



# MUJER actual

EJEMPLAR GRATUITO

ESTE REGRESO  
A CLASES,  
**¡RECICLA  
Y AHORRA!**

La felicidad  
en las parejas  
**¿UN MISTERIO?**

QUÉ HACER PARA  
QUE TUS HIJOS  
**te obedezcan**



## MARTA, MAGDA GLORIA FIMBRES

UNIDAS EN PRO DE ANCIANITOS  
DE LA CASA HOGAR SAN VICENTE DE PAÚL EN TIJUANA A.C





# SUEÑOS DEL MAR



Terrenos en Pre-Venta

La zona de mayor plusvalía de Tijuana, a sólo 15 Minutos de Zona Río, 2 minutos del Centro de Convenciones ubicado en Carretera escénica Tijuana-Rosarito

Tel. 631 3614



- Ciclovia
- Casa Club
- Área de juegos
- Cancha de tenis
- Área de asadores
- Campo de práctica
- Parque de mascotas
- Salón de usos múltiples
- Reserva
- 300 lotes
- Zona escolar
- Área comercial
- Área de donación



Mensualidades desde \$370 Dlls.

Exclusividad con **VISTA AL MAR**

Los **BENEFICIOS** TELCEL se *viven*

Disfruta la **MÁXIMA VELOCIDAD 4GLTE** con la **MAYOR COBERTURA**

Internet *telcel* 



Síguenos:  /Territorio Azul Telcel  @telcelazul

Para detalles de cobertura consulta [www.telcel.com/4gite](http://www.telcel.com/4gite) visita tu Punto de Venta, Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano o llama al 01800 0262 626.

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



# CONTENIDO

Agosto 2013



TU PERSONA  
**6 y 8págs.**



TU PAREJA  
**10pág.**



SABÍA QUE...  
**12pág.**



TUS HIJOS  
**14pág.**



TUS FINANZAS  
**16pág.**



BUENA MESA  
**18pág.**



MUJERES INSPIRANDO MUJERES  
**24pág.**



MODA  
**28pág.**



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO  
**34pág.**



PORTADA  
MARTA, MAGDA Y GLORIA FIMBRES  
FOTOGRAFÍA: ANDRES RUIZ

**20pág.**



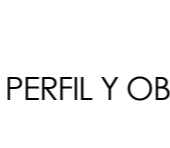
VALORES Y GENTE  
**36pág.**



DECORACION Y AMBIENTES  
**40pág.**



ARQUITECTURA  
**42pág.**



PERFIL Y OBRA  
**44pág.**



ECOLOGÍA  
**46póg.**



SOCIALES  
**52pág.**

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 31 de Agosto, 2013.

zapatos para dama

Martes

**\$ 21.99**

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes

[primeshoesandmore.com](http://primeshoesandmore.com)

visitanos en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)



: soymujeractual



@Soy\_mujeractual

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación. Nos especializamos en zapatos y ropa de marcas reconocidas regresados de tiendas de prestigio.  
**ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA**

2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646  
Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

# PRIMERA PERSONA

## Recta final y regreso a clases

Este mes nuestros hijos regresan a clases, y debemos organizarnos con las compras de materiales para que no les falte nada en este nuevo ciclo escolar que emprenden, aunque en esta edición te presentamos algunos tips para que ahorres y optes por reciclar los útiles escolares que utilizaron durante el ciclo escolar pasado.

Recuerda que es sumamente importante que apoyes a tu hijo durante su nuevo ciclo escolar, y sobre todo con las diversas actividades que quiera realizar, así mismo es importante que tomes en cuenta sus opiniones y necesidades, no olvidemos que los padres pregonamos con el ejemplo y nuestros hijos son nuestro espejo, nos compartió el director general del colegio Juan Bosco, el lic. Juan de la Fuente Burton.

No olvides que la lectura es parte fundamental para la educación de nuestros hijos, hay muchos libros animados que puede captar su atención y motivar las ganas de leer, convierte esta actividad en un hábito, recordemos que entre más lean nuestros hijos más preparados estarán. También puedes optar por inscribirlos a diversos talleres de dibujo, pintura, fotografía, música o que practiquen algún deporte como el judo, tae kwon do, karate, atletismo o natación, estas actividades ayudarán a desarrollar su creatividad y sobre todo a mantenerlos activos y aprendiendo. No olvidemos concientizar a nuestros hijos de que estas actividades son importantes para su desarrollo, crecimiento y aprendizaje, y lo más importante es que vayan contentos y dispuestos a aprender cosas nuevas.

Para Mujer Actual es importante destacar cada mes a fundaciones que apo-

yan a jóvenes, orfanatorios, ancianitos, etc y no sólo eso, sino que también con su ayuda aporten un granito de arena a la sociedad. Este mes, en nuestra portada te presentaremos a tres mujeres Martha, Magda y Gloria Fimbres unidas en pro del ancianito; la casa hogar San Vicente de Paul nació hace 45 años junto con la fundación Barraquiel D. Fimbres.

En la sección de mujeres inspirando mujeres te presentaremos a Ivette Nava, una amiga muy cercana con quien viví esos momentos de incertidumbre ante el accidente médico del que fue víctima por parte de una dentista; en esta sección nos comparte esta terrible experiencia que vivió, en donde después de leerlo nos daremos cuenta de que nadie estamos exentos ante cualquier accidente médico. Ivette Nava te admiramos y gracias por compartir con mujer actual tu experiencia, eres una gran mujer! deseamos y sabemos que al final de este trayecto llegarás a estar muy bien y a tener una pronta recuperación.

En decoración y ambientes te daremos algunos tips para que puedas decorar tu baño aprovechando el espacio y los accesorios que le darán un toque único y creativo.

En la sección de perfil y obra te presentaremos a Mirza Muñoz, una gran pintora quien a través de su espiritualidad nos muestra sus obras de arte basadas en geometría abstracta figurativa y coesart (combinación de estilos artísticos), técnica exclusiva de la pintora.

**¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!**

*Saida Muriel*  
DIRECTOR GENERAL

SAN DIEGO RED  
El Mensaje es Fuente

**MUJER**  
actual

CREDITOS  
DIRECTOR GENERAL  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO  
Lorena Soría Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE  
Mónica Márquez  
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA  
Yaneth González  
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN  
Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN  
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL  
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB  
Humberto Amador

DRAGON MAIL  
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL  
Y COMERCIAL  
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS  
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Ana Gutiérrez  
Alejandra Cueto

VENTAS ENSEÑADA  
Anaiza Nicifore Higuera  
Adriana Ramírez  
Lorena Inzunza

COLABORADORES  
Ma. Eugenia Lozano  
Daniel Vázquez  
Diosa Doméstica  
Becky Krinsky  
Tatiana Martínez  
Arturo Angeles  
Jeanette Sánchez

FOTÓGRAFOS  
León Felipe Chargoy  
[664] 364.04.44  
leonchargoy@todonimagen.com  
Claudia Talavera  
azulstudio33@hotmail.com  
Andrés Ruiz [664] 648.35.80  
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

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



- Motor 2.5 SKYACTIV®
- Transmisión SKYACTIV® automática de 6 velocidades con modo manual.
- Pantalla Touchscreen de 5.8 pulgadas.
- Sistema de audio Bose.
- Encendido sin llave.
- Rines de 19 pulgadas.
- Sistema de monitoreo de punto ciego.

魂動  
KODO: SOUL OF MOTION



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

ENSENADA

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

# ¿Mansa O SUMISA?

POR MARÍA E. LOZANO

¿**T**odas las mujeres vivimos felices en nuestro castillo caramelo? ¿Sólo vamos al gimnasio y al spa? ¿Todas somos exitosas ejecutivas? Pues dice Mafalda que la mujer no precisamente ha jugado "un papel" en esta vida sino "un trapo".

Se dice que el rol de la mujer ha cambiado pero es cierto que el hombre no lo ha hecho tanto. ¿De quién es la culpa? Un ejemplo, vas con un hombre y éste se confunde porque ¡ya no nos dejamos abrir la puerta! Y también confunde que cedemos al dejarlos hablar primero, al hacerles creer que tienen la razón en todo, que lo político, lo económico y lo importante de la vida ellos lo controlan y que nosotras llevamos la parte latosita como el cuidado de los hijos, la lavada de ropa, el súper, etc. y somos felices cuando escuchamos que ellos dicen: "no hombre, en mi casa mi mujer es la jefa, ella decide qué se va a comer, a qué hora y ella se encarga de todo..."

Siendo sinceras, mientras nosotras no generemos recursos financieros, nuestra sumisión comienza por hacer todo este rol de mujeres del hogar, ya que si nos mantienen, creemos no tener derecho más que al trabajo árduo. Todo empieza ahí. A instalar la creencia de abnegación y entrega malentendida a cambio de no poner a flote nuestra inseguridad. Cedemos al maltrato, a las infidelidades, a ciertas privaciones y a aumentar nuestras preocupaciones por los miembros de la casa.

Tampoco se vale pensar "lo que más me choca de ser mujer es no ser hombre". No queremos decir que estar al frente del hogar es de mujeres fracasadas, al contrario, el balance que podemos adquirir al potencializar nuestra persona, alimentando nuestra educación, amistades, actividades de esparcimiento y nuestra entrega productiva en algún grupo, nos hará felices. Cuando no hemos procurado un tanto nuestra propia persona, es cuando surge ese vacío deprimente.

Desde 1953 ya podemos votar, desde 1963 ya sale en México la píldora anticonceptiva que ayuda a la mujer a decidir cuántos hijos tener y, entre otros muchos avances, ¡hay psicoterapeutas! Busquemos con ellos:

- Darnos cuenta de nuestras verdaderas necesidades, ¡no necedades!
- Buscar la verdadera satisfacción, no tanto el satisfactor de moda.
- Tratar nuestros asuntos inconclusos.
- Tratar nuestros introyectos, es decir, las experiencias tragadas y heredadas, poco cuestionadas por nosotras mismas en la actualidad.
- Tratar nuestras experiencias obsoletas, o sea, lo que hacíamos dándonos un buen resultado pero que ahora ya no es así.
- Abrir nuestro abanico de posibilidades al cultivo de nuestra persona como: estudiosa, amistosa, espiritual, profesional, familiar y hogareña.
- Construir tu propio mundo, sabiendo que cada ser humano hace el propio y que es una delicia compartirse.

Otra causa para ser sumisas es porque escondemos algo. Usualmente, las mujeres infieles, por citar un ejemplo, sienten tanta culpa que se auto-castigan poniéndose de tapete para que las pisen y jugar el papel de víctimas valientes, aguadoras, imagistrales! y así justificarse un poco. Resisten porque hay ganancia por ambos lados: económica y sexual.

Si no somos sumisas y dejadas en el ámbito amoroso, pudiéramos serlo en el campo laboral. Dejarnos humillar por la imperiosa necesidad encasillante de creer que sólo hay un lugar en la Tierra donde trabajar, puede orillarnos a dejarnos acosar, insultar o menospreciar.

Recordemos que ser bondadosas es increíble, pero olvidamos de nuestra persona y ponerla en manos de alguien para que éste la amase a su antojo, no resulta valioso, sino lastimoso al fin.

## AL INTERIOR DE UN HIJO

Me molesta ver cómo mi mamá deja que mi papá llegue y nos quite del sillón para que él se siente, ella deja de hacer sus cosas para ponerse literalmente a sus órdenes como sirvienta y me duele que él siempre le dice algo negativo sobre su persona o lo que cocinó. Cuando estamos con la familia y mi mamá opina sobre algo, él siempre la corrige y le recuerda que estudió hasta la preparatoria. Tenemos mucho miedo de decirle que tengo novio porque seguro me pega y a mi mamá igual por solapadora.

Me da coraje que mi mamá sea tan dejada, ella es muy bonita e inteligente, no entiendo por qué no se da su lugar

*Alumna de cuarto semestre de preparatoria*

\*La autora es Life Coach especialista en Orientación de grupos, desarrollo humano y Gestalt. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.



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 /Solmar Resort

### 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





# CÓMO SE PUEDEN COMBATIR los malos hábitos

POR BECKY KRINSKY

¿Quién no tiene algún hábito que podría cambiar, mejorar o dejarlo ir? Todos tenemos algo que podríamos hacer para mejorar y vivir mejor. ¡Qué fácil suena pero qué difícil es establecer nuevas rutinas y cambiar viejas y malas costumbres aunque sepamos que son perjudiciales! Hay desde aquellos que se muerden las uñas, mienten, llegan tarde, los que gastan demasiado, no duermen lo suficiente, no comen bien, los que hablan más de lo que deben y con los que no deben y hasta aquellos que tienen hábitos tan malos que están esclavizados y se deterioran sin poder parar. Estas personas sufren de severas adicciones como el alcohol, las drogas, el cigarrillo, el sexo, el robar o el mentir entre cientos de hábitos que la gente puede adquirir, a veces, incluso casi involuntariamente.

Si se espera a que llegue el momento perfecto para cambiar o adquirir un nuevo hábito posiblemente éste nunca llegue. Hay que comenzar a actuar ahora

Ciertamente los hábitos se adquieren sin pensar y paulatinamente. Muchas veces comienzan como un juego, una curiosidad o por copiar a otros. Nadie busca una vida infeliz, tóxica o llena de problemas, pero tristemente a veces lo que empieza por gusto y sin compromiso puede terminar hasta con lo más valioso: la propia vida. Edna fue diagnosticada con enfisema pulmonar hace unos meses. Cuando el doctor le habló de su condición y de su futuro con esta

terrible enfermedad, los ojos se le llenaron de lágrimas pero no se sorprendió, ya que bien sabía que ella lo había provocado. Después de todo, ha fumado por más de 30 años.

Ella recordó el día que empezó a fumar; tenía sólo 12 años, lo que empezó como un simple juego con sus amigas, poco a poco se convirtió en un hábito y una adicción. Los médicos y su familia le rogaron que dejara de fumar y le advirtieron que el cigarro la podría matar.

Hoy Edna está muy enferma, no puede caminar, tiene muy poca fuerza para hablar, se encuentra internada en el hospital, necesita una máscara de oxígeno y desafortunadamente su pulmón ya no le da para mucho más tiempo. Ella sabe que no va a ver crecer a sus nietos y que su vida va a terminar muy pronto. Lo más triste de esta historia es que cuando las enfermeras salen del cuarto y no hay visitas, Edna saca un cigarro a pesar de que sabe que ese placer le está costando su vida.

## CREANDO HÁBITOS POSITIVOS

### INGREDIENTES:

- 1 taza de determinación; fuerza de voluntad para lograr el cambio
- 2 manojos de esfuerzo; voluntad, acciones específicas
- 1 cucharada de iniciativa; tomar acción y responsabilidad
- 3 rebanadas de repetición; constancia y continuidad
- 1 pizca de paciencia; reconocer y aceptar el reto
- 1 pedazo de actitud positiva; disposición adecuada para sobrepasar las crisis

### RECOMENDACIÓN DEL CHEF:

- Hoy dejo de hacer \_\_\_\_\_ que sé que me hace daño y voy a tomar completa responsabilidad de mis acciones. Dejo de actuar en una forma automática y me concientizo de lo que hago, digo y pienso

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1. LOS HÁBITOS NO SE HACEN SOLOS.** Toda persona es responsable por sus acciones. Cuando éstas se hacen repetitivamente se convierten en un hábito, el cual con el tiempo se afianza y es muy difícil cambiar.
- 2. PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN LOGRAR GRANDES RESULTADOS.** No se requiere de mucho esfuerzo para repetir una acción que ya se ha hecho anteriormente. Una acción lleva a otra y así sucesivamente, de esta manera uno puede empezar a hacer los cambios deseados y casi sin darse cuenta puede adquirir un nuevo hábito.
- 3. LOS HÁBITOS PUEDEN SER EL MEJOR O EL PEOR ALIADO EN LA VIDA.** Hay que ser muy cuidadoso en el momento de adquirirlos. Si uno adquiere un buen hábito, su carácter se fortalece, sus acciones son positivas y su vida se enriquece. Sin embargo, si uno adquiere un mal hábito, se esclaviza, deteriora y hace que su vida se convierta en una tremenda pesadilla.

\*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México, con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios, conferencias y seminarios internacionales. Actualmente reside en California, EUA y es fundadora en conjunto de Recetas Para la Vida ©.

visita [fordbc.mx](http://fordbc.mx)  
y cotiza en línea  
:)

# HIPER MACRO VENTA



## TODO ES POSIBLE



## FIESTA 2013 BONO DE: \$15,000 PESOS

- 18 meses sin intereses.  
- Comisión por apertura GRATIS.

[fordbc.mx](http://fordbc.mx) | 682.7000 [fordfema](http://fordfema) [@femaFORD](http://@femaFORD)

Ven y maneja nuestros autos demo \n\_n/



18 MESES SIN INTERESES APLICA CON UN ENGANCHE DEL 35% DEL VALOR TOTAL DEL VEHICULO, el bono es para Fiesta 2013 Y1C, Y1B, Y1A, Y2D, Y2C, Y2B. Las imágenes son únicamente referencia. Para mayor información visita [www.fordbc.mx](http://www.fordbc.mx) para más información Precios sujetos a cambios sin previo aviso.

femaAUTOMOTRIZ

# La felicidad en las parejas ¿UN MISTERIO?

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Para la mayoría de los mortales tristemente sigue siendo un misterio cómo hacer funcionar bien un matrimonio, cómo dar gusto y hacer feliz a su cónyuge; lo cual implica sobrellevar relaciones de pareja muchas veces miserables donde las discusiones y peleas son la regla o en el mejor de los casos, relaciones mediocres carentes de amor, pasión y diversión. Es tan generalizado el problema que existen personas que dan por hecho que el matrimonio inevitablemente se ha de convertir en algo aburrido que debes aprender a tolerar.

