOS LA SELECCIÓN FEMENIL DE BASKETBOL

CAMPEONAS DEL TORNEO DE LA LIGA PREMIERE Y COPA SONORA

Sigue nuestras actividades en: f /cetysuniversidadtj



CELEBRAN A NUEVA DIRECTIVA DEL Club Campestre

- **EVENTO:** Cambio de mesa directiva del Club Campestre.
- **LUGAR:** Salón Minarete.
- **DETALLES:** En emotiva ceremonia, se llevó a cabo la toma de protesta a cargo de Carolina Bustamante, presidenta del DIF Tijuana, a la nueva mesa directiva del Campestre, en la cual Lizette Schaar quedó como presidenta.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664.376.92.70

VIVEN ESPECIAL PRESENTACIÓN DE Seat Toledo 2013

- **EVENTO:** Presentación de Seat Toledo 2013 y un espectacular baile flamenco se llevó a cabo la presentación, la cual estuvo encabezada por Manuel Mendivil.
- **LUGAR:** Emporio Automotriz de Tijuana
- **DETALLES:** Entre tapas, vino



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664.376.92.70



www.xochicalco.edu.mx

UNIVERSIDAD XOCHICALCO
CAMPUS TIJUANA

* Opción para titulación
Conoce nuestras
NUEVAS MAESTRÍAS

Maestría en Juicios Orales

MAESTRÍAS EN:

• Mercadotecnia	• Docencia Universitaria
• Salud Pública	• Derecho Constitucional y Amparo
• Ciencias Penales	



Llámanos **621-3550**
ext. 155 y 121





La gira 2013.

Maneja 
con pilotos profesionales.

Firma 
con el crédito de tu preferencia.

Llévatelo 
a precio especial.

vw.com.mx

Volkswagen te invita.

- En el WTC.
- 12 al 14 de abril.
- A partir de las 11:00 hrs.



Responsabilidad de venta de productos a cargo de Distribuidores Volkswagen participantes. Responsabilidad por financiamiento a cargo de las Instituciones Financieras oferentes.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ
664 376.92.70



TODO UN ÉXITO EXPO mujeres valor

- **EVENTO:** Expo mujeres valor
- **LUGAR:** Hotel Camino Real.
- **DETALLES:** Con motivo de festejar a todas las mujeres tijuanaenses el instituto municipal de la mujer (IMMUJER), llevo a cabo una serie de conferencias durante tres días, donde estuvo como

invitada especial la escritora mexicana Gaby Vargas con el tema: "Soy mujer, soy invencible y estoy exhausta". Además, contaron con la participación del periodista Carlos Puig, Kathia Bustillos y Ángela Ma. Zabala Jaramillo, entre otros.



CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS DE MÉXICO, A.C.
BOYS AND GIRLS CLUB

CELEBRANDO SU 5TO. ANIVERSARIO
te invitan a participar en el
VIII TORNEO DE GOLF
COPA TOYOTA



5 Años
Transformando Vidas

Viernes 26 de Abril 2013
Club Campestre Tijuana
Donativo \$160dls por jugador
RECIBO DEDUCIBLE DE IMPUESTOS

Formato de Juego: Scramble Foursome
2 Categorías con Handicap
Registro: 8:00 a 9:00 am
Trofeo escultura de bronce al 1ro, 2do y 3er lugar
PREMIOS DE AUTOMÓVIL POR HOLE IN ONE
Premios por acercamiento, Tee Prize, Rifas

En homenaje a
DON CLEÓFAS ARREOLA REYNAGA






**SI NO VALE LA PENA MANEJARLO
NO VALE LA PENA FABRICARLO**

CX-5 LA MEJOR SUV DEL AÑO EN AMÉRICA
CAR AND DRIVER MAGAZINE



Mazda CX-9
"La mejor SUV para 7 pasajeros"
Motor Trend

Mazda CX-7
"La camioneta más deseada del mercado"
Editors Choice Awards

Mazda 6
"El mejor sedán familiar"
Revista Car and Driver

Mazda 3
"Auto del Año"
Revista Automóvil Panamericano

Mazda 5
"La minivan deportiva"
New York Times

Mazda 2
"El competidor más exitoso del segmento"
Motor Trend

Servicios de mantenimiento sin salir de la ciudad desde: \$795 pesos

ENSENADA
Tel: **(646) 15-MAZDA**
Blvd. Costero 1368. Fracc. Bahía Ensenada.

