

Año 6, Edición no. 63 - [41 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2013

MUJER

Baja California **actual**



FORTALECE TU
MATRIMONIO
DURANTE
el 2013

Inicia el año
renovando
tu hogar
CON VINILES

!QUE LA
CUESTA NO
TE CUESTE!

**Laura
Torres**

UNA VISIÓN
DE MUJER PARA
UN ROSARITO MEJOR

**¿Planear
O PLANIFICAR?**

EJEMPLAR GRATUITO



FOTOGRAFÍA ANDRÉS RUIZ

Empieza el año AHORRANDO



Paga tu consumo de agua
por adelantado y obtén
IMPORTANTES DESCUENTOS

7.5%

al pagar tu factura
semestral

12%

al pagar tu
factura anual

Promoción termina el 28 de febrero de 2013



www.cespt.gob.mx

A la vanguardia en Cultura Ecológica del Agua



Únete en
www.volvamonoslocos.com



Somos los locos que
creemos en un
futuro mejor.

HAZ DEPORTE. **HOLA** 9100 704 4000 - INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SIN COSTO. D.F. © The Coca-Cola Company 2012. COCA-COLA y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

CONTENIDO

Enero 2013

TU PERSONA

6 y 8pág.

TU PAREJA

10pág.

MODA 12pág.

TUS FINANZAS
17pág.

MUJERES
INSPIRANDO MUJERES

24pág.

VALORES Y GENTE
27pág.

CIUDAD ACTUAL
SAN DIEGO

28pág.

TUS HIJOS
16pág.

DECORACIÓN Y AMBIENTE
30pág.

DECORACIÓN Y AMBIENTES
52pág.

PERFIL Y OBRA
32pág.

SOCIALES
34pág.



PORTADA
LAURA TORRES
FOTOGRAFÍA ANDRÉS RUIZ

20pág.



visitanos en: www.soymujeractual.com.mx



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón
50%
de descuento

en la segunda prenda al

pagar la primera a precio regular.

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

Promoción válida solo al presentar este cupón.

No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.

Solo un cupón por cliente. Valido hasta el 31 de Enero, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

PRIMERA PERSONA

Ciclos que cierran, ciclos que comienzan

Sería muy difícil describir en unas cuantas líneas lo que ha significado en mi vida la experiencia de Mujer Actual; de imaginar un proyecto y trabajar muy duro para hacerlo realidad. Ahora que se cierra este ciclo de mi vida hago un recuento de las lecciones aprendidas y me doy cuenta que son prácticamente incontables.

Estos más de cinco años como cofundadora y directora editorial de Mujer Actual han sido extraordinarios; crecí a nivel profesional y personal, valoré como nunca, la colaboración, la dedicación y la entrega; me di cuenta de que la gente siempre va a preferir lo bien hecho a lo mediocre y que vale la pena el esfuerzo y el sacrificio que se tenga que hacer para lograrlo. Desde los primeros días en los que Saida Muriel y yo trabajábamos desde nuestras casas y nos encargábamos de absolutamente todos los detalles de la revista, hasta el punto al que hemos llegado de contar con un equipo más robusto; cada paso dado en este camino ha sido aprendizaje.

Ante la incredulidad de mucha gente, y a veces de la propia, mi ciclo como directora editorial de la revista Mujer Actual llega a su fin. No sin sentimientos encontrados, pero sí con la gran satisfacción de saber que hice el mejor trabajo que pude y que siempre estuve rodeada gente maravillosa; desde cada una de nuestras portadas, hasta nuestro propio equipo, hasta el más pequeño de nuestros clientes.

La difícil decisión de emprender un nuevo camino ya no podía postergarse más, ni mi gran amor por Mujer Actual pudo sofocar el llamado que tengo hacia la causa social que más me apasiona y cuya urgencia me motiva a

entregarme a ella. En los próximos meses escucharán más sobre la Fundación Sana México, un organismo creado por iniciativa de un grupo de profesionistas, cuyo mayor interés es revertir los catastróficos niveles de obesidad y sobre peso que existen en nuestra región, así como la multitud de males que provocan. Me encantaría que le dieran like a la página de Sana México en Facebook y conocieran más sobre la causa de la que ahora me ocupo.

Desde esta, mi última carta editorial quiero darle las gracias a Saida y a todo el equipo de Mujer Actual por haber sido parte tan importante de mi carrera; un abrazo especial a quienes estuvieron con nosotros desde los primeros tiempos y a quienes trabajaron más de cerca conmigo: Mónica Márquez, Lorena Soria y Sofía Cerezo. A quienes son nuevos en el equipo y a quienes ya no son parte del mismo, les hago llegar mis mejores deseos. Un agradecimiento desde lo más profundo a todos mis colaboradores, sin ustedes nada hubiera sido posible. ¡A todos un próspero, sano y feliz 2013!

Muy en especial le doy las gracias a mi esposo, mis tres hijos, mis padres y hermanos; sin su paciencia, apoyo, innumerables favores y comprensión, esta gran experiencia de vida no hubiera sido posible. Seguiré fuertemente vinculada a Mujer Actual como parte de su consejo editorial y algo de mi corazón siempre estará entre sus páginas.

Hasta siempre... y gracias por haberme permitido ser parte de sus días y parte de su vida.

Ada Oliver

MUJER
Baja California **actual**

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@soymujeractual.com.mx

EDITOR EN JEFE
Mónica Marquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@soymujeractual.com.mx

ASISTENTE DIRECCIÓN
Mayra Valencia
mayra@soymujeractual.com.mx

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Elias Ramirez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio Gonzalez

ATENCIÓN A CLIENTES
Sara Leal Partida
Martha Marín
Karina Castellon
Patricia Liekens
Lorena Insunza
Leticia Quintero
Ana Gutierrez

COLABORADORES
Alejandra Enciso
María Eugenia Lozano
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica

FOTOGRAFÍA
Leon Felipe Chargoy
[leon_chargoy@yahoo.com]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 615.80.51
Rafael Ramírez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
ventas@soymujeractual.com.mx

SAN DIEGO RED
El México sin Fronteras

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 62, inicio de impresión el 18/11/2012. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores.**

Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.

Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.



Licenciaturas:

- Administración
- Derecho
- Psicología
- Negocios Internacionales
- Contaduría y Finanzas
- Comercio Exterior y Aduanas

HORARIO MATUTINO Y VESPERTINO

Inscripción GRATIS
en el 1er Cuatrimestre
y 50% de descuento
en la 1er mensualidad

Profesores
bajo el enfoque del Desarrollo
de Competencias

INSCRIPCIONES
ABIERTAS

PRÓXIMAMENTE
Preparatoria semiescolarizada

CT.USJ.EDU.MX

TEL: (664)
607 3177

f USJTJUANA



CLINICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

QUE ESTE **2013** SEA UN AÑO LLENO DE
AMOR, FE Y ESPERANZA

IECH DE B.C.

En IECH contamos con un equipo formado por profesionales especializados en Reproducción Asistida, especialmente motivados por hacer felices a tantas parejas, al lograr un bebé en casa.

Más de 2,500 casos de éxito hablan de nuestros tratamientos, ya que son fruto de un trabajo metódico, de nuestra especialización y de la mejora continua de nuestros procesos.

Citas e informes
Tel. (664) 684 0888 y 684 2444
Desde USA (619) 946 1139

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

Miles de bebés
sonriendo en
Baja California
gracias a
IECH DE B.C.

ACCIÓN

PLAN

¿Planear O PLANIFICAR?

AL INTERIOR DE UN HIJO

Mis metas son exentar todas las materias y graduarme como maestra; me fijo metas conforme a lo que deseo y lo que sé que es alcanzable; si alguna no la logro, trato de mejorar con otras y jamás me digo que no podré. Todos los fines que nos proponamos en la vida deberíamos siempre cumplirlos, eliminando de nuestro pensamiento el desaliento y la negatividad, puesto que si otras personas han logrado sus sueños, como viajar al espacio y fueron personas con nuestras mismas capacidades, ¿entonces podemos conseguirlo todo! siempre y cuando nos lo proponamos, y nunca desistamos.

Rosa Montero Perea, 15 años.

POR MARÍA E. LOZANO

¡Año nuevo! En esta época nos dan muchas ganas de comenzar cosas, de ser diferentes, de cambiar y renovarnos ¿verdad?

Algo que he notado es que la palabra "propósito" está muy orientada al "futuro", como que virtualmente nos deslizamos, echamos a volar la mente y la imaginación con situaciones que quisiéramos vivir. Lo que sucede cuando nos aventamos al porvenir es que planeamos como los aviones sin rumbo fijo y finalmente, seguro aterrizaremos un tanto cansadas y desilusionadas.

Si nos damos cuenta, "propósito"

se traduce al inglés como "resolution" y esto es el efecto de resolver, es actividad y cosa que se decide.

Por lo tanto, planear puede llegar a ser un tanto imposible y planificar es totalmente alcanzable!

Recordemos que los cambios drásticos no duran, lo ideal es ir innovando poco a poco, abarcando todas las áreas que nos hacen ser mujeres íntegras, no nada más somos cuerpo, ¡tenemos mente! ¡Tenemos alma! ¡Somos parte de la sociedad! y algo importante: ¡Somos ejemplo! Si modificamos a nuestro favor algo, un poquito hoy, nuestra hélice seguramente nos elevará y nuestro abanico de posibilidades sería extenso e interesante. Planificar a diario nos hace sentir realizadas, así que ¡feliz inicio de año y excelente comienzo!

Si tomamos un papel y lápiz, anotemos lo que a cada una nos interesaría pulir este 2013:

- Respecto a mi educación, algo en que me estoy dedicando a aprender es...
- Estoy enfocándome en ser productiva 8 horas al día en... (trabajo u obra social)
- En cuanto a mi físico, estoy dedicándome a mejorar...
- Mi hobby lo estoy practicando al menos 30 minutos al día, y éste es...
- Cada día me pongo en contacto con un amigo, amiga, por correo, por teléfono, programo un café, una visita. Agendo esta semana a estas 5 personas...
- En mi casa, estoy dedicando cinco minutos a conversar francamente, haciendo contacto visual, tocando y escuchando sin interrogar a cada miembro de mi familia. Aquí no se trata de narrar las actividades del día, sino de rescatar los sentimientos y aprendizajes o simplemente estar en compañía.
- Dedico cinco minutitos a contactar a un familiar, viva cerca o lejos, para saludarle y platicarle mis actividades ya sea por correo o por teléfono, esta semana planifico llamarle a cinco de ellos...
- Algo que estoy reduciendo porque me afecta es... (fumar menos, comer menos, tomar menos, etc.)

Peter Piper PIZZA

Fiestas de Cumpleaños

Incluyen:

- Pizzas
- Refresco
- Fichas para juegos
- Cupones
- Decoración
- y algunos con
- Espagueti
- Ensalada

Paquete 20 personas \$1,990

Paquete 30 personas \$1,875

Paquete 40 personas \$3,700

Cada paquete puede variar en su contenido, MAYORES INFORMES EN CAJAS

En tu Evento contarás con un anfitrión para que tu fiesta sea un Exito

OTAY PLAZA AMERICANA 624-3215	RIO PLAZA MINARETE 634-6819	INSURGENTES MACROPLAZA 627-0076	PLAYAS PLAZA CORONADO 630-8100	BLVD. 2000 PLAZA OASIS 102-9500
--	--	--	---	--

CUPÓN 10% DE DESCUENTO EN PAQUETE DE FIESTAS

Peter Piper PIZZA

-Válido de Lunes a Jueves en TIJUANA, ROSARITO, ENSENADA y TECATE al presentar el cupón en el momento de su fiesta.
-No válido con ninguna otra oferta
-Vence 31 de diciembre 2012





¿Discutirías con un marciano que ni siquiera entiende tu idioma?