En una ocasión una cliente – por cuestiones de confidencialidad, llamémosla Úrsula- me compartió cómo cuando empezó a notarse cierto distanciamiento, entre otros problemas en su relación, se acercó a una amiga cercana para pedir consejo sólo para escuchar de ella “así es esto del matrimonio, vete acostum-

brando.” Úrsula, afortunadamente para ella, no se conformó con esa respuesta ni con su realidad y decidió hacer algo al respecto: buscó ayuda.

Pero, ¿cuál es el gran secreto que permite convertirse y conservarse una ‘pareja feliz’? Cuando hablamos de una pareja feliz (por llamarlas de alguna manera) no estamos hablando de una pareja o matrimonio libre de retos y problemas; no van por la vida sonriendo el 100 por ciento del tiempo; no están ausentes las diferencias, malos humores y los malos ratos. Las hace diferentes otra cosa.

Lo que distingue a las parejas felices de las que están pasando por algún bache en su relación es precisamente el cómo abordan esos problemas, la forma en que enfrentan los retos, los problemas, los malos humores y los malos ratos. Y no sólo cómo enfrentan lo difícil, sino también cómo fomentan lo positivo, lo productivo, lo bonito y lo divertido en sus vidas. Son conductas que realizan en el día a día, cotidianamente: son sus hábitos.

Por lo pronto, quiero compartir contigo 10 hábitos que han sido identificados en las parejas felices por diferentes estudios de la sociología. Es una pequeña lista por la que puedes comenzar. Identifica aquella actividad que no esté en sus vidas actualmente; elige una y empiecen a ponerlo en práctica durante un mes. Si tu pareja no lo hace, no importa. Tú hazlo. No te esperes; tú pon el ejemplo. Muy probablemente tu cónyuge siga tu ejemplo al poco tiempo. Alguien debe dar el primer paso.

**1. ESTABLEZCAN REGLAS PARA EL CONFLICTO.** Decíamos que una diferencia de las parejas felices es la manera en que manejan sus problemas o conflictos. Generalmente la estas parejas ponen límites a sus discusiones en cuanto a espacio, tiempo y forma, es decir, dónde, cuándo y cómo. Saben esperar llegar al lugar acordado, evitan discutir en lugares públicos o frente a los hijos, lo hacen guardándose mutuo respeto y sobre todo saben cuándo parar, es decir, saben evitar que la discusión escale fuera de control.

**2. CULTIVEN INTERESES EN COMÚN.** Después de la pasión del enamoramiento es común encontrar que no se comparten tantos intereses como se creía. Las parejas felices si no los tienen, los desarrollan. Desde luego, también es importante desarrollar intereses propios, es decir, actividades que sólo a ti te gusten. De esta manera sigues siendo interesante para tu pareja y evitas volverte o parecer dependiente.

**3. TÓMENSE DE LA MANO O CAMINEN LADO A LADO.** Cuando pasean por la calle, en la playa o simplemente van al súper, las parejas felices se toman de la mano o caminan lado a lado, al contrario de que uno vaya por delante por prisa o falta de paciencia. Saben que es más importante ir con su pareja.

**4. PERDÓN Y CONFIANZA AUTOMÁTICOS.** Cuando se tienen discusiones o diferencias, en caso de no resolverlas en el momento, las parejas felices automáticamente optan por la confianza y el perdón en vez de la desconfianza y el resentimiento.

**5. ENFÓCATE EN LO QUE TU PAREJA HACE BIEN.** Enfócate más en lo que tu pareja hace bien que en lo que hace mal. Si buscas qué hace mal, siempre encontrarás algo. Si buscas qué hace bien, siempre encontrarás algo, también. Las parejas felices acentúan lo positivo.

**6. BESOS, ABRAZOS Y APAPACHOS.** Fomenta el tacto en tu relación. Comenta Goulston (2009) que nuestra piel tiene memoria. Recuerda el “buen tacto” (amor), el “mal tacto” (abuso) y el “no tacto” (descuido o abandono). Las parejas que se abrazan mantienen su piel en el mejor canal, el de “buen tacto”, el de amor.

**7. DIGAN ‘TE QUIERO’ Y ‘QUE TENGAS BONITO DÍA’ TODAS LAS MAÑANAS.** Es difícil de creer y si no lo viera con mis propios ojos frecuentemente en consulta tal vez sería un incrédulo, pero existen parejas ni siquiera ‘buenos días’ se dicen. Cuando dices ‘te quiero’ o le deseas bonito día, inyectas de paciencia y

energía a tu pareja para los retos del trabajo y el tráfico.

**8. DI ‘BUENAS NOCHES’ TODAS LAS NOCHES, INDEPENDIENTEMENTE DE CÓMO TE SIENTES.** Esto, dice Goulston (2009), le dice a tu pareja que aún deseas estar en la relación; que lo que tienen es más grande que cualquier diferencia que estén enfrentando.

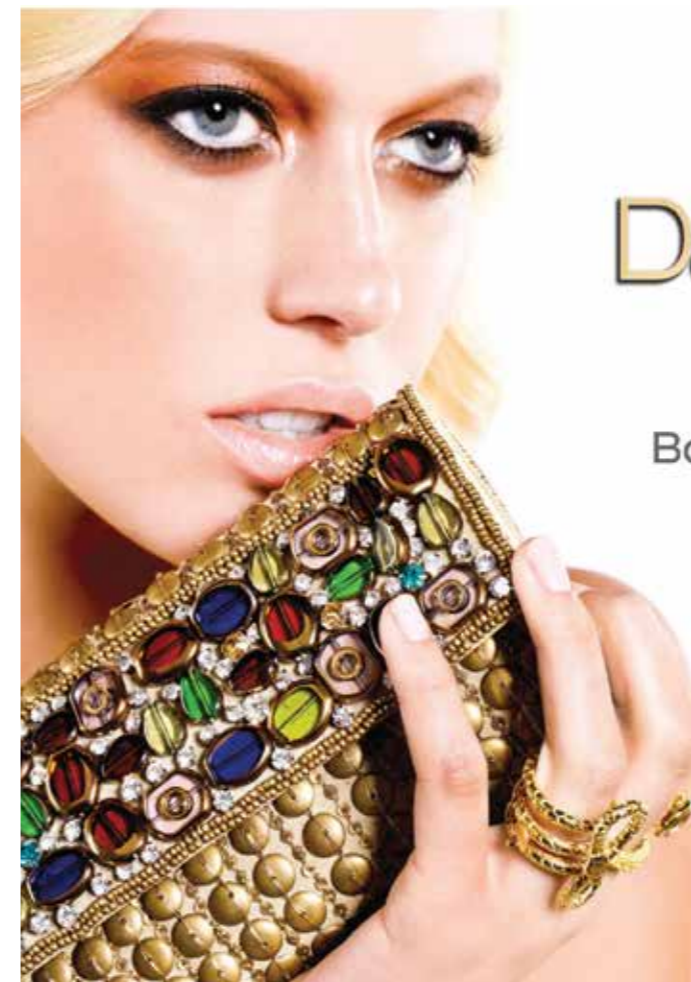
**9. ‘CHECA EL CLIMA’ TODOS LOS DÍAS.** En palabras de Goulston (2009), “checa el clima” todos los días, esto es, llama a tu pareja al trabajo o a la casa para ver cómo va su día. Esto les permitirá estar en mejor sincronía sobre todo después del trabajo, además de ser una forma de demostrar preocupación y afecto por el otro.

**10. MUÉSTRATE ORGULLOSA DE SER VISTO CON TU PAREJA.** Las parejas felices normalmente se ven expresando algún tipo de contacto físico. Mano con mano, mano en rodilla, mano en el hombro. Es una manera de decir que están juntos.

\*El autor es psicólogo familiar especializado en terapia de parejas, por lo que se dedica a ayudar a los cónyuges a superar los retos que el matrimonio puede ofrecer. [www.cosasdepajera.com](http://www.cosasdepajera.com)

Las parejas felices fomentan hábitos positivos y productivos en el trato mutuo y en el manejo de problemas, eso es lo que las hace fuertes. Las relaciones mediocres y las relaciones miserables conservan hábitos que las mantienen mediocres y miserables. Desde luego, hacer el giro no es fácil; se requiere voluntad y disciplina para revisar los hábitos actuales y sustituirlos por mejores y se requiere también de habilidad y muchas veces de asesoría profesional para identificar lo que no está funcionando de lo que sí ayuda.

Las parejas felices tienen hábitos diferentes. Un hábito es una conducta discreta que haces de forma automática y requiere poco esfuerzo mantenerlo. Para desarrollar un hábito se requieren 21 días de repetición así que, escoge una de las conductas descritas en la lista, repítela durante 21 días y listo, se volverá hábito y contribuirá a su felicidad como pareja. Recuerda: el éxito en el amor es la constancia de nuestros gestos afectuosos. Así que, escoge bien tus hábitos y mantente constante.



Daniel Espinosa  
JEWELRY

Boutique Daniel Espinosa Tijuana

Galerías Hipódromo Tijuana  
Blvd Aguacaliente 11999, Loc. 243 A

T. [ 664 ] 608 4280

SABÍAS QUE...

# ¡INSECTICIDAS NATURALES!

POR DIOSA DOMÉSTICA

Por fin llegó el calorcito, abres tus ventanas, entra el aire fresco y con él: hormiguitas, moscos, cucarachas y demás insectos propios de la estación.

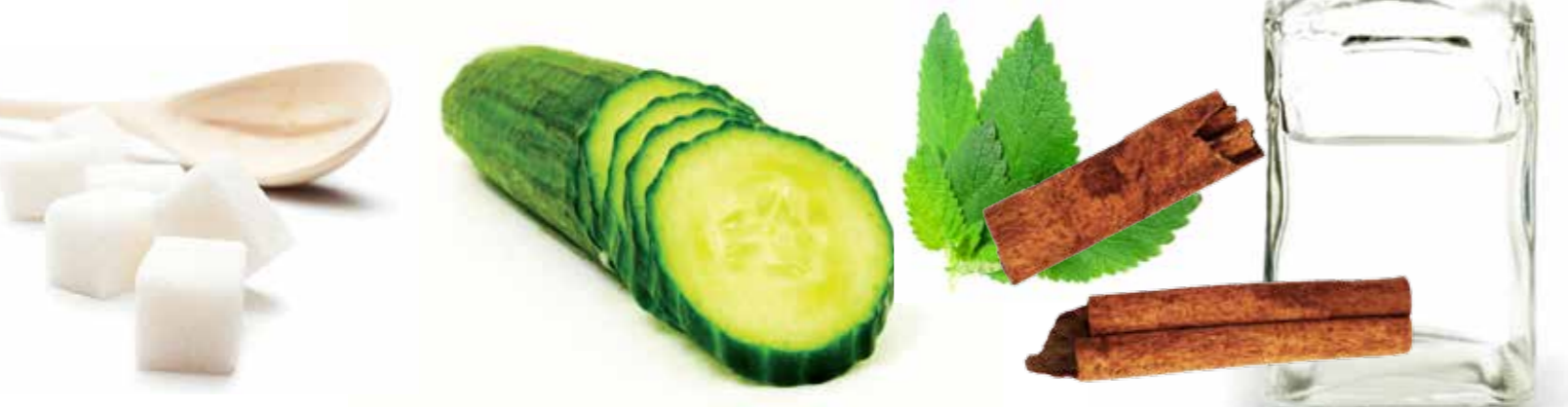
¿Qué podemos hacer para ahuyentar a estos insectos sin dañar la salud de tu familia con insecticidas tóxicos? Puedes hacer un insecticida natural con elementos que ya tienes en casa o que puedes comprar fácilmente en los mercados, en las tiendas locales o en una tienda de jardinería.

## LO QUE NECESITAS

- Vinagre
- Borax
- Azúcar
- Menta
- Canela
- Clavo
- Pepino
- ¡Al ataque!

## A continuación unos sencillos pero efectivos remedios caseros.

- Rocía las orillas de puertas, ventanas y balcones con vinagre, esto forma una barrera contra las hormigas.
- Espolvorea borax revuelto con azúcar donde haya cucarachas, esta mezcla las reseca hasta matarlas.
- Los moscos y la mayoría de los insectos no toleran el olor a menta, canela y clavo. Utiliza velas y aceites con estos aromas en tu hogar.
- La mayoría de los insectos detesta el pepino, así que rebánalo y colócalo en entradas y ventanas para repeler esos molestos bichitos.



Unidos contra el cáncer de mama

25% de descuento en estudio de: **Resonancia Magnética de Mama.**



Cupón válido Julio/ Agosto 2013

www.imaxess.com

Ave. Jalisco #2530 col. Cacho Tijuana B.C/ Tel. (664) 634.11.18.

www.sky.com.mx

SKY

¡Suscríbete ya! desde **\$0\***

Paquetes desde **\$219\*\*** al mes

PREGUNTA A TU ASESOR SKY

AHORA TODA LA



BARCLAYS PREMIER LEAGUE



EN EXCLUSIVA POR **SKY**  
www.sky.com.mx

**NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220 01800 201 8770**

\*Precio de suscripción para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual. Válido del 1 de julio al 31 de agosto de 2013. No disponible para SKY ACCESS ni YeTV. Disponible para suscriptores residenciales y comerciales máxima 4 equipos por cuenta. Bares y restaurantes únicamente instalación sencilla a partir de paquete FUN. \*\*Precio mensual del paquete de programación SKY ACCESS en pago oportuno con un equipo en arrendamiento. Pregunta a tu Asesor SKY por monto mensual del equipo adicional. Consulta términos y condiciones en www.sky.com.mx



# ¿Sabes cómo formar hijos obedientes?

## DE DISCIPLINA Y AMORES

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

“Nadie nace sabiendo ser padre o madre”, suele ser una frase que ampara a los padres de familia en esos momentos en que simplemente no saben qué hacer ante el comportamiento desobediente de sus hijos, mientras ven con desasosiego cómo pierden cada día el control que alguna vez (en el mejor de los casos) ejercieron sobre ellos. “Ya no me obedece, no sé qué más hacer.”

Es cierto, no nacemos sabiendo ser padres o madres, pero la realidad es que sí se nos enseñó a serlo, ¿de qué manera? Nuestros padres o cuidadores llevaron a cabo acciones sobre nosotros que fueron alimentando los conceptos de disciplina, amor, autonomía y responsabilidad que actualmente tenemos y que ejercemos sobre otros. Esto no garantizaba lo positivo de tales enseñanzas, pero al menos, con sus palabras y acciones, dejaron en nosotros (padres ahora) material suficiente para inquietarnos o tranquilizarnos, durante la práctica educativa con nuestros hijos. Si usted recurre con frecuencia a la frase inicial de este artículo, créame: no todo está perdido.

El objetivo principal de la disciplina es: aprender. La disciplina nos da el espacio ideal para desarrollar en nuestros hijos, una manera de aprender conductas que lleguen a ser lo bastante productivas y que brinden satisfacción, principalmente al niño y después a cada miembro de la familia como a su entorno.



“El niño necesita que el adulto ejerza su autoridad congruente y responsablemente, que tome el papel que le corresponde: padre, madre, maestro, etc. de ello dependerá la seguridad y confianza que manifieste ante el mundo y sus retos”

Para ello, necesita del ejemplo y la guía de sus padres o cuidadores, pues de ello dependerá que logre encaminarse cada día a su autonomía, hacia la seguridad, la confianza en sí mismo y en el mundo; justamente porque el criterio de un niño o adolescente no está aún desarrollado, es que depende del criterio del adulto. El menor confía en nosotros, no lo decepcionemos entonces.

### AUTORIDAD CONGRUENTE

El niño necesita que el adulto ejerza su autoridad congruente y responsablemente, que tome el papel que le corresponde: padre, madre, maestro, etc. de ello dependerá la seguridad y confianza que manifieste ante el mundo y sus retos.

Si se deja hacer al niño lo que quiere sin prestarle atención, ni a sus consecuencias, ¿cómo esperaremos que se relacione con los demás?, ¿que se fije metas y las cumpla?, ¿que confíe?, ¿que se sienta seguro o que respete a sus semejantes? Si nosotros como padres, no ejercemos la autoridad, por el contrario, la cedemos a otras personas como por ejemplo: a la niñera, un hermano mayor, abuelos, a uno de los papás, a la escuela, etc. el niño, quien aprende por imitación, aprenderá además de la falta de congruencia, que sus propias obligaciones no precisamente él las debe llevar a cabo, sino que otros se harán cargo de lo que a él le corresponde.

### LA DISCIPLINA SINÓNIMO DE AMOR

Un niño disciplinado, asocia esto con el amor y con la atención que se deposita en él, siente que es cuidado por los adultos, que es importante para ellos y confía en que el adulto podrá ayudarlo a comprender y resolver sus inquietudes.

Cuando un niño nota que no existen hacia él límites claros ni hay congruencia, pueden llegar a quejarse y/o protestar ante esto, justamente porque es la única manera que encuentran para manifestarle al adulto que necesita ser guiado, que solo no puede. Este tipo de queja la asociamos como desobediencia, pero en realidad son luces intermitentes que nos avisan de que hay mucha responsabilidad que tomar nosotros, o bien, reestructurar lo que ya existe.

Recuerde esta palabra si es padre de adolescentes: “negociación”, que no es lo mismo a: “lo hago por tu bien y es lo mejor para ti según yo”, esto último quizá funcione por un tiempo...

El compromiso que tenga como padre o madre, la actitud, la participación directa, la disponibilidad para

### Algunas recomendaciones para ejercer la disciplina adecuadamente

- Reconozca la forma en que usted mismo aprendió la disciplina en casa y como está aplicándola o rechazándola ahora. Si cree necesario, reestructure, adopte nuevas estrategias.
- Reflexione los valores que desea existan en su familiar y promuévalos con el ejemplo. Pregunte a sus hijos, su propia escala de valores y formulen una.
- Hágase responsable del rol paterno que tiene, ejérzalo, aunque sienta que no sabe y que nadie le enseñó.
- Sea congruente, perseverante, tanto como con sus palabras y promesas, como con sus acciones y cumplimientos. Sus hijos lo observan. Cumpla lo que promete.
- También reconozca el buen comportamiento, no sólo lo negativo.
- Evite los castigos y golpes, ya que sus hijos se portarán bien por temor y no por amor.
- Si enseña con violencia, al tiempo su hijo aprenderá a resolver así sus propios problemas.
- Revise que las reglas que da sean justas y razonables a la edad de su hijo.
- Nunca renuncie a su autoridad ni a su responsabilidad como padre.
- Evite ofender, humillar o golpear a su hijo.
- Acepte frente a su hijo cuando usted haya tomado decisiones inadecuadas para con él.

aprender y arriesgarse a evolucionar en la educación de sus hijos, es lo que los ayudará a desarrollarse adecuadamente para ser personas responsables de sus propias acciones y decisiones.

De ahora en adelante cuando se sorprenda diciéndose: “Nadie nace sabiendo ser padre o madre”... respire profundamente y complete su diálogo interno diciendo: “... pero es mi responsabilidad y obligación el aprender a serlo.”

\*La autora es psicóloga familiar y de pareja.  
www.facebook.com/psic.mayra.medina

# Este regreso a clases ¡RECICLA Y AHORRA!

POR YAN GONZÁLEZ

**H**an pasado las tan esperadas vacaciones de verano y con ellas quizás se fueron algunos de tus ahorros por disfrutarlas al máximo y no debes sentirte culpable, es saludable consentirse de vez en cuando; ahora llega agosto y con él, los gastos de uniformes, útiles escolares, calzado y mochilas, y quizás te estés preguntando ¿cómo hacerle para no invertir tanto dinero? Bueno, revista Mujer Actual tiene algunos tips para que cuides tu economía y el medio ambiente, reciclando los útiles escolares del ciclo pasado.

Esperamos que estos tips te sirvan para cuidar tus finanzas y el medio ambiente.



## RECICLANDO CUADERNOS

Es muy común que durante el ciclo escolar no se utilicen todas las hojas de los cuadernos, así que puedes aprovechar las hojas limpias para armar uno nuevo, sólo sigue los siguientes pasos.

- 1. RETIRA LAS ESPIRALES** para separar las hojas limpias de las utilizadas y las pastas de los cuadernos sepáralas de las que no están en buenas condiciones.
- 2. ACOMODA LAS HOJAS LIMPIAS** con las mejores pastas y únelas con una espiral, ésta puede variar de color para darle creatividad al nuevo cuaderno reciclado.
- 3. EN CASO DE QUE LAS PASTAS** estén muy desgastadas y tu única opción sean grapas, puedes reforzar el nuevo cuaderno con tela adhesiva justo en donde van las grapas.

## PLAYERAS BLANCAS MÁS BLANCAS

- 1. AÑADE** una 1 taza 1/2 de vinagre al ciclo de enjuague para mantener blanca la ropa blanca.
- 2. PARA RESTAURAR** la blancura debes dejar las playeras toda la noche reposando en agua caliente con vinagre.
- 3. PARA QUITAR LAS MANCHAS DE LA ROPA,** debes frotar vinagre destilando sobre la mancha como si fuera jabón, después enjuagas y listo.

## RECICLANDO ÚTILES ESCOLARES

También puedes reciclar los lápices, colores y crayolas, ya que estos útiles escolares son 100% reutilizables. Sigue estos consejos:

- 1. DEBES SELECCIONAR LOS QUE SE ENCUENTREN** en buen estado y tengan un tamaño adecuado para que sean utilizados de nuevo, en caso de que las cajas se encuentren desgastadas puedes optar por hacer una bolsita de tela o también armar un bonche y ponerles una liga.
- 2. LAS CRAYOLAS** que estén muy desgastadas les puedes sacar punta para que se puedan utilizar y los lápices y colores que estén muy usados pueden ser utilizados para iluminar.

## OTROS ACCESORIOS

- Las mochilas que fueron utilizadas durante el ciclo escolar las puedes reutilizar, en caso de que estén descocidas o rotas puedes llevarlas a un taller de reparación o las puedes coser con hilo dental, así no se descocerán de nuevo, tu inversión será mínima comparada a una mochila nueva.
- Si de reciclar los zapatos se trata, los puedes llevar a un taller de reparación para que les cambien la suela, los cosan o los peguen en caso de que lo requieran, y con una boleada quedarán como nuevos y la inversión que harás es mínima.
- Los uniformes por lo regular se van desgastando con las lavadas y con el tiempo, en el caso de las niñas puedes bajarle la bastilla a las faldas o jumpers en caso de que les quede muy alto y así no invertirás en otro, también puedes optar por lavar los uniformes con vinagre blanco, este además de mantener tu ropa limpia, preserva los colores, blanquea y elimina manchas. ¡Los uniformes de tus hijos quedarán como nuevos!



# Fiestas de Cumpleaños

- Pizzas
- Refrescos
- Fichas para juegos
- Cupones para premios
- Invitaciones
- Decoración

En tu evento contarás con un anfitrión para que tu fiesta sea un éxito

Pregunta por otros paquetes



PAQUETE  
**30**  
PERSONAS  
**\$2,199**

**6 o 12** Meses  
SIN  
Intereses  
MAYORES INFORMES EN CAJAS



**OTAY**  
PLAZA AMERICANA  
624-3215

**RIO**  
PLAZA MINARETE  
634-6819

**INSURGENTES**  
MACROPLAZA  
627-0076

**PLAYAS**  
PLAZA CORONADO  
630-8100

**BLVD. 2000**  
PLAZA OASIS  
102-9500

**ROSARITO**  
PABELLÓN  
613-9313



# LAS MORELIANAS, LO MEJOR EN CARNITAS Y MARISCOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Tienes ganas de comer carnitas pero tu pareja o tus amigos prefieren mariscos? No se compliquen la vida en decidir, en Tijuana ya pueden disfrutar de estas dos especialidades en un solo lugar, en carnitas Las Morelianas. Ubicado sobre el bulevar Díaz Ordaz, Las Morelianas carnitas y mariscos abrió sus puertas el 15 de marzo para consentir a los tijuaneños con las mejores carnitas estilo Michoacán y sus mariscos elaborados con productos de primerísima calidad, explicó Alba Rocío Fierro, encargada general del restaurante.

Las Morelianas es una cadena que viene de Estados Unidos, sólo que allá es comida rápida donde cada comensal hace fila y pide sus alimentos. En E.U. existen cinco: en el Grand Central Market en Los Ángeles, en San Diego hay dos, otro en Hemet, Cal., y uno más en Chula Vista, Ca.

A Tijuana llegaron hace tres meses conservando la tradición del local, explicó, que era donde estaban las antiguas carnitas Uruapan, pero adoptándolo al concepto de Las Morelianas, que son carnitas y mariscos.



- **LA ESTRELLA DEL MENÚ:** sus carnitas estilo Michoacán.
- **LA ESTRELLA OCULTA:** Tostada Loca (ceviche con coctel)
- **EL PLATILLO EXCLUSIVO:** la receta secreta y original de sus carnitas
- **POR QUÉ VISITAR CARNITAS LAS MORELIANAS:** cuenta con excelente ubicación, ofrece alimentos de primera calidad, precios accesibles, proviene de una cadena de E.U., cuenta con un ambiente familiar, 100% mexicano.

En un ambiente 100% familiar, el restaurante ha seguido la tradición del antiguo negocio que ahí se localizaba; mucha gente que los visita es de los tiempos buenos de carnitas Uruapan, cuando estaba muy bien posicionado en el mercado, de ahí que en su mayoría sus comensales sean gente de edad avanzada, platicó.

### SABOR Y MEXICANIDAD EN UN SOLO LUGAR

Con una decoración muy mexicana compuesta por jorongos y papel picado, Las Morelianas reciben a sus comensales a partir de las 8:00 de la mañana con sus exquisitos desayunos

económicos, además de sus originales carnitas y mariscos que no pueden faltar, aseguró Alba Rocío Fierro.

“Nuestras carnitas no tienen comparación con otras carnitas que venden en otros lugares, porque sí les ponen el ingrediente secreto que hace que sean diferentes; los clientes nos han dicho que las carnitas están muy suaves, jugosas... nuestras carnitas se hacen en un cocimiento a fuego lento por tres horas”, explicó.

“Estamos seguros que si nos visitan, regresarán, porque nuestras carnitas y mariscos son inigualables”, concluyó la encargada.

**"Las Morelianas"**  
CARNITAS Y MARISCOS  
www.lasmorelianas.com  
RESTAURANTE PARA SUS FIESTAS

**CERVEZA 2x1**  
LUNES A JUEVES  
DE 4:00 P.M. A 10:00 P.M.

**LUNES Y JUEVES**  
2x1  
Tacos y ceviche de camarón y pescado

**MARTES Y MIÉRCOLES**  
En la compra de 1kg carnitas  
GRATIS 1/2

**¡¡¡DONDE ANTES ERAN CARNITAS URUAPAN!!!**

CERVEZA  
**Sijuaná**  
"La Mejor Cerveza Artesanal de México"

Galardonada Internacionalmente

**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

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

**Esto es Tijuana**  
124 Aniversario de TIJUANA  
1889 - 2013

Ser de Tijuana es vivir, crecer y formar parte de la historia de esta dinámica ciudad.  
124 años han transcurrido y hemos recorrido un largo camino juntos. Cada uno de nosotros formamos parte del progreso, la cultura y el orden de esta ciudad; con nuestro trabajo, amor y esfuerzo, logramos construir una Tijuana que todos los días sorprende al mundo.  
Esto es el comienzo. Hoy sabemos de lo que somos capaces y cada día que pasa ponemos el nombre de nuestra ciudad más alto.

¡Feliz 124 Aniversario!  
Carlos Bustamante Anchoado  
Presidente Municipal

TIJUANA 20 AUFORTALECIMIENTO 2010-2013

CIUDAD CON ORDEN



# MARTA, MAGDA GLORIA FIMBRES

## UNIDAS EN PRO DE ANCIANITOS DE LA CASA HOGAR SAN VICENTE DE PAÚL EN TIJUANA A.C

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**E**l abuelito representa sabiduría, amor, experiencia y orgullo para la familia, es quien tiene mil historias por contar, pero también es quien muchas veces se encuentra solo y desprotegido pidiendo ayuda silenciosamente desde una silla de ruedas, un auxilio al que sí acuden en la casa hogar San Vicente de Paúl en Tijuana

20 | [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

A.C. auspiciada por la Fundación Baraquiél D. Fimbres, A.C. desde 1968.

Son 45 años de atender a ancianitos, de brindarles un techo y comida, de darles un abrazo cuando se sienten tristes o enfermos y en esta labor participan desde hace seis años Marta, Magda y Gloria Fimbres, tres primas que decidieron continuar con el legado de su abuelo Baraquiél D. Fimbres.

La casa hogar San Vicente de Paúl nació hace 45 años junto con la fundación Baraquiél D. Fimbres AC, la cual lleva el nombre de su abuelo, quien

junto con sus hijos y la Sra. María Sandoval hicieron realidad esta casa con el objetivo de acoger a abuelitos pobres y desamparados, comentó Marta Fimbres de Hernández, presidenta del consejo directivo de la fundación.

"Quienes los acompañaron a través de esos años fueron las Misioneras Marianas, quienes atendieron la casa por 45 años, aunque por su avanzada edad ya no pudieron seguir con la tarea. Hace 6 años, se formó el consejo directivo de la fundación con la finalidad de reunir fondos para mantener y sostener la casa hogar".

### GLORIA FIMBRES DE SOTO

- **FRASE FAVORITA:** Que no sepa tu mano izquierda lo que hace la derecha
- **LIBRO FAVORITO:** Un burca por amor
- **MÚSICA FAVORITA:** Toda, sin ella no puedo vivir
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Dios y la Virgen María... sin ellos no soy nadie.
- **PERSONAJE DE ADMIRA:** Santa Mónica y San Agustín

#### ¿QUÉ LA MOTIVÓ A UNIRSE A ESTA CAUSA?

Lo que a mí me llamó la atención es que se trata de personas con poca capacidad de valerse por sí mismas. Son abuelitos en mal estado de salud, son pobres y no cuentan con nadie, eso me movió a mí a trabajar por esta causa. La vida nos enseña que el dolor se puede suavizar con ayudar al prójimo. Además de querer seguir con el legado que nos dejó mi abuelo.

#### ¿QUÉ REPRESENTA PARA USTED LOS ABUELOS?

Los veo con tanta ternura porque en su mirada veo el reflejo de un pensamiento que me dice ayúdame, quíereme, abrázame...

### MAGDA FIMBRES DE RAMIREZ

- **FRASE FAVORITA:** Poder compartir lo que Dios nos ha dado.
- **LIBRO FAVORITO:** De todo tipo de literatura.
- **MÚSICA FAVORITA:** Desde modernas hasta románticas, dependiendo de mi estado de ánimo.
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi rosario
- **PERSONAJE DE ADMIRA:** Madre Teresa de Calcuta y Juan Pablo II.

#### ¿QUÉ LA MOTIVÓ A UNIRSE A ESTA CAUSA?

Hace 30 años me tomé el cargo de mi abuelita Josefina y en ese entonces me incliné mucho hacia los ancianos pero no estaba casada y trabajé mucho con ellos. Hubo un cambio en mi vida, me casé, tuve a mis hijos, me separé de los ancianitos pero siempre estuve conectada con las madres y cuando surge esta nueva motivación para la tercera generación, no lo pensé.

#### ¿QUÉ REPRESENTAN PARA USTED LOS ABUELOS?

Amor, inteligencia y sabiduría.



Cuando se retiran las religiosas, el consejo tomó la responsabilidad de sostener y administrar la casa hogar, agregó, por lo que estructuraron la forma de trabajar más profesionalmente teniendo una personalidad jurídica ante el gobierno y la sociedad.

Dijo que hoy en día, ya cuentan con un despacho contable, personal administrativo y de procuración de fondos, una coordinadora de la casa hogar, Lic. Luciana Tamés, 12 cuidadores, todos con amor a la causa. Realmente ha habido cambios drásticos con la finalidad de mejorar la atención hacia los abuelitos.

Las religiosas la manejaron por muchos años y sus criterios eran muy distintos a los del actual consejo directivo, por lo que realizaron muchos cambios para mejorar, añadió, ahora tienen excelente personal que atiende a los 50 ancianitos que en la actualidad viven en la casa hogar.

Cuentan con el apoyo de médicos pasantes de la UABC, de Isesalud y Hospital General y recientemente del geriatra Leo Peterson.

"El objetivo es brindar al abuelito un ambiente agradable y digno, buscar que vivan en una armonía familiar, porque eso pretendemos, que vivan en una casa hogar donde se sientan felices y no abandonados", puntualizó.

También como parte de la atención que les brindan está el aspecto espiritual, pues en la casa hogar cuentan con una capilla donde un sacerdote va dos veces a la semana a impartirles misa y asiste el ancianito que así lo desea; continuó, además, los visitan religiosas que les ofrecen atención espiritual.

"Buscamos ofrecerles una atención

### SUS NECESIDADES

Si desea realizar donativos, las principales necesidades de la casa hogar son:

- Artículos de higiene personal
- Artículos de limpieza
- Comida enlatada
- Pañales con cinta S, M y L
- Blancos
- Almohadas
- La casa hogar San Vicente de Paúl en Tijuana A.C. está ubicada en Iztacihuatl #10, fracc. La Sierra.
- **TELÉFONO** (664) 684-48-23.

integral, que tengan buen alimento, que estén bien bañaditos, con su ropa limpia", platicó la Sra. Marta mientras a lo lejos se escuchaba una voz fuerte que entonaba las letras de "entre copa y copa se me va la vida..."; era Juanito, un ancianito de 93 años que se encuentra en silla de ruedas pero con un espíritu fuerte que añora el pasado.

### UN NUEVO HOGAR

A lo largo de estas más de cuatro décadas, la respuesta de la comunidad tijuanaense ha sido muy buena, sobretodo de los jóvenes que continuamente conviven con los ancianitos.

"También tenemos el apoyo del gobierno, hemos visto la muy buena voluntad de los tres niveles de gobierno; recientemente, el gobierno federal donó



### MARTA FIMBRES DE HERNÁNDEZ

- **FRASE FAVORITA:** Nuestra vida es un peregrinar hacia la vida eterna.
- **LIBRO FAVORITO:** Libros de tipo espiritual porque me tienen que dejar una enseñanza de vida, en especial el de la vida de Giuseppe Moscati.
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** la imagen de la Virgen de Guadalupe porque forma parte de mi vida
- **PERSONAJE QUE ADMIRE:** Mis padres Gilberto y Yita de Fimbres.

#### ¿QUÉ LA MOTIVÓ A UNIRSE A ESTA CAUSA?

Primeramente el legado que me dejó mi abuelo y que gracias a Dios es un área muy sensible, los abuelos... sobretodo la inquietud de las necesidades que existían en la casa hogar y era necesaria la ayuda, que una tercera generación entrara.

#### ¿QUÉ REPRESENTAN PARA USTED LOS ABUELOS?

Los abuelitos en un momento fueron la base de una familia y representan fuerza, unión y sabiduría... pero desgraciadamente a ellos ya les llegó el mal momento de vivir desprotegidos y abandonados. Es muy triste saber que tienen algún familiar y se les hace muy fácil dejarlos y gracias a Dios nosotros tuvimos la suerte de disfrutar a nuestros abuelos... ahora nos toca compartir con ellos, ver sus necesidades.



esperar nada, damos nuestro tiempo por amor a Dios, a nuestra comunidad y los fondos que se recaban no son para sacar ningún provecho sino para sostener esta casa; si hay gente que se quiera unir a esta causa, estamos abiertos y gozosos de que se unan a nosotros", reflexionó Marta.

“El objetivo es brindar al abuelito un ambiente agradable y digno, buscar que vivan en una armonía familiar, porque eso pretendemos, que vivan en una casa hogar donde se sientan a gusto y felices y no abandonados

sobre el Paseo de los Héroes. Lo cierto es que se requieren muchos recursos económicos para construir la nueva casa y al mismo tiempo sostener la actual, la cual en promedio tiene un gasto de 250 mil pesos mensuales aproximadamente.

“Esta es una casa muy necesitada y abierta para quien guste ayudar, que tenga el corazón de pensar que son personas abandonadas y no sabemos qué nos depara el tiempo; ellos ahorita tienen un techo, comida segura y personas que los atienden”, comentó Gloria Fimbres.

“Aquí damos nuestro tiempo sin

3.5 millones de pesos para empezar la construcción de la nueva casa hogar, donativo canalizado por medio del diputado Gastón Luken, la Sra. Carmina Capuchino de Osuna y el Dr. José Guadalupe Bustamante... ellos fueron los que ayudaron”, comentó Magda Fimbres, integrante del consejo directivo.

Esta casa hogar no está muy adecuada para los abuelitos, el terreno está muy accidentado, por lo que la nueva mesa directiva se dio a la tarea junto con otros miembros de la familia de buscar un nuevo espacio, por lo cual les fue donado un terreno plano de casi 10,000 m2 en la tercera etapa del Río, precisó la Sra. Marta, donde ya se inició la primera etapa de la construcción.

“Está contemplado que se construya en tres etapas; en abril se empezó con la primera etapa que consta de 16 habitaciones, una para cada tres abuelitos; calculamos que la primera etapa de la casa hogar quede construida para finales del 2014”.

“Sentimos que la bendición de Dios está con nosotros, vamos si quiere como tortuguitas, pero para enfrente porque se nos abren las puertas donde tocamos”, comentaron orgullosas.

Para recabar fondos para los gastos operativos de la casa hogar, el consejo directivo está organizando un paseo ciclista familiar “Brillando por una causa” programado para el 21 de septiembre, el cual esperan realizarlo por la noche



**EL GRILL**  
steakhouse | raw bar

Si decimos que tenemos la mejor calidad en Carne y Pescado fresco

*¡Es porque la tenemos!*



Tel. 01 (664) 681 7677 y 79  
[www.elgrill-steakhouse.com](http://www.elgrill-steakhouse.com)

Escuadrón 201 #3110 local 3 y 4 Col. Aviación, Tijuana B.C.





**SINATRA'S**  
PIANO CLUB

Lunes a Sábados de 5 pm a 2 am  
Cerrado los Domingos.  
Música Piano en VIVO, acompañado de una voz diferente cada día.



Plaza Lincoln, Paseo de los Héroes 10231 Local 102 y 103, Tijuana, B.C., México, Reservas (664) 634 3999  
[www.sinatraspianoclub.com](http://www.sinatraspianoclub.com)

# IVETTE NAVA, VICTORIOSA ANTE EL HIPOCLORITO DE SODIO



POR YAN GONZÁLEZ

“La vida es un instinto de desarrollo, de supervivencia, de acumulación de fuerzas, de poder” dijo el filósofo, poeta y músico alemán Friedrich Nietzsche.

Todas las mujeres tienen un increíble instinto de supervivencia cuando se trata de enfrentarse a las circunstancias tan difíciles que les presenta la vida, luchan con fuerzas descomunales con tal de salir victoriosas y proteger a los suyos, aunque estas pruebas que la vida les presenta sean dolorosas y muchas veces provocadas por terceros.

Tal es el caso de Ivette Nava quien actualmente sigue luchando con todas sus fuerzas para salir adelante a causa de un accidente médico, la mala aplicación del hipoclorito de sodio le ha provocado hasta el día de hoy, tres intervenciones quirúrgicas de mandíbula y una cirugía reconstructiva de nariz y con muchas probabilidades de requerir dos intervenciones más.

“Yo iba a que me hicieran un procedimiento que ya le han hecho a millones de personas en todo el mundo. Y en 1 hora y media mi vida cambió, así nada más, sin previo aviso... Mi vida cambió bastante indudablemente después de esta experiencia. Después de ese día básicamente volví a nacer, pues literalmente los doctores me dijeron que mi buen estado de salud, mi juventud y mi gran tolerancia al dolor me habían salvado la vida”, compartió.



## SU EXPERIENCIA

Al igual que Ivette, muchas personas acuden con médicos depositando en ellos su plena confianza para que les ayuden con tratamientos o medicamentos para mejorar su salud, y al igual que ella también han sido víctimas de accidentes médicos, llámese por descuido o por inexperiencia, lo cierto es que las consecuencias que estos “descuidos” pueden llegar a ocasionar daños que son muchas veces irreversibles e, inclusive, pueden provocar enfermedades que antes no aparecían en el organismo y, en casos más extremos, la muerte.

Ivette Nava nos cuenta cómo fue su desagradable experiencia al aplicarle incorrectamente el hipoclorito de sodio.

“Mi experiencia después del accidente ha sido muy dolorosa, triste y bastante larga que no solamente me afectó a mí físicamente, sentimentalmente y psicológicamente, nos afectó a toda la familia”, aseguró Ivette.

“Acudí con una endodoncista reconocida de la ciudad de Tijuana a que

me hiciera una endodoncia del molar superior izquierdo. Primero sentí un piquete como de una jeringa e inmediatamente después de que la sustancia se había infiltrado en mis tejidos y nervios, empecé a sentir una sensación de quemazón en mi rostro que me picaba y quemaba horrible. Mi párpado izquierdo inmediatamente se cerró y sentía que me estaba asfixiando. No podía ver la luz y estaba sudando profusamente, luego empecé a devolver”, explicó.

Las consecuencias que sufrió Ivette después de que el hipoclorito de sodio se le había infiltrado por la raíz fueron muchas y daños muy graves, entre ellos necrosis de tejido y de nervio, infección severa del hueso de la mandíbula, además le afectó la vista, consecuencias que al instante no se manifestaron sino hasta días después; Ivette Nava tuvo que ser internada de emergencia en el hospital donde permaneció ocho días.

Ivette pasó dos meses de tormento, dolor y tristeza, no sólo ella sino también su familia, ya que durante todo este tiempo los doctores no podían decirle con exactitud que le ocurría. Y no fue hasta que uno de los doctores a los que acudió en Tijuana y otro en San Diego, que a través de un examen visual y de radiografías ambos llegaron a la misma conclusión: le había ocurrido un lamentable “accidente médico”, el cual se debió haber atendido inmediatamente, así que la recomendación de ambos fue visitar a un Maxilofacial para tratar de remediar el daño.

“En el hospital los doctores no sabían con exactitud lo que me sucedía. Había desarrollado 2 infecciones, una bacteriana y otra viral; ya que la sustancia no había sido irrigada inmediatamente después de mi endodoncia y eso me causó todas las consecuencias posteriores”, expresó.

Dicho accidente médico le sucedió el 10 de septiembre del 2011 y en noviembre del mismo año el Maxilofacial la mandó a hacerse un examen que comprueba su diagnóstico. “Esto me hizo sentir muy frustrada, desesperada, me causó muchos sentimientos de enojo porque yo sabía que mucho de mi dolor y sufrimiento, y de mi familia, pudo ser evitado”.

En noviembre del 2011, Ivette se sometió a su primera operación “una maxilofacial me hizo la operación, en la cual me tuvieron que lijar todo el hueso y tejido necrotizado, aparte de extraer la muela en la que se me había hecho la endodoncia, y la que le seguía, ya que también había sido afectada”, aseguró.

En este año Ivette Nava a sido sometida a tres operaciones, en Marzo le realizaron dos operaciones de implante de hueso y en Julio se sometió a una cuarta operación en la cual le trataron de reconstruir la forma de su nariz, trabajando con la cicatriz que marca su rostro de por vida. No obstante, necesitara cuando menos otras dos operaciones en las cuales le pondrán implantes y terminaran de reconstruir su nariz.

“Aprendí a que estos casos que lees en revistas o ves en una película nos pueden suceder a todos, y que hay que darle un enfoque positivo a cualquier prueba que nos ponga la vida, además hay que saber liberar esos sentimientos de coraje y frustración que te invaden cuando sabes que mucho de tu dolor y sufrimiento pudo ser evitado, y sobre todo aprender a sanar y perdonar”

## UNA LECCIÓN DE VIDA

Ivette Nava es una gran mujer digna de ejemplo y admiración, y ante este accidente médico ha logrado salir adelante a pesar de las pruebas tan difíciles que tuvo que sobrellevar, y que hasta el día de hoy sigue superando.

“Aprendí a que estos casos que lees en revistas o ves en una película nos pueden suceder a todos, y que hay que darle un enfoque positivo a cualquier prueba que nos ponga la vida, además hay que saber liberar esos sentimientos de coraje y frustración que te invaden cuando sabes que mucho de tu dolor y sufrimiento pudo ser evitado, y sobre todo aprender a sanar y perdonar”, mencionó Ivette.

Durante los días más difíciles en los que Ivette permaneció en el hos-

pital sin saber qué tenía y qué le había ocasionado esos daños, se preocupaba por el daño emocional que esta experiencia le había causado a ella y a su familia, ya que sus hijas se quedaron sin su mamá de la noche a la mañana, y su esposo se quedó sin ella.

Su recuperación física ha sido lenta pero esta experiencia la ha hecho acercarse a Dios y reafirmar su fe en él, además de resignarse a que tendrá daños permanentes como el de la vista, “Yo me consideraba una persona fuerte emocionalmente pero este incidente hizo que pusiera a prueba mi fuerza y mi fé en Dios, las cuales me están ayudando a salir adelante” aseguró.

# *¡Algo está pasando en Puerto Nuevo!*

## *Nuestra alberca techada vestida de noche*



## *Somos sede de los mejores eventos*



## *La boda de tus sueños frente al mar*



reservaciones@puertonuevohotelyvillas.com / [www.facebook.com/PuertoNuevoBajaHotel](http://www.facebook.com/PuertoNuevoBajaHotel)  
Km 44.5 Carretera libre Tijuana-Ensenada, Puerto Nuevo, Baja California C.P. 22712  
[www.puertonuevohotelyvillas.com](http://www.puertonuevohotelyvillas.com)

Reservaciones desde México  
sin costo al 01 800 025 6093

Directo (661) 614.14.88 al 91  
Desde E.U. al 1. 877. 315.1002

# LA MUJER *Vicky Form*

Innovadora,  
fuerte, sensual,  
emprendedora,  
¡con actitud!  
¿Estamos  
hablando de  
la mujer  
actual o estamos  
describiendo  
a Vicky Form?  
Y es que hoy,  
de tanto pensar,  
elegir y diseñar con  
y para ellas,  
es imposible separar  
la marca de  
su motivo: la mujer

El concepto de  
moda, innovación y la  
vanguardia en diseños  
que hoy en día vemos  
en Vicky Form han  
venido a redefinir el  
mercado que hace 10  
años presentaba una  
lencería sin colores y  
más conservadora, esto  
representó una gran  
oportunidad que la  
marca aprovechó para  
convertirse en la favorita  
del mercado mexicano





# Festival de Ópera en la Calle

## UNA DÉCADA DE PRIVILEGIAR EL BEL CANTO

POR JEANETTE SÁNCHEZ

La riqueza cultural de una ciudad tan pujante como Tijuana le ha permitido a diversas manifestaciones artísticas arraigarse entre la población, tal es el caso del Festival de Ópera en la Calle que ha logrado consolidarse a lo largo de una década gracias al tesón del equipo liderado por María Teresa Riqué, directora de la Ópera de Tijuana.

Riqué recuerda que fue en el marco del primer aniversario del Café de la Ópera, un sitio incrustado en el corazón de la colonia Libertad, una de las más antiguas de la ciudad, que la idea de crear un Festival de Ópera surgió al ver la gran cantidad de gente que acudió a esa celebración en 2003.

Acompañada siempre de entusiastas promotores y artistas del bel canto como Enrique Fuentes, director del Café de la Ópera y el tenor José Medina, Riqué sostiene una antorcha cuyo fuego se alimenta de la pasión por la ópera y un interés enorme por impulsar esas voces privilegiadas que da esta tierra.

Con ese propósito, año con año, la calle Quinta de "La Liber" se transforma durante una tarde en un pueblo italiano que enmarca el Festival creando un verdadero ambiente de verbena en el que alrededor de 700 artistas entre cantantes, músicos, actores, bailarines y artistas plásticos ofrecen su arte a la comunidad.



### PRIMERA DÉCADA

Esta primera década de trabajo le ha permitido al Festival poder ofrecer a su público y a los artistas que se desarrollan en las diversas áreas un programa de actividades en sedes alternas que incluyó un Ciclo de Video-Ópera, un concierto barroco; así como una agenda pedagógica con talleres, laboratorios y clases magisteriales con gente de renombre como Encarnación Vázquez, Hernán del Riego, Andrés Sarre y Antonio González.

Gracias a esa permanencia que respalda su consolidación es que este 2013 se sumó a las celebraciones del 124 aniversario de Tijuana con un Festival de Ópera en la Plaza de la Unidad y la Esperanza en la colonia Lomas Taurinas.

A pesar que mucha gente piensa que la ópera es un género elitista, la popularidad de este Festival se pre-

senta como la oportunidad de romper con estos tabúes al realizarlo en la calle, atrayendo a unas 10 mil personas que disfrutaron el bel canto al aire libre.

El Festival Ópera en la Calle se ha convertido en una celebración no sólo para festejar el aniversario de nuestra ciudad y del Café de la Ópera, sino para celebrar la vida misma. El acercamiento a públicos de diferentes edades y de tan diversos segmentos sociales ha permitido que chicos y grandes convivan en el mismo espacio en el contexto más popular que pudiéramos imaginar.

Un motivo más a celebración en esta décima edición fue recordar el 200 aniversario del natalicio de Giuseppe Verdi, considerado el padre de la ópera y autor de "Aída" una ópera cuyas escenas fueron el broche de oro para esta gran fiesta del bel canto.



El Festival de Ópera en la Calle se respalda con el trabajo y profesionalismo de la asociación civil Ópera de Tijuana cuyos antecedentes recaen en la organización ACORDE deteniendo una compañía que produce y promueve el género operístico basada en el objetivo principal de acercar al público a una grata forma de entretenimiento, que paralelamente pretende contribuir al mejoramiento del entorno sociocultural de la región.

En sus producciones y coproducciones han participado artistas locales, nacionales y extranjeros, en ambos lados de la frontera. Desde sus inicios, Ópera de Tijuana ha trabajado

Año con año la calle Quinta de "La Liber" se transforma durante una tarde en un pueblo italiano que enmarca el Festival, creando un verdadero ambiente de verbena en el que alrededor de 700 artistas ofrecen su arte a la comunidad fronteriza

en el desarrollo de públicos a través de recitales, pequeñas escenas y la producción de "gran" ópera.

Esto significa que el público no sólo ha adquirido el gusto gradualmente, sino lo

que es más importante, se ha convertido en una expresión artística que ya no le es ajena, y ha aprendido a disfrutarla. Por ello es que en Tijuana se celebra la vida cantando, y cantando ópera.

\* La autora es periodista con 15 años de experiencia en temas de arte y cultura. Actualmente se desarrolla como coordinadora de medios en festivales como entijuanarte, frontera creativa, Ópera en la calle, Art | Baja Tijuana, entre otros. Colaboradora Free Lance para publicaciones como La Guía, Baja Traveler, Frontera y diversos sitios web de contenidos culturales a nivel nacional e internacional.



PRE-VENTA Casas desde \$7,600 pesos al mes

(664) 631-2776 y 77

Carretera Escénica, Km. 23.5

Salida en Centro de Convenciones

f /Residencial San Marino | [bajasanmarino.com](http://bajasanmarino.com)



RESIDENCIAL  
SAN MARINO

# Claudia Talavera, FOTOGRAFÍA CON CAUSA

POR YAN GONZÁLEZ

**D**urante toda nuestra vida vamos plasmando los momentos más importantes para revivirlos con nuestros allegados; parte de la historia se conoce por medio de las artes, en este caso la fotografía. Es cierto que el humano tiene imaginación sin precedentes, pero no hay nada mejor que ver una imagen que nos muestre tal cual sucedieron los hechos o que nos haga revivir esos increíbles momentos, es por ello que Claudia Talavera se ha dado a la tarea de compartir su conocimiento fotográfico.

Claudia Talavera egresó de la universidad iberoamericana campus Tijuana con la licenciatura en Ciencias de la Comunicación; desde hace 10 años se ha dedicado a la fotografía publicitaria y de moda, así como al retrato; hoy en día dirige STUDIO32 una empresa dedicada a la fotografía publicitaria.

Actualmente, Claudia Talavera ha iniciado un proyecto el cual contribuye a una buena causa, consiste en otorgar un taller de fotografía de forma gratuita a niños con diferentes capacidades. Fue invitada por Arturo Villegas Franco y Xiomara Moreno, fundadores de PROSOR (programas de orientación para sordos), durante una conferencia de fotografía que impartía en Tijuana Innovadora. Ahí fue donde conoció a cuatro jóvenes de esta fundación ya que llevaban a un intérprete. Es la primera vez que Claudia imparte clases de fotografía a jóvenes con diferentes capacidades, su objetivo con este taller es que puedan realizar una carrera en el ámbito de la fotografía y que cuenten con otra opción para su desarrollo profesional y personal.

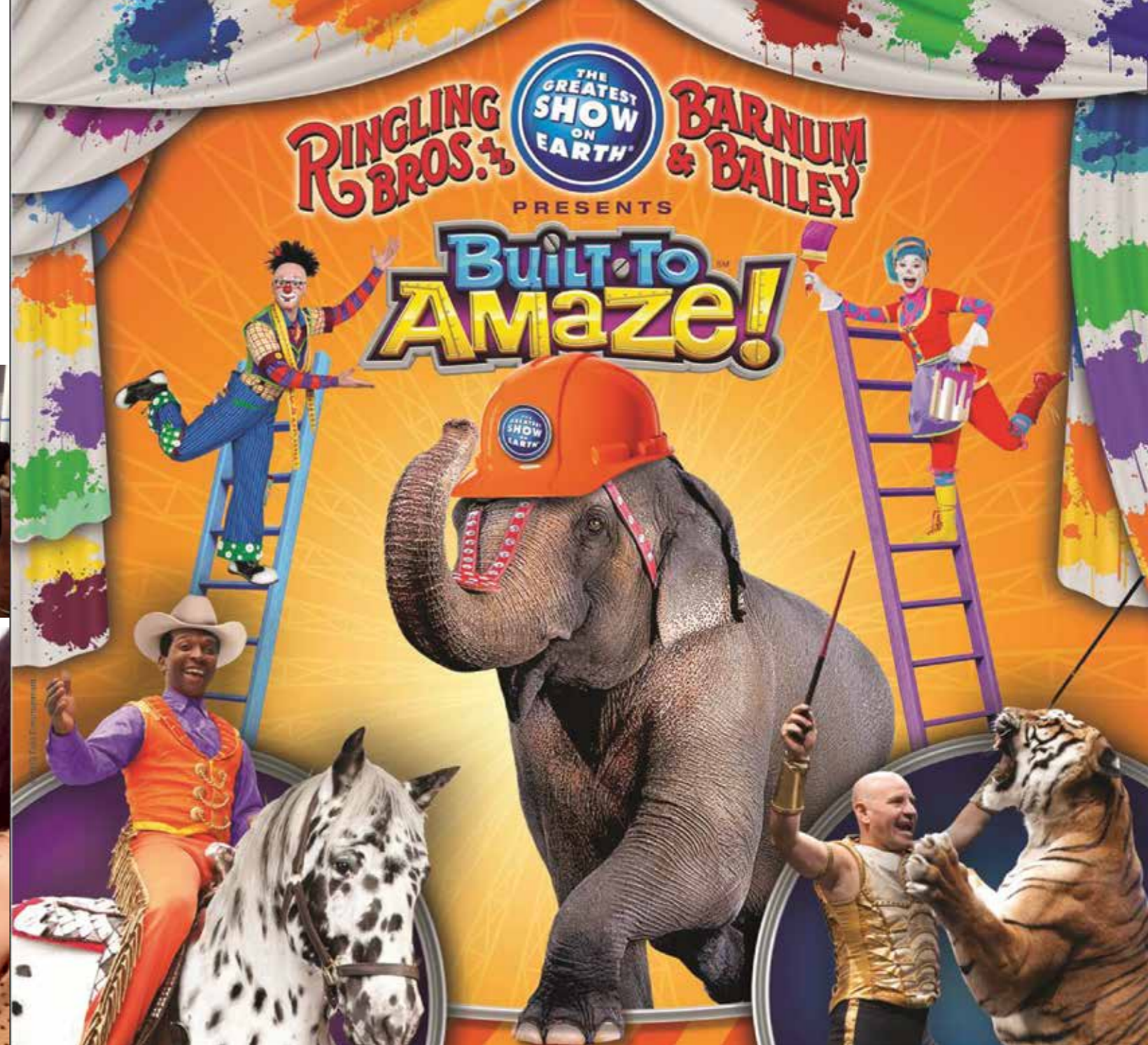


**Las personas que deseen apoyar pueden hacerlo con cámaras, tripies o aportaciones económicas, sólo deben enviar un mensaje a:**  
**■ CORREO:**  
 ayudar.claudiatalavera@gmail.com  
**■ FACEBOOK:**  
 www.facebook.com/claudia.talavera.16

El taller se inició sin cámaras fotográficas así que la segunda misión consistía en reunir el equipo necesario para que los jóvenes contaran con las herramientas necesarias para po-

der tomar el curso, esto se llevó a cabo con los patrocinios de que sus amigos y conocidos en Facebook; estas donaciones le han permitido pagar a los intérpretes, comprar el equipo fotográfico que se requiere y también han recibido donaciones de cámaras fotográficas.

Claudia Talavera se encuentra feliz y con una gran responsabilidad, pero sobre todo con muchos deseos de mover montañas para cumplir las metas que se propuso al impartir este taller.



## ¡AHORRA \$7 dls.!\*

En boletos de \$20 y \$25 • Pide tus cupones en las tiendas



**ESTACIONAMIENTO GRATIS** en la arena. Visita [ValleyViewCasinoCenter.com](http://ValleyViewCasinoCenter.com) para más información.

¡Un Nuevo Show Construido para la Diversión Familiar!

**8-11 de AGO.**

*Válido Únicamente			
Jue. 8 de AGO.	Vier. 9 de AGO.	Sáb. 10 de AGO.	Dom. 11 de AGO.
	11:00 AM*	11:00 AM*	
		3:00 PM	1:30 PM*
7:00 PM	7:00 PM*	7:00 PM	5:30 PM



3500 Sports Arena Blvd. • San Diego  
[ValleyViewCasinoCenter.com](http://ValleyViewCasinoCenter.com)  
 (Antes San Diego Sports Arena).

Compra tus boletos para funciones selectas en [www.ticketmaster.com](http://www.ticketmaster.com) o por teléfono al 1.800.745.3000, mencionando el código Calimax, o canjea tu cupón en la taquilla de la arena. \*Descuentos adicionales no aplican. Oferta sujeta a disponibilidad. No es válido en asientos de Primera Fila, VIP y Circus Celebrity™.

Cargos por servicio y manejo podrían aplicar.

[Ringling.com](http://Ringling.com)



# LINDA CABALLERO-SOTELO

## EMPODERAR A LA MUJER LATINA DE ESTA FRONTERA ES SU MAYOR RETO

POR TATIANA MARTÍNEZ

**A**costumbrada a navegar en dos países a diario, con la facilidad de adaptarse a situaciones cambiantes, aprovechando los contrastes culturales y lingüísticos, buscando siempre el ángulo diferente, práctico y pragmático pero con originalidad e inteligencia, es como Linda Caballero-Sotelo define a la mujer fronteriza.

Como si buscara multiplicar su reflejo en el espejo, esta exitosa empresaria que se enorgullece de ser tijuanaense y radicar desde hace más de 20 años en los Estados Unidos, ha logrado agrupar a muchas mujeres latinas que viven en esta frontera para que encuentren sus fortalezas, se fijen metas altas, logren empoderarse y alcancen el éxito, convirtiéndolas –sin saberlo– en las líderes que marcan la pauta.

“En mi han influido muchas experiencias, vivencias y personas, pero definitivamente lo que más me ha marcado fue la presencia e influencia de mi madre, un ser sumamente profundo espiritualmente, medido e inteligente quien me motivó a estudiar y sobresalir. Sin lugar a dudas, ella me encaminó como ser humano”, reflexiona Linda Caballero al tratar de definir el camino que la llevó a buscar el éxito profesional.

“Sin embargo, no estuve expuesta a cómo navegar el éxito profesional en los Estados Unidos, en otra cultura tan

“Creo que en el momento que empezamos a visualizarnos y prepararnos como verdaderas ‘líderes’, la transformación inicia -y continua. Yo he estado ‘estancada’ como muchas otras mujeres, en puestos y/o situaciones profesionales y personales en donde pudiese haberme quedado, pero en el momento que tomé la decisión de alcanzar mi potencial e impactar el cambio de manera significativa en mi entorno -todo empezó a cambiar, y yo a transformarme

competitiva. En eso me tuve que abrir paso y camino, día a día, y con tropiezos. Reflexionando puedo decir que me faltó conocer a mujeres líderes, profesionales y exitosas, sobre todo en este país, aquellas que me encaminaran desde adolescente a navegar y guiar, aquellas que me alentaran y que se parecieran físicamente a mí, por eso mi pasión por apoyar a la mujer latina”.

Después de dedicar varios años a fortalecer su carrera profesional como consultora en las áreas de estrategia corporativa, mercadotecnia, gestión cultural, planificación de programas e iniciativas, Linda Caballero decidió actuar a favor del empoderamiento de la mujer latina, para lo cual en el 2005 fundó la

Asociación Nacional de Mujeres Empresarias Latinas en San Diego, NLBWA como se conoce por sus siglas en inglés.

“La asociación es parte de una red nacional de agrupaciones NLBWA en diferentes ciudades. En San Diego surgió a raíz de la necesidad de abrir un espacio tipo cámara de comercio para mujeres latinas interesadas en emprender o crecer un negocio, pero hoy es más que eso, ha evolucionado a ser una organización que capacita líderes, entrena microempresarias, conecta ideas, inspira el cambio, fomenta acciones, gestiona, representa intereses socio-comunitarios y forja amistades entre más de 300 mujeres afiliadas”, explica Linda, fundadora y presidenta

de la NLBWA en San Diego.

Con ocho años de experiencia en el trabajo directo con la mujer latina, reconoce que aún existe un camino muy largo que recorrer para que la comunidad latina/mexicana tenga acceso a la mejor educación posible, alcance el poder y logre entender las reglas del juego que le permitan penetrar a las redes, los denominados “networks” en todos los niveles.

“Quiero transmitirles que todo es posible, que no hay limitaciones y que no hay que tener temor de ser exitosas; pero hay que hacer el esfuerzo por impulsarnos fuera de nuestra área de confort y de imaginarnos una región binacional verdadera, en donde fluyan ideas aparte del comercio y la economía binacional, eso es algo maravilloso y con el poder de transformar nuestro entorno”, insistió.

### LIDER DE LOS PROYECTOS MAS AMBICIOSOS DE ESTA FRONTERA

Linda Caballero Martínez, que es su nombre de soltera, enfrentó retos desde temprana edad que le permitieron definir su identidad y carácter.

Acostumbrada a cruzar la frontera todos los días para recibir su educación básica en los colegios St. Charles y Our Lady of Peace, aprendió a navegar en dos países llevando consigo su mexicanidad, así como el dominio del idioma inglés y la cultura popular estadounidense.

Con metas muy definidas, obtuvo la licenciatura en Relaciones Internacionales e Historia en UCLA y la maestría en Negocios Internacionales en la Universidad Regents de Londres; dirige su propia firma de consultoría LCS Enterprises con proyectos a través de los Estados Unidos; es madre de tres hijas y un varón; y usa con orgullo en el ámbito profesional, el apellido Sotelo de su marido.

Ha desempeñado numerosos cargos como líder de proyectos muy ambiciosos de esta frontera, como fue el puesto de Directora de Proyectos y Dirección Logística en los Estados Unidos para el proyecto de arte público binacional INSITE [versiones 1997 y 2000]; Directora General y Presidenta de la Cámara de Comercio Hispana en San Diego; Vicepresidenta de San Diego Workforce Partnership; y Directora general del New American Museum operado por Casa Familiar que abrirá sus puertas a finales del 2013 en Liberty Station.



Linda Caballero es además miembro del Consejo Directivo de Mujeres Empresarias de San Diego, el Media Arts Center/Latino Film Festival, el Consejo Regional de Artes de San Diego, el Consejo de Espacios Culturales Alternativos y el Comité de proyectos de la Comisión de artes y cultura de la ciudad de San Diego, el Consejo Nacional de la Raza, “Congressional Hispanic Caucus Institute”, “National Society of Hispanic MBA”, “League of United Latin American Countries”, por citar los más importantes.

“La desigualdad de género en el ámbito profesional en los Estados Unidos es una lamentable realidad bien documentada; pero eso no nos tiene que definir o limitar. Nuestro secreto es la combinación de tácticas para

sobresalir y avanzar de manera justa y ética, dentro de ese marco, la preparación es fundamental en todos los aspectos. En materia de conocimientos, experiencia, especialidad o dominio del tema, manejo de personal, imagen, creatividad y habilidad para expresarse verbalmente y por escrito. Creo además en buscar la oportunidad de participar como voluntaria en patronatos u organizaciones, eso abre puertas y amplía horizontes; pero a final de cuentas vuelvo a lo mismo; el creer en uno misma, estar preparada, el poder articular ideas y rodearse de gente positiva, da resultado”, reiteró Linda Caballero-Sotelo, una mujer que sabe compartir la llave del éxito.



# Fundación Tabgha, TE AYUDA A TI Y A LOS MÁS NECESITADOS

POR YAN GONZÁLEZ

Toda fundación requiere de actos nobles por parte de la comunidad para sobrevivir. Ilámense donaciones económicas o de artículos que sean utilizados con un fin; en el caso de la fundación Tabgha es distinto, ya que ellos sobreviven de la venta de artículos de segunda que las personas donan, para posteriormente venderlos y ese ingreso económico destinarlo a otras fundaciones.

Fundación Tabgha se fundó aproximadamente hace 15 años por el contador Fernando Valladolid con el propósito de buscar donativos, debido a las necesidades económicas que padecían en la fundación Ciudad de los Niños.

El objetivo de fundación Tabgha consiste en generar recursos para otras instituciones que apoyan a diferentes causas; actualmente, los ingresos de la fundación son destinados para la Ciudad de los Niños y para la fundación Caoba, ubicada en Mexicali, B.C.

36 | [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

“Tenemos que estar haciendo campañas constantemente, donativos y en un punto pararle al donativo porque en un momento puede llegar a saturarse la tienda de objetos y enfocarnos más en la difusión de la tienda, por eso es tan importante que nos apoyen, porque necesitamos vender para poder ayudar

## RESPUESTA DE LA CIUDADANÍA

La ciudadanía bajacaliforniana de todo tipo de niveles socioeconómicos sí apoya bastante, dijo Miguel Buenrostro, gerente de la fundación Tabgha, pero es muy importante que las donaciones que la comunidad les dé se encuentren en buen estado para poder lograr una venta significativa y un ingreso para la fundación.

El ingreso de fundación Tabgha se basa en artículos que la ciudadanía ya no necesita y se los donan, explicó, di-

chos artículos van desde los domésticos hasta muebles, ropa, zapatos, mochilas, libros, juguetes, accesorios, etc.

Fundación Tabgha constantemente realiza campañas para que las personas les otorguen los artículos en buen estado que ya no necesitan y se los donen; la gran labor que se hace a través de la fundación con la venta de estos artículos va destinada a dos fundaciones que ayudan a niños que posteriormente se reintegrarán a la sociedad, dijo.

“Tenemos que estar haciendo campañas constantemente, donativos, y en un punto pararle al donativo porque en un momento puede llegar a saturarse la tienda de objetos, y enfocarnos más en la difusión de la tienda, por eso es tan importante que nos apoyen los medios, porque necesitamos vender para poder ayudar”, señaló Miguel Buenrostro.

No todas las donaciones que llegan a la fundación Tabgha se quedan ahí, hay ocasiones en que la tienda se satura y le llaman a una persona que cada dos meses viaja a zonas marginadas en los estados de Sinaloa y Chiapas; la fundación les dona ropa, accesorios y artículos domésticos; Miguel Buenrostro lo llama “reciclaje”, ya que estos artículos no se van a desperdiciar, y aportan a dos buenas causas: a la venta de artículos para apoyar a ambas fundaciones y a las personas que viven en zonas marginadas.

La gran labor que desempeña Miguel Buenrostro dentro de la fundación Tabgha es emprender campañas para conseguir donativos y a su vez concientizar a la sociedad de los artículos que donan y que ya no les sirven o que les están quitando espacio en su casa.

“Es una cadena muy interesante de ayuda, y se hace con un esfuerzo comunitario muy interesante, a parte vas y conoces las instalaciones tanto de la Ciudad de los Niños como Fundación Caoba y te das cuenta realmente de la labor; son lugares de trabajo especializado que le cambia la vida a muchos niños, son muchos años de trabajo y muchas de las personas que están ahí se reintegran a la sociedad, trabajan, pagan una casa y tienen una familia como cualquier otra persona. Entonces el aportar a este tipo de dinámicas es algo súper positivo para la sociedad y la región”, señaló Miguel.

Toda fundación es creada con una misión, y ésta siempre será la de ayudar a los más necesitados, es por ello que es importante que aportes con un granito de arena a las nobles causas, como bien dice el dicho “hoy por ti, mañana por mí”, si cuentas con ropa, muebles, artículos domésticos que ya no necesitas pero que se encuentran en buen estado y crees que a alguien más le pueden servir, y no sabes qué hacer con ellos comunícate a la fundación Tabgha.

Fundación tabgha también te hace la invitación para que visites sus instalaciones, en la 5 y 10 y en el Centro, donde podrás encontrar artículos en buen estado y muy económicos.





No hay pretexto para no tener el cuerpo que  
**SIEMPRE DESEASTE**

**DEPILACIÓN**  
Cara  
Axila  
Pierna  
Bikini  
Bigote

**FACIALES**  
Retracción de la piel  
Radiofrecuencia  
Peeling láser  
Foto rejuvenecimiento facial  
Tratamiento láser para acné  
Limpieza facial  
Foto flash de efecto inmediato  
Tratamiento despigmentación  
Tratamiento de desensibilizante  
Hydrfacial

**CORPORALES**  
Tratamiento para estrías y varices con láser  
Radiofrecuencia  
Cavitación  
Masaje reductivo  
Tratamiento anticelulítico  
Reafirmante de busto y glúteos  
Bronceado por spray  
Omnicomosis láser.  
Roncoplastia

[www.ClinicaLaseryHieloterapia.com](http://www.ClinicaLaseryHieloterapia.com)  
Ensenada: Blvd. Costero 1392-4,  
en Plaza Caracol

**(646) 152-1813**



**CENTRO SUPERIOR  
DE PEDAGOGÍA**  
**MENTOR MEXICANO**



**Maestría en Psicopedagogía  
infantil y de la adolescencia**

INICIA: 21 de septiembre de 2013  
CURSO PROPEDÉUTICO: 7 y 14 de septiembre 2013  
Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios No. RVOE-BC-109-M2/11

**Licenciaturas**  
Educación Preescolar • Educación Primaria  
• Asesoría Psicopedagógica • Docencia de la  
Matemática • Docencia de la Lengua y Literatura  
HORARIO VESPERTINO: 2:55 pm - 9:05 pm

**Calle Brasil No. 530 Col. Cacho**  
[www.mentormexicano.com](http://www.mentormexicano.com)

**Tel 684 1108**





**ADELANTE**  
Aún estás a tiempo para aprender a  
hablar, leer y escribir inglés en la  
escuela de inglés más recomendada en  
la región Tijuana - San Diego

**Inglés**

Bono de descuento por:  
**\$300.00** MN

Válido hasta el 31 de agosto del 2013

Oferta válida únicamente para el trimestre  
septiembre- diciembre 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.

**Tijuana (664) 634-1709**  
San Diego (619) 424-7712

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



# EL RUIDO AMBIENTAL: UNA CLARA FORMA DE VIOLENCIA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN

La Violencia en México ha sido un tema debatido y repensado desde todos los ámbitos, y enfrentado con armas y el ejército en la lucha por establecer el orden en comunidades, regiones, estados donde la impunidad y la corrupción han desbordado todo límite. Pero poco se ha hablado sobre el tema del RUIDO AMBIENTAL COMO VIOLENCIA TAMBIEN.

En muchos países desarrollados las reglas en los ayuntamientos y en las políticas del Estado han tenido la gran preocupación de que sus ciudadanos y habitantes de tales Países como Estados Unidos, Francia, Alemania, Reino Unido e inclusive China y Japón, vivan en Paz ambiental, desde el punto de vista de los ruidos y de los festejos prohibidos en zonas especiales y a horas específicas. Recuerdo una ocasión que me tocó estar un verano en Alemania en el año 2001, que me enteré que había una Ley en la ciudad de Frankfurt que prohibía que los niños gritaran o hicieran ruidos innecesarios en los patios de las casas. (Creo que esta medida es en cierta medida DURA, sobre todo para con los niños, pero es una propuesta interesante, aunque impensable e irrealizable en México, donde además de



ruidosos somos expertos en quebrantar cualquier ley que se nos ponga al frente). Nótese simplemente cuando cruzamos a México en la Frontera a Tijuana, la gente tira los chicles y la basura de las ventanas de los carros, porque en México no te multan.

No pretendo con este artículo proponer una Ley así de tajante sobre todo con los gritos normales de los niños y de los ladridos de los perros, sino que mi interés es enfocarme en poder coadyuvar en romper los paradigmas

del tipo mexicano que cumple todas las leyes, hasta los puntos y las comas en reglas urbanas o vehiculares en los Estados Unidos, porque acá en México aún las cosas se arreglan con "mordidas" económicas, con "relaciones de compadrazgos", con sobres bien reportados para callar cualquier boca, con "cañonazos de un millón de pesos" como diría un famoso Caudillo del colectivo mexicano.

El Nepotismo, el servilismo, el pecado social de la corrupción y la frivolidad de muchos estratos en el mundo mexicano

hacen que las leyes no sirvan, o que bien, sirvan para ser violadas. No estoy hablando solo de la violencia ambiental que tiene horarios establecidos, como el paso de la venta de todo: "ahí viene el Gas", "llegó el Agua", "los tamales de elote", "se recoge fierro viejo o usado etc", también está el peligroso ruido cerca de las escuelas del Paso del Tren, de los aviones etc, por ejemplo en la zona baja y alta de la Libertad o en la colonia 70-76; sino me refiero más contundentemente a lo que dijo una ocasión (exactamente en mayo del 2012) mi amigo y periodista el Sr. Oscar Genel, en el PERIODICO Frontera, donde se quejaba del ruido excesivo de las fiestas y de los músicos que en cualquier rincón de Tijuana hacen de las suyas sin la más mínima consideración a los habitantes de los alrededores. Yo sé que existen leyes que regulan el ruido y la venta de alcoholes, pero en realidad cuando se tocan intereses de algún "hombre fuerte" de la sociedad (dijo fuerte en cuanto adinerado o político influyente), las leyes se quedan por desgracia en el papel y se ven muy bonitas las letritas en los reglamentos municipales. Yo tengo ejemplos concretos; Miren simplemente la gente que vive a los alrededores de la colonia Cacho

(Tijuana) o en la Recta de la Chapultepec todas las noches viven el espantoso ruido de las nuevas discotecas y bares que se multiplican como "hormigas", faltando al respeto de los "tranquilos ciudadanos" que se quieren dormir para levantarse en la madrugada a trabajar.

Yo mismo tengo un problema aquí cerca de la Nueva Catedral, con un "antro" que se abrió a finales del año pasado, en el Edificio Cassar, y que por más cartas y pláticas que hemos hecho, lo único que he encontrado es la incapacidad de las autoridades de regular y de respetar al ambiente, sobre todo durante las noches.

Definitivamente el Ruido es una forma de violencia y queremos que los siguientes gobiernos puedan hacer valer la ley, no importando si el dueño de los "antros" tenga influencias o sea de algún renombre de la sociedad, porque en fin de cuentas ese ruido y ese desorden un día, no muy lejano, tocará también las ventanas de sus casas y lo único que podrán decir: "hay que aguantarse, pues no podemos exigir lo que nosotros no cumplimos". La violencia en definitiva no es sólo física o psicológica, sino también el ruido de los bares y de los antros han hecho que la

violencia sea "AUDITIVA". Tijuana siga siendo una ciudad difícil de habitar, al menos que uno viva en alguna privada donde haya alguien "importante" quien no tolere que molesten a su sagrada familia en su casa a altas horas de la noche, porque definitivamente en las colonias más lejanas de Tijuana y en el mismo Centro (Calle 6ta. y calle Revolución), las cosas van empeorando y Sálvese quien pueda! En la zona Rio también poco a poco se va convirtiendo en un lugar violentado por los ruidos, y eso que hay reglamentos que exigen no se pongan "jardines de fiestas" o "antros" en zonas donde haya "Hospitales", "Escuelas" y "Templos religiosos de cualquier índole". Hasta los de la Iglesia Universal se han quejado, y no habido modo de callar a los antros alrededor. ¿Será que no podamos resolverlo adecuadamente?

Hagamos un frente común y con las leyes en las manos hagamos posible que se cumpla a cabalidad el reglamento urbano de buena convivencia, porque "EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ". "Si tu no me respetas como quieres que te respete yo", diría otro autor.

padrejorge@tijuanaacathedral.org

Decoración y ambientes



# REALIZA TU BAÑO Y APROVECHA EL ESPACIO

POR YAN GONZÁLEZ

La decoración de la casa es totalmente elemental sea cual sea la estación del año, hay espacios de la casa que quizás no tienen la amplitud que deseas, como el baño por ejemplo, por ello es importante que cuentes con elementos que logren que los espacios pequeños luzcan enormes pero siempre a la vanguardia.

Para conocer más sobre la decoración de baño aprovechando el espacio, Mujer Actual platicó con la diseñadora de interiores Pathy Ríos de Casa RA, quien ofreció algunos sencillos consejos.

## LOS COLORES

Si tu casa cuenta con un baño pequeño, lo recomendable es que el piso y los muros sean de colores claros, como blanco, gris claro, beige, lavanda, azul claro, esto logrará que tu baño se vea más amplio. Si tu baño cuenta con alguno de estos colores, lo ideal es que los

El baño es uno de los espacios más importantes de nuestro hogar y por lo mismo siempre debe estar en perfecto orden y nunca lucir descuidado.

Recuerda que es una de las cartas más importantes de presentación dentro del hogar.

accesorios sean de colores llamativos como naranja, verde o amarillo; también puedes combinarlo con colores oscuros pero en detalles únicamente, de lo contrario tu baño lucirá pequeño.

Si el espacio de tu baño es más amplio puedes utilizar colores oscuros como gris rata, chocolate, naranja o rojo, pero si optas por utilizar estos colores es muy importante que los accesorios sean de otro color para poder equilibrar la decoración de tu baño entre cálido y alegre.

Un elemento que no debe faltar es el espejo, el cual se recomienda que vaya sujetos a un muro con pernos de acero inoxidable o con marcos de madera delgados. Si tu baño es muy amplio el marco del espejo no importa.

## LOS MUEBLES

Es muy importante que el baño no lo satures de muebles o cómodas, sólo utiliza las necesarias, pueden ser en tonos blancos o negros; si tu baño es más vanguardista puedes manejarlos en color nogal, maple o gris rata. Si la decoración de tu baño es muy moderno puedes jugar con colores más llamativos y alegres como rojo, verde o naranja, lo ideal en estos colores sería que el acabado sea brillante para hacerlos más interesantes. La madera en el baño nos da un plus en decoración, el cual nos sirve para ambos conceptos, tanto para un baño pequeño como uno amplio. El efecto que causa el utilizar la madera dentro del espacio es hacerlo muy acogedor y elegante, independientemente del estilo y tamaño.

## LA ILUMINACIÓN

No debes olvidar la iluminación, ya que es otro de los factores importantes a la hora de decorar un baño. Lo recomendable es tener mucha luz para que el espacio luzca mucho más acogedor. Si no disponemos de mucha luz natural (ventanas), tenemos que hacer lo posible para que se vea iluminado, para ello puedes introducir lámparas decorativas en muros o lámparas indirectas, esto hará que tu baño se vea más amplio y acogedor.

El baño es uno de los espacios más importantes de nuestro hogar y por lo mismo siempre debe estar en perfecto orden y nunca lucir descuidado. Recuerda que es

una de las cartas más importantes de presentación dentro del hogar.



## LOS ACCESORIOS

Los accesorios dentro del baño son sumamente importantes ya que pueden lograr que el espacio se vea más amplio. Algunas recomendaciones de la diseñadora de interiores Pathy Ríos de Casa RA.

- El dispensador de jabón y crema de baño debe ser contrastante con los tonos elegidos.
- Un juego de toallas equilibradas en los tonos escogidos, de preferencia una toalla de tamaño normal y otra

de manos sería la recomendación.

- La canasta decorativa es un accesorio importante, ya que llena de vida a un baño, puedes optar por las siguientes combinaciones: juego de velas, popurrí de olor, esferas decorativas o una planta sencilla dentro de la canasta y tu baño lucirá mejor; si no cuentas con suficiente espacio puedes ponerla arriba de la tapa del WC.
- Un cesto de basura apropiado para el espacio, sin exagerar, uno pequeño te servirá perfectamente.
- El cesto para ropa sucia debes tratar de que esté fuera del baño. Los cestos de ropa sucia nos quitan espacio, además de que no lucen muy bien dentro de esta área.
- Las corbinas de baño es recomendable renovarlas por unas más llamativas y alegres.

**casa RA**

“La felicidad se desea, se dice y se construye”

En casa RA nos destacan los más de 8 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  
Venta de accesorios  
Diseño de muebles a la medida

**Mirage**  
Persianas  
by Hunter Douglas

Plaza Conquistador Local 48 planta alta  
Blvd. Agua Caliente-10750 | Tijuana B.C.  
info@casara.mx  
T. (664) 622 5027  
www.casara.mx

Un **RINCONCITO OAXAQUEÑO** en Ensenada

**Auténtica comida Oaxaqueña**

- Tamales de hoja de plátano
- Tlayudas
- Los fines de semana deliciosa barbacoa y más!
- Atención especial por sus propietarios.  
rinconcitooax@hotmail.com

Pregunte por los diversos guisados del día.

Av. Reforma y A. Rodríguez, lote 15 s/n Fracc. Nueva Ensenada.  
Horario: 9am a 7pm  
Cerrado Lunes  
ENSENADA, B.C.  
TEL. (646) 152 1985

Proximamente sucursal "Ruta del Vino"

Todos nuestros platillos son elaborados con productos originarios de OAXACA.

Arquitectura emblemática



### SUS CARACTERÍSTICAS

- Mide cerca de 1,360 m2, incluyendo el jardín.
- Es de las bibliotecas públicas más grandes.
- Es una biblioteca tipo G, donde caben 250 usuarios.
- Es de las pocas que ofrece más servicios de los cuatro básicos que tienen otras bibliotecas.
- Es la única biblioteca pública que cuenta con una sala braille
- Cuenta con un acervo de 36 mil libros y 4 mil en espera de proceso.

# BIBLIOTECA PÚBLICA REGIONAL BENITO JUÁREZ, 31 AÑOS DE HISTORIA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Entre Palacio Municipal y el Centro de Gobierno, se encuentra uno de los recintos más representativos de la ciudad: la Biblioteca Pública Regional Benito Juárez, que este año cumple 31 años de servicio a los tijuaneños a través de sus múltiples servicios.

La inauguración oficial de la Biblioteca Pública Regional Benito Juárez fue en octubre de 1982 durante una jornada de trabajo que tuvo el ex presidente José López Portillo, inmueble que en su momento llevó su nombre y después adoptó el actual, explicó Ernesto Castillo, encargado de la biblioteca.

Este edificio fue construido ex profeso para ser biblioteca, la propiedad en sus inicios abarcaba de donde hoy están las escaleras de Palacio Municipal hasta la banqueta de Gobierno del Estado, un terreno que tenía un poco más de 4,000 m2. Con las descentralizaciones, la biblioteca fue perdiendo espacios y ahorita está sólo en comodato. Actualmente tiene un espacio de 1,360 m2, incluyendo el jardín.

“La biblioteca pública de ser considerada como un simple lugar para guardar libros, actualmente está empezando a ser descubierta por la sociedad como centros de información, pues ya no se limita a una cosa, se está diversificando, pues contamos con una colección de videos y revistas, mapas, una colección de Baja California, todos los libros de preparatoria abierta que nadie tiene, libros bilingües...

Dijo que en 1984 hubo una sede de espacio para los Sistemas Educativos, donde se prestó para los maestros; en ese entonces, no había bibliotecarios por lo que los maestros eran los que la manejaban.

### EL PLUS DE LA BIBLIOTECA BENITO JUÁREZ

La Biblioteca Pública Benito Juárez es de las pocas que ofrece más servicios de los cuatro básicos que ofrecen otras, como es la sala de consulta, sala general, sala

infantil y el espacio de circulación o área de préstamo, explicó Ernesto Castillo.

Aparte de esto, esta biblioteca cuenta con una hemeroteca con periódicos locales desde 1933 a la fecha, ya no manejan material nacional por falta de espacio, añadió, también tienen más de 40 títulos de revistas. Rubén D. Luna fue quien donó el primer paquete para la hemeroteca el 12 de febrero de 1988.

Dijo que también tienen el espacio Multiforo, un lugar que se presta para hacer actividades de capacitación, ta-

lleres, obras de teatro, talleres, tertulias, clases y demás, con una capacidad para 80 personas paradas.

“También tenemos una sección de braille que fue adoptada hace unos 11 años de la biblioteca que se hizo exclusivamente con material braille, esa nosotros la absorbimos a la pequeña sección de braille y ahorita ya tenemos a una compañera invidente y ella enseña lectoescritura, da clases del uso del bastón y gramática básica”, compartió.

Lamentablemente la cuestión de los textos en braille está muy limitada, porque no hay quien los escriba, pero tienen literatura básica de primaria, revistas y una Biblia en braille, precisó, esa sección de la biblioteca no es común.

Otra sección que nadie tiene es la de Baja California, donde aglomeramos toda la literatura del Estado como literatura, poesía, anecdotarios, obras de teatro, enciclopedias y demás, comentó.

### EL IMPACTO DE INTERNET

Sin duda, la tecnología poco a poco ha ido ofreciendo nuevas herramientas de trabajo y consulta, como es el caso del internet, donde no hay que trasladarse a ningún lugar, basta con tener una computadora y conexión a internet para investigar sobre cualquier tema, situación que ha hecho que la biblioteca pierda visitantes, aseguró el encargado.

En 20 años, el impacto de la tecnología ha sido considerable, pues se ha reducido hasta en un 75% las visitas, aunque poco a poco han ido mejorando.

Hace unos años llegaban a recibir unas 70 mil visitas al año; en la actualidad, se reciben cerca de 30 mil visitas. Hay muchos factores, hace 20 años no había tantas bibliotecas públicas, pues ahora hay 24 y la gente que tenía que trasladarse hasta la biblioteca Benito Juárez cuenta ya con una más cercana a su comunidad. Por otro lado, el boom del internet es un factor que también influye para que el número de visitantes haya bajado, explicó.

“La biblioteca pública de ser considerada como un simple lugar para guardar libros, actualmente está empezando a ser descubierta por la sociedad como centros de información, pues ya no se limita a una cosa, se está diversificando, pues contamos con una colección de videos y revistas, mapas, una colección de Baja California, todos los libros de preparatoria abierta que nadie tiene, libros bilingües... estamos tratando de estar al tanto de las necesidades de la gente, buscando la manera de satisfacerlas”, compartió.

“Muchas veces la gente no sabe lo que está invertido aquí, nada menos tenemos un enciclopedia del editorial Esparza, una enciclopedia que tiene 70 tomos y hace cinco años costaba como 345 mil pesos... Ese es dinero que la población no tiene que desembolsar, es un recurso que aquí está estacionado, dispuesto para el que lo quiera utilizar, nosotros tenemos un acervo de 36 mil libros y 4 mil en espera de proceso”, precisó.

También cuentan con internet gratuito, aseguró, lo único que se cobra son las copias que el usuario necesite, de esta manera tienen oportunidad de comprar papel, tinta y lo que se necesite para mantener un buen servicio.

### EL PROYECTO DEL ZÓCALO 11 DE JULIO

Adicional a los cambios que ha ido sufriendo la biblioteca a lo largo de estos 31 años, está el proyecto del Zócalo 11 de julio que tiene contemplado el espacio donde actualmente se ubica este inmueble, y será en la segunda etapa de su construcción cuando se le reubique a la biblioteca, platicó el encargado.

**tapizarte**  
TODO PARA SU TAPICERIA

TE INVITA A CONOCER SU NUEVA LINEA 2014  
Y LAS QUE SE VAN...  
**75% DE DESCUENTO**  
¡APROVECHA!

DIRECCIÓN DE TAPIZARTE:  
CALLE 10 NO. 656 ZONA CENTRO,  
TULANA B.C. C.P. 22000  
A UNOS METROS DE PANADERIA EL MOLINO  
TEL. (664)634-1554  
[www.camaratapizarte.com](http://www.camaratapizarte.com)

**toke**  
interiores

Tel. 686 51 01 - 685 51 03  
Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo  
[www.tokeweb.com](http://www.tokeweb.com)  
f t p



# MIRZA MUÑOZ

## DISFRUTA CREAR ARTE DESDE SU INTERIOR

POR YAN GONZÁLEZ

“Me encanta expresar mi espiritualidad, mis sentimientos, emociones y que las personas se involucren en mi interior, expresando la dualidad que todos tenemos dentro. La razón de mi participación en este lugar es porque quiero compartir una parte de mí a todas las personas de este mundo y hacerlos sentir mi vibración dentro de cada uno de ustedes”, compartió la artista Mirza Muñoz.

Mirza Muñoz es originaria de San Diego, Ca., pero creció y fue educada en Tijuana adoptando esta ciudad como su origen. Además de ser una empresaria exitosa es artista visual; actualmente, cursa la carrera de artes plásticas en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC); estudió un tiempo arquitectura en la Universidad

Quiero decir todo, todo lo que hay dentro de mí, en ellas muestro mi interior, mi estado de ánimo en el preciso momento en que plasmo algún color, línea, figura o contraste, todos estos son códigos y símbolos en los que en conjunto conforman mi obra que a través de ella le transmito al espectador

Mirza E. Muñoz

de las Américas (UDLA) en Puebla y en el Instituto Tecnológico de Tijuana, también estudió un tiempo Diseño de Interiores en The Art Institute of California en San Diego, Ca. La estancia en estas universidades le ha brindado las herramientas necesarias para formarse como artista y lograr la obra que la ha llevado a traspasar fronteras.

Su gusto por las artes ha estado latente desde su infancia, cuenta que su papá le obsequió unas acuarelas junto con un caballete hasta que un día le llegó la inspiración, tomó un

pedazo de cartón y creó su primera pintura en 1998 llamada “Por ella”. Además de la pintura, le satisface la fotografía y la escultura.

“Hoy en día me llama mucho la atención la textura de los acrílicos y los óleos, me gusta mucho su aroma, me encanta llenarme las manos de pintura, ensuciarme, ponerme ese mandil lleno de colores. Me encanta la psicología del color, cómo influye un color sobre nuestra percepción, cómo pueden actuar los colores sobre los sentimientos y nuestra razón” compartió la artista.

### EN BREVE...

#### LIBROS

**FAVORITOS:** El libro de La Nada de Osho, El Guerrero de la Luz y la Quinta Montaña de Paulo Coelho, Sincrodestino de Deepak Chopra, La Cabaña de William P. Young, En Casa con Dios Neale Donald Walsch y El Quinto Acuerdo de Don Miguel y Don José Ruiz.

**FRASE FAVORITA:** “Las cosas más bellas que podemos vivenciar es el misterio, esa es la fuente de todo el arte y ciencias verdaderas” y “La imaginación da comienzo a la creación” Albert Einstein.

**TÉCNICA:** Geometría abstracta figurativa, pop art y arte medieval, coesart (combinación de estilos artísticos).

### SU INSPIRACIÓN

Su principal inspiración para crear sus obras parte de una frase que dijo el escritor de la India, Chandra Mohan Jain mejor conocido como Osho: “No soy el discípulo de nadie. No pertenezco a ningún sistema de creencias. Amo a toda la gente de cualquier parte del mundo y nunca los comparo entre sí. Todos son únicos: Un

Zarathustra es un Zarathustra, un Mahavira es un Mahavira, un Buda es un Buda, un Jesús es un Jesús, un Moisés es un Moisés... son únicos en un grado tal que no deberías convertirlos a cada uno en un criterio con el cual la gente ha de encajar”.

Sus influencias han sido pintores reconocidos, siendo el cubano Fernando Léger su pintor favorito, ya que le encanta el contraste de sus pinturas, el estilo figurativo y el manejo de la línea que lo caracteriza, compartió la artista.

También tiene cierta inclinación por el pintor colombiano Fernando Botero quien describió como una eminencia artística, un ícono universal del arte, pues le encanta su manera original de manejar su estilo figurativo neo renacentista contemporáneo, también hace sus combinaciones de estilos con su firma que es el Boterismo, los famosos gorditos, aseguró la artista.

Mirza Muñoz por medio de sus obras busca transmitirle un mensaje al espectador: “Quiero decir todo, todo lo que hay dentro de mí, en ellas muestro mi interior, mi estado de ánimo en el preciso momento en que plasmo algún color, línea, figura o contraste, todos estos son códigos y símbolos en los que en

conjunto conforman mi obra que a través de ella le transmito al espectador.

### UNA ARTISTA DE LOGROS

Las obras de Mirza Muñoz la han hecho crecer como ser humano y como artista, ya que se han expuesto en diversas partes de la ciudad y también internacionalmente. Antes de iniciar nuevamente su etapa como estudiante se consideraba una artista autodidacta, ya que había expuestos sus obras en En-tijuanarte, Hospital Ángeles, Le Drugstore con el colectivo NUMEM13, en San Diego, Ca, Galería de la Esquina, Centro de artes escénicas Alebrije, ICBC de Ensenada, Sala de artes de UABC, Universidad Xochicalco, IndieArt realizado en el foro Jai Alai y en el café Latitud 32 en Playas de Tijuana, siendo este último uno de sus lugares favoritos.

Las obras de Mirza Muñoz han traspasado fronteras; actualmente sus obras se encuentran expuestas en el museo de artes plásticas de avellaneda en el Teatro Roma en Buenos Aires, Argentina. Además fue invitada a exponer tres de sus obras en “The Story of the Creative”, una exhibición internacional que se está llevando a cabo en New York.

PRODUCTO FRESCO DE CALIDAD

La Corriente  
CEVICHERIA NAIS

Tijuana Centro Calle 6ta. 8320 esq. con Madero Tel.685.5505	Tijuana Palmas Bvd Díaz Ordaz No.13251-236 Tel.608.0333	Mazatlán Av. del Mar 48 L-7 Ferrocarriera Tel.(669) 9101040
--	--	--

IMAC GRAN VENDIMIA EN PLAYAS DE TIJUANA

CORTIJO SAN JOSE

FRANCISCO CESPEDES  
EN CONCIERTO  
CUPO LIMITADO

Vinos L. A. CETTO.  
VINOS CON NOMBRE Y APELLIDO

VEN VESTIDO DE ROPA CLARA

3 DE AGOSTO 2013  
VENDIMIA: 2:00PM

- AREA GASTRONOMICA
- CONCURSO DE SOMBRERO
- DEGUSTACION DE VINOS
- CONCURSO DE PISADO DE UVA

Info. T. (664) 688 10 80.

VENTA DE BOLETOS:





# EL MITOLÓGICO "KRAKEN" CAPTADO EN VIDEO

POR ARTURO ÁNGELES

Si bien es cierto que fenómenos naturales y diversos animales han cautivado la curiosidad e imaginación de los grandes pensadores y han sido inspiración de varios dioses mitológicos, ninguna especie animal ha generado más miedo e historias de terror entre los marineros y población general como el calamar gigante. Cuentos del calamar gigante aterrizando a marineros y embarcaciones han sido narrados desde tiempos muy antiguos.

Desde el tiempo de los vikingos, se narraban historias de un malvado monstruo marino de tentáculos, tan grande como una isla y capaz de destrozarse embarcaciones y comerse a la tripulación. Temible monstruo, llamado "Kraken" por los nórdicos, que se convirtió en leyenda. Cientos de kilómetros al sur y varios siglos antes, este mismo monstruo fue la inspiración para la diosa griega Scylla, que era un monstruo con 12 tentáculos como piernas, con cabezas de perro en la cintura y 4 ojos. Aristóteles, que vivió en siglo 4 antes de Cristo, nombró al monstruo "Teuthus", Plinio el Viejo en el siglo I después de Cristo, destacado filósofo naturalista y militar romano, tam-

bién llegó a describir este elusivo marino. Se cree que historias de la serpiente marina fueron creadas por observaciones del calamar gigante, que marineros confundían sus largos tentáculos con serpientes en el mar.

Por siglos, este marino ha sido el responsable de pesadillas y miedo en los marineros, que creían que en cualquier momento podían ser atacados desde las profundidades del mar. Ha sido tal el miedo y psicosis por el calamar gigante que trascendió de la mitología griega y nórdica a libros de fantasía y cine de Hollywood. En el clásico libro, 20,000 Leguas de Viaje Submarino, escrito por Julio Verne, el submarino del capitán Nemo es atacado por un grupo de calamares gigantes. En Moby Dick, Pequod, el barco del personaje principal, es atacado por un calamar gigante. El sofisticado doble agente británico 007, James Bond, también llegó a luchar contra el ser mitológico en el libro de Dr. No (aunque no salió en la película interpretada por Sean Connery). Incluso Gandalf, Frodo y su equipo de héroes son atacados por este animal al querer entrar a Moria, ciudad de los duendes, en Lord of the Rings. Hace su aparición en un libro de Harry Potter, como salvavidas en un lago, y es una de las criaturas que casi le

quita la vida al pirata Jack Sparrow.

Aunque no es del tamaño de una isla o de un barco, sí es un gigante. Se estima que tiene una longitud de 13 metros, y es considerado uno de los seres vivos más grandes del planeta. Como todos los calamares, tiene un torso, 8 extremidades y 2 tentáculos más largos que utiliza para cazar. En la parte interna de los tentáculos tiene cientos de ventosas que generan succión, con las que atrapa y manipula a su presa, que son otras especies de calamar y peces.

Se desplaza succionando y luego expulsando agua y así generando la fuerza para nadar en el fondo del mar. Respira por dos grandes branquias, y tiene los ojos más grandes del reino animal; miden 27 centímetros en diámetro y con una pupila de 9 centímetros. El único otro animal documentado por la ciencia con tal tamaño de pupilas era el Ichthyosaurio, que vivió hace millones de años. En la total obscuridad de la profundidad del mar, donde no llegan los rayos del sol, solamente se puede captar la mínima luz que penetra la oscuridad. Tienen un complejo sistema nervioso y cerebro con gran capacidad. Vive en todos los océanos del mundo; y su único depredador es la ballena Cachalote.

## LA PRUEBA DE QUE SÍ EXISTE

Aunque el calamar gigante vive en todos los océanos, y es relativamente común encontrar ballenas Cachalotes con heridas y cicatrices hechas por el molusco, rara vez se ha visto este ente mitológico. Especímenes de este molusco sólo se han podido encontrar principalmente en los estómagos de ballenas muertas o en la playa, el cadáver en estado muy maltratado. Aún con toda la tecnología y avances científicos, a finales del siglo 21, seguía siendo una criatura que evadía el conocimiento científico. La primera imagen fotográfica de un calamar gigante adulto vivo fue tomada en enero del 2002, cuando se encontró uno moribundo, flotando en la superficie del mar. La primera fotografía de un calamar gigante vivo en su hábitat natural fue tomada en septiembre del 2004; y al equipo que tomó la foto, les tomó 2 años de estar intentando más de 20 veces al día. Fue hasta julio del 2012, cuando la comunidad científica y marineros pudieron festejar la grabación de video del monstruo en su hábitat natural, que según anécdotas, había estado hostigando a marineros por mi-

Se estima que tiene una longitud de 13 metros, y es considerado uno de los seres vivos más grandes del planeta. Como todos los calamares, tiene un torso, 8 extremidades y 2 tentáculos más largos que utiliza para cazar. En la parte interna de los tentáculos tiene cientos de ventosas que generan succión, con las que atrapa y manipula a su presa

les de años, por un equipo de la televisora NHK y Discovery Channel. Tras la inversión de más de 400 horas en más de 100 expediciones a las profundidades del Océano Pacífico, el sistema de cámara altamente especializada con carnada para atraer el molusco gigante, a una profundidad del 630 metros bajo la superficie del agua japonesa, se logró obtener video y así comprobar que el monstruo marino que describían el gran filósofo, Aristóteles, y Julio Verne y J.R.R. Tolkien, in efecto sí existe.

La historia del calamar gigante es una muestra de cómo aun con los avances tecnológicos y científicos, todavía nos falta mucho por descubrir. Como de-

cía otro gran filósofo griego: "Sólo sé, que no sé nada"; sería una tremenda arrogancia que la comunidad científica y público general no aceptáramos que es más lo que aún no sabemos del planeta y sus habitantes, que lo que ya sabemos; es más lo que aún no hemos descubierto y explorado que lo que ya descubrimos. Si nos tomó siglos descubrir a un molusco gigante de 13 metros, ¿qué otros monstruos o especies exóticas e impresionantes todavía nos faltarán por descubrir?.

\*El autor es apasionado de la conservación ambiental, cuenta con licenciatura en Biología de San Diego State University. Enfocado en mercadotecnia y desarrollo de organizaciones de la sociedad civil en Tijuana y San Diego.



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



Temas actuales



# SUEÑOS DEL MAR

## RESIDENCIAL, EL LUGAR IDEAL PARA VIVIR

POR YAN GONZÁLEZ

¿Has soñado con despertarte con la brisa del mar? ¿Sueñas con ver un espectacular atardecer junto a tu pareja? ¿Llegas estresado a tu casa por el tráfico y el ruido de la ciudad? ¿Sueñas con llegar a tu casa y relajarte? ¡Ya no te preocupes más! Sueños del mar tiene la solución ideal para ti.

Sueños del mar es un fraccionamiento residencial, se encuentra ubicado en la carretera escénica Tijuana-Rosarito, frente a Baja Malibu a tan sólo dos minutos del centro de convenciones, la zona de mayor desarrollo en Tijuana.

Sueños del mar te brinda muchas comodidades, te ofrece urbanización de primera con todos los servicios subterráneos, casa club, alberca, canchas de tenis, ciclopista, parque de mascotas, con espectacular vista al mar para que puedas disfrutar un atardecer diferente cada día al lado de tus seres queridos, eso lo convierte en el lugar ideal para realizar tus sueños y



  
SUEÑOS DEL MAR

brindarle una excelente calidad de vida a tu familia.

Sueños del mar realmente se preocupa por tu calidad de vida, es

por ello que debes darte la oportunidad de conocerlos, no esperes más y contáctalos ya.

Informes: 631-3614.

**A un Excelente Precio**

**TONER plus**

**Cartuchos de Tóner Re-Manufacturados 100% Garantizados**  
No Rellenados, a un Cartucho Relleno, únicamente le ponen más Tóner

**Reduzca sus Costos hoy llamando a Tóner Plus**

Los Cartuchos de Tóner Plus cuentan con Rodillos y otros Componentes Nuevos para garantizar la calidad de Impresión.

Además se instala **Microchip Nuevo** para Monitorear el Nivel de Tóner y Rendimiento.

Ayuda al Medio Ambiente. Utilizando Cartuchos Re-Manufacturados.

**¡Entrega a Domicilio!**  
Por pedidos mayor a \$1,000 pesos

Av. Margaritas #3048, Jardín Dorado, Tijuana, B.C.  
Tel: (664) 607 2728  
tonerplus@live.com.mx

**DERMATO LÓGICA**  
LASER & COSMÉTICA

Elimina el molesto padecimiento de la **onicomicosis** con nuestro tratamiento de Láser en pocas sesiones y sin ningún efecto secundario.

*¡Acaba con los hongos!*



Pregunta por nuestras PROMOCIONES al 684.0040 y 684.2400. Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes #9211-202, Zona Río, Tijuana  
[www.dermatologica.org](http://www.dermatologica.org)

Sueña con todo lo grande que puedes ser... que el acné no te quite el sueño

¡Descubre todos los beneficios de nuestra **jüng** Línea Anti-acne: y libérate para siempre!





**30% de Descuento\*** en toda la línea jüng al presentar este anuncio

Promoción válida del 1 al 30 de agosto de 2013

ASPIDPRO COSMÉCUTICA PROFESIONAL *me hace libre!*

Pregunta a tu cosmetóloga, ella podrá asesorarte Tels: 971.0881 y 299.0046 [ventas.bajacalifornia@aspidpro.com](mailto:ventas.bajacalifornia@aspidpro.com)

Temas actuales

# INAUGURARÁ MUSEO DE TROMPO

## SALA "VALORA", DEDICADA A TIJUANA

POR MUSEO INTERACTIVO "EL TROMPO"

**E**l Trompo museo interactivo Tijuana inaugurará una sala más, espacio que será abierto al público antes de que finalice el año, ese es el objetivo de los directivos del patronato del Consejo Directivo, quienes aseguran que los trabajos ya están en proceso para la última sala, la cual lleva el nombre de "Valora" con la que se concluya la construcción completa del museo.

El contribuir con el orgullo y sentido de pertenencia es el objetivo de "Valora", en la que se mostrará la riqueza e historia de la ciudad por medio de experiencias interactivas que permitan a los visitantes empaparse del entorno natural, urbano y cultural de la ciudad.

La sala "Valora" será un espacio de análisis, crítica, construcciones, debates, pero sobre todo un espacio que nos brindará y recordará la riqueza de la que nos provee esa Tijuana multicultural, en la que se conjugan indefinida de realidades que debemos conocer y reconocer como propias, subrayó Rosario Ruiz, directora del museo.

Asimismo dijo que "Valora" contará con más de 25 juegos interactivos que atenderá temas culturales y artísticos de Tijuana. Entre los juegos destacan, un mapa de Tijuana, para conocer las zonas históricas de la ciudad, así como "El Cru-



ce", juego que permitirá la reflexión en torno al movimiento que existe en esta frontera y la dinámica que se establece en la ciudad de Tijuana y sus habitantes, la experiencia que obtendrán los asistentes será observar una instalación artística que representa la particularidad de la ciudad fronteriza.

De la misma forma, explicó que Baja California es uno de los estados que es reconocido a nivel mundial por su calidad y diversidad gastronómica y por lo mismo también tendrá un juego interactivo llamado "Chef Tijuana" en donde se conocerá y apreciará la elaboración de los

platos típicos de Tijuana, como la ensalada César, dando apertura a que el visitante cree una receta y platillo nuevo que represente a la ciudad. Este juego será de los más creativos y aportará identidad y mucho arte al asistente.

"Valora" será un homenaje a Tijuana, a la Tía Juana, a Nortec, a su gente, gastronomía, playas, arquitectura, personajes, pero sobre todo a su arte, historia y cultura, concluyó Rosario Ruiz Camacho.

Cabe destacar que la última y nueva sala será inaugurada en septiembre y será abierta al público en general, sin rango de edad.



UN VERANO CON ESTILO

CIMA MUEBLES

MUEBLES + ACCESORIOS + WALLPAPER + ARTE

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

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

# NUEVA SECCIÓN DE REALIDAD AUMENTADA



La realidad aumentada (RA) es el término que se usa para referirse al enriquecimiento de contenidos en algún medio visible. Esta tecnología es un medio muy eficaz en el ámbito del marketing y contenido de interés, muchas grandes marcas han utilizado este medio para dar a conocer sus grandes productos y servicios.

Revista Mujer Actual en búsqueda de mantenerse fresca y agradable como siempre ante los usuarios, trae para nosotros la nueva

sección de Realidad Aumentada la cual permite que los usuarios interactúen con los artículos, así como con los anunciantes que ofrecen una excelente oferta a través de nuestros medios.

Spinar y Mujer Actual te sorprenderán y lo mejor de todo es que sólo necesitas tu celular, tu revista y ahora sí "Vamos a aumentar tu realidad".

La tecnología se basa en una aplicación gratuita para sistemas operativos IOS o Android en donde al descargarla podrás obtener todos

los beneficios como regalos, suscripciones, promociones y entretenimiento.

Podrás descargar de manera gratuita la aplicación en las respectivas tiendas de aplicaciones Appstore para IOS (Apple), y Play Store para Android, sólo búscala como Spinar y comienza a disfrutar del contenido de tu revista favorita, así como de las promociones que tenemos para ti.

Mujer Actual pone a tu alcance la Última Tecnología, para experimentar usa tu celular o tableta. Pruéballo con la siguiente imagen.



# PRESENTAN EL NUEVO SEAT León 2014

- **EVENTO:** Lanzamiento del nuevo SEAT León 2014.
- **LUGAR:** Concesionaria SEAT.
- **DETALLES:** Invitados especial y medios de comunicación se dieron cita para conocer este nuevo SEAT León 2014, que cuenta con un diseño de vanguardia y tecnología de punta, capaz de romper todos los estereotipos.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

**INTERACTUA con nosotros GRATIS**

**spinar**

Descarga. Enfoca. Experimenta

- 1 Descarga **GRATIS** la app **spinar** en el **AppStore** o **Google Play** en tu dispositivo.
- 2 Enfoca en la **Imágen** de arriba.
- 3 Espera unos segundos y verás como cobra vida... **es así de simple.**

**Estudia en CETYS y vive una experiencia internacional**

Diana  
Estudiante de Mercadotecnia  
Intercambio en Argentina

Escucha su experiencia con **spinar**

**CETYS** UNIVERSIDAD

[www.cetys.mx](http://www.cetys.mx)

**La Ley de Jeffrey sí existe,**

**y los precios que parecen imposibles también.**

PromocionesVW.mx

Este verano comprueba que si algo puede salir bien, va a salir mejor.

Visita tu Concesionaria Volkswagen más cercana y estrena un Clásico CL Team Std 2013 desde \$169,900.\*

Visita [PromocionesVW.mx](http://PromocionesVW.mx)

\*Aplican restricciones. Vigencia del 1 al 31 de agosto de 2013. Las imágenes son de carácter ilustrativo. Aplica en Clásico versión CL Team Std 2013. No aplica con otras promociones. Precios con IVA incluido.

**EMPORIO AUTOMOTRIZ DE TIJUANA S.A. DE C.V.**  
BLVD. SÁNCHEZ TABOADA No. 10350, Zona Río Tijuana, Tijuana BC y Gral. J.Jesús C. esq. Miguel Alemán, Ensenada BC. Tel. 644-634-24-44 y 646-174-4625  
[WWW.VW-EMPORIO.COM](http://WWW.VW-EMPORIO.COM) [facebook.com/volkswagenTijuana](https://facebook.com/volkswagenTijuana)

SOCIALES



# DESPIDE SU SOLTERÍA Mónica Escobedo

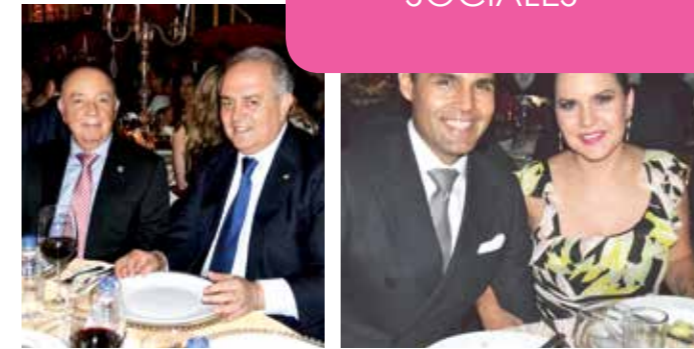
- **EVENTO:** Despedida de soltera de Mónica Escobedo
- **LUGAR:** Residencia de la familia Escobedo
- **DETALLES:** Concurrida lluvia de regalos recibió Mónica con motivo de su futuro enlace matrimonial, el cual prepara a detalle junto con su mamá y su suegra.



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

SOCIALES



# DISFRUTAN CENA DE GALA POR 124 aniversario de Tijuana

- **EVENTO:** Cena de gala por el 124 aniversario de Tijuana.
- **LUGAR:** Antiguo cine Bujazán.
- **DETALLES:** En especial velada encabezada por el gobernador del estado, José Guadalupe Millán, y el alcalde de Tijuana, Carlos Bustamante, se llevó a cabo la tradicional cena de gala por el 124 aniversario de Tijuana. Los asistentes disfrutaron exquisita cena, la cual concluyó con la tradicional partida del pastel conmemorativo.



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

... Ponle arte a tu imagen

## ImagenArt

clínica de medicina estética

**2x1** Facial y masaje  
Lunes y Miércoles de Agosto

Pregunta por nuestros certificados de regalo

CAVITACION ULTRASONICA  
liposucción sin cirugía  
**\$85 dls**

PLASMA RICO en PLAQUETAS  
SUPER PROMOCION EN BOTOX

Rejuvenecimiento Facial  
Tratamiento de Celulitis  
Tratamiento para Estrías  
Tratamiento para Varices y piernas cansadas  
Tratamiento para Melasma (manchas en la cara)  
Control y tratamiento de Acné

**Depilación Laser**

masajes relajantes

Tx. Medicina Estética

**Dra. Mileidy Fernández Ribot**

- Depilación laser • Rellenos • Botox
- Rejuvenecimiento Facial • Plasma
- rico en Plaquetas • Esclerosis de Varices
- Tratamiento de Estrías y de Celulitis
- Limpiezas faciales • Masajes Relajantes
- Anticelulítico • Drenaje Linfático

Tx. Cirugía Plástica

- Lipectomía ó Tommy Tuck
- Liposucción con aumento de gluteos
- Cirugía de Obesidad, Párpados y más...

**Aprovecha!!**  
Aumento de Busto **\$2,499 dls**

Tijuana 664.290.1000  
USA 619.713.7193 • 619.876.8546  
Blvd. Agua Caliente 11300  
Plaza Campestre, local 227  
Tijuana B.C. frente al Club Campestre  
[www.imagenartclinics.com](http://www.imagenartclinics.com)

## Domingo 7? o Lunes 8...

Todos los días de la semana te esperamos en

**aguibaby**  
La super tienda de bebés

Aquí podrás encontrar los productos más novedosos, lindos, de buen gusto, seguros y de calidad excelentes para tu bebé a muy buen precio.

¿Que esperas?

VISITANOS  
Tenemos el regalo perfecto.

Además si estás organizando un BABY SHOWER contamos con registro de mesa de regalos.

Alimentación  
Baño y aseo  
Muebles  
Juguetes educativos  
Ropa  
Seguridad  
Transporte  
Cesta de regalos

**Plaza Carrousel, local 63A,  
La Mesa, Tijuana B.C.  
Teléfono: (664) 191-54-49**

the **SALON** style studio

Extenciones de Pestañas de Cabello NATURAL y MINK

- Resistentes al agua
- Ideal para cualquier edad
- Apariencia 100% natural
- Duracion hasta 2 meses
- No dañan tus pestañas naturales
- Variedad en tamaños y grosores de pestañas.

Tel 608-9336



Local 120 Plaza  
Galerias Hipodromo



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

# VIVEN ESPECIAL TARDE EN Club de Niños y Niñas

- **EVENTO:** Mainly Mozart Binacional.
- **LUGAR:** Club de Niños y Niñas de México A.C.
- **DETALLES:** En el marco de su quinto aniversario, el club de Niños y Niñas de México A.C. encabezado por Pely Guevara, organizó especial tarde, en la que los asistentes pasaron mágicos momentos.



FOTOGRAFIA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

# EXITOSO "VERANO AZUL" CON Ana Lucía Favela

- **EVENTO:** Exhibición de modas "Verano Azul".
- **LUGAR:** El Hangar.
- **DETALLES:** Todo un éxito resultó el desfile de modas organizado por Ana Lucía Favela, candi-

data a Señorita AEBMC, como parte de su campaña para recabar fondos pro becas del Tec de Monterrey. En esta ocasión, guapas modelos lucieron ropa de Opulenza.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



LA COMODIDAD Y CONFORT QUE TU FAMILIA MERECE

B-Air te ofrece la más alta tecnología a los precios más accesibles del mercado y el respaldo que sólo 60 años de experiencia pueden darte.

Centro de Distribución Tijuana  
01 664 607 1400  
ventas@grupobecerril.com.mx



Becerril Air  
@alresbair facebook.com/alresbair  
alresbair.com

25 DE SEPTIEMBRE 8 AM @ GHT  
Público Gral. 500.00.- IVA Socios & Estudiantes 300.00.- IVA  
\*Reserva por estudiante presentando credencial vigente. Lugar limitado. \*IVA incluido.

**SEMBLANZA**  
Macario Schettino se dedica al análisis de la realidad, en particular la de México, desde una perspectiva multidisciplinaria: social, política y económica.  
Actualmente es profesor-investigador de la división de Humanidades y Ciencias Sociales del Tecnológico de Monterrey, en ciudad de México. Ha sido director de investigación en la misma institución, así como coordinador de planeación en el Gobierno del Distrito Federal y en el periódico El Universal, en donde también se desempeñó como director de Negocios.

Macario Schettino estudió la carrera de Ingeniería Química y de Sistemas en el Tecnológico de Monterrey, la maestría en Economía en el CIDE, y el doctorado en Administración del programa ITSM-Universidad de Texas en Austin. Es candidato al doctorado en Historia por la Universidad Iberoamericana.

Ha publicado artículos en revistas especializadas y de divulgación. Ha impartido conferencias en diversas universidades de México y en el extranjero, así como en congresos de organismos empresariales. Es colaborador editorial y financiero de "El Universal" y de diversos diarios en provincia. Colabora en televisión en Canal 11, como parte de la mesa semanal "Dinero y Poder". Es también editorialista con Joaquín López Dórga. En radio, es colaborador editorial en MVS Noticias. Señera Emisión.

Ha publicado quince libros, el más reciente "Cien años de confusión. México en el siglo XXI", con editorial Tearus.

Info: Lic. Francis Arellano De La Torre. Oficina: 862.99.50 ext.117  
Mail: eventos@coparmex.org Dirección: Ave. Netzahuacoyotl 1650 C.P. 22320

**PULSAR 107.3**  
Tu energía

pulsarfm.com  
/pulsar107.3

UNIRADIO

# PRESENTAN TERCERA ETAPA DE Veranda Jardín Residencial



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

- **EVENTO:** Presentación de la tercera etapa de Veranda Jardín Residencial
- **LUGAR:** Veranda, Jardín Residencial Fase III
- **DETALLES:** Clientes y amigos se dieron cita en el coctel, donde tuvieron oportunidad de conocer a detalle las residencias, además de participar en la rifa de cenas que se realizó durante el evento.



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)



Más en: [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

# ABRE SUS PUERTAS Urbano gastro bar

- **EVENTO:** Inauguración de Urbano gastro bar
- **DETALLES:** Amigo, familiares y clientes se dieron cita en el inicio de operaciones del nuevo bar, ubicado en el fraccionamiento Chapultepec, donde tuvieron oportunidad de disfrutar diversas bebidas y botanas, augurándole un gran éxito.



**Plaza LAS PALMAS**

más de **45** años de tradición

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

**Llámenos Sin Compromiso**  
**681.5082 y 681.2701**

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

Logos of businesses: BANORTE, AB SOLUT, totalwhite, COMIDA CHINA XIN GONG, PELQUERIA, MUJER, Pet Center, etc.

**La Floristería**

Para unos es una flor, para otros un **BUEN DÍA.**

Arreglos florales para todo tipo eventos  
Servicio a domicilio

VISA, MasterCard, PayPal

[www.floristeria.mx](http://www.floristeria.mx)  
Gobernador Lugo 9471-1 Col. Dávila Tijuana B.C. info@floristeria.mx (664) 634 07 47

**LUZE**  
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO  
A MEJOR PRECIO

SECADO \$90	ACRILICAS \$200
PLANCHADO \$90	TRATAMIENTOS DESDE: \$350
ONDAS \$140	GERMEN DE TRIGO WELLA ENRICH Y MAS
RETOQUE \$250	BRAZILIAN BLOWOUT \$100c.l.
TINTES DESDE \$300	GLOBAL KERATINA \$100c.l.
CORTES \$200	
CORTE CABALLERO \$150	
GELISH \$200	
MANICURE \$130	
PEDICURE \$190	

AVE. SONORA (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01  
LUZESECADO

PAPAYAI LIFESTYLE

100% HANDMADE IN SPAIN

RIFLE PAPER STATIONARY

EARRINGS 925

JEWELRY

BACK-TO-SCHOOL

HAIR BOWS

GAMES

PACIFIERS

NAIAD SOAP ARTS

681.8427

681.8427

681.8427

¿Aún no pagas tu Predial?



**En apoyo a tu economía**

el 20 Ayuntamiento te ofrece el



en multas y recargos. Aplica también a los demás impuestos municipales.

**¡Evita que aumente tu deuda!**

Acude a Palacio Municipal, delegaciones, OXXO, Calimax o al banco más cercano. Consulta [www.tijuana.gob.mx](http://www.tijuana.gob.mx). **Descuento válido hasta el 31 de agosto.**