TIJUANA
Tel: **(664) 134-4444**
Vía Rápida Poniente 15305, 3era. Etapa Río Tijuana, casi llegando al puente Benton/O'Higgins.

MEXICALI
Tel: **(686) 564-4999**
PLAZA LIENZO: Calz. CETYS y Blvd. Gómez Morín

 www.mazdabaja.com



PRESENTAN Mazda6 2014

- **EVENTO:** Lanzamiento del nuevo Mazda6 2014
- **LUGAR:** Mazda Tijuana
- **DETALLES:** clientes, amigos y medios de comunicación se dieron cita en la agencia automotriz para ser testigos de la presentación de este nuevo vehículo totalmente rediseñado.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

PRESENTA JLP Diamond Collection

■ **EVENTO:** Presentación de Diamond Collection by JLP

■ **DETALLES:** Acompañado de familiares y amigos, el reconocido diseñador de interiores, José Luis Pulido, presentó su nueva colección, la cual causó excelentes comentarios.



Plaza LAS PALMAS

más de **45** años de tradición

Llámenos Sin Compromiso

681.5082 y 681.2701

Tenemos Espacios Comerciales en Renta: **de 100 y 200 m2**

BANORTE
ABOLUT
(664) 681-1469

totalwire 621.12.73

d'Valada COVIDA CHINA XIN GONG 681-3291

MUJER PELUQUERIA

Pet Center

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



Reconocen a Grupo Eco COMO UNA DE LAS MEJORES EMPRESAS MEXICANAS

- **EVENTO:** Las mejores empresas mexicanas
- **LUGAR:** Instalaciones corporativas de Grupo Eco
- **DETALLES:** Con motivo de celebración el lic. Luis Enrique Rodríguez Presa, director general de grupo eco develó en sus instalaciones corporativas la placa de Mejores Empresas, contando con la participación del presidente municipal lic. Carlos Bustamante Anchondo.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

PRODUCTOS DE MARCAS ORIGINALES
www.mujerdemarca.com

no esperes hasta mayo para consentir a la **Mamá** que toda mujer llevamos dentro y escoge lo que quieras en **www.mujerdemarca.com**

La nueva forma de comprar

Escoge de entre más de 200 productos

Paga hasta 12 meses sin intereses!

haz clic

Curso de primavera

COSTO \$400 pesos

Elaboraremos:

- ✓ Sandalias
- ✓ Llavero
- ✓ Diadema
- ✓ Pluma decorada juego de collar, aretes y pulsera

Beads & Gems Co.

Para mas información visítanos en www.facebook.com/beadsbaja

627.07.12 Macroplaza Insurgentes
(661) 613.90.15 Pabellon Rosarito

Utv

EL PODER DE LA INFORMACIÓN

47/124 Cable

MARTÍN BORCHARDT **MARTHA ANTILLÓN** **DAVID MEJÍA**

Unimedios



INAUGURAN El Cuarto de Luz

- **EVENTO:** Inauguración de la galería Cuarto de Luz
- **DETALLES:** Entre bocadillos, vinos e ideas se llevó a cabo la apertura de El Cuarto de Luz, una AC sin fines de lucro, cuya meta es promover el arte y la cultura en Tijuana. Dentro de sus objetivos se encuentra la exhibición tanto de arte fotográfico como de otras



manifestaciones artísticas, talleres y servir como foro público para la comunidad artística.

Collection 2013

Happy product for good prices

mareri

Kid's Glitter

Women Glitter

Kid's Metallic

Classic Colors

Women Metallics

Tel. 661.8427 Cel. (664)204.1244 USA (619)207 2690
Calle Zitácuaro local #3 Col. Hipódromo

mareri handmade

El Suridor del Tapicero

Mayoreo y menudeo
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

Telas, vinipielés y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

20 Aniversario

50% DE DESCUENTO EN ETIQUETA NARANJA

Esta Navidad regálale una nueva imagen a tu hogar.

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito Banamex HSBC

SUC. TIJUANA (AVE. NEGRETE No. 1127 ENTRE 5ta. y 6ta. COL. CENTRO C.P 22000)
TEL: 01 (664) 685 99 07