EVITANDO LAS PALABRAS HUECAS

POR BECKY KRINSKY

¿Que será más lógico? Tratar de hacer entender a una persona que no comprende lo que se le está diciendo, sufrir porque sabiendo de antemano que lo que se dice o espera inútil, porque no hay quien escuche, ya que las palabras resultan resonancias o reclamaciones sin resultado o será más fácil buscar una manera para poderse comunicar?

No cabe duda que las relaciones personales son un reto. Poder comunicarse adecuadamente es realmente una necesidad, de nada sirve hablar, pelear, sufrir o esperar que las personas entiendan una opinión si no exis-

te una plataforma segura que propicie entendimiento. Hay que aprender hablar en el tono claro, efectivo y con las palabras adecuadas para asegurarse que el mensaje sea recibido adecuadamente.

Hablar por hablar sólo llena de palabras huecas, de reclamos y de relaciones rotas. Para verdaderamente poder comunicarse hay que entender claramente a la persona con la que se relaciona, hay que hacer un esfuerzo por lograr que el mensaje sea recibido, asegurar que no hay malas interpretaciones y que lo que se escucha es lo que se está diciendo, es decir, si voy a hablar con un marciano, primero aprendo su lenguaje y después, le pido lo que necesito ¿verdad?

Qué difícil es la relación de Nancy con su hija, ellas pelean todo el día, discuten y raras veces pueden acor-

dar. Nancy quisiera con todo su corazón que su hija fuera la madre que ella fue; le gustaría que limpie y ordene su casa, que atienda a sus hijos, sea responsable en su trabajo y sobre todo que deje de salir hasta altas horas de la noche con sus amigos.

Yolanda su hija no ve las buenas intenciones de su madre, ella por el contrario sólo escucha reproches, críticas y malos tratos, en ningún momento esta joven siente que su mamá está preocupada por ella, tampoco entiende que sus comentarios son simplemente muestras de cariño legítimo de madre hacia una hija. De hecho, la relación entre ellas es muy mala, Yolanda se siente sola y con una gran carga.

Guillermo y Clara se quieren mucho; sin embargo, su matrimonio sufre y está al borde de disolverse.

Cuando se tocan temas delicados o incómodos, sobre todo cuando se habla de dinero y de apoyo. Guillermo parpadea, sintiéndose acosado y criticado, él cree que ante su mujer él no vale, él calla, no sale de sí para explicar lo que siente o lo que hace.

No importa el tono, las palabras, la forma, el lugar el mensaje que Guillermo escucha es siempre el mismo: "no vales, no haces, no tienes" a pesar de que eso no es lo que Clara le dice; él no puede escuchar la preocupación o la angustia que su mujer siente. Todo se queda el reclamo y el malestar, no puede ver el dolor ni entiende la angustia que su carácter ocasiona.

Un buen comunicador puede ajustar su visión personal, bajar las expectativas y entender legítimamente a las otras personas, sus mensajes son recibidos con gusto y sus relaciones no tienen conflicto.

COMUNICACIÓN EFECTIVA LA RECETA

INGREDIENTES:

- 1 TAZA de sensibilidad para comprender lo que no se dice
 - 1 TAZA de respeto y cariño; reconocer el valor de los otros y apreciarlos por lo que son
 - 2 CUCHARADAS de compasión y entendimiento a la esencia de la persona
 - 1 MANOJO de palabras claras, objetivas y nobles
 - 2 REBANADAS de creatividad y variedad, tratar todas las formas posibles para comunicarse
 - 1 PIZCA de prudencia; el tiempo y el lugar son tan importantes como el mensaje que se da
- Precaución: Para comunicarse efectivamente hay que remover el ego antes de hablar

MODO DE PREPARACIÓN:

- Repetir más de lo mismo sólo diluye y deteriora el mensaje.

1. Una misma palabra puede tener significados distintos dependiendo de quién la escucha, quién la dice y en qué contexto se encuentra. Cada persona tiene un lenguaje interno que traduce las palabras en sentimientos, esto depende de la situación que se está viviendo, así como de sus historias etc. No hay nada más sano que aclarar el mensaje y la intención que se da para evitar confusiones.
2. Limpiar, aclarar y asegurarse de que todas las partes capten el mismo mensaje, incrementa y fortalece la relación personal. Cuando se abren los canales de comunicación, se incrementan las posibilidades de tener una relación exitosa y una comunicación efectiva.
3. Hay que respetar los tiempos personales. La persona tiene que estar preparada y dispuesta a escuchar para que se reciba el mensaje adecuadamente, de lo contrario sólo se lastima y no se llega a nada.

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.
www.recetasparalavida.com/Hablándole al corazón

Solmar
HOTELS & RESORTS

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

Hospitalidad INFINITA



Condé Nast **Traveler GOLD LIST** 2012
MEJORES LUGARES DEL MUNDO PARA HOSPEDARSE

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

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



Fortalece tu matrimonio DURANTE EL 2013

POR DANIEL VÁZQUEZ

Se ha ido un año más y estamos estrenando uno nuevo. Para muchos de nosotros son casi automáticas las preguntas reflexivas ¿Qué hice con el año que se fue? ¿Cómo lo aproveché? ¿Lo aproveché? ¿Crecí? ¿Logré los objetivos que me planteé hace un

10 | www.soymujeractual.com.mx

año? ¿Qué sigue? Preguntas importantes, si tienes como prioridad crecer en cualquiera de los roles que te toca vivir, ya sea el de mamá, el de hermana, el de hija, el de trabajadora o empresaria o el de esposa. Enfóquémonos hoy en el rol de esposa.

Como ya hemos mencionado en otras ocasiones, desempeñamos diversos roles durante el día, la semana, el mes. Si queremos excelencia en alguno o varios de nuestros roles

necesitamos enfocarnos en ese rol y priorizarlo. El matrimonio no es la excepción. Es preciso le demos la prioridad que merece a la relación si queremos que se conserve satisfactoria, fresca y pasional. Tomando en cuenta que comienza un año nuevo, te proporcionaré una técnica para evaluar los logros que tuvieron como matrimonio (o novios) durante el año que concluye y para plantearse nuevos retos para el año que comienza.

Imagina una escala del 1 al 10, donde 10 significa que están contentos, felices, hay pasión, están plenamente satisfechos con la relación, difícilmente puede ponerse mejor; 1 significa todo lo contrario. Ahora, pregúntese uno al otro, "¿dónde consideras estábamos, en promedio, en la escala a comienzos del año que termina (en promedio, tomando en cuenta que solemos fluctuar sobre la escala, es decir, en ocasiones podemos estar en un 7, otro día en un 9, etc.)?"

Ya que tengan su número, ahora se van a preguntar, "¿dónde consideras que hemos andado en la misma escala, durante todo el año hasta el día de hoy, en promedio (tomando en cuenta los altibajos, también)?" Ahora, ya que cada uno haya dicho sus números (generalmente coinciden o no varían mucho), puede pasar una de tres cosas. Están donde mismo, es decir, no hubo mucho cambio, bajaron o subieron en la escala.

Si se mantuvieron en el mismo punto, se van a preguntar uno al otro, "¿qué ayudó a no bajar?", "¿qué cosas positivas contribuyeron de cada uno, aunque hayan sido pequeñitas (desde preparar el café hasta ser más cariñosos o sensuales), a no bajar de ese nivel en la

escala?", enumérenlas. Ayúdense mutuamente a recordarse qué hizo cada uno que les gustaría siga sucediendo. Si el nivel donde se encuentran en la escala es de su satisfacción pregúntense: "¿qué podemos hacer (cada uno o juntos) para seguir en ese nivel?" "¿de qué podemos hacer más?", "¿de qué podemos hacer menos?"

En cambio, en el caso que el nivel donde se encuentran en la escala no sea de su entera satisfacción (ya sea que bajaron, se mantuvieron o subieron pero consideran existe espacio para mejorar), se harán las siguientes preguntas mutuamente, "¿qué podemos hacer, cada uno o juntos, diferente para progresar un poquito en la escala?", "¿qué podemos hacer menos?" "¿de qué podemos hacer más?"

Es importante tener en cuenta que para progresar en la escala son mejores cambios pequeños que cambios grandes. Es mejor avanzar con pasitos de bebé que querer avanzar con saltos olímpicos. Por ejemplo, si en la escala andan en el nivel 6, pueden plantearse avanzar al 6.5 ó 7, definir poner en práctica una o dos acciones de su lista durante los siguientes 10 días y evaluarse al final de ese periodo.

Quizá te preguntes porque insisto en subrayar que en este caso poquito es mejor que mucho. El motivo es que está comprobado que cualquiera de nosotros puede efectuar cambios pequeños y volverlos duraderos que cambios grandes que a nuestros ojos tal vez requieran mucho esfuerzo. Es más sustentable y seguro pasito a pasito llegar a la meta que de salto en salto. Por otra parte, también está comprobado que acciones pequeñas pueden generar cambios grandes. Es cuestión de no quitar el dedo del renglón.

Otro aspecto fundamental para que el ejercicio sea efectivo es ser los más específicos que puedan. Es importante ponerle nombre a la o las acciones que esperan o desean de su pareja al momento de responder las preguntas de arriba. Recuerda que nadie es adivino, así que si no lo mencionas, muy probablemente no lo recibas.

¿Ya hiciste el ejercicio? ¿Dónde anda tu relación en la escala? ¿Está en el nivel que deseas? Recuerda, si tienes dudas, hazlas llegar, con mucho gusto las contestaremos.

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

Somos Anáhuac



Anáhuac
México Norte

UN LÍDER NO IMPONE UNA VISIÓN. INTEGRA LA DE TODOS. ESO ES SER ANÁHUAC.

Ser alguien sin dejar de ser tú

Exámenes de admisión en Tijuana
Ingreso: agosto 2013

Consulta las fechas en www.anahuac.mx/foraneos

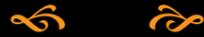
Informes:
Margarita González de Oviedo
Nextel: (664) 2437838
LADA sin costo: 01800 U ANAHUAC
margarita.gonzalez@anahuac.mx

Vida Anáhuac Preuniversitario  
@VidaAnahuac

Líderes de Acción Positiva



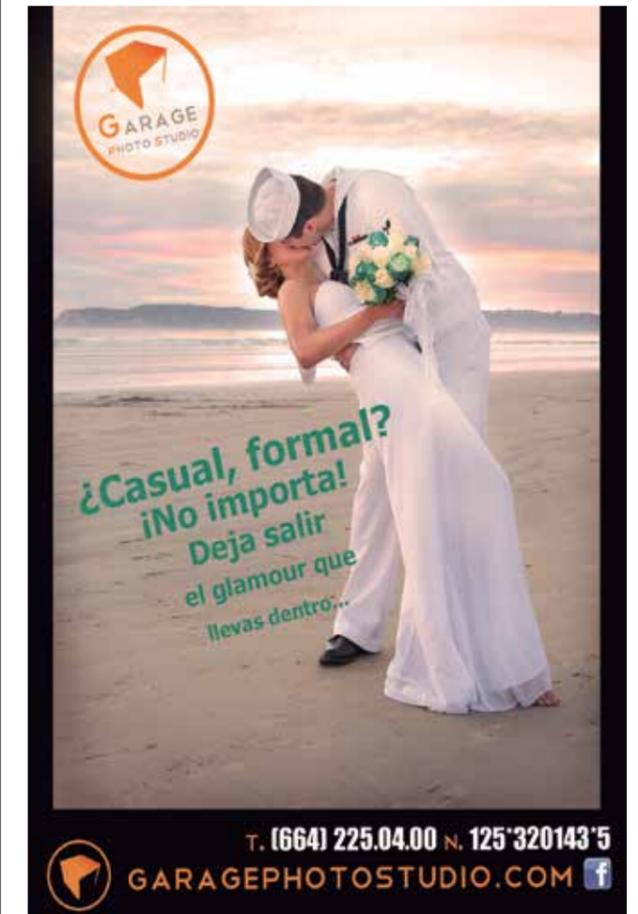
La temporada
invernal regresa
y con ella las
chamarras,
suéteres y sacos,
que combinados
con creaciones
originales de Azure
Boutique, te harán
lucir fabulosa



LOOK invernal



tel. (664) 380 01 72
Calle Brasil 183, Col. Cacho, local 1
Plaza Ulla Romana
GARAGEPHOTOSTUDIO.COM



T. (664) 225.04.00 N. 125'320143'5
GARAGEPHOTOSTUDIO.COM

Mujer de Marca

¿Hace cuánto que no te escapabas a un día de compras? A veces las horas del día no nos alcanzan para cumplir con todas nuestras obligaciones y nos quedamos sin la oportunidad de ese espacio necesario en el que nos podemos consentir un poco y comprar lo que nos gusta y lo que necesitamos para la siguiente temporada.

La respuesta a este dilema la encuentras en Mujer de Marca, la nueva forma de comprar en línea en tiempo real; con envío hasta la puerta de tu casa u oficina y la seguridad de compra que ofrece el sistema Paypal mundialmente reconocido, la ventaja de comprar a doce meses sin intereses por medio de tu tarjeta de crédito y la conveniencia de recibir tu compra en la puerta de tu casa por paquetería.

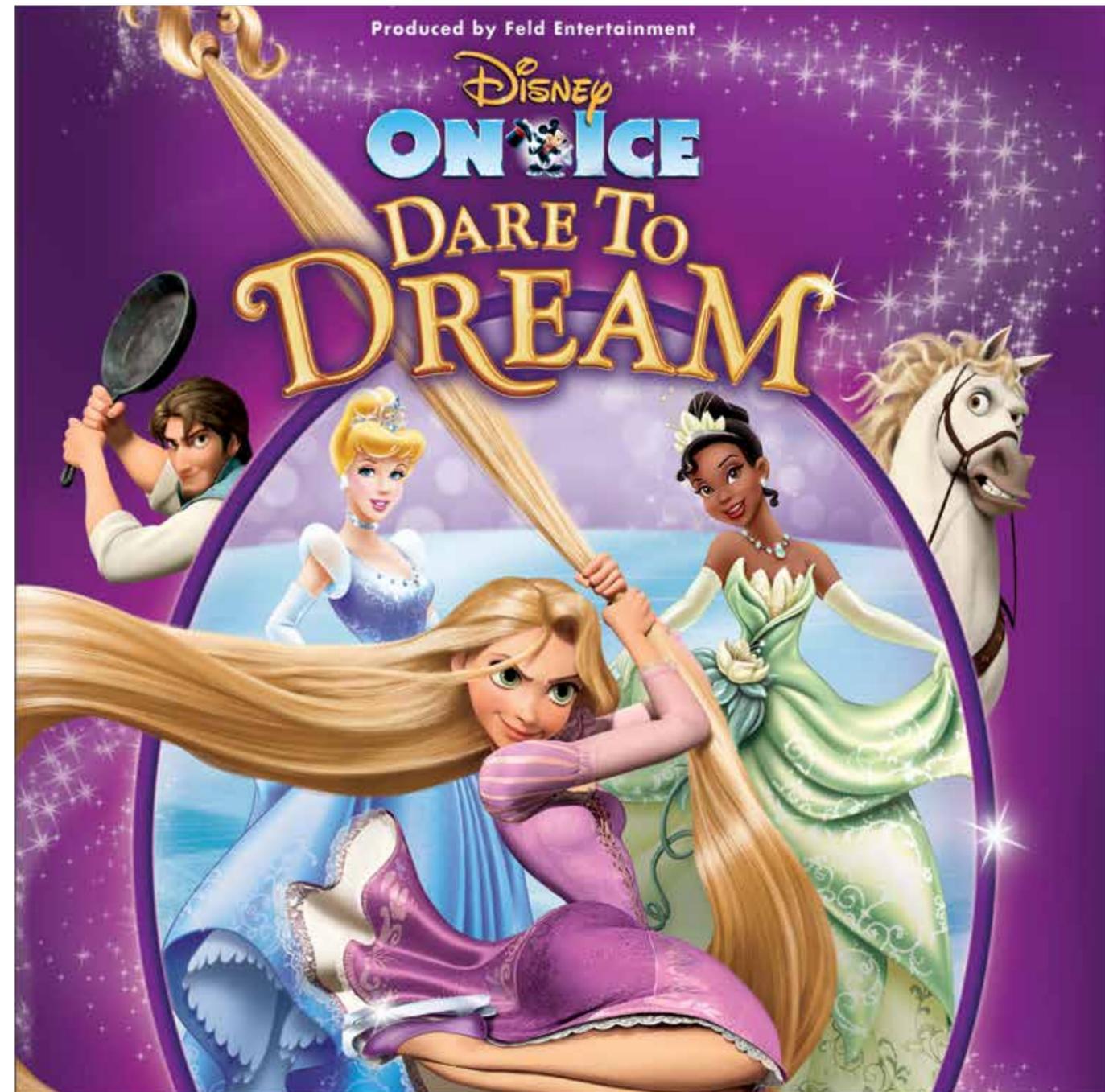
Todas las maravillas que te ofrece Mujer de Marca son 100% originales y con precios completamente competitivos en el mercado. No pagarás de más por las marcas que te encantan y ahorrarás lo más valioso que tienes: ¡tu tiempo!

Visita Mujer de Marca en Facebook o ve directamente a www.mujierdemarca.com y haz tu primera compra con confianza.



PRODUCTOS DE MARCA ORIGINALES
Bolsas | Zapatos | Accesorios
Paga hasta 12 meses sin intereses

www.mujierdemarca.com
La nueva forma de comprar...



¡AHORRA \$7 dls.!*

En boletos de \$17 y \$24 • Cupón válido hasta por 8 boletos. • Busca tus cupones en las tiendas



23 - 27 de
ENERO

Válido Únicamente			
Jue. 24 de ENE.	Vier. 25 de ENE.	Sáb. 26 de ENE.	Dom. 27 de ENE.
7:00 PM	7:00 PM	11:00 AM	11:00 AM 3:00 PM+
			7:00 PM

+ Función en español: Domingo, 27 de enero, 3:00 p.m.



Compra tus boletos para funciones selectas en www.disneyonice.com, www.ticketmaster.com o por teléfono al 1.800.745.3000, mencionando la clave Calimax, o canjea tu cupón en la taquilla de la arena. *Descuentos adicionales no aplican. Oferta sujeta a disponibilidad. Número limitado de asientos VIP y Primera Fila. No es válido en asientos de Primera Fila ni VIP. Cargos por servicio y manejo podrían aplicar.



Disneyonice.com



Carta a los Padres de Familia CÓMO INCULCAR VALORES EN LOS HIJOS

POR JUAN DE LA FUENTE BURTON

Me dio mucho gusto recibir la carta que me enviaron, su sabor navideño trae ya un franco ambiente de afecto, gratitud, fe y esperanza.

En esta carta me decían ustedes que están convencidos de que lo más necesario hoy en día es inculcar en los alumnos y en nuestros hijos los valores, pero ¿cómo hacerlo?, porque una cosa es la idea, el "qué" y otra cosa es el "cómo".

El ser humano está hecho para vivir en un grupo, para "ayudarnos los unos a los otros" no es fácil y a veces es imposible desarrollarnos y crecer como seres humanos solos y sin participar en algún grupo psicológico, espiritual, religioso y de reflexión.

La mejor técnica que utilizan los Centros de Rehabilitación para sacar a los enfermos de las adicciones son las juntas que hacen sistemáticamente tipo "AA", "ALANON", etc. El ser humano necesita de otros para

16 | www.soymujeractual.com.mx

En esta práctica entran varios factores que detonan el cambio:

1. Cuando hay un grupo ya no se está solo y el grupo compromete y presiona cuando es para bien.
2. Se fomenta la convivencia familiar.
3. Nos conocemos por el juego aprendiendo a ganar y a perder y, sobre todo, divirtiéndonos.

crecer, curarse o como medida de prevención para que le exijan, que lo motiven y hasta que le obliguen al menos moralmente. Muchas decisiones, promesas y buenas intenciones se vienen abajo porque no estamos hechos para hacer nada "solos".

Son muchas técnicas y sistemas para inculcar los valores éticos como todos los procesos de enseñanza-aprendizaje. Alrededor de 1900 María Montessori, médica italiana, observó que muchos niños con deficiencias de

aprendizaje se desarrollaban y aprendían hasta superar a los escolares normales porque usaba el método "de aprender haciendo" y casi no usaban el método del sermón y de los consejos. Estos niños con problemas jugaban con juegos de mesa constructivos y de grupo; así nosotros, si inculcamos en casa juegos de sobremesa donde participen papá, mamá, abuelita, etc. y los hijos se acostumbrarán a convivir, y entre jugada y jugada se contarán alguna anécdota o experiencia, estaríamos "aprendiendo y haciendo".

"Nadie da lo que no tiene". En una ocasión en que se atascó el vehículo en que íbamos un campesino nos dijo: "para sacar al buey de la barranca" échenle grupo, échenle bola.

Las "Escuelas para Padres" que tienen como objetivo la enseñanza-aprendizaje de valores tienen más éxito si trabajan mejorándonos primero a nosotros como personas humanas. Muchas cosas nos ayudarán a crecer como humanos, pero no basta estar unidos sino que es necesario estar organizados.

*El autor es director general del Colegio Juan Bosco.

QUE LA CUESTA NO TE CUESTE

Tips para sobrellevar la cuesta de enero:

- No gastes demasiado en celular.
- Evita hacer nuevas compras que te impidan recuperarte financieramente.
- Pospón las reuniones con tus amigas hasta febrero.
- Gasta sólo en lo básico.

EMPIEZA ENERO SIN LA CUESTA

Este inicio de año, ponte como meta hacer un plan financiero en donde elabores una lista de todos tus gastos y tu presupuesto. Ahorra parte de tus ingresos e invierte en fondos para emergencias; evita los gastos hormiga y las deudas.

POR MAYRA VALENCIA

Las fiestas decembrinas nos dicen adiós una vez más, las posadas, los regalos y el recalentado se quedan atrás y empezamos un nuevo año, lleno de desafíos y propósitos por cumplir. Pasando está época, los primeros en resentir la muy conocida "cuesta de enero" son nuestros bolsillos, por esto te damos algunas recomendaciones para que no te cueste sobrellevar la cuesta.

RECUERDA...

■ Este inicio de año, ponte como meta hacer un plan financiero, en donde elabores una lista de todos tus gastos y tu presupuesto. Ahorra parte de tus ingresos e invierte en fondos para emergencias; evita los gastos hormiga y las deudas.

■ La idea principal es que no empieces el 2013 con el pie izquierdo, que puedas crear una conciencia financiera, que no estés en apuros económicos y, sobretudo, que cuides tu dinero para utilizarlo de la mejor manera.

EMPIEZA A...

1.- HACER UN BALANCE GENERAL: esto te permitirá calcular cuánto gastaste y ver la magnitud de la situación financiera; recuerda, ningún plan te servirá si no sabes a lo que te enfrentas.

2.- ABONAR A TUS DEUDAS DE FORMA INTELIGENTE: paga siempre el pago mínimo en tus créditos para evitar el cobro de intereses o comisiones. Las cantidades adicionales destínalas a una sola deuda, la más cara, es decir, la que te cobre más intereses. De esta forma, podrás cubrir todas las deudas.

3.- EVITAR NUEVAS DEUDAS: evita comprar artículos superfluos que están en oferta y que no son estrictamente necesarios; lo primordial es no adquirir nuevas deudas.

4.- GASTAR SÓLO EN LO NECESARIO: contempla sólo aquellos gastos básicos, como alimentación, salud y servicios; procura salir menos con las amigas y deshazte de aquellos caprichos que por el momento afectarán tu economía.

5.- PONER EN PRÁCTICA TU PLAN DE ACCIÓN: elabora sobre la marcha todos los ajustes que sean necesarios. Una vez que hayas logrado salir de deudas, toma en cuenta tu experiencia como la mejor motivación para no volver a caer en situaciones similares.

LUEGO LO COMPRO...

POR RAQUEL RÍOS RIPPA

Cuántas veces antepone los hobbies, la diversión, el lujo= (caprichos) y otras distracciones mas, en lugar de adquirir una protección que cuidará de nuestro patrimonio, en caso de sufrir un accidente o enfermedad.

¿Y tu seguro de gastos médicos mayores?? ¡Eh!!! Hmmm?? "Luego lo compro.... no creo necesitarlo, soy muy sana... ahorita ando muy gastada... creo que mi papá me tiene un seguro... a mi esposo le dan uno de la empresa donde trabaja..... y así son los comentarios que se escuchan por ahí".

Seguramente nosotras no somos de este grupo al que hacemos referencia, ya que sabemos que el día que se ofrece un seguro médico ya es muy tarde para que las Compañías de Seguros lo aprueben, que si no conoces perfectamente el tipo de plan que tienes contratado y sus condiciones probablemente no sea un seguro que utilizarás, y que los seguros de grupo que otorgan las empresas a sus empleados tienen limitaciones que comúnmente no conocemos hasta el momento de la verdad (es decir, del "terror") que lo necesitamos.

No es tan complicado, si tan sólo ponemos en una balanza: el gasto que hacemos en eventos menos re-

levantes, por ejemplo: el pase anual de los Chargers, Xolos o tus boletos de las fiestas de la Vendimia pudieran ser equivalentes al costo anual de un seguro de gastos médicos mayores que te brindaría tranquilidad ante un evento inesperado.

Tan sólo pensar, que el costo de atención médica puede representar una parte importante de tu patrimonio (si no es que todo), bien vale la pena cambiarle de giro a esos gastos irrelevantes. Así es de que les propongo vean estos eventos recreativos en

la T.V. y como propósito de año nuevo inviertan en su tranquilidad y en el de sus seres queridos.

Sin embargo, me imagino que ustedes lectoras son de las personas preventivas, ordenadas y que se aman a sí mismas, que además de que si cuentan con un seguro de gastos médicos, conocen perfectamente la cobertura y el alcance de esta póliza.

Bien por todas nosotras y a empezar con el pie derecho este 2013.

**La autora es directora de Spannika/Despacho de seguros médicos y Vida*

Spannika
Soluciones en Seguros

Porque la Vida es Primero

Seguros de Gastos Médicos
(Cobertura Nacional e Internacional)

Seguros de VIDA

Bupa
Agente autorizado por BUPA México Compañía de Seguros, S.A.

GNP SEGUROS

Para mayores informes estamos a sus ordenes en nuestras oficinas en Hospital Angeles de Tijuana p.b. torre de consultorios
Tels. (664) 635-1800 ext. 2112, (664) 635-1872 - ID 122*723106*5 - rrr@spannika.com

CATERPILLAR®

UN SMART QUE ADÉMAS ES RUDO

CONSTRUIDO PARA EL FIN DEL MUNDO

\$229 dls

\$495 dls

USA 2 LINEAS EN EL MISMO EQUIPO

ESPECIFICACIONES

- RESISTENTE
- MEMORIA EXTERNA (32 GB)
- PANTALLA 4.3" (FULL TOUCH)
- DUAL SIM X2

SISTEMA OPERATIVO Y APLICACIONES

- ANDROID
- MESSANGER
- FACEBOOK
- YouTube

CONECTIVIDAD Y SERVICIOS

- IMG
- BLEETOOTH
- GPS
- WiFi
- 3G

MULTIMEDIA

- MMS
- RECIBIR
- CAMARA PRINCIPAL 3 MP
- CAMARA SECUNDARIA 3 MP

Mayores informes: (664) 2313626

cucapah.com
Tours y Experiencias en Baja

¿Quieres vivir una experiencia inolvidable?
Acompáñanos a observar de cerca a este impresionante mamífero que visita anualmente las costas de Baja California en busca de aguas cálidas para dar a luz a sus ballenatos.

* Salidas todos los Sábados de Diciembre 2012 a Abril 2013

¡Paquetes desde \$750.00 pesos!

Nuestro Servicio Incluye

- Transportación terrestre (viaje redondo)
- Visita a los viñedos con degustación
- Tour en barco hacia la isla Todos Santos
- Tiempo libre en Ensenada
- Este recorrido dura aproximadamente 8 horas

También tenemos excursiones de 4 días
Pregunta por nuestra experiencia Ballena Gris en Guerrero Negro y San Ignacio.

El costo mencionado no incluye propinas, souvenirs ni alimentos.
Pregunta por nuestros precios especiales a grupos.

ventas@cucapah.com
Tel: (664) 686-6385, 250-8421

Textiles de Hogar
HIPÓDROMO

Telas de Tapicería, Exclusivamente de Línea
Papel Tapiz, Europeo y Americano
Paneles Dimensionales de Pared Acrílicos
y de Acero Inox

Distribuidor Autorizado
Duralee
Hamilton
JB Martin
LaFrance
Robert Allen

Textiles de 1ra Calidad y con Garantía
Diseños DeSanti
Avenida Zitácuaro 178
Col. Hipódromo, Tijuana, BC
tex.desanti@hotmail.com
(664) 622 8675 Nextel 125*144667*7

LAURA TORRES

UNA VISIÓN DE MUJER PARA UN ROSARITO MEJOR

POR ADA OLIVER

Las amigas se defienden mutuamente, se apoyan, se aplauden, creen la una en la otra. Laura Torres (de la familia detrás del legendario Hotel Rosarito Beach y de muchos otros proyectos) ha alzado la mano y la voz por la mujer rosaricense y por todos los habitantes del municipio más joven de Baja California.

Laura es antropóloga de profesión y empresaria por herencia y vocación, lo que la hace particularmente sensible a las necesidades de su ciudad y de su estado. Tiene la energía y visión necesarias para abordar dichas necesidades desde cualquier esfera en la que se haya desenvuelto: el empresariado, el trabajo social o la política.

En nuestra reciente visita al Hotel Rosarito Beach, la maestra Torres nos recibió con la amplia sonrisa que la caracteriza y nos demostró, con muchos detalles, su humildad, convicción y visión para un Rosarito grande, en todos los sentidos.

¿CÓMO DEFINES LA IDENTIDAD DE ROSARITO?

Es una ciudad joven, con mucha energía, con mucho potencial, la gente de Rosarito es gente que quiere buscar lo mejor para su familia, tenemos un crecimiento muy alto de población y la mayoría de ellos es gente joven que quiere innovar, que quiere trabajar

Quiero que en Rosarito y en todo México se le respete a la mujer como la columna vertebral de la familia que es. Una mujer respetada, una mujer fuerte, hace una familia fuerte; una mujer lastimada, abusada, no puede dar todo lo que debiese dar a su familia, a su pareja, a su comunidad y a sí misma; es por eso que pienso que hacer una mujer fuerte hace una sociedad fuerte y en una sociedad fuerte todos ganamos

para una mejor vida para su familia.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESEAS PARA TU CIUDAD?

Estoy viendo una necesidad grande de empleo, creo que no es la única ciudad que requiere de más empleo digno para sus familias, estoy viendo que se requiere darle mucho apoyo a la mujer rosaricense en sus labores cotidianas, en sus recursos económicos; la mujer rosaricense requiere de capacitación para que, si quiere lograr un negocio, por ejemplo, lo pueda hacer y así vivir bien.

En el área cultural me da un gusto enorme que tengamos una colonia grande de artistas plásticos, ellos se han dado a la tarea de organizar eventos como el Art Fest de Rosarito, que es un festival de energía, diversión y vida, en particular para Rosarito

pero en general para gente de todas partes. Ahí exponen los mejores artistas de Rosarito, que son muchos y de diversas características, también exponen artistas de otras partes del estado y me gustaría que más gente supiera de estos tesoros que tenemos.

Está también el tema de la gastronomía, aquí se nació la Langosta estilo Puerto Nuevo, que hablando de mujeres, se trata de una receta casera que salió del ingenio de una mujer y ahora es toda una leyenda de la cocina bajacaliforniana.

Rosarito es más de lo que la gente conoce y es más que un destino de playa para pasar un par de días, tenemos cosas como spas de primer nivel, claro que la playa es un gran atractivo, pero tenemos mucho más que ofrecer, como actividades de ecoturismo,

LAURA TORRES, EN BREVE...

■ LIBRO FAVORITO:

El aquí y el ahora de Eckhart Tolle... me ha ayudado mucho, te enseña a calmarte y enfocarte en el presente.

■ **MÚSICA FAVORITA:** Tiene que ser The Police, ¡amo a Sting!

■ **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Descubrí unos papelitos de arroz para retocar el maquillaje, es algo muy frívolo ¡pero me encantan!

■ **MAYOR DEBILIDAD:** ¡La comida! Soy una "foodie", me encanta probar cosas nuevas y diferentes.

■ **MAYOR FORTALEZA:** Creer en mí misma, porque después de eso ya no hay barreras.

■ **FRASE FAVORITA:** Hay una de Henry Ford que me gusta mucho y dice: "si crees que sí puedes o crees que no puedes, de cualquier forma estarás en lo correcto".

por ejemplo. Nuestros veranos están llenos de conciertos, hay gastronomía más allá de la langosta y muchas más cosas que se pueden descubrir.

¿CUÁLES CONSIDERAS SUS MEJORES CUALIDADES?

Las cualidades de Rosarito son paralelas a su gente, nos estamos dando cuenta que la gente de aquí quiere mejorarse, hemos visto a través de encuestas que la gente quiere saber más y quiere poder hacer más... y esto es muy bueno para una ciudad.

¿QUÉ CREE QUE HA APORTADO TU VISIÓN COMO MUJER A LA POLÍTICA EMPRESARIAL DE ROSARITO?

Creo que como mujeres a veces tenemos la oportunidad de ser un poquito más sensibles, no tan frías. Sí es cierto que vengo del empresariado, de los negocios, pero siempre hay algo atrás, no sólo me interesan los resultados y los números, siempre busco la riqueza del recurso humano y a veces por ser mujer puedes ver más allá, no sólo ves al colaborador, ves a la persona y te interesas por saber cómo está... en el Hotel Rosarito, cuando me desempeñé como Directora General, me di cuenta que respetando a los colaboradores, todos ganamos mayores y mejores resultados.





TU PERFIL ES MUY INTERESANTE, PORQUE ERES ANTROPÓLOGA DE PROFESIÓN Y EMPRESARIA DE VOCACIÓN. ¿CÓMO AFECTA A LOS PROYECTOS QUE EMPRENDES EL CÚMULO DE EXPERIENCIAS QUE TIENES EN AMBAS ÁREAS?

Me acuerdo cuando le dije a mi papá que quería ser antropóloga... porque en mi familia todo mundo es contador, nada más me vio y dijo "ok"... pero esta profesión te ayuda a entender mejor a las personas, desde su lenguaje corporal, hasta lo que le rodea... Creo que me ayuda a anticipar un poco más a la gente y sus reacciones, me ayuda también a valorar mucho el trabajo que se requiere para lograr las cosas, a siempre querer descubrir lo nuevo, pero también a querer conocer lo que hay detrás de algo.

¿QUÉ QUISIERAS PARA LA MUJER ROSARITENSE?

Quiero que en Rosarito y en todo México se le respete a la mujer como la columna vertebral de la familia que es. Una mujer respetada, una mujer fuerte, hace una familia fuerte; una mujer lastimada, abusada, no puede dar todo lo que debiese dar a su familia, a su pareja, a su comunidad y a sí misma; es por eso que pienso que hacer una mujer fuerte hace una sociedad fuerte y en una sociedad fuerte todos ganamos.

Rosarito es más de lo que la gente conoce y es más que un destino de playa para pasar un par de días, tenemos cosas como spas de primer nivel, claro que la playa es un gran atractivo, pero tenemos mucho más que ofrecer, como actividades de ecoturismo, por ejemplo. Nuestros veranos están llenos de conciertos, hay gastronomía más allá de la langosta y muchas más cosas que se pueden descubrir

DESDE TