

Año 7, Edición no. 82 - [56 págs.] - Tijuana, BC - Agosto 2014

MUJER actual



Especial
Valle
DE GUADALUPE

El juego
Y LOS
JUGUETES

Elsa
Judith
OLMOS

CREADORA DEL MEJOR
POSTRE DE RESTAURANTE,
PONE EN ALTO A BC

CONSTRUYE
HISTORIAS
WALTER VON
BORSTEL

“TENEMOS
QUE HABLAR”



FOTOGRAFÍA LEÓN CHARGOY





\$0.98

Una sola tarifa nacional
sin necesidad de recarga mínima
navega, llama, mensajea



\$0.98 el megabyte



\$0.98 el minuto



\$0.98 el mensaje

- » **\$1.98** el minuto a **Estados Unidos y Canadá.**
- » Llamadas entrantes **sin costo** estés en donde estés en México.
- » **Sin costo** de roaming ni larga distancia nacional.

 / **territorioazultelcel**

actívalo al ***264**

No aplican números gratis ni tiempo aire de regalo en recargas.

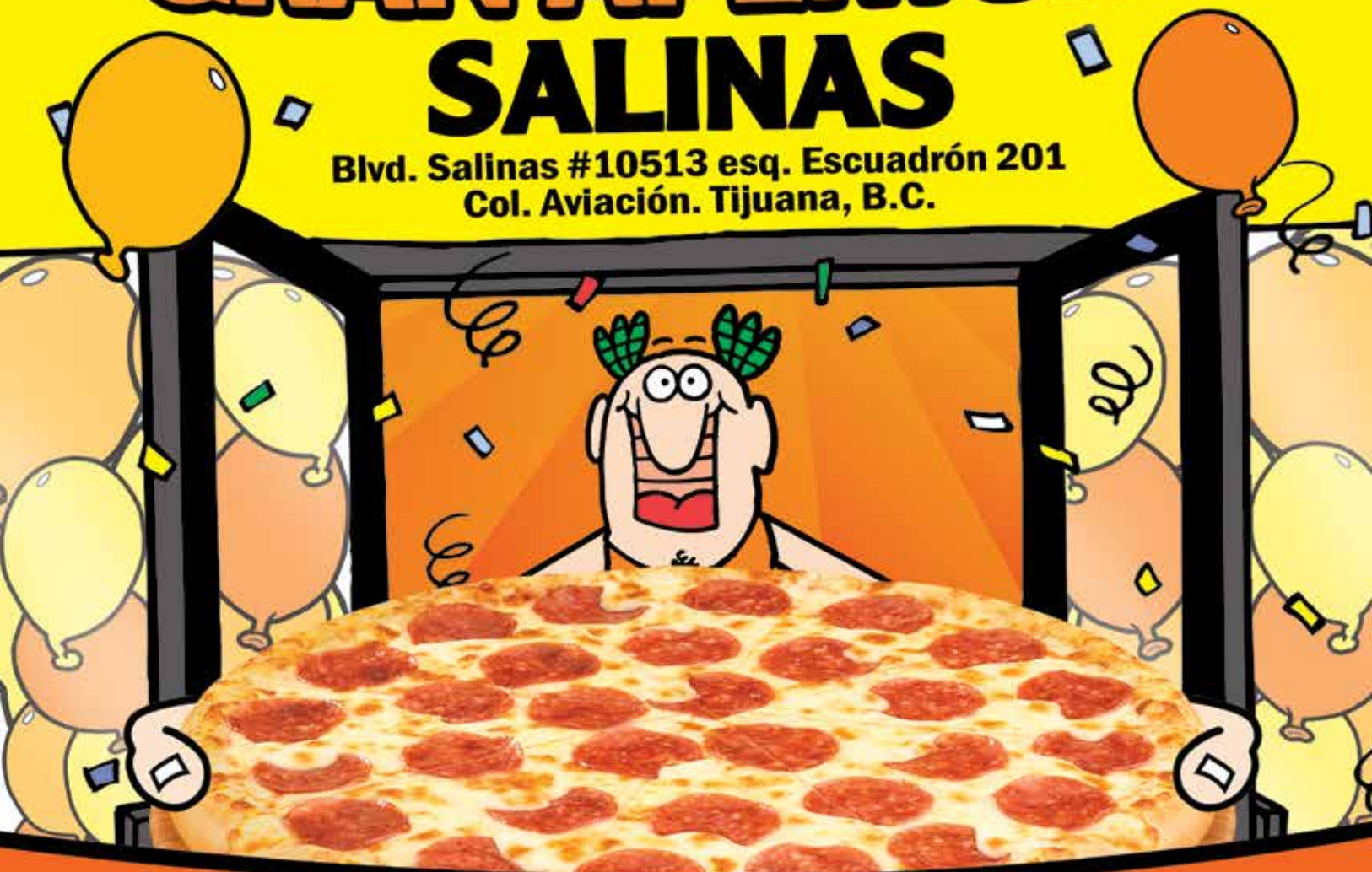
Esquema de cobro disponible para cualquier usuario de Sistema Amigo que solicite su cambio, sin importar el esquema de cobro en el que se encuentre. El cambio de se realizará sin costo la primera vez todo cambio posterior tendrá un costo de \$29 pesos cantidad que será debitada del Saldo Amigo. Costos publicados incluyen 16% de IVA. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.



Little Caesars®

GRAN APERTURA SALINAS

Bld. Salinas #10513 esq. Escuadrón 201
Col. Aviación. Tijuana, B.C.



\$79

Pesos Impuestos incluidos

¿Qué es **HOT-N-READY**?

*¡CALIENTE-Y-LISTA
recién salida del horno!*

¡Pizza grande de pepperoni!

¡Lista cuando llegas por ella!

¡Sin llamar por teléfono, ni esperar!

¡Sin límite de compra!

¡TODO EL DÍA, TODOS LOS DÍAS!

PRADO • MADERO • FUNDADORES • LA PAJARITA • D. ORDAZ • PAPALOTE • CUCAPAH • PASEO 2000 • LAS FUENTES

CONTENIDO

Agosto 2014

TU PERSONA	6pág.
SABÍAS QUE...	8pág.
TU PAREJA	10pág.
MODA	12pág.
BELLEZA	14pág.
TUS HIJOS	18pág.
ESPECIAL DEL VALLE DE GUADALUPE	20 a la 31págs.
MUJERES INSPIRANDO MUJERES	
■ Gabriela Melchum	
UNA VENTANA AL VALLE	
■ Descubriendo el Valle	
■ FUEGO RESTAURANT, del huerto a la mesa	
■ TAHAL, la cocina del día a día	
HOMBRES DESTACADOS	32pág.
VALORES Y GENTE	36pág.



PORTADA

ELSA JUDITH OLMOS, REPOSTERA DE CORAZÓN DE TIERRA
FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY
leonchargoy@todonimagen
MAQUILLAJE MÓNICA BUSTAMANTE

22págs.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO	38 a la 40págs.
OPINIÓN RELIGIOSA	42pág.
ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA	44pág.
PERFIL Y OBRA	46pág.
SOCIALES	49 a la 55págs.

visítanos en: www.revistamujeractual.com



:soymujeractual



:@soymujeractual_



:@soymujeractual

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 cupon por cliente. Válido hasta el 31 de agosto, 2014.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

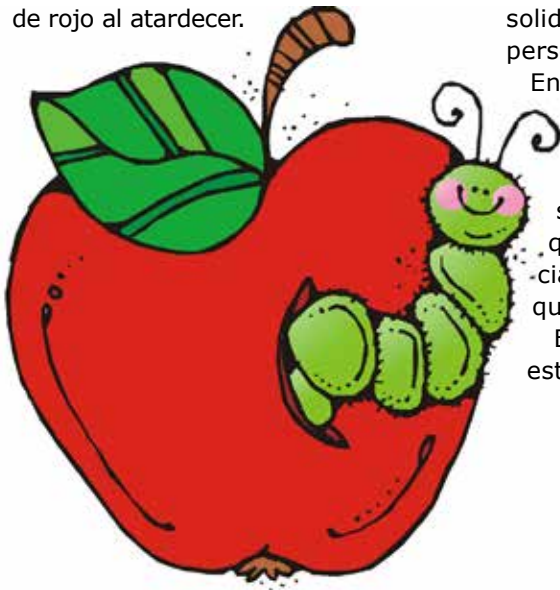
2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646

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

El regreso a clases

Está por terminar el verano y los niños regresan a la escuela después de unas merecidas vacaciones; es importante que estés preparada y realices todas las compras a tiempo tanto de útiles escolares, uniformes y calzado, para este último, la Diosa Doméstica nos da unos prácticos consejos de cómo lavar los tenis de los niños para que luzcan como nuevos, en caso de que la opción de comprar unos no esté dentro de tu presupuesto.

Por otra parte, en esta edición hemos preparado para ti un especial del Valle de Guadalupe, una tierra privilegiada y querida por muchos. En el Valle encontrarás excelentes vinos, comida exquisita y, sobre todo, ese paisaje que nos envuelve de tranquilidad con sus olores, silencios, frescura y ese cielo que se tiñe de rojo al atardecer.



Como parte de este especial, nuestra Mujer del Mes es Elsa Judith Olmos Huerta, repostera del restaurante Corazón de Tierra, quien obtuvo dos importantes premios internacionales: El mejor postre de restaurante y El mejor postre de chocolate, otorgados por la escuela Spai Sucre en el Distrito Federal.

También te ofrecemos tres nuevas propuestas gastronómicas del Valle: El Fuego, El Tahal, y La Terrasse San Roman, restaurantes en los que podrás vivir la experiencia de llevar a tu boca exquisitos platillos preparados con productos locales.

En la sección de Mujeres Inspirando Mujeres te compartimos la historia de Gabriela Melchum, quien nos abrió las puertas de su hotel Hacienda Guadalupe en el Valle para platicarnos cómo fue el camino que recorrió para consolidar su sueño a través de mucha perseverancia y trabajo.

En la sección de hombres destacados te presentamos al tijuaneño Walter Von Borstel, productor de las películas "Salvando al soldado Pérez" y "Volando Bajo", quien nos comparte sus experiencias y cómo fue que cambió la arquitectura por el séptimo arte.

Esto y mucho más encontrarás en esta edición. ¡Disfrútala!

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

FE DE ERRATAS

En la edición 81 del mes de julio, en la sección de Valores y Gente, página 36 dice: José Carlos Telleache, quien a los 16 años quedó parapléjico, lo correcto es: José Carlos Tellaache, quien a los 16 años quedó cuadripléjico.

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 82, inicio de impresión el 10/07/2014.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por [Logo] y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Roxana Solares

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller
Teléfono (619) 4261491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

ATENCIÓN A CLIENTES
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Cynthia López
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago

ATENCIÓN A AGENCIAS
Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Alejandra Enciso
Andrea García
Becky Krinsky
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Padre Jorge Echegollén
Susan Monsalve
Tatiana Martínez
Yoliland Valenzuela

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Alfredo Hernández [664] 641.82.80
Everardo Castro [664] 398.58.44
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 737.72.36
ventas@revistamujeractual.com



VISTA A CORONADO Y POINT LOMA

Ampliamente remodelada con acabados como cuarzo en la cubierta de la cocina, gabinetes nuevos y electrodomésticos de acero inoxidable.

2 alcobas masters
2 recámaras secundarias
y cuarto de servicio.

361 Corral Ct Bonita CA 91902

PRECIO DE VENTA
\$1,199,000.00 USD



PARA MAYORES INFORMES

IRAIS YU

619-572-2534

iraisyu@gmail.com

ROBERTO YU

619-616-8485

r.robertyu@gmail.com

¿CÓMO SABER CUÁNDO UNO ES VÍCTIMA DEL BULLYING?

“La verdadera autoestima se nutre con buenas acciones, responsabilidad y conciencia, nunca con opresión, ofensas y mucho menos lastimando a otros”

POR BECKY KRINSKY

Es muy fácil detectar los casos de bullying cuando la agresión es declarada y evidente, claramente se distingue el agresor y a la víctima. Sin embargo, no siempre son tan obvias las acciones, de hecho... con frecuencia la persona que es víctima ni siquiera se percató de lo que está sucediendo.

En muchas ocasiones, la persona que es atacada (verbal o físicamente) se justifica por ser la culpable y hasta merece ser excluida. La indiferencia, las fiestas exclusivas y el co-

madreo privado en un grupo público también son parte del inicio de algo que se puede tornar en un problema más serio y, en casos, lamentable.

Los "bullies" pueden ser un problema desde una temprana edad. Casi 10% de los niños en edad escolar ha sido víctima de "bulfés". Los que atacan generalmente buscan agredir a niños que de alguna manera son más tranquilos, dóciles, pasivos o inseguros.

UN PROBLEMA DE ANTAÑO

Siempre se ha escuchado de problemas en los salones de la escuela y/o grupos juveniles, de alguna manera cada quien en su momento lo ha aprendido a manejar y a superar.

¿Qué pasa hoy en día? ¿Por qué la situación se ha escalonado tanto al grado que las víctimas han llegado en ocasiones hasta el suicidio?

La realidad es que las relaciones personales son complicadas. Independientemente de la edad, siempre puede haber alguien que impone, intimida, agrede y alguien que no se sabe defender o se acobarda. Quizá entonces sería prudente entender que no se puede controlar los comportamientos, pensamientos y los sentimientos de los otros, pero sí se puede desarrollar un poco más de conciencia y de sensibilidad personal.

Si conoces a una persona que es víctima o es un bulie, ayúdalo, no hay que seguir nutriendo sus actitudes destructivas, después de todo es tan malo ser el agre-

LA RECETA INGREDIENTES

- 1 **CUCHARADA DE CONCIENCIA** – reconocer que toda persona tiene sentimientos
- 1 **TAZA DE RESPONSABILIDAD** – obligación moral de actuar correctamente sin perjudicar
- 2 **PIEZAS DE AUTOESTIMA** – valor y amor propio, nadie puede lastimarte si no lo permites
- 3 **REBANADAS DE FLEXIBILIDAD** – capacidad de aceptación de personas distintas a uno
- 1 **MANOJO DE INTEGRIDAD** – fortaleza para no hacer o decir cosas que se mal interpreten
- 1 **REBANADA DE BUEN OJO** – buscar siempre cualidades positivas en los demás

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

■ Identifica a los bullies, si puedes evítalos, si no puedes protégete emocionalmente para no ser parte de su juego. Recuerda que la intimidación no sólo es una agresión física, puede ser verbal o emocional.

MODO DE PREPARACIÓN:

LOS BULLIES TAMBIÉN TIENEN PROBLEMAS PERSONALES. Tratan de sentirse poderosos maltratando a los demás. No son tan fuertes como parecen.

Toda persona tiene y debe usar su propia elección. La libertad inicia cuando uno se hace responsable de sus acciones y de las consecuencias. No se trata de impresionar o de obtener reconocimiento por miedo o por lástima.

LA VIDA CAMBIA Y LAS CIRCUNSTANCIAS TAMBIÉN.

Los que un día dominan, en otro momento no lo harán. Es importante no sólo vivir en el momento sino ver más allá, uno no sabe a quién puede necesitar, ayudar en un futuro.

sor como ser el agredido, tanto uno como el otro tienen grandes oportunidades para crecer, mejorar y ser mejor persona.

PUNTOS IMPORTANTES PARA MANEJAR ESTA SITUACIÓN

- La autoestima se enseña y se nutre en casa. Cuando los padres sobreprotegen, lastiman o critican a sus hijos, estos son más vulnerables y son presa fácil para que otros hagan lo mismo.
- Los bullies en general no actúan solos. Buscan compañía, apoyo y sobretodo público. Esta es su manera de demostrar su poder e intimidar a la persona que se deja.
- Los "bullies" no tienen problemas con una persona en especial, sino que agreden a quien se presta. Una vez que esto está claro es más fácil no tomarlo en forma personal y no engancharse en su mal trato.

www.recetasparalavida.com

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. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.



Ven y Escápate a Cabo San Lucas
Quédate en Solmar Resort Todo Incluido a solo unos pasos de la Marina, Restaurantes, Clubs Nocturnos y Plaza Comercial.



Minimo de estancia 3 noches

- Habitación Studio en Todo Incluido ocupación doble
- 20% descuento en Cabo Adventures (excepto buceo, velero o tour de bicicleta en montaña)
- 20% descuento en Sunset Cruise con Bucaneros
- Amabilidad de bienvenida (vino espumoso y fresas con chocolate)
- 20% descuento en masajes en el Spa Cabañas
- Impuestos y servicios incluidos

MAYO 01- AGOSTO 17, 2014

\$1,250 pesos por persona, por noche

AGOSTO 18-SEPTIEMBRE 30, 2014

\$1,100 pesos por persona, por noche

*\$500 pesos por niño máximo 2 niños

Reservaciones al 01-800-398-9898

ó reservaciones@solmar.com

Código: MUJER



SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas,
BCS México 23450. Tel (624) 145 75 75
Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898
www.solmar.com.mx



SIGUENOS



Hospitalidad INFINITA

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

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



ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiqunidadmedica.com

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

SABÍAS QUE...



DEJA COMO NUEVOS TUS TENIS

POR DIOSA DOMÉSTICA

Limpiar los zapatos tenis es todo un reto, sobre todo si son de los niños, aunque esto no tiene que convertirse en una pesadilla, ya que existen diversas formas de lavarlos y dejarlos impecables sin necesidad de desecharlos, es por eso que te ofrezco unos pasos muy prácticos para dejarlos como nuevos sin dañarlos.

LO QUE NECESITAS

- Un trapo húmedo
- Agua fría
- Bicarbonato
- Detergente

MANOS A LA OBRA

Existen varias opciones para que los tenis queden como nuevos, a continuación te ofrezco algunos tips:

1) SI TUS TENIS NO ESTÁN MUY SUCIOS, un trapo húmedo y ligeramente enjabonado será suficiente, sólo basta con limpiarlos y listo.

2) SI EL CASO ES MÁS EXTREMO, sobretodo cuando se trata del calzado de los niños, puedes recurrir a la lavadora, ahí se pueden lavar perfectamente, pero recuerda utilizar la temperatura de agua fría y siempre lavarlos con algo de tela suave, como toallas o sudaderas para que no se golpeen. Lávalos con tu detergente favorito y un poco de bicarbonato para eliminar olores.

OJO: Nunca utilices la secadora como medio de secado, es mejor dejarlos secar naturalmente.



Disfruta un hermoso jardín
con tu familia esta primavera

Cotización
¡Gratis!

Embellece tu jardín con **Pasto Sintético Sporturf**
y comienza a lucirlo verde todo el año.



= Ahorro

Dile adiós al Recibo de Agua,
al Mantenimiento y a las Plagas.



= Ventajas

Apto para mascotas, no tóxico,
excelente confort, increíble apariencia
natural.



= Seguridad para los niños.

Evita raspaduras con Pasto Sintético
en áreas de juegos infantiles.



SPORTURF™

Expert Turf Solutions™

Tel. (664) **900-6246**

Paseo de los Héroes # 10102, Zona Río, Tijuana, B.C.

sales@sporturf.info  Sporturf

www.sporturfintl.com

TENEMOS QUE HABLAR

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

“**T**enemos que hablar” es una de las frases que más escalofrío causa a un hombre cuando sale de los labios de su mujer, y con justa razón. La comunicación es un proceso complejo y complicado en el que cometemos muchísimos errores y se complica

aún más cuando la comunicación es entre un hombre y una mujer.

Esto tenía intrigada a mi amiga Mónica, ya que parecía que ella y su novio estaban negados para entenderse cuando querían hablar de asuntos de la relación. Por este motivo decidí buscarme para ver si podía ayudarla con su problema.

Después de platicar un poco con ella, la ayudé a ver varios errores que estaba cometiendo y que una vez los evitara, las conversaciones con su novio tendrían mayores posibilidades de éxito. Sus errores se los enumeré de la siguiente manera:

1) MAL MOMENTO. Su novio sale tarde de trabajar, por lo que cuando la visita entre semana ya pasa de las 10 pm. Ambos ya empiezan a tener sueño o sentir cansancio. Querer hablar

de cosas serias o sensibles en esas circunstancias no es la mejor idea, ya que cuando estamos cansados y con sueño solemos ser menos tolerantes y pacientes. El mejor momento para platicar es de día, bien descansados, relajados y comidos.

2) CAMBIO DE TEMA.

A la mayoría de las mujeres se le facilita brincar de un tema a otro cuando está conversando y entre ellas funciona muy bien, se entienden. El problema surge cuando quieren hacer lo mismo con un hombre. La gran mayoría de los hombres maneja un pensamiento lineal, es decir, 1, 2, 3, 4, etc. No podemos hablar del número 4 si no hemos hablado del número 3. Para la mujer, tener un buen entendimiento con un hombre es preciso que tome este factor en cuenta, eso



quiere decir que si quiere hablar de dos cosas, primero hable del primer tema hasta agotarlo dejando claros todos los puntos sin tratar de combinarlo con otros temas. Normalmente, cuando la mujer no respeta esta característica del hombre, éste termina frustrándose, ya que no logra comprender la mitad de lo que su mujer le está tratando de decir.

3) NO SABER PARAR. Es importante desarrollar el acuerdo como pareja de detener las conversaciones cuando se empiezan a acalorar. Muchas parejas continúan discutiendo cuando ya están alterados y enojados, esto suele ser completamente contra productivo y la mayoría de las veces la situación sólo escala y empeora. Por este motivo, lo más sano y práctico es suspender el tema o la plática si uno o ambos ya empiezan a alterarse.

Estos eran los principales errores que Mónica y su novio estaban cometiendo. “¿Me estás diciendo que si aplico lo que me dices se van a terminar las discusiones?”, me preguntó Mónica. “Desde luego no es una varita mágica,” le respondí “pero te puedo garantizar que si desarrollan esos tres hábitos van a discutir mucho menos y, mejor aún, se van a comprender y acercar más como pareja.” Mónica sonrió.



mareri
f Mareri HandMade With Love

681 8427
Calle Zitácuaro Local #3, Col. Hipódromo.

arts & crafts • calzado español • accesorios • regalos
moda infantil • juegos didácticos

*“Del Valle a tu mesa productos
100% orgánicos de la región de BC”*

Pan Artesanal fresco todos los días... ¡VISÍTANOS!

Mercado Orgánico y Regional
Licha

• Ensaladas • Jugos • Smoothies • Licuados • Cafés • Paninis

Plaza Comercial “El Conquistador” Blvd. Agua Caliente
TEL: 681.77.73 | info@mercadolicha.com



Daniel Espinosa

JEWELRY

DANIEL ESPINOSA

“Conquistando al Mundo”

Sus extravagantes
y originales
creaciones surgen
de la combinación
entre dos
elementos: la
tradición latina
y su educación
europea

Daniel Espinosa ha logrado mezclar su visión empresarial con su parte creativa, llevando el proyecto de la marca a su crecimiento exponencial sin perder la esencia de su creación: pasión por el diseño de piezas vanguardista con el más alto diseño de joyería.

Las extravagantes creaciones de Daniel surgen de la combinación entre dos elementos: la tradición latina y su educación europea, como lo acabas de leer este diseñador se ha formado a través de sus estudios de arte en Florencia, moda en Holanda y marketing internacional en Nueva York,

por esta razón sus diseños tienen el sello mexicano sin dejar de lado su influencia extranjera.

Algunas de las piezas de Daniel están hechas con material precioso como el oro, la plata, además de algunos brillantes y perlas, lo que ha elevado su precio y, por ende, su posición como joyería fina.

La nueva colección de Daniel Espinosa trae también su colección Esferas; además, la tendencia de los eslabones la seguiremos viendo en las siguientes temporadas. Sin duda, una colección que será tu nueva adicción.


SWAROVSKI



Galerías Hipódromo 2do piso Blvd. Agua caliente #11999-243
Col Hipódromo Agua Caliente C.P. 22024 Tef. (664) 608.64281
SWAROVSKI.COM

Daniel Espinosa
JEWELRY



Boutique Daniel Espinosa Tijuana.
Loc. 243 A T. [664] 608 4280
danielespinosa.com

Actitud
VICKY FORM™



2DO NIVEL LOCAL 245



DALE UNIFORMIDAD A TU ROSTRO CON UNAS CEJAS PERFECTAS

POR ALEXANDRA CASTRO
Y MÓNICA MÁRQUEZ

Toda mujer actual debe saber que las cejas son responsables de la uniformidad del rostro. Bien arregladas y depiladas, las cejas tienen el poder de lograr un mejor look y una expresión más agradable, o bien, todo lo contrario. Para que luzcas unas cejas de acuerdo a tu tipo de cara y no cometas errores, te ofrecemos algunas recomendaciones que te harán lucir muy bien en este verano.

De acuerdo con Caty Tonella, maquillista profesional de Moka Cosmetics, este verano la ten-

dencia son cejas naturales, limpias y no tan oscuras, de preferencia en su forma natural, siempre y cuando no sean muy rebeldes.

Para definir la ceja, debes utilizar cera y polvo o sombra, expuso, primero debes aplicar la cera para peinarla, sobre todo si la tienes rebelde, y para rellenar los lugares en los que tienes poca; después debes aplicar el polvo y de esta manera sellarla.

Recomendó no usar lápiz para delinearla, a menos que tu ceja sea escasa y requieras dibujar finamente el vello, pero es importante que al final apliques polvo para que se pierdan las mar-

cas del lápiz, el cual jamás debe ser color negro porque endurecerás tus facciones.

TIPO DE CEJA DE ACUERDO A LA FORMA DEL ROSTRO

El tipo de rostro es el que te marcará la pauta para darle la forma adecuada a tus cejas. A continuación, algunas recomendaciones.

1) ROSTRO TRIÁNGULO INVERTIDO

Requiere de una forma más ancha al inicio y levemente arqueada en el final, sin formar ángulos. Para ese tipo de rostro, los expertos explican que es recomendable mantener las cejas anchas en toda su extensión, con un arco casi en el final.



2) CUADRADO O HEXAGONAL

Para quien tiene un rostro considerado hexagonal o cuadrado, las cejas arqueadas son las ideales, con el punto más alto del arco acentuado.



3) DIAMANTE
Si tu rostro tiene forma de diamante, es importante elevar el punto más alto del arco y al final, arquear la ceja suavemente.



4) REDONDO
El desafío de este tipo de rostro es hacer que las cejas den una sensación de una cara más alargada. La mejor opción son las cejas arqueadas y evitar las redondeadas.



5) OVALADO
Este es el rostro ideal, por lo que puedes elegir las cejas arqueadas o redondas, pero eso sí, no optes por las cejas con el arco demasiado pronunciado porque pueden hacerte lucir quien no eres.



6) TRIANGULAR
Las cejas redondas son ideales para quien tiene el rostro en forma triangular, esta forma acentúa mejor las facciones.



7) CORAZÓN
La recomendación son las cejas redondas con la finalidad de equilibrar tu rostro y alejar las miradas de la barbilla puntiaguda. Nunca optes por las cejas planas



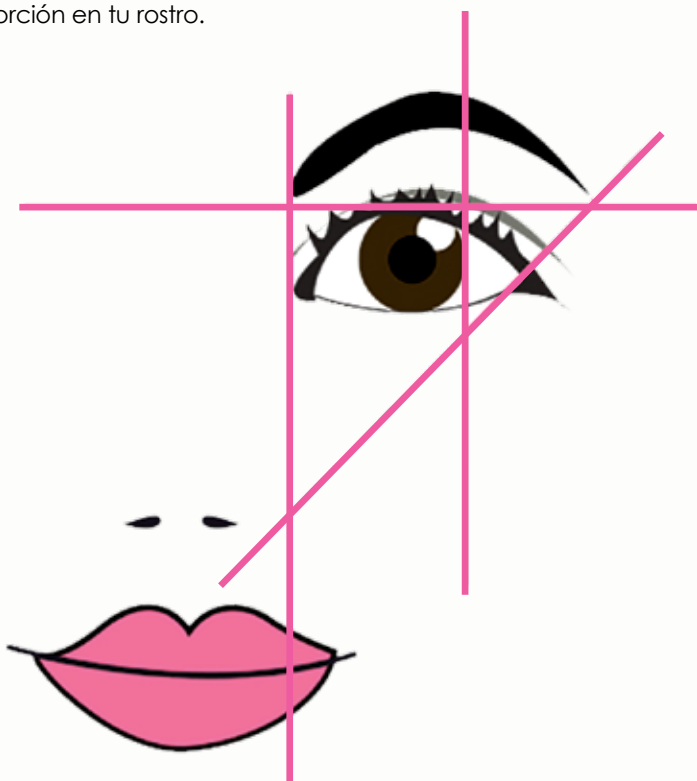
CÓMO DEPILAR Y TRAZAR TUS CEJAS

De acuerdo con la maquillista profesional **Caty Tonella**, para depilar las cejas es importante realizar tres trazos para lograr la forma y tamaño perfectos.

1) COLOCA UNA BROCHA o lápiz al lado del puente de tu nariz de forma completamente recta, justo ahí debe comenzar tu ceja.

2) PARA MEDIR EL ARCO DE LA CEJA, marca una línea de la comisura de la nariz y pasa por el centro del iris de tu ojo, esto te indicará el arco de tus cejas.

3) FINALMENTE, coloca la brocha de la comisura de la nariz hacia la comisura externa del ojo, justo ahí debe terminar tu ceja, si no respetas ese punto final, crearás una simetría o desproporción en tu rostro.



La vida es un jardín...

Lo que siembres en ella,
eso te devolverá.



CONTACTO:

ventas@jardinmagnolia.com
Tel. (664) 681.33.10

DIRECCIÓN

Blvd. Sánchez Taboada 1116-B
Zona Río, Tijuana B.C.

 /jardin.magnolia

www.jardinmagnolia.com

KINDERGYM

¿QUIÉNES SOMOS?

Kindergym es una institución educativa con más de 15 años de experiencia, que promueve el desarrollo integral de los niños de 1.4 a 6 años a través de programas de innovación basados en juego y movimiento. Es una institución mexicana con respaldo de programas internacionales.

VIVE LA EXPERIENCIA DE APRENDER JUGANDO

Nuestro Modelo Educativo Kindergym (MODEK) cuenta con la más alta investigación académica a través de la implementación, creación de programas y proyectos de innovación educativa, así como el apoyo de programas internacionales de vanguardia.

El Modek surgió para ofrecer respuestas efectivas a los retos que enfrentan las instituciones del Siglo XXI. Tiene como intención desarrollar las habilidades de pensamiento, valores y actitudes a través de una metodología propia.

Nuestro programa bilingüe está diseñado para que el idioma inglés se aprenda de manera natural, así como se adquiere la lengua materna, lo cual dará a los niños herramientas que les permitan desarrollarse con éxito en un mundo global.



RAZONES PARA SER KINDERGYM

1. MODELO EDUCATIVO PROPIO.

Nuestro Modelo Educativo Kindergym (MODEK) cuenta con la más alta investigación académica a través de la implementación, creación de programas y proyectos de innovación educativa. Incorporado a la SEP

2. FORMACIÓN DOCENTE.

Ade más de contar con Licenciatura en Educación preescolar, nuestros cuentan con carreras afines al desarrollo infantil, así como capacitación en Metodología Kindergym.

3. CERTIFICACIÓN DE MAESTRAS.

Servicio online que permite evaluar al personal de acuerdo a competencias buscando el mejor apego al perfil.

4. PROGRAMAS INTERNACIONALES DE VANGUARDIA.

Nuestro modelo está respaldado por programas internacionales de alto

nivel académico que han dedicado décadas a la investigación.

5. PROGRAMA BILINGÜE. Ofrecemos las herramientas que permiten aprender el segundo idioma de manera natural con actividades fundamentadas en la literatura y la tecnología para desempeñarse en una sociedad global.

6. DESARROLLO COGNITIVO SOCIAL.

Nuestros niños aprenden a ser líderes; resuelven problemas, trabajan en equipo, son empáticos y tienen capacidad de expresar y hacer valer sus ideas. La filosofía de Educación para la Paz desarrolla en los niños habilidades que los ayudarán a convertirse en personas empáticas y asertivas que logran resolver de manera no violenta los conflictos. Nuestra comunidad está conformada por padres y maestros socialmente comprometidos.



VISÍTANOS EN:

■ Calle Guanajuato 2560 Col. Cacho ■ TELS: 684 7505 y 684 0253
 ■ Gymboree Tijuana – Cacho ■ EMAIL: gymboreetij@yahoo.com.mx

Regresa a clases con
CAMIONETA NUEVA

Hijos contentos...
MAMÁ FELIZ

CHEVROLET CAPTIVA 2014

SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO HOY

MOTORES DE TIJUANA / **FIN EN ROADS** ¡SÍGUENOS! /ChevroletBC

Tel. (664) 211.65.00 www.chevrolettijuana.com.mx Av. Vía Rápida Poniente No. 4902 **CHEVROLET**

NUEVA LICENCIATURA
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DISEÑA PROYECTOS EDUCATIVOS Y ENSEÑA ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS IMPLEMENTANDO LAS TIC

100% de DESCUENTO en la PRIMERA MENSUALIDAD
*Sólo nuevo ingreso, excepto Medicina y alumnos extranjeros.

40 ANIVERSARIO
UNIVERSIDAD XOCHICALCO
Siempre primero, siempre adelante

| **Tel. 621-35-50** | www.xochicalco.edu.mx

El juego Y LOS JUGUETES

POR YOLIAND VALENZUELA

Desde que existen los niños, existen los juguetes. Estos ayudan al juego creativo y compartido, pero no son indispensables, ya que los niños que carecen de ellos son capaces de jugar compartiendo e, incluso, son más creativos al tener que inventar sus juguetes con los medios y objetos que tienen a su alcance. Más afortunados aún, son los niños que viven rodeados de naturaleza, ellos cuentan con un espacio ilimitado en el que pueden moverse a sus anchas y jugar con lo que la naturaleza les ofrece como palos, agua, arena, árboles para trepar y mucho más.

Algunos niños que crecen en familias de nivel económico alto pierden en ocasiones el interés en sus juguetes por la enorme cantidad que tienen. Recordemos que, cuando se tiene demasiado de algo, automáticamente deja de ser interesante.

UNA SOCIEDAD DE CONSUMO

Los niños al igual que sus padres son producto de la sociedad actual de consumo, en que los juguetes son presentados a los niños a través de los medios de comunicación a fin de hacerles sentir que es absolutamente indispensable poseer un juguete determinado.

Los padres caen también en la trampa y compran al juguete de moda, ya sea por la insistencia del niño, porque sus compañeros ya lo tienen o por su impotencia en el manejo del hijo lo lleva a negociar el juguete a cambio de la modificación de una conducta inaceptable, porque los padres se sienten culpables por el poco tiempo o afecto que dan o finalmente porque es su cumpleaños o navidad.

Algunos padres creen que benefician al hijo comprándole juguetes con frecuencia, pero con éstos logran que la mente no aprecie lo que recibe, no lo cuida y deje de interesarle después de unos días. El juguete pasa entonces a los estantes en su cuarto, que más bien parece juguetería.

DOS REGALOS AL AÑO

Lo más recomendable es dar a los hijos dos buenos regalos al año: uno en navidad y otro en su cumpleaños, y limitarse lo más posible a estar com-

prando frecuentemente para llenar el fondo insaciable del niño.

Esto le permite al niño sentir ilusión por el objeto tan deseado que recibirá por fin, logrando que lo aprecie, valore y cuida. Cuando frecuentemente no recibe juguetes, mantiene el interés en el nuevo y lo trata con orgullo por ser algo muy especial.

A finales de los años 1900 y principios de los 2000, surgieron unos juguetes que reflejan mucho a las sociedades que los crearon: "El Tamagochi", creado en Japón, era un objeto sin for-



ma definida, de plástico, que se originó en el mundo de las computadoras y con el que el niño se relacionaba apretando un botón.

Todos los sentidos del niño estaban dirigidos a un artefacto de plástico, esto es como pervertir sus sentimientos, ya que más tarde creará que la vida es un sencillo programa que se regula con botones.

LA MUTILACIÓN EMOCIONAL

Quien en su temprana infancia no pudo dar sus sentimientos a un ser vivo tampoco sufrirá cuando su capacidad emocional sea explotada comercialmente. De esta forma, comienza una lenta mutilación emocional.

El diálogo con el artefacto de plástico no exige ningún esfuerzo para la comunicación infantil. En los niños más grandes les aumenta sus fantasías de omnipotencia como: "Yo regulo la vida y la muerte".

En los pequeños, los sentimientos de culpa cuando al querido "Tamagochi" le sucede algo y se preguntan: "¿será que otra vez no fui capaz de acordarme de él?" En Alemania, algunos médicos se prestaron a "atender" a los Tamagochis "enfermos"...

Afortunadamente, como todas las creaciones dañinas y perjudiciales, un día el Tamagochi murió comercialmente, porque pasó de moda. Su sucesor más próximo se llamo Furly, que después de vivir un rato fue decayendo como todos sus antecesores.

Por desgracia, los inventos de este tipo han tenido y tendrán mucho éxito, ya que a los pequeños clientes se les vende la idea de un nuevo juguete maravilloso.

EL JUGUETE DE MODA

El muñeco "Death Row Marv" (Marv que será ejecutado) es un juguete recomendado para niños mayores de 13 años. Este muñeco viene amarrado a una silla eléctrica, conectado a electrodos, se le ponen los ojos rojos, con la mandíbula apretada y los nudillos blancos, se sacude en su silla mientras recibe la "descarga eléctrica" y grita desafiante: "¿Es esto lo mejor que pueden hacer, estúpidos?!".

De esta forma, los niños estadounidenses (hasta ahora) de 13 años o más pueden tener la experiencia de los horrores de la cámara de la muerte, esta vez en el papel del ejecutor. Marv (diminutivo de Marv, maravilloso), parte héroe, parte perdedor, salió directamente de las páginas del comic de Frank Miller Sin City (ciudad del pecado) y su galería de personajes raros y anormales.

En la tira cómica, Marv es sentenciado a muerte por haber matado a un psicópata caníbal que se comió a su novia, una prostituta llamada Goldie. En su versión muñeco de juguete, Marv es un gran éxito y desde su salida al mercado en julio hasta agosto del 2000 se habían vendido 65 000 ejemplares.

Sin embargo, no a todos les parece bien esto. "DeathRowMarv" ha enfrentado las críticas de la organización nacional de padres de niños asesinados, que señala que el juguete rebasa los límites de lo permisible.

"¿Es este tipo de juguete con el que queremos que jueguen nuestros hijos?", pregunta la organización, en un comunicado. ¿Qué vendrá después, muñecas violables con una botella de sangre o qué tal una muñeca para incestos..?

Siguiente tema para mes de septiembre: EL programa PET (Padres Efectiva y Técnicamente Preparados).

*La autora es fundadora y directora general de Montessori Hills Academy. Está certificada como guía Montessori y cuenta con un diplomado en intervención distémica y transpersonal.



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

CERTIFICATE COMO
GUÍA MONTESSORI



PROGRAMA ESCOLAR

- Clases de lunes a viernes
- Horario de 3:00 PM a 8:00 PM
- Curso BILINGÜE
- Duración de un año
- Próximo curso Julio 2014

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Montessori Hills Academy
esta certificado y afiliado por
organismos internacionales que
vigilan y acreditan entrenamientos
para Guías Montessori.



Tel. (619) 421 2249

612 Paseo del Rey,

Chula Vista, CA 91910

e-mail: montessorihills@hotmail.com

www.montessorihillsacademy.com



Especial
Valle
DE GUADALUPE



TIERRA DE ENSUEÑO EN BC

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

U

bicado a 30 kilómetros de Ensenada, al interior de la península de Baja California, el Valle de Guadalupe, una tierra privilegiada y querida por muchos, se encuentra en su mejor momento.

El Valle de Guadalupe, famoso mundialmente por sus viñedos, fue descubierto en 1795 por el alférez español Ildefonso Bernal; en 1834, la orden dominica fundó en una de sus mesetas la misión de Nuestra Señora de Guadalupe del Norte. Los frailes conducidos desde la Ciudad de México por Fray Félix Caballero, aprovechando las características de la tierra y del clima, iniciaron el cultivo de la vid, el albaricoque, la pera y el olivo.

El valle contaba entonces con aproximadamente 400 habitantes nativos. En 1840, la misión fue destruida por indígenas de la región y éste pasó a manos del gobierno, que envuelto en la invasión de Estados Unidos, la dejó en manos de una empresa rusa colonizadora por 50 años, quienes retomaron la producción del vino.

Una de las características del valle es su clima mediterráneo, exclusivo y propicio para las actividades vitivinícolas, lo que ha permitido que se establezcan algunas casas vinícolas y viñedos, entre ellos: Vinos y Viñedos Actuales, Vinos Fuentes, Adobe Guadalupe, Casa de Piedra, Casa Pedro Domecq, L.A. Cetto, Monte Xanic, Viñedos Don Julio, Viñas de Liceaga, Chateau Camou, Vinisterra, Hacienda La Lomita, Bibayoff, La Casa de Doña Lupe, Xecue, Roganto, Barón Balché, Cava Maciel, Alximia, Alborada, Cavas Valmar, Emeve, Vinisterra.

Para brindarle una estadía perfecta al turismo, en el Valle existen algunos hoteles, tales como: Adobe de Guadalupe, Cuatrocuatros, El mesón del vino, Encuentro Guadalupe, Finca Koochaege, Hacienda Guadalupe, La Villa del Valle, Plaza Fátima, Rancho El Parral, Valle de Guadalupe y Villas Tierra Santa.

Adicional a la producción de vino, en el valle también se distinguen por la elaboración de productos de belleza como cremas, exfoliantes, aceites, bálsamos, todos hechos con productos 100% naturales y de la región, así como sus famosas conservas.

Por esto y mucho más, te invitamos a visitar el Valle de Guadalupe, una tierra de ensueño.

MUJER DEL MES

Elisa
Judith
OLMOS



CREADORA DEL MEJOR POSTRE
DE RESTAURANTE, PONE EN ALTO A BC



POR MÓNICA MÁRQUEZ

Baja California es rico por la calidez de su gente, sus lugares y su gastronomía, las buenas noticias sobre nuestro estado se escuchan por todo lo alto. Este año, Baja California, especialmente el nombre del Valle de Guadalupe, se puso en boca de todos gracias a la chef Elsa Judith Olmos Huerta, quien con su ingenio y originalidad en el arte culinario obtuvo los premios internacionales El mejor postre de restaurante y El mejor postre de chocolate.

Elsa Judith, originaria de Maneadero, B.C. y con tan sólo 27 años, cursó la licenciatura en Gastronomía en Puebla, en el Instituto Culinario de México en el 2005, aunque su gusto por la cocina, especialmente por los postres, inició desde pequeña siempre con la encomienda de endulzar paladares.

Motivada por su pasión por la comida, hace casi dos años se integró a la cocina de Corazón de Tierra, encabezada por el chef Diego Hernández Baquedano, quien la motivó para que respondiera a la "dulce" convocatoria de la cual resultó ganadora, explicó Elsa Judith, quien es repostera del restaurante.

EL CONCURSO INTERNACIONAL

El concurso fue el 19 de mayo y lo organizó la escuela Espai Sucre en el Distrito Federal luego de abrir una convocatoria internacional en la que participaron miles de chefs y en la que sólo seis fueron seleccionados, entre ellos Elsa.

Dijo que cada participante podía enviar hasta tres recetas de las dos categorías: tema libre y el chocolate, pero a Elsa sólo le bastó con enviar una de cada una para conquistar el dulce paladar de los organizadores que quedaron maravillados con una extraña pero deliciosa combinación de rábano, jengibre, epazote y flor de hinojo, en la categoría libre. En la categoría de chocolate los ingredientes fueron: guayaba, espinaca neozelandesa, canela y chocolate

Como cierre de la tercera edición de la Cumbre Gastronómica Mesamérica, en la que participan reconocidos chefs de todo el mundo, continuó, hicieron la premiación del concurso internacional en la que resultó la ganadora de "El mejor postre de restaurante" y "El mejor postre de chocolate", poniendo en alto al Valle de Guadalupe.

Como en las grandes ligas, en esta ocasión Elsa recibió su premio en el cierre de la cumbre gastronómica donde como muestra de su triunfo levantaron su brazo, "en ese momento sentí mucha emoción porque se notó en la audiencia el soporte y la calidez... los concursantes eran de Argentina, España, había otro chico de Tlaxcala".

"Nosotros... aquí en el Valle, en un lugar pequeño, en medio de la nada y haciendo este tipo de cocina y que vayas tan lejos y que un jurado reconocido (entre ellos Pierre Hermé, reconocido repostero francés) y con gran trayectoria volteara a vernos y decidiera que elaboré el mejor postre

EN BREVE...

■ LIBRO FAVORITO:

On Food and Cooking de Harold McGee

■ **MÚSICA FAVORITA:** Indie y Electronsing

■ **COMIDA FAVORITA:** comida mexicana tradicional

■ ARTÍCULO PERSONAL

INDISPENSABLE: blush y mi cuchara de quenelle

■ **MAYOR DEBILIDAD:** dispersa

■ **MAYOR FORTALEZA:** persistencia

■ FRASE FAVORITA:

"Querer es poder

de restaurante y el mejor postre de chocolate, eso me llena de gran satisfacción", puntualizó.

GRAN SATISFACCIÓN

"El haber ganado este concurso internacional es el fruto de trabajo arduo y dedicación; significa que la propuesta que estamos teniendo Diego (chef) y yo en Corazón de Tierra, está siendo bienvenida con gusto por los comensales. Este premio es una gran oportunidad para que el mundo voltee a ver el trabajo que se está haciendo en el Valle de Guadalupe y Ensenada".

"Es un honor poder poner en alto a la gastronomía de nuestro estado, apoyar a los productores regionales y fomentar su consumo; es una labor importante, para que el turismo local y extranjero prefiera visitarnos. Me siento orgullosa", puntualizó la repostera.

Para el Valle, Elsa sueña con ser un destino gastronómico en donde se encuentre una cocina de alta calidad hasta para el cliente más exigente con producto regional

UNA FUSIÓN DE SABORES

Cualquiera pensaría que el sabor del jengibre con el rábano no combina y mucho menos si se trata de un postre, pero Elsa hizo esta fusión de sabores capaz de conquistar a los paladares más exigentes.

"La forma de trabajar (en Corazón de Tierra) es que del huerto tenemos ciertos productos al año dependiendo de la temporada. Yo trabajo en equipo con la cocina, a veces tendremos cinco productos en el huerto y tenemos que usarlos entre la línea fría, caliente y postre.

“El haber ganado este concurso internacional es el fruto de trabajo arduo y dedicación; significa que la propuesta que estamos teniendo Diego (chef) y yo en Corazón de Tierra, está siendo bienvenida con gusto por los comensales. Este premio es una gran oportunidad para que el mundo voltee a ver el trabajo que se está haciendo en el Valle de Guadalupe y Ensenada

“En base al producto que se escoge, se buscan ingredientes que lo complementen y que lo enaltezcan en sabor, aroma y textura. Si no conoces bien el producto es ir probando y después combinarlo con los demás ingredientes”.

La propuesta del restaurante es usar sólo producto local, las verduras y frutas son las que tienen en el huerto y Yair lo demás se consigue en el valle de Guadalupe, explicó.



FOTOGRAFÍA LEÓN CHARGOY

UN BUEN POSTRE

¿A quién no le gusta disfrutar un rico postre después de una exquisita comida? Seguramente a la gran mayoría. Lo cierto es que para un buen postre se requiere de sensibilidad ante el ingrediente que se decide usar, consideró Elsa.

“Tienes que familiarizarte con el ingrediente, por ejemplo si es zarzamora, hay que conocer el producto, probarlo... más que hacer una preparación dulce, es transformar el producto conservando sus propiedades, en donde resulte un postre delicioso”.

“Yo creo que la sensibilidad y la pasión son muy importantes, si te gusta lo que haces lo vas a disfrutar y se va a notar en tu trabajo”, puntualizó orgullosa.

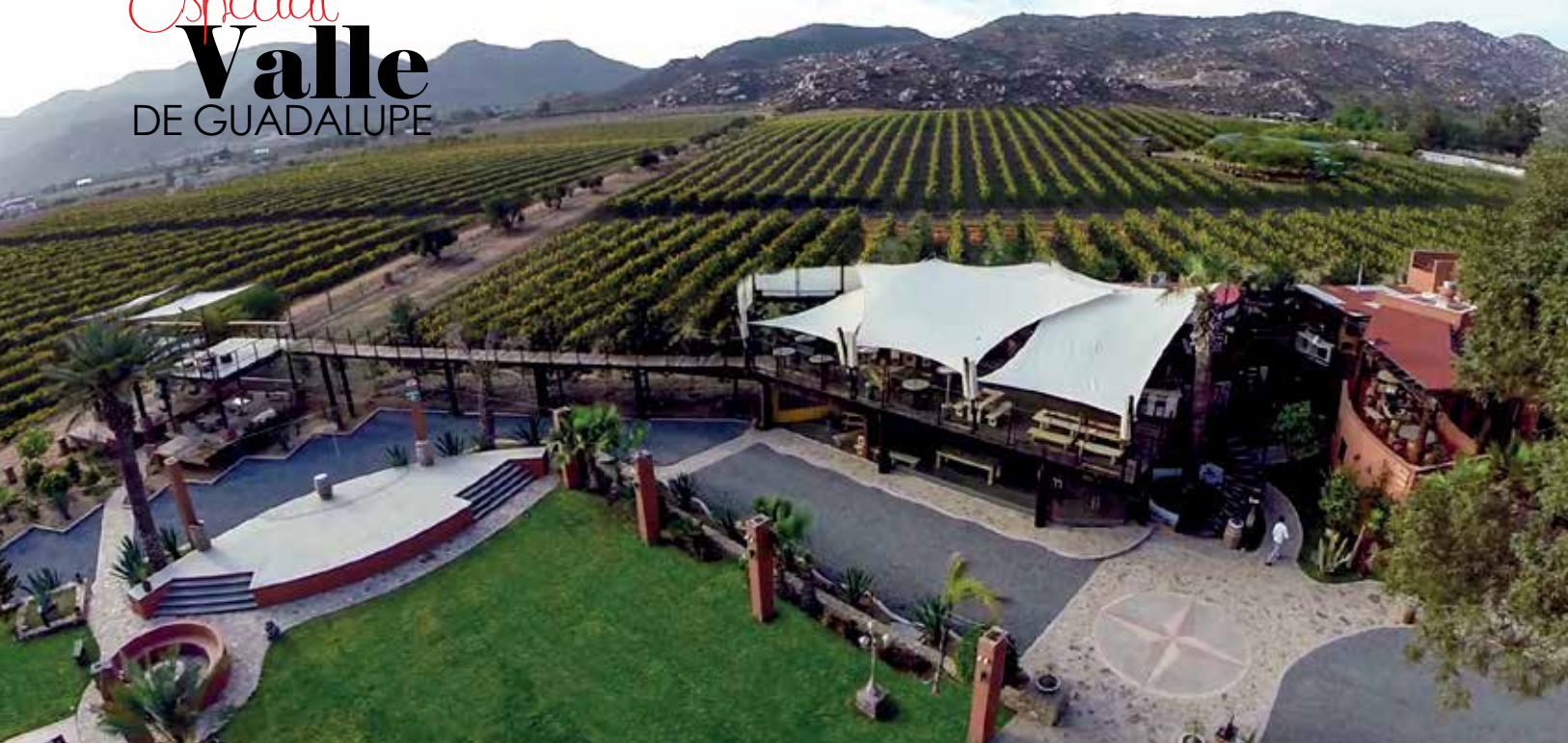
Debido a la propuesta que tiene su lugar de trabajo, Elsa no se enfoca en

realizar sólo los postres tradicionales como el pastel de chocolate, sino en ir más allá y experimentar con sabores hasta lograr la mezcla perfecta.

PROYECTOS EN PUERTA

El haber conquistado al jurado con sus postres de rábano y chocolate le brinda a Elsa la oportunidad de seguir preparándose y la escuela organizadora del concurso la premió con un curso anual sobre postres de restaurante en Barcelona, un mes de prácticas con Jordi Roca, el mejor repostero del mundo, así como un curso en la academia de chocolate con Ramón Morató.

“Los invito a que disfruten la gastronomía que ofrece Baja California, y vengán a conocer la propuesta culinaria de Corazón de Tierra”.



DEL HUERTO A LA MESA

La cocina de Fuego es una cocina local, campestre y de temporada, resaltando el sabor del producto y la frescura del mismo, es una cocina detallada y con un sentido de que en lo simple nace lo extraordinario.

Cocinar del huerto a la mesa es una de nuestras características principales, desarrollando una cocina llena de colores, texturas y sabores propios de Baja California, como cortes de carne, gallina, codornices, quesos y hortalizas del Valle de Guadalupe, así como productos de las costas de nuestra región como ostión, erizo, jaiba, centolla, jurel, bacalao, mero, almeja pismo, generosa, entre otros.

Todos nuestros platillos se impreg-

nan de especias y del sazón de las brasas; cocinar con fuego es nuestra pasión, la parrilla y el horno de leña son nuestros cómplices en la creación de sabores con los que encendemos tus sentidos.

El menú de Fuego va desde unos simples taquitos de borrego confitado hasta un platillo complejo y muy elaborado como el Pork Belly al alto vacío y sellado a la leña con puré de hinojo tatemado.

La experiencia de comer o cenar en el corazón de la Ruta del Vino es perfeccionada por Fuego Restaurante & Lounge Fuego con sus increíbles vistas a los viñedos desde las terrazas panorámicas y un maridaje extraordinario con su cava de vinos, la cual le ofrece una selección elaborada de lo que se consideran los mejores vinos de la región.



Chef Mario Peralta.

Fuego Restaurant & Lounge

RESERVACIONES: **01(664) 529.8516**

Camino de los Ranchos #1, Parcela #7

(UBICADO EN LAS INSTALACIONES DE HOTEL BOUTIQUE VALLE DE GUADALUPE)



LA COCINA DEL DÍA A DÍA

Tahal va a ser un lugar donde me gusta a mí comer en mis días de descanso, cero sofisticación y pretensión, rica comida y “monchosa”... una hamburguesa bien rica, un pedazo de pescado al grill con mantequilla de hierbas... ¡qué padre comer lo que me gusta, en mi día de descanso!

POR MÓNICA MÁRQUEZ

E

l Valle de Guadalupe es un lugar muy rico en ingredientes y en calidad de comensales, espe-

cialmente en restaurantes en los que comer rico es garantía, tal es el caso de Tahal, en viñedos Barón Balché, un nuevo concepto que promete tratarlos como en casa.

El concepto de la cocina de Tahal es la cotidiana, la de todos los días y para todos los gustos, preparada con ingredientes del Valle de Guadalupe y Ensenada 100% frescos, explicó el chef a cargo Roberto Alcocer.

Las ensaladas, pizzas, hamburguesas y cortes de carne y pescado serán parte del menú del restaurante Tahal, privilegiado por su ubicación, añadió, pues se encuentra en unos de los lugares más emblemáticos del Valle: los viñedos de Barón Balché.

“La especialidad de la casa va a ser la cocina del día a día, la que a todos les gusta, sin gastar mucho... el promedio cubierto va a ser de 400 pesos por persona, un precio accesible para toda la visita del Valle de Guadalupe”.

“Vamos a tener una pizza pero no

tradicional, sino tal vez de pulpo con frijoles y chorizo, es pizza pero con una propuesta distinta; la hamburguesa puede ser de borrego con arúgula... una hamburguesa única y rica para no caer en la típica”, puntualizó.

El menú puede cambiar de un día a otro dependiendo de la oferta en el mercado, agregó, pero siempre con la distinción de su excelente calidad y sabor.





Dijo que para una buena comida no puede faltar un buen vino, por lo que los comensales podrán disfrutar sus alimentos con vinos de Barón Balché, el cual cuenta con 17 etiquetas.

SU AMBIENTACIÓN

Tahal tiene el propósito de que sus comensales se sientan como en casa, pero en un ambiente donde la formalidad no es necesaria y en ello contribuye su arquitectura, la cual es de estilo rústico con muebles de madera, paredes de adobe y una cocina con un arco maya que sigue la tradición de la vinícola.

"Tahal va a ser un lugar donde me gusta a mí comer en mis días de descanso, cero sofisticación y pretensión, rica comida y "monchosa"... una hamburguesa bien rica, un pedazo de pescado al grill con mantequilla de hierbas... ¡qué padre comer lo que

BARÓN BALCHÉ

■ En 1997, la familia Ríos adquirió una propiedad con viñedos de más de 50 años, en el Valle de Guadalupe. En un principio, la idea de hacer vinos caseros los llevó a acondicionar el lugar con modestas instalaciones, que poco tiempo se convirtió en un ambicioso proyecto.

■ Con la idea de dicho proyecto en mente, el Sr. Ríos emprendió de la mano del reconocido enólogo mexicano Dr. Víctor Torres y la colaboración de Jesús Rivera, la generación y propagación de diferentes variedades de uva en el Valle de Guadalupe dando origen a lo que hoy es Barón Balché (los mayas tomaban en sus ceremonias agrícolas una bebida que llevaba este nombre; balché significa en lengua maya bebida ceremonial).

■ A lo largo del tiempo, en Barón Balché han sabido desarrollar un vino noble, merecedor del respeto de tomarse en una copa especial; exigente a los sentidos que han de apreciar el conjunto de sabores que lo conforman, causando impresiones maravillosas en los paladares del que se inicia, del que conoce y del más exigente.

me gusta, en mi día de descanso!", compartió el chef Roberto Alcocer.

En su ambientación también contribuye la exposición del artista ensenadense Raúl Carrillo titulada "Van Gogh Art", la cual hace la fusión perfecta entre los colores tierra de las maderas y los tonos explosivos de las obras.

Este espacio será destinado para darles oportunidad a otros artistas para exponer sus obras.



GABRIELA MELCHUM

AL FRENTE DE HACIENDA GUADALUPE, UN EJEMPLO DE TRABAJO Y PERSEVERANCIA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Actualmente, el Valle de Guadalupe se encuentra en uno de sus mejores momentos, mucho se habla de sus viñedos, sus lugares y sus vinos. En este mágico lugar se encuentra el hotel Hacienda Guadalupe encabezado por la ensenadense Gabriela Melchum Cosío, una mujer que ha sabido sacar la casta y con mucho trabajo, constancia y esfuerzo ha consolidado un sueño que tuvo hace casi 10 años.

Gaby Melchum, empresaria de profesión y cocinera de corazón, siempre ha tenido una visión empresarial muy clara, visión en la que su esposo Daniel Sánchez y sus hijas Paulina de 24 años y Carolina de 28 años la han apoyado.

“Nosotros vivimos en Estados Unidos mucho tiempo y un día decidimos comprar un terrero porque decíamos: “cuando nos retiremos aquí vamos a venir a hacer nuestra casita de campo”, y se convirtió en esto, en Hacienda Guadalupe”.

El proyecto lo iniciaron ella y su esposo; en un inicio eran sólo seis habitaciones, pero se dieron cuenta que no era suficiente y decidieron construir seis más. La primera noche que tuvieron todo lleno, sus huéspedes buscaban dónde comer y de ahí surgió la necesidad de construir una cocina pequeña a un lado del hotel.

“En ese tiempo (en el 2007 aproximadamente) no había mercados cerca y empecé a sembrar mis hierbas: cilantro, romero, zanahoria, perejil,



arúgula... cocinaba con lo que tenía a la mano, pero empezó a llegar gente de fuera que no eran huéspedes y fue cuando vimos la necesidad de tener un restaurante más grande”, explicó.

Para cada uno de los proyectos que ella se ha propuesto ha requerido de mucha iniciativa, fuerza de voluntad y valor para salir adelante, agregó, pese a los comentarios de “cómo vas a invertir los ahorros de tu vida en un lugar donde no hay nada, sólo una carretera abandonada”.

UN GRAN RETO

Hacer realidad y formar lo que hoy es Hacienda Guadalupe fue todo un reto para Gaby, quien ha tenido que superar diversas situaciones, “por ejemplo, cómo hacer que tu cliente se sienta como en casa, porque una cosa es que llegue al hotel y se acomode y otra que llegue y ya no se quiera ir, conseguir eso es como el premio a todo el esfuerzo que has hecho”. compartió.



Sin duda, el mayor reto superado es el haber hecho realidad su sueño de la mano de su esposo y socio Daniel Sánchez, con quien ha trabajado para mantenerlo en el estándar de calidad que actualmente tiene.

“Para mí, poder cocinar y tener comentarios del comensal que está delicioso es una gran satisfacción. Un día me quedé sin postres y llegaron a comer unos huéspedes y en el proceso hice un pastel de queso con los ingredientes que tenía a la mano, lo puse en el horno y fue desastroso; pues ni modo, así lo saque, y cuál fue mi sorpresa, que estaba delicioso. Era un postre imperfecto pero perfectamente bueno”.

“Cualquier comida que elabores y logres transmitir una buena sazón y armonía de sabores es comida buena, así sea un alimento sencillo o algo más elaborado que tú quieras cocinar”, compartió.

De acuerdo con Gaby Melchum, los comensales del Valle están buscando experimentar comida alternativa, lo que la motiva a ofrecer recetas muy originales preparadas con productos locales.



EL ÉXITO

Lograr el crecimiento de su negocio es sin duda un gran atino y éxito para Gaby, pero para consolidarlo ha sido muy importante su familia, especialmente el apoyo de su esposo Daniel, con quien se casó hace 29 años; el ser profesionales en su trabajo ha sido otra clave para lograr el éxito, cada uno asignado en diferente área.

Para que un proyecto triunfe se requiere constancia, perseverancia, tener aplomo y seguridad, pasión y entrega, aseguró, porque es necesario entregarse al trabajo para que éste se consolide.

“A veces nos sentamos y volteamos a ver todo y no sabemos en qué momento logramos todo esto”, expuso.

Hacienda Guadalupe se encuentra justo en ese pueblito que años atrás parecía no tener un futuro y ahora es uno de los sitios emblemáticos de Baja California; sin duda, el Valle de Guadalupe está en su mejor momento y esto es una victoria para todos los que forman parte de él.

Para Gaby, formar parte de este éxito del Valle “representa una visión que todos los que estamos ahorita en el Valle la hemos tenido, porque miramos más allá de un terreno desértico, de un pueblo apagado... miramos que este lugar tenía una esperanza”, puntualizó.

MEJORES SATISFACCIONES

La vida le ha dado muchas satisfacciones a Gaby Melchum; en lo personal, que se han mantenido como familia, siempre unidos, trabajando en equipo; en lo profesional, el haber logrado concluir la mayor parte del proyecto y que éste sigue en pie como una empresa reconocida por la calidad en sus servicios y el buen trato.

“Si tienes una pasión por lo que tú quieres hacer, hay que hacerlo, sin importar lo que digan los demás, claro, siempre y cuando esté dentro de una situación favorecedora. Hay que soñarla, imaginarla e intensificarla, como todo lleva sacrificios pero como dice mi esposo “si las cosas que valen

Si tienes una pasión por lo que tú quieres hacer, hay que hacerlo, sin importar lo que digan los demás, claro, siempre y cuando esté dentro de una situación favorecedora. Hay que soñarla e imaginarla e intensificarla, como todo lleva sacrificios pero como dice mi esposo “si las cosas que valen la pena fueran tan fáciles de hacer, cualquiera las haría

la pena fueran tan fáciles de hacer, cualquiera las haría”, precisó.

Su principal pasión es la cocina y después el comercio; desde chica, su papá le transmitió ese amor por preparar los alimentos. A los 10 años, por azahares del destino, le tocó hacer de comer e hizo unas calabacitas con queso, una experiencia que jamás olvidará, pues fue su primer platillo.

Sin duda, Gaby Melchum es una persona que a través de su trabajo, visión empresarial, sencillez y perseverancia ha dejado muy en claro que los sueños sí se pueden hacer realidad y por ello, es una mujer ejemplo de inspiración.

DESCUBRIENDO



EL Valle

POR SUSAN MONSALVE

Este mes en El Valle de Guadalupe encontré algo especial: una orquesta de niños y jóvenes del Porvenir y Zarco. Fue una sorpresa entrar a la conocida escuelita de vino y encontrarme con esto. Aproximadamente 50 niños, violines, cellos, violas, clarinetes, trombón, trompetas y un joven director de orquesta frente a ellos.

Esta orquesta se formó con el fin de ofrecer a estos niños y jóvenes una actividad positiva. Ensayan todos los sábados de 9am a 1pm. Es ensayo abierto al público, por lo que vale la pena ir a escucharlos mientras se toman un rico café. Sin duda, que bonita idea, una idea y actividad que debemos promover.





Esta temporada es la preferida por muchos novios, quienes eligen el Valle de Guadalupe como el sitio ideal para celebrar uno de los acontecimientos más importantes en su vida

LAS BODAS EN EL VALLE

Por otra parte, es la famosa temporada de bodas en El Valle de Guadalupe. El sueño de muchas es casarse entre viñedos; estoy de acuerdo, para mí no hay nada más romántico que un viñedo, pero esta temporada se satura, es muy difícil organizar una boda en plena temporada en el valle.

Es por eso que les paso un tip: el clima del valle es todavía más bonito en septiembre, octubre, noviembre, marzo, abril, mayo y junio, menos calor, más disponibilidad de lugares, más facilidad en hospedaje, más equipo para bodas disponibles, más chefs disponibles...

Así que no se preocupen amigas, si han decidido casarse en el Valle de Guadalupe lo pueden hacer prácticamente durante todo el año. ¡Son hermosas las bodas aquí!

TRE GALLINE

Y mi rico descubrimiento del mes fue Tre Galline. Recuerdo haber comido en Tre Galline en Todos Santos B.C.S., el cual fue para mí uno de los mejores lugares de Baja Sur y para mi sorpresa ahora también está en el Valle. Es un lugar súper sencillo, tranquilo, con una de las mejores vistas en el Valle y, claro, comida realmente auténtica italiana, deliciosa, hecha por italianos, pastas hechas a mano, vino, cortes, ensaladas... de todo un poco. Me encantó el lugar, llegué y todavía no abrían y aun así me recibieron, nos atendieron súper bien, pasamos un muy lindo rato.

Recuerden, lo más sencillo casi siempre es lo mejor.

FOTOGRAFÍA ADOLFO GARCÍA



HACIENDA GUADALUPE

Un espacio de tranquilidad y confort en el Valle

HOTEL • RESTAURANTE • VIÑEDOS

Ruta del Vino,
Valle de Guadalupe
Ensenada, Baja California,
México

Restaurante (646) 155-2860
Hotel (646) 155-2859

www.haciendaguadalupe.com.mx
FRENTE AL MUSEO DEL VINO

VINOS MELCHUM

HACIENDA GUADaluPE

Inician

EXPRESIONES gastronómicas

DE BAJA CALIFORNIA
2014

Jueves 7 de Agosto
Costo: \$ 1,300 M.N.

Muestras gastronómicas,
presentación de vinos y más...

FIESTAS DE LA VENDIMIA
EN SENADA, BC

Walter VON BORSTEL

CONSTRUYE HISTORIAS

POR ANDREA GARCÍA

Se fue de Tijuana buscando construir sueños cual arquitecto, pero el destino lo regresa a ella con un plano diferente: productor de cine.

Walter von Borstel se define como una persona inquieta; en plena adolescencia perdió a su padre, etapa que marcó su vida, pues apenas formaba sus propias metas.

"En él veía un soñador y en esos momentos sentí que dejó mucho por lograr, creo que por eso siempre busco nuevas aventuras y aires para superarme", destacó.

Su nombre es reconocido en la sociedad tijuana, a nivel nacional apenas comienza a cobrar, pues en las carteleras de cine sobresale como productor de las películas "Salvando al soldado Pérez" y la reciente "Volando Bajo".

SUS PRIMEROS PASOS

"En el 2006 leí un guión en casa de un amigo actor en el DF. En esos momentos llevaba ya un par de años produciendo comerciales de TV y pensé, si algún día me aviento a producir una película, sería algo como esto" sostuvo.

Es curioso ver lo que ha logrado en el ámbito de la producción en tan poco tiempo, expuso, arrancó tarde y casi, casi corriendo.

"Me fui a México DF en el 2005 con el propósito de buscar nuevas oportunidades, vinculé el mundo de la

Yo veo muchas similitudes entre lo que hago y lo que estudié formalmente, uno podría ver un proyecto de cine como un negocio de bienes raíces por ejemplo. Mi trabajo es vender un intangible. Buscar un arquitecto o director idóneo para la historia que queremos contar. Definir qué es lo que busca el mercado y cómo vendérselo

publicidad con el espectáculo y fundé con otros amigos una empresa de publicidad y producción", explicó.

En ese entonces, vinculó marcas con celebridades, trabajó junto con Paulina Rubio y Samsung, Julieta Venegas y Daddy Yankee con Pepsi, y Molotov con Pepsi para el mundial de Alemania 2006 para dar unos ejemplos.

Y esa misma justa mundialista se llevó a otro tijuana, Edoardo Charvarín con Naco TV, para Fox en el mundial de Alemania.

El teatro también es parte de su interés, apenas el mes pasado trajo a Tijuana "Un hombre Ajeno" con José María Yazpik al Centro Cultural Tijuana.

"A fines del mismo año (2006) producimos una obra de teatro llamada Festen con Diego Luna, Chema y Diana Bracho

en 22 ciudades del país", recordó.

SALVANDO AL SOLDADO PÉREZ

Poco después fue cuando arrancó con la filmación de "Salvando al Soldado Pérez" y rápidamente se convirtió en su vida, en la maestría en cine que nunca estudió.

"Mi primer proyecto fue el más ambicioso que se había producido en su momento en México. Después de Pérez produje otra película de arte titulada "La Noche de las Flores de Adrián Burns" y recientemente "Volando Bajo de Beto Gómez".

Del cine reciente, opina que hay grandes talentos; y en el mundo, Tijuana y México comienzan a ser referencia en el sentido creativo, es de los momentos más positivos para el país.



Su caminar en proyectos, tras haber terminado su carrera, ha sido la preparación constante, no dejar las aulas ni los libros para seguir fomentando ese espíritu soñador.

"Yo veo muchas similitudes entre lo que hago y lo que estudié formalmente, uno podría ver un proyecto de cine como un negocio de bienes raíces por ejemplo. Mi trabajo es vender un intangible. Buscar un arquitecto o director idóneo para la historia que queremos contar. Definir qué es lo que busca el mercado y cómo vendérselo.

"De cada experiencia aprendemos. Buscar no sólo los recursos sino también convencer al talento correcto para que sea una realidad", expresó.

Sus proyectos a corto plazo son seguir con el lanzamiento de "Volando bajo" y tomar un merecido descanso, aunque dijo que los proyectos son como las carreras de caballo: van en camino y no todos llegan primero.

"Estamos en pláticas con Liosgate para hacer un remake de una de sus películas para el mercado latino en Estados Unidos y estamos actualmente trabajando en un documental para difundir la problemática de los migrantes deportados a nuestra ciudad y las complicaciones que conlleva", puntualizó.

Para Walter, la presencia de la mujer en sus proyectos es fundamental, pues son de cabeza fría, meticulosas y de mano dura.

"En cada rama de la producción he tenido la fortuna de trabajar con grandes mujeres. En lo personal, me gusta rodearme de mujeres en la producción", sostuvo.



ENCUENTRA EL EQUILIBRIO ENTRE MENTE, ALMA Y CUERPO

Ensenada, BC, caracterizada por su belleza, clima y amabilidad, a menos de 10 minutos del centro y con excelente ubicación frente al mar, se encuentra C Spa de Hotel Coral & Marina, el lugar ideal para encontrar el equilibrio entre mente, alma y cuerpo.

Además de contar con las habitaciones de masajes la experiencia relajante comienza al poner el primer pie dentro del lugar. C Spa hace sentir como en casa a quien lo visita, destacándose por la calidez y atención de quien lo recibe. Las modernas instalaciones invitan a relajarse y conectarse consigo mismo de inmediato, debido a que el ambiente del lugar satisface todos los sentidos, aprovechando el uso de la aromaterapia y el cuidado en cada detalle. Desde el excelente servicio, hasta la infraestructura y la decoración del lugar, participan como un todo para que cada visitante sienta confianza y sobre todo comodidad.

C Spa va más allá de ser el spa con masajes limitados o comunes, pues la experiencia que ofrece es muy rica en servicios y rituales terapéuticos. Este exclusivo spa tiene una amplia gama de opciones para satisfacer las necesidades y gustos de cada cliente. Cuenta con servicios de masajes, destacándose de entre todos el "C Spa a cuatro manos", donde dos expertas terapeutas se aseguran de que tenga la mejor experiencia de relajación y de armonía con su entorno.

C Spa cuenta con más de 60 servicios de belleza y relajación para satisfacer las necesidades y gustos de cada cliente, todo en un ambiente como si estuviera en casa

LOS TRATAMIENTOS CORPORALES

Los tratamientos corporales son una maravillosa opción para quien además de buscar un equilibrio espiritual, mental y emocional, también quiere consentir a su piel. Dentro de la gama de estos tratamientos, se encuentra uno elaborado a base de algas marinas que funge como reductivo, anticelulítico y exfoliante. A su vez, C Spa incluye también los innovadores tratamientos de vinoterapia realizados con productos de la marca local Viniphera de Valle de Guadalupe, la meca de los mejores vinos de México.

El abanico de posibilidades para consentirse es grande. C Spa incluye servicios de salón como parte de su menú, proporcionando además de color, estilizado y corte, tratamientos para manos, pies y servicio de depilación, siempre utilizando productos de las mejores marcas, como Paul Mitchell y MAC Cosmetics.

Por otro lado, las también prestigiosas marcas Janssen y Natura Bissé son utilizadas para la realización de los diferentes faciales que C Spa tiene a su disposición, formando parte de los más de 60 servicios de belleza y relajación que brinda.

De igual manera, cuenta con habitaciones de masajes y cuarto de relajación; además, un gimnasio, dos jacuzzis, sauna, cuarto de vapor, regaderas, casilleros personales (incluyen bata y pantuflas por visitante) y alberca bajo techo con vista al mar, lo que lo convierte en el spa por excelencia de Ensenada. Sin duda alguna, un "must" para visitar y disfrutar de una experiencia única.





UN NUEVO CONCEPTO

EN SALUD Y BELLEZA



DESCÚBRELO

VINÍPHERA
VINOTERAPIA

O·P·I

JANSSEN
COSMETICS

NaturaBissé

MAC

PAUL MITCHELL
PROFESSIONAL HAIR PRODUCTS

JORDANA TELLO
HAIR EXPERT

valeria.diaz@hotelcoral.com

Ensenada, Baja California


HOTEL CORAL
AND MARINA

BRINDAN AYUDA

DE CALIDAD Y CON CALIDEZ EN CUIDADOS PALIATIVOS A.C.

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Ver a un ser querido cómo se consume poco a poco tras una enfermedad incurable es ya de por sí una situación difícil para toda la familia; luchar por encontrar la "mágica cura" es una situación que nunca termina. Lo cierto es que ante las enfermedades terminales es necesario que tanto la familia como el paciente reciban apoyo y de eso se encargan en Cuidados Paliativos A.C., cuyo consejo directivo lo preside el Lic. Enrique Fajardo.

Para conocer sobre su importante labor, Mujer Actual platicó con Karla Gutiérrez de Velasco, directora administrativa de Cuidados Paliativos A.C.

¿CUÁNDO NACE CUIDADOS PALIATIVOS A.C. Y QUÉ LOS MOTIVA A CREAR ESTA ASOCIACIÓN CIVIL?

Cuidados Paliativos, A.C. se fundó en enero de 2011 e inició brindando atención a la comunidad en noviembre 2011. Y nace del duelo de un empresario quien tras la pérdida de su esposa, medita en la difícil situación que implica tener un ser amado muy enfermo y, que aunado a esto, no tener los recursos económicos necesarios para brindarle atención médica, psicológica y todas las necesidades básicas a tu ser querido.

¿EN QUÉ CONSISTE SU LABOR Y CUÁL ES SU MISIÓN?

Los Cuidados Paliativos son una atención integral que engloba aspectos médicos, psicológicos y espirituales al paciente que vive la fase terminal de una enfermedad y que no responde al tratamiento curativo.

Esta atención se extiende también a



la familia del paciente en forma de apoyo emocional durante el proceso de enfermedad, agonía y se prolonga en el duelo. La meta de este tipo de atención no es prolongar la vida, sino aliviar el dolor y proporcionar buena calidad de vida y de muerte. Su filosofía no apoya la eutanasia y respeta todo tipo de credo religioso reconociendo que el protagonismo y las decisiones de su proceso de enfermedad las toma el paciente siempre que esté consciente.

NUESTRA MISIÓN: Otorgar cuidados personales, apoyo médico, psicológico, moral y espiritual a pacientes con enfermedades crónicas y terminales y a sus familiares sin importar el nivel socioeconómico y creencias religiosas.

A LA COMUNIDAD?

- Atención médica en sitio a pacientes en enfermedad crónica.
- Atención médica a domicilio a pacientes en enfermedad terminal.
- Atención psicológica a los pacientes y a sus familiares.
- Camas de hospital, nebulizadores, tanques de oxígeno y sillas de ruedas.
- Medicamentos, pañales y material de curación.
- Cuidadoras profesionales que apoyen al paciente en aseo, alimentación, curaciones, administración de medicamentos, movilización, entre otras actividades.
- Pláticas a familiares sobre qué esperar de la enfermedad terminal.
- Grupos de manejo de duelo para niños y adultos.

¿CÓMO CAMBIAN EL PARADIGMA DE "CURAR A CUIDAR"?

Cuando un paciente ya no cuenta con la posibilidad de curar su enfermedad lo vamos a cuidar, le llevamos de la mano para que esté médicamente controlado, atendido y que no tenga dolor innecesario. Que sus necesidades emocionales sean provistas, que reciba comprensión, aceptación, que pueda encontrar sentido a su vida, a la enfermedad y al sufrimiento para que tengan paz y que muera con dignidad.

¿CÓMO HA SIDO LA RESPUESTA DE LA COMUNIDAD ANTE SU LABOR?

Los familiares de los pacientes que hemos atendido quedan muy agradecidos por el apoyo recibido, sin el cual, a decir de la mayoría, les habría sido mucho más difícil el proceso de ver a quien amas enfermo.

¿DE QUÉ MANERA LA COMUNIDAD LOS PUEDE AYUDAR?

- Con donativos en efectivo a la cuenta BBVA Bancomer #0186004873 M.N.
- Con donativos en especie de medicamentos, material de curación, pañales y equipo médico.
- Con donativos de ropa, calzado y accesorios para venta en el "Bazar de Cuidados Paliativos" ubicado en El Fracc. El Refugio frente a UTT
- Con la venta de chocolates y mentas +amor-dolor en sus establecimientos.

DESDE SU PERSPECTIVA, ¿DE QUÉ MANERA LE CAMBIA LA VIDA A LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD TERMINAL EL HECHO DE VIVIR BIEN SUS ÚLTIMOS DÍAS?

El saber que la muerte está cerca impone un gran desgaste emocional en el paciente y también en sus seres que-



ridos. Este es un momento emocional que debe abordarse a pesar de ser muy difícil, y que mejor que guiados y ayudados por especialistas en el tema como lo es el staff de la fundación.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Concluyo con unas palabras de la Sociedad Europea de Salud Pública que me parecen muy apropiadas a nuestra realidad: "Se muere mal cuando la muerte no es aceptada, se muere mal cuando los profesionales no están formados en el manejo de las reacciones emocionales que emergen en la comunicación con los pacientes; se muere mal cuando

se abandona la muerte al ámbito de lo irracional, del miedo, de la soledad, en una sociedad donde no se sabe morir."

Si en su familia están pasando por esta difícil etapa de la vida, tengan la certeza de que no están solos, que hay ayuda de calidad y con calidez disponible para ustedes en Cuidados Paliativos, A.C.

CUIDADOS PALIATIVOS, A.C.

- Av. Colima #2391 Col. Cacho
- Tel: 380-0922
- www.cuidadospaliativosac.org
- www.facebook.com/cuidadospaliativosac



N.I.S.E Único y Original método: NOW I SPEAK ENGLISH!

Lang-Lab, la escuela de inglés más recomendada en la región, Tijuana-San Diego

Iniciamos el 10 de septiembre

Bono de descuento por:
\$500.00 PESOS

Del 15 de julio al 2 de agosto del 2014

Oferta válida únicamente para el trimestre septiembre - diciembre 2014. 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



PURO FAVORITO...

POR ALEJANDRA ENCISO

Tijuana podrá estar lejos del centro de la República y por ello resulta a veces complicado el viajar a lugares como el Distrito Federal o Guadalajara. La gran ventaja es la cercanía con la frontera estadounidense y las oportunidades que conlleva, como el llevarse a toda la familia de paseo y regresar a casa el mismo día para ahorrar costos (pesado pero práctico).

En esta edición le toca el turno a los Estudios Universal en Hollywood. Muchos pudieron haber considerado como 'amenaza' el incendio de gran parte de los Estudios en el 2008, aunque no para los directivos, pues aquello fue una 'oportunidad' para renovar y crecer las atracciones aprovechando el poder empezar de cero y el avance de la tecnología.

A partir de 2010, la producción del parque temático fue reconstruyendo poco a poco, al mismo tiempo que fue innovando. El lote de atrás fue el que sufrió el mayor daño, justo donde se encontraban varios estudios de grabación y el icónico King Kong.

MINION, NUEVA ATRACCIÓN

Los nuevos escenarios tienen un paisaje contemporáneo que abarca la locación urbana más grande y moderna para filmar en Los Ángeles, por lo pronto ya llevan estrenando cada verano. En 2013 fueron los 'Transformers' que vuelven a la moda ahora con la cuarta entrega de la película estrenada en julio. Ahora, los visitantes tendrán la oportunidad de descubrir al "Minion" que llevan dentro formando parte del plan de 'Gru' que implica el construir su ejército; y para ello, irá convirtiendo a los humanos en Minions. "Despicable Me Minion Mayhem" está basada en la franquicia del

filme de Universal Pictures e Illumination Entertainment, galardonado con el premio Oscar® y nominado al Globo de Oro.

La atracción amplía los límites creativos con su innovador contenido de show, bromas, efectos especiales y animación original digital en 3D. Cuenta con las voces originales de la película. Es un simulador de movimiento que va presentando a los personajes, los cuales se fueron posicionando uno por uno con el público: el súper villano Gru (Steve Carell), sus encantadoras niñas Margo (Miranda Cosgrove), Edith (Dana Gaier) y Agnes (Elsie Fisher) y un ejército de impredecibles y divertidos Minions (Pierre Coffin).

A DETALLE

Esta atracción creada gracias a la colaboración de Chris Meledandri, fundador y CEO de Illumination Entertainment, abarca dos teatros, cada uno equipado con dos proyectores, una pantalla gigante que está curvada y mide más de 10 metros de alto por 16 de ancho, o sea, una inmensidad. Será divertido hasta para los 'no admiradores' de la película animada. Además, para ver la proyección en 3D hay unos "goggles" estilo 'minion', iguales a los que portan los muñequitos amarillos que producen imágenes más claras que los lentes tradicionales de la tercera dimensión. Completando la experiencia con agua, aire, vibraciones y rayos laser simulados mientras los espectadores giran y saltan a bordo de un

sistema de base hidráulica.

EL SEGUNDO ESTRENO

Para no dejar atrás a la primera película del 'Villano' viene una nueva zona de juego familiar al aire libre inspirada en aquel momento en el que 'Agnes' (la más chiquita del chongo) ganó a su adorado unicornio de peluche en el juego "Super Silly Space Killer"; es la réplica de la feria junto al malecón. Y sí, los asistentes tendrán la oportunidad de ganarse su propio unicornio de peluche.

"Super Silly Fun Land" es única en Universal Studios Hollywood y está diseñada para todas las edades. Con ello hay también juegos de agua y uno que gira 360 grados.

"Gru's Lab Café" es un lugar que tiene pura comida de 'Minions' como

Para mayor información y compra de boletos favor de consultar:

- www.UniversalStudiosHollywood.com
- **FACEBOOK:** www.facebook.com/UniversalStudiosHollywood
- **TWITTER:** www.Twitter.com/UniStudios
- **INSTAGRAM:** @UniStudios



galletitas y pastelitos con su forma, el pollo a la barbacoa que le gusta a 'Gru', nachos de aquel restaurante mexicano que figura en la parte dos de esta serie animada y la ensalada del Dr. Nefario.

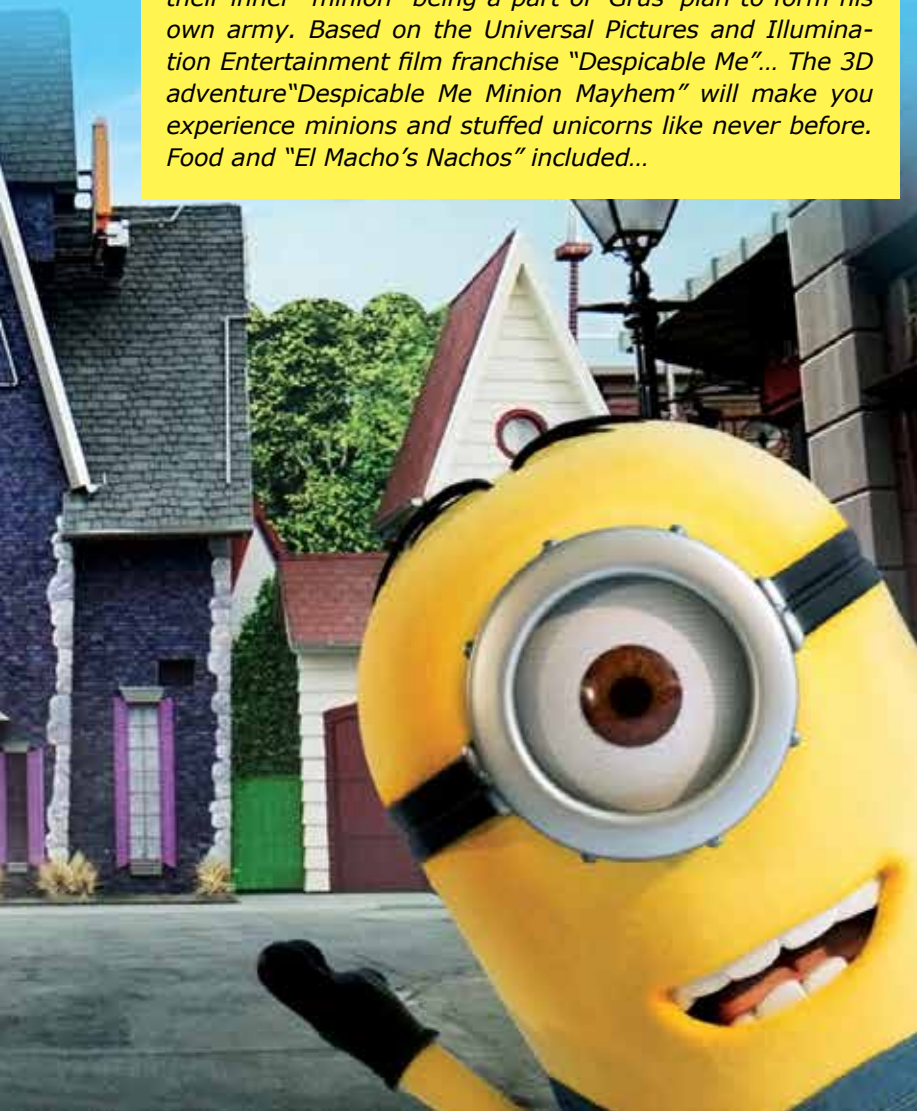
BOLETOS AL PARQUE TEMÁTICO E INFORMACIÓN GENERAL

Se puede obtener el pase anual "Buy A Day Get 2014 Free" con la compra de un boleto de admisión de un día a los Estudios Universal de Hollywood y disfrutar de muchas visitas más durante el resto de 2014. También está el área de entretenimiento de CityWalk®, un complejo que no tiene costo de admisión y consta de tiendas y restaurantes, los Universal CityWalk Cinemas, la arena de conciertos al aire libre "5 Towers" con la más alta tecnología y el Gibson Amphitheatre auditorio para conciertos y eventos especiales.

Tijuana may be far from the main cities of the country like Mexico or Guadalajara. Still, one of its many perks is the United States Border... One of the many perks of this city, is the United States border and the opportunities that this closeness brings; like taking the whole family on a road trip and coming back the same day. (Exhausting yet practical).

In this issue we will talk about Universal Studios Hollywood and how it's revamping keeps going and going... many could have considered the 2008 fires a 'threat'; where a great part of the studio lots at the theme park where burned down. Not for the directives. That was an 'opportunity' to start over and create new, better attractions. Since 2010, the park has been reconstructing as well as innovating. Practically every summer has something new.

Visitors this summer will have the opportunity to discover their inner "minion" being a part of 'Gru's' plan to form his own army. Based on the Universal Pictures and Illumination Entertainment film franchise "Despicable Me"... The 3D adventure "Despicable Me Minion Mayhem" will make you experience minions and stuffed unicorns like never before. Food and "El Macho's Nachos" included...



FITNESS
b2be

QUE HACES AHÍ...

CUANDO PUEDES ESTAR AQUÍ.

POR SOLO \$1USD AL DÍA
MÁS QUE TU GIMNASIO PROMEDIO

INSTALACIONES NO CONCURRIDAS
CROSS TRAINING ZUMBA SPINNING
TRX ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN
ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

Y TODOS LOS BENEFICIOS INCLUIDOS EN TU MEMBRESÍA B2BE

851 SHOWROOM PLACE,
STE 104, CHULA VISTA, CA
www.b2bewellness.com

EN TEMPORADA
DE CALOR ES POSIBLE



AHORRAR ENERGÍA

POR TATIANA MARTÍNEZ

Es posible ahorrar energía en este verano, mediante algunos cambios que pueden implementarse dentro del hogar y en el negocio.

Se trata de modificar hábitos para evitar el desperdicio que le permitirán ahorrar en la factura y ayudará a que exista suficiente energía para cubrir la demanda en los momentos de mayor uso.

REVISE SUS PUERTAS Y VENTANAS

La compañía "San Diego Gas and Electric", SDG&E, está comprometida en crear estrategias que permitan que los residentes de esta frontera ahorren energía y dinero diariamente, por lo que ofrece los siguientes consejos:

- Asegure el aislamiento de su vivienda. Sellando puertas y ventanas puede reducir en un 5% los costos de enfriamiento.
- Revise las ventanas con regularidad para asegurar que los sellos aislantes se encuentren en condiciones óptimas o de lo contrario se reemplacen, esto podrá mantener el aire fresco dentro del hogar y el clima cálido afuera.
- Instale cubiertas de patio, toldos y persianas que den sombra y protejan a su hogar de la luz solar.

BAJE EL TERMOSTATO DE SU CALENTADOR DE AGUA

- 120° F es suficiente para el uso común. Una reducción de 10° F permite el ahorro de hasta un 5% en los costos de calentamiento de agua.

ELIMINE EL DESPERDICIO DE ENERGÍA

- Ahorre un 2% en su factura al apagar los aparatos eléctricos, luces y demás equipo cuando no estén en uso.
- Desconecte el equipo electrónico y cargadores de celulares. La mayoría del equipo consume electricidad aunque esté apagado.
- Apague computadoras e impresoras desde la extensión eléctrica.
- Desconecte y recicle el refrigerador de repuesto que está en la cochera si realmente no se necesita.

- Use cargas completas en la lavadora y secadora.

MANTENGA EL APARATO DE AIRE ACONDICIONADO EN ÓPTIMAS CONDICIONES

- El mantenimiento regular ayuda a que el aparato trabaje de manera más eficiente, así que solicite una revisión anual con un contratista calificado.
- Programe el termostato a 78° F y apague el aire acondicionado cuando esté fuera de casa.
- Mantenga sus filtros limpios y reemplácelos cuando sea necesario. Los filtros sucios restringen el flujo de aire y puede aumentar el uso de energía. Reemplace los filtros mensualmente para mejores resultados.
- Use ventiladores para enfriar el ho-

gar cuando el clima lo permita; puede ahorrar hasta un 90% de los costos de enfriamiento si utiliza ventiladores en vez del aire acondicionado.

ELIJA PRODUCTOS ENERGÍA STAR®

- Cuando compre electrodomésticos y aparatos eléctricos asegure que tengan el logo ENERGY STAR®. El equipo más eficiente cuesta casi lo mismo que aquel que tiene una eficiencia regular.

CAMBIE LA ILUMINACIÓN

- Reemplace los focos con productos de energía eficiente como LED o CFL. Recicle su refrigerador viejo
- Si su refrigerador tiene más de 10 años es posible que esté gastando más energía de la necesaria. Los nuevos refrigeradores son más eficientes y le permiten ahorrar hasta \$250 dólares anuales. Los nuevos modelos operan por poco más de \$10 al mes.
- Mantenga el equipo limpio y asegure que no existan grietas en los empaques de la puerta.
- Si está buscando un nuevo refrigerador o congelador, puede considerar la alternativa de reciclarlo por un reembolso de \$50 que incluye el traslado gratis. Para mayor información y/o programar el transporte visite, <http://www.sdge.com/free-recycling-free-pick-cool-savings>

Implemente cambios, busque programas de apoyo y ahorre. Ahorrar energía es bueno para la región y para su cartera. Las interesadas deben visitar esta página: www.sdge.com/summer.



YOLANDA DE RIQUER

Commercial Investments specialist



MULTIFAMILIARES | CENTROS COMMERCIALES | TERRENOS | EDIFICIOS
DE OFICINAS | PROPIEDADES RESIDENCIALES | COMPRAS Y ARRENDAMIENTOS



CELL 619 5717436 | OFF 858 222-8710 | FAX 858 207-3120
1150 Silverado St , La Jolla CA 92037

LA ONU Y SU DOBLE DISCURSO RESPECTO A LA PEDOFILIA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

PRIMERA DE DOS PARTES

El vaticano claramente en contra de la pedofilia

Vamos aclarando algo desde el inicio de este texto: La Iglesia Católica es la única que ha estado haciendo limpieza en serio, por dentro, en este tema. Sólo el 0.01 % de los miembros del Clero mundial ha cometido este grave delito. Así que tampoco generalicemos. Si bien no se debería permitir y debería haber 0.00%, lo sé, pero me hago esta pregunta: ¿Qué otra organización, iglesia, religión, grupo político u ONG se ha atrevido a limpiar su "casa"? ¿A poco todos son unas blancas palomitas? ¿Qué paso con el Presidente del PRI en el DF, que se le acusó de abuso de menores y trata de blancas?; ¿está preso? ¡No! ... tristemente está libre. Entonces ¿por qué se rasgan las vestiduras los periodistas en relación con la Iglesia? En abril del año pasado, al poco tiempo de haber sido elegido como Sucesor de Pedro, al frente de la Iglesia Católica, el Papa Francisco habló por primera vez de la pedofilia en la Iglesia.

Francisco exigió "actuar con determinación" frente a los abusos sexuales cometidos por religiosos, al recibir en aquel primer encuentro en el Vaticano, a los miembros de la Congregación para



la Doctrina de la Fe (Ex santo Oficio), encargada de tales denuncias.

"El Santo Padre recomendó en particular que se continúe con la línea de su predecesor Benedicto XVI de actuar con determinación en los casos de abusos sexuales", indicó en un comunicado el Vaticano.

Era la primera vez que el pontífice argentino se pronunciaba sobre las cientos de denuncias en todo el mundo contra sacerdotes pedófilos. El Papa confirmaba que preconizaría la tolerancia cero como Benedicto XVI e invitó en aquel momento a la jerarquía de la Iglesia a promover "ante todo medidas de protección de los menores".

En mayo de 2011, ya la Congregación para la Doctrina de la Fe había dado el plazo de un año a las conferencias episcopales del mundo entero para adoptar las líneas directrices en materia de lucha contra la pedofilia, que implican colaborar con la justicia civil.

El fiscal especial para la lucha contra los casos de pedofilia, Monseñor Charles Scicluna, indicó a la Agencia

de Informaciones sobre el Vaticano que "a mediados de septiembre del 2011, 75% de las conferencias episcopales ya había enviado una respuesta".

Y en distintos modos, tanto el Vaticano como los últimos tres Papas han estado muy atentos a no dejar pasar ninguna injusticia en este sentido, sin embargo hay algo que me gustaría decirles a todos ustedes, por aquí;

¿Cómo es posible que la ONU haya querido expulsar al Vaticano de sus filas, porque supuestamente no acababa las normativas para erradicar la pedofilia si en su seno alberga ONG's que promueven la pedofilia?

Organizaciones de la ONU pro pedófilas en su seno

El doble discurso de organismos internacionales

Hay organismos de la ONU que no dejan de acusar a la Iglesia Católica por los casos de abuso de menores, a pesar de que se declara en contra de la pedofilia y está realizando esfuerzos para erradicarla de su interior.

Pero otras agencias de la ONU aprueban la pedofilia hasta el punto de aceptar, en su propio interior, a una organización con un claro perfil pedófilo. Este es el caso del Instituto Kinsey - un instituto de investigación sobre el sexo, el género y la reproducción -, que el 23 de abril pasado fue acreditado como organismo asesor del Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).



Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

Le invita a conocer la
— CAPILLA
CRISTO RESUCITADO

"Haz un regalo de amor a tu familia"

Adquiera una **CRIPTA**

www.nuevacatedraldetijuana.org
info@nuevacatedraldetijuana.org

Vea los avances en:
YouTube nuestra catedral de Iguazu

Tel: 607-3775



Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.



Ropa | Accesorios | Renta de vestidos | Renta de bolsas | Sistema de apartado

10%

DE DESCUENTO
en el total de tu
compra al presentar
este cupón.

Descuento válido hasta el 31 de agosto de 2014. No puede ser combinado con otros descuentos o promociones.

En la renta de
CINCO
vestidos el
SEXTO ES
gratis

Promoción válida hasta el 31 de agosto de 2014. No puede ser combinado con otros descuentos o promociones. Aplica en la renta de 5 vestidos el mismo día, excelente para graduaciones.



Teléfono: 634 1724 | Calle Brasil 183-3, Col. Feo. I. Madero, Centro Comercial Villa Romana, Tijuana, B.C., México.



MUSCAT
— EVENTOS —



CELEBRA TU EVENTO
CON NOSOTROS

Bodas XV años
Despedidas
Baby showers
Cumpleaños, etc..



VANGUARDIA, ELEGANCIA Y MODERNISMO

UN LUGAR ESPECIAL

T. (664) 681 7729

muscateventos@gmail.com

Ave. Alba Roja 14153, Col Sonolita 22106 Tijuana B.C. Mx.

MERCADO HIDALGO: COMIDA, TRADICIÓN Y COLOR



POR YAN GONZÁLEZ

Tijuana es una ciudad noble que brinda oportunidades y cobijo a todas las personas que llegan buscando establecer un negocio, y con éste favorecer a la ciudadanía brindando sus productos. Es por eso que los fundadores de Mercado Hidalgo decidieron acudir a esta ciudad fronteriza en 1955 para ofrecerles a sus habitantes la mejor calidad en frutas, verduras y artesanías elaboradas en México.

El Mercado Hidalgo está a un año de cumplir su 60 aniversario y de formar parte de la historia de Tijuana. Este mercado se destaca por ser un lugar emblemático de la ciudad, además de brindar todos los productos que un ama de casa pueda necesitar, desde la canasta básica hasta artículos para elaborar fiestas infantiles; para saber más sobre su historia, Mujer Actual sostuvo una charla con la lic. Elva Olmedo Guerrero, encargada de relaciones públicas.

“Soy muy romántica al momento de hablar del mercado, porque aquí

nacé. El Mercado Hidalgo es México, un pedazo de México en un rincón de Tijuana, donde al momento de entrar, encontrarás artículos típicos de diferentes estados de la República. Encuentras una variedad infinita de hierbas, frutas, artesanías, comidas, etc., nosotros hemos estado muy comprometidos en conservar lo que es nuestra raíz, que es México”, compartió.

ANTECEDENTES

El Mercado Hidalgo se fundó en octubre de 1955 por un grupo de personas que provenían de los estados de Jalisco, Zacatecas y Michoacán, comentó, entre ellos el señor Timoteo Ramírez Cabrera, su fundador. Al llegar a Tijuana, se percató de que había una gran necesidad de abastecimiento de frutas y verduras, y de ahí surgió el Mercado Hidalgo, consolidado por una unión de comerciantes.

El señor Timoteo Ramírez Cabrera fue quien organizó a la unión de comerciantes y juntos iniciaron como vendedores ambulantes posicionándose en la calle Coahuila en el centro de la ciudad durante dos años, posteriormente se mudaron a la calle sexta

rentando un espacio, afirmó.

“Durante mucho tiempo estuvo el Mercado Hidalgo en la calle sexta, donde fue el principal centro de distribución de abastos de la zona. No había otro mercado, ni otra unión, ni otros comerciantes que se dedicaran a lo mismo. Ellos empezaron a importar frutas y verduras”, aseguró Elva Olmedo.

Dijo que el señor Timoteo Ramírez Cabrera fue el primero en traer el primer camión con frutas y verduras del interior de la República a Tijuana, debido a que La Rumorosa siempre había representado una barrera para quienes transportaban estos alimentos, por esta razón ninguno de estos productos llegaba a la ciudad fronteriza, hasta que ellos (la unión de comerciantes del Mercado Hidalgo), comenzaron a introducirlos directamente en el campo de abastecimiento.

En 1984 el señor José Covarrubias Anguiano, quien formó parte de la unión de comerciantes, los llevó a su actual ubicación, a lo que hoy en día conocemos como el Mercado Hidalgo; siendo el 2 de abril de 1984 su inauguración y estableciéndose oficialmente en la ciudad.



ESTILO ARQUITECTÓNICO

La construcción de Mercado Hidalgo estuvo a cargo del arquitecto Pedro Nuño y posteriormente, también intervino en la remodelación de éste. Es importante destacar que los cimientos del mercado fueron pensados para la edificación de cinco plantas, de las cuales únicamente se han elaborado dos, señaló.

Dijo que el estilo arquitectónico de Mercado Hidalgo es tipo hacienda, pero con la remodelación se cerraron algunos arcos y los cambios que se realizaron fueron necesarios por el hecho de estar en una ciudad fronteriza, donde necesitan crecer y ampliar los espacios para tener más afluencia de clientes.

La superficie del terreno es de 4,135.25 m² y casi en su totalidad está construido; cuenta con 100 locales distribuidos perfectamente en ambas plantas, baja y alta, sala de reuniones con capacidad aproximadamente para 50 personas, además cuenta con una mini capilla en honor a la Virgen de Guadalupe, la cual se encuentra ubicada en medio del estacionamiento.

SUS CARACTERÍSTICAS

- La superficie del terreno mide 4,135.25 m²
- Cuenta con cimientos para 5 plantas, únicamente construyeron dos
- Cuenta con 100 locales distribuidos en cada planta, baja y alta
- Sala de reunión
- Mini capilla a la Virgen de Guadalupe
- Estacionamiento

UN LUGAR DE TRADICIONES

El Mercado Hidalgo es reconocido a nivel internacional debido a su arquitectura colorida y a los productos que ofrece y que en ningún otro lugar se pueden encontrar, pero sobre todo, por las tradiciones que realizan año con año y que logran reunir a más de 30, 000 personas.

Dijo que cada 11 de diciembre desde que el Mercado Hidalgo se fundó, lleva a cabo la peregrinación más grande

de Tijuana, y esto es una manera de agradecerle a la virgen de Guadalupe todas las bondades que han recibido a lo largo de su historia.

La peregrinación del Mercado Hidalgo fue creciendo debido a las uniones de los mercados Juárez, Cuauhtémoc y la central de abastos del bulevar Benítez.

"El Mercado Hidalgo es el tronco y sus raíces son los demás mercados. Entonces, el Mercado Hidalgo es el anfitrión principal, por decirlo así, de esa gran peregrinación que es la última, la que cierra el ciclo de peregrinaciones en la catedral", aseguró.

Cada mercado lleva su carro alegórico con una estampa viviente, comentó, por esta razón, es que son visitados por la prensa internacional porque el mercado no falla en sus raíces, tradiciones y cada año tratan de hacerlo mejor al otro, sin contar los reconocimientos que año con año reciben por su altar del Día de Muertos.



toke
interiores

Tel. 686 51 01 - 685 51 03
Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo
www.tokeweb.com

f t p Instagram

El Surtidor del Tapicero
Mayoreo y Menudeo
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo
Este 2014 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color

Crédito
6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC Compra mínima de \$5000

Ave. NEGRETE No. 1127
ENTRE 5ta. y 6ta. COLONIA CENTRO
C.P 22000

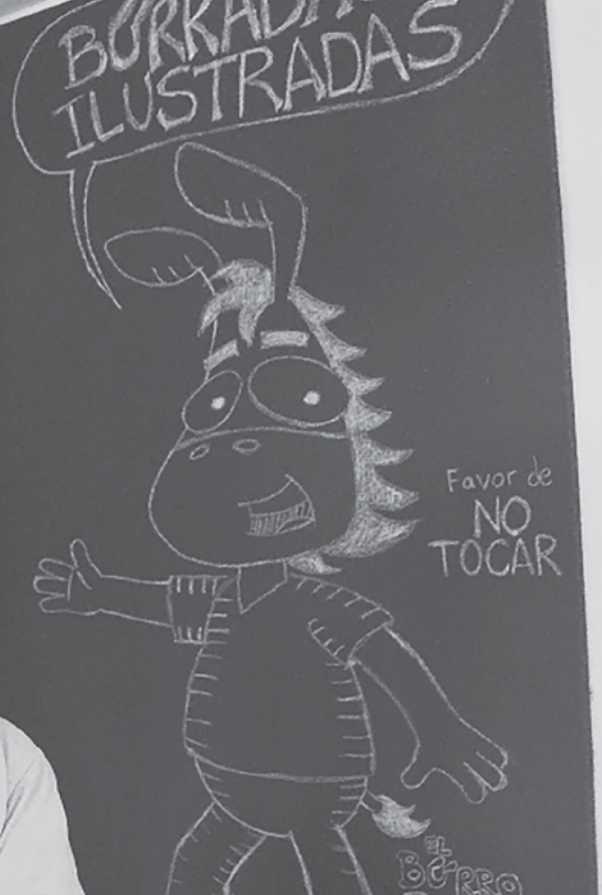
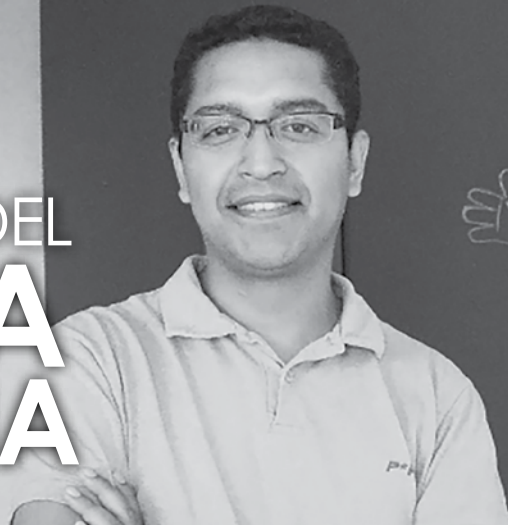
TELÉFONO
685 99 07

Obregón • Hermosillo • Mexicali • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán

L SAAVEDRA

LO

CREADOR DEL CEBRA GRACIA



POR YAN GONZÁLEZ

En la actualidad, el país “goza” de libertad de expresión y es ejercida por los moneros y caricaturistas, quienes plasman sus críticas políticas y sociales en los editoriales de los periódicos. Es una forma de expresión, de sátira y humor negro hacia quienes se encuentran en el poder, un claro ejemplo de esto es Carlos Eduardo Saavedra Olmos, conocido en su rubro bajo el seudónimo de ‘Lalo’.

Lalo Saavedra es originario de Uruapan, Michoacán, estudió la licenciatura en Ciencias de la Comunicación en la universidad Vasco de Quiroga en Morelia, Michoacán; posteriormente, estudió dos maestrías, una en Diseño Gráfico Digital en la Universidad Iberoamericana de Tijuana y otra en Ciencias de la Educación en UNEA.

La pasión que tiene por su actual profesión de monero (mensajero eficiente y eficaz de los signos; con criterio propio y capaz de defenderlo con argumentos de peso: sus monos), la desarrolló durante su infancia y le fue fomentada gracias a su abuelo y a su mamá, quienes le facilitaban las historietas de Memín Pingüín creación de Yolanda Vargas Dulché.

“El primer dinero que yo gané fue haciendo dibujitos en forma de comic y vendiéndoselos a mis abuelos para comprar dulces”, recordó.

“En gran parte lo que me gusta, sin duda, de esta actividad es que tenga yo la capacidad de decidir qué es lo que quiero hacer, qué es lo que quiero dibujar y poner una opinión que en otros tipo de foros no tendría; independientemente de la técnica, es pues, una ventaja

LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y ELECCIÓN

La dicha que Lalo posee a diferencia de otros medios es que puede expresarse y explayarse a través del dibujo y elegir los temas que desea desarrollar dentro de una tira cómica o un cartón.

“En gran parte lo que me gusta, sin duda, de esta actividad es que tenga yo la capacidad de decidir qué es lo que quiero hacer, qué es lo que quiero dibujar y poner una opinión que en otros tipos de foros no tendría; independientemente de la técnica es una ventaja”, afirmó.

Lalo vio una oportunidad de expresarse y criticar los sucesos políticos y sociales que han ido ocurriendo a través de la historia.

“Me empezó a llamar la atención la parte periodística, la parte de la crí-

tica, la parte del humor, a la par que empecé a leer mucho a caricaturistas que hasta ahorita sigo y que he tenido la fortuna ya de compartir incluso publicaciones con ellos, que pues, hablamos de El Chamuco fundado por Rius y otras caricaturas” compartió.

LA CREACIÓN DEL BURRO GRACIA

Con el paso del tiempo, Eduardo Saavedra se topó muy de cerca con el mal que aqueja a muchos mexicanos: la “burocracia”, palabra que le dio vida a uno de los personajes más carismáticos y emblemáticos de la frontera: El Burro Gracia.

“La burocracia me fue llenando de elementos para caricaturizar, yo observaba cosas que se me hacían incongruentes y se me hacía divertido

EN BREVE...

- **TÉCNICA:** Lápiz y tinta china
- **MONEROS FAVORITOS:** Rius, Abel Quezada, Jis
- **FRASE FAVORITA:** ¡Salud!

poderlas parodiar. A la burocracia se le tiene el concepto social de ser corrupta, ineficiente y por eso se desprende el término 'burocracia' a 'burrocracia', por el estigma de burros.

"Los burócratas, los políticos... son unos burros o sea unos incompetentes, entonces, dije: ¡ah, burrocracia!, suena un nombre divertido para una tira cómica, sin embargo, no me resultó tan adecuado y lo separé: 'burro-cracia' y entonces ya cambié la palabra 'cracia' por 'gracia' subrayó.

Un juego de palabras le daría vida al Burro Gracia, y en octubre del 2004 aparecería el primer cartón de este personaje plasmado en el periódico Frontera, donde hasta la fecha continúa publicándose.

EL BURRO GRACIA TRASPASANDO FRONTERAS

Su experiencia académica y profesional lo ha llevado a colocar sus tiras cómicas en periódicos regionales, nacionales e internacionales.

Actualmente, las tiras cómicas de El Burro Gracia son publicadas en los periódicos Frontera de Tijuana, Ensenada y del Sur de California, Crónica de Mexicali y desde hace 5 años se publica en un periódico latino que se distribuye en Santa Ana, Ca., y está por abrirse la difusión de este periódico a Los Ángeles y otras zonas de California y con ella, la del personaje. Así mismo, las ilustraciones de Lalo también tienen presencia a nivel nacional en la revista El Chamuco, y consisten en parodiar a los personajes políticos más relevantes de las noticias nacionales.

Eduardo Saavedra ha presentado al personaje Burro Gracia en el ICBC, IMAC y anualmente forma parte de una exposición colectiva que se lleva a cabo en el salón de la caricatura del CECUT, y durante dos años consecutivos se presentó en la Feria del Libro en Tijuana, presentando su libro Burro Gracia Vol. II, y en el segundo impartiendo un taller de tira cómica. También lo han invitado a presentar el personaje a la preparatoria federal Lázaro Cárdenas y a CANIETI.

Eduardo Saavedra, aparte de ser creador del personaje Burro Gracia, también le dio vida a la sección "segun-



dos más", publicada en el periódico Info Baja, además colabora en un periódico de Morelia, Michoacán, con la historieta "intravesía" ("viaje al interior", también es un juego de palabras), un suplemento cultural surrealista, que trata de la naturaleza del ser humano.

La técnica de bocetaje que Lalo utiliza para darle vida al Burro Gracia consiste en utilizar lápiz y tinta china, son sus dos elementos indispensables, comentó, otras veces se auxilia de acuarela o tinta china degradada en agua, y en vez de usar plumilla o rotulador, lo hace con pincel y herramientas digitales.

Los mayores retos a los que Lalo ha tenido que enfrentarse son superarse a sí mismo, a la hoja en blanco a la hora de bocetar, y a la competencia por ser un autor publicado en medio impresos.

"El reto de un caricaturista dibujante es la hoja en blanco, nosotros descansamos ya cuando estamos dibujando... Cuando una tira se vuelve una repetición de la que ya hiciste el año pasado, quiere decir que, tal vez estás agotando la fórmula... Mi reto profesional es lograr ser un autor publicado en revistas impresas, como sabes está siendo obsoleto, pero para mí es importante, yo sí me formé leyendo caricaturas impresas", aseguró.

Los proyectos que Lalo tiene en puerta es concluir el libro Burro Gracia Vol. III, así como también el aumento de publicaciones del personaje, darle mayor difusión no sólo en el estado sino

que el Burro Gracia sea publicado en otros niveles, y a su vez consolidar los espacios que tiene a nivel nacional, aumentar la productividad y la obra, concluyó.



LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$90
PLANCHADO	\$90
ONDAS	\$140
RETOQUE	\$300
TINTES DESDE	\$300
CORTES	\$200
CORTE CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRILICAS	\$200
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL	
WELLA ENRICH Y MAS	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$1000DLS
GLOBAL KERATINA	\$1000DLS



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101  LUZESECADO

  CONTAMOS CON VALET PARKING

COLEGIO
CORAZÓN

MATERNAL • PREESCOLAR • PRIMARIA

58 años
de experiencia

INGLÉS • ESPAÑOL • BILINGUE
Alto Nivel Académico

- AMCO
- Iniciamos primero de primaria.
Ciclo Escolar 2014-2015
- Extensión de horario hasta las 6:30 p.m.

¡¡Inscríbete ya!!

JARDÍN DE NIÑOS
CORAZÓN
La Cacho

 Calle: Fresnillo #2323
Col. Cacho

 (664) 684.1090

 **MOLDING CLINIC**
COSMETIC SURGERY CENTER

TRANSFORMA
CUERPO

Implantes de senos
Implantes de glúteos
Lipoescultura
Cirugía de nariz
Facelift
Botox

 **BOTOX**
Cosmetic
onabotulinumtoxinA

 **VASER**
LIPO





Lipoescultura
Lipoinyección
e Implantes de senos
\$4,700 USD

Botox
Restylane
y Peeling
a sólo
\$450 USD

Gana una semana de
tratamiento de control de
peso **GRATIS**.
Trae a tus amigos o
familiares y por cada
persona que inicie el
tratamiento gana una
semana de tratamiento
para ti.



Blvd. Sánchez Taboada #1250, Tijuana B.C.
Teléfono: TIJ (664) 688 24 44
EUA (619) 308 72 30

www.moldingclinic.com.mx
www.moldingclinicspa.com

Correo: moldingclinicfj@gmail.com

/MoldingClinic  /Medicalspa



DISFRUTAN DESFILE DE MODAS

EVENTO: Desfile de modas con motivo de los Convenios 2014 AEBMAC




LUGAR: Salón Voga

DETALLES: Amigos, familiares e invitados se dieron cita a la pasarela organizada por la Asociación de Estudiantes Bajacalifornianos del Tecnológico de Monterrey (AEBMAC), con el fin de

recaudar fondos probecas. Durante el evento, los invitados disfrutaron de canapés y de una pasarela de mamás e hijas, quienes portaron la ropa de la boutique Opulenza, y el maquillaje a cargo de Moka Cosmetics. Quedando como próxima reina de AEBMAC Paloma González Castellanos.



FOTOGRAFÍA Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

 :soymujeractual
 :@soymujeractual
 :@soymujeractual_




Tahal
 Cocina + Vino

HORARIOS
 13:00 a 22:00 Hrs de
Miércoles a Lunes
 Portales de Vinícola Baron Balche,
 Valle de Guadalupe

RESERVACIONES
 646 1552975



Celebrando[®] LATINAS

LA CONFERENCIA MÁS GRANDE PARA LATINAS EN ESPAÑOL

BELLEZA • SALUD • NEGOCIOS • TECNOLOGÍA

Una experiencia enriquecedora de empoderamiento y aprendizaje dirigido exclusivamente para Latinas. Una conferencia con enfoque en temas importantes que a la vez proveen una ocasión para ser consentidas y reflexionar en ellas mismas.

Celebrando Latinas es un día inolvidable, única y completamente en español.



EXÁMENES
DE SALUD



RECONOCIMIENTOS



TALLERES



MAQUILLAJE
Y PEINADOS

AGOSTO 23, 2014

Sábado

Hilton Bayfront • San Diego, CA

1000 Latinas

Espacio de exposición limitado

¡Reserve el suyo hoy!

(619) 426-1491

celebrando@ellatino.net

www.CelebrandoLatinas.com

Presentado por:

el **latino** San Diego



CELEBRA APERTURA DE HANNAH ANNA

EVENTO: Inauguración Hannah Anna

LUGAR: Ave. Las Ferias

DETALLES: Amigos, familiares e invitados se dieron cita para presenciar la inaugu-

ración de la boutique para niños Hannah Anna, donde disfrutaron de un ameno ambiente acompañado de música en vivo, bebidas y canapés.

f : [soymujeractual](#)
 i : [@soymujeractual](#)
 t : [@soymujeractual_](#)



FOTOGRAFÍA Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70



www.hannahanna.com



f / [HannahAnnaTijuana](#)

Ave. de las Ferias local #5 Col Hipodromo
 10551 Tijuana, B.C.

Teléfono: 6089901



centro
cognitivo
conductual

**TERAPIA PARA NIÑOS,
ADOLESCENTES Y ADULTOS**

"Una Terapia basada en la ciencia que se enfoca en cambiar los pensamientos y la conducta a través de metas específicas".

DEPRESIÓN

FOBIA

ANSIEDAD

CONDUCTA
OBSESIVO
COMPULSIVO

TRASTORNOS

PROBLEMAS
PAREJA



f /PsiCogConductualTj
www.psicologotijuana.com

PSIC. JESSICA BRIZUELA B.

Mtra. Clínica Cognitiva Conductual

CEL. (664) 393.1507

Menciona este
anuncio y recibe:

25% Descuento
en tu 1era
Sesión

SOCIALES



OFRECE DESAYUNO FUNDACIÓN CASTRO LIMÓN

EVENTO: Desayuno para medios de comunicación

LUGAR: Salón Vogue

DETALLES: Con la finalidad de agradecer el apoyo brindado en la difusión de su labor, la Fundación Castro Limón ofreció a medios de comunicación una ameno desayuno en el que el Lic. Cleofas Arreola charló sobre el café.



f :soymujeractual
i :@soymujeractual
t :@soymujeractual_



ABRE SUS PUERTAS LA TERRASSE SAN ROMÁN

EVENTO: Inauguración de La Terrasse San Román

LUGAR: Vinícola Alximia en el Valle de Guadalupe

DETALLES: Familiares y amigos se dieron cita para conocer la nueva propuesta gastronómica a cargo del reconocido chef Martín San Román, quien deleitó a sus invitados con su cocina Baja Provenzal.



f :soymujeractual
i :@soymujeractual
t :@soymujeractual_

LA TERRASSE SAN ROMÁN

AT ALXIMIA, VALLE DE GUADALUPE

Cocina Baja-Provenzale



Miércoles a Viernes:

12:00 pm a 8:00 pm

Sábado:

9:00 am a 8:00 pm

(Abierto para el desayuno)

Domingo:

9:00 am a 6:00 pm

(Abierto para el desayuno)



Reservaciones al

(646) 196 7803

E-mail:

info@laterrassesanroman.com

Ubicación:

Km.3 El Tigre carretera
(al Alximia, junto al Rancho El Parral)
Valle de Guadalupe, B.C, México



/LaTerrasseSanRoman

www.laterrassesanroman.com

POR QUE TU TIEMPO VALE
APRENDE FOTOGRAFÍA
CON PROFESIONALES

IMPARTE **LEÓN FELIPE CHARGOY** fotógrafo para:
Cartier, MontBlanc, Swarovski, Liverpool, DHL, Hard Rock Café, Aeroméxico, Hasbro,
National Geographic Traveler, Harpers Bazaar, Caras, Entrepreneur, Museo Soumaya

FOTOGRAFÍA
PARA TODOS **BÁSICA**

- Taller teórico/práctico ideal para iniciar en el mundo de la fotografía desde cero.
- Aprende las funciones básicas de tu cámara.
- Descubre los principios de la iluminación y composición.



©LEONFELIPECHARGOY.COM



©LEONFELIPECHARGOY.COM

dos horarios

**AGOSTO 13 a
SEPTIEMBRE 24**

7 MIÉRCOLES
tardes 6:00 - 9:00 PM

**AGOSTO 16 a
SEPTIEMBRE 20**

6 SÁBADOS
mañanas 10:00 - 2:00 AM

cupo limitado

MAYORES
INFORMES



(664)364.0444 | (664) 6080.209
academia@todonimagen.com
leonfelipechargoy.com



QUE ES SERCMA?

Servicio de Reparación, Construcción & Mantenimiento.
Creada con el propósito de brindar confort, seguridad y bienestar a nuestros clientes, en trabajos relacionados con reparación, mantenimiento y construcción para el hogar y negocio.

MEMBRESÍAS

Adquiere tu membresía anual y obtén grandes descuentos y asesoría **GRATUITA** por parte de nuestros técnicos, costo desde \$200 anual.

**DEJA TU EMPRESA O NEGOCIO
EN MANOS DE LOS EXPERTOS**
MANTENIMIENTO PREVENTIVO, CORRECTIVO
DESDE LOS \$1,500 PESOS MENSUALES



GARANTÍA SERCMA

“ Todos nuestros trabajos tienen garantía de mano de obra por un año, así como también los materiales recomendados por nuestros técnicos para las reparaciones, estamos seguros que el servicio que brindamos es nuestra mejor carta de recomendación.”



**NUESTROS
SERVICIOS**

- Limpieza General, pulidos de pisos, encerado de lozeta & lavado de alfombras.
- Jardinería
- Pintura
- Plomería
- Electricidad
- Albañilería
- Tableros de yeso
- Impermeabilización
- Herrería
- Carpintería

ÁREA DE TIJUANA

TEL 103 60 29

CEL 664111 66 38

ÁREA DE ROSARITO

CEL 661611 17 45

gerenciaventas@sercma.mx

f | www.sercma.mx

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza
LAS PALMAS



Todo en
el mejor
lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más



SUPER
MARTINIS

Bld. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701



DISFRUTAN COMIDA CAMPESTRE

EVENTO: Comida campestre
LUGAR: Finca Altozano
DETALLES: Todo un éxito fue el evento organizado por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana Región Baja California en la que enaltecieron la cocina de la región.



f :soymujeractual
 @soymujeractual
 @soymujeractual_

lasalitas.com



LA HORA Wingona

paquete quedas con el pico abierto



- 1/2 ENSALADA DE MI JEFA SIN POLLO
- + HAMBURGUESA REGIA*
- + REFRESCO DE REFILL

*CAMBIA TU HAMBURGUESA POR ALGUNA OTRA OPCIÓN DE HAMBURGUESA, UNOS BONDLESS, STRIPPERS® O BUFFALO WING SANDWICH POR \$10 PESOS MAS.

No aplica con otras promociones, cupones o descuentos. No aplica en bebidas con alcohol, ni Strippers® Arrachera. Promoción válida de lunes a jueves de 12 a 4pm. Menciona la promoción en sucursal. Vigencia al 31 de diciembre de 2014. Válido exclusivamente en sucursal Tijuana Plaza Minarete.



PARA QUIENES QUIEREN TODO

*SERVICIO *GASTRONOMIA *ENTRETENIMIENTO *CLOTHING
*SALUD *SPORT *TECNOLOGIAS





destapa la felicidad[®]

Comparte una *Coca-Cola* con



HAZ DEPORTE.
D.R. © 2014 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, la onza dinámica y la botella, son marcas registradas de The Coca-Cola Company. *un producto de The Coca-Cola Company*

Sé la
estrella
del salón

en este regreso a clases

Tablets

desde

\$49*

al mes

Sin tarjeta de crédito,
con cargo a tu Recibo Telnor

  telnor.com

*Precio clientes Infnitum a 48 meses con cargo a tu Recibo Telnor.
Términos y condiciones en telnor.com
Vigencia al 31 de agosto de 2014.

TELNOR®

tu mundo es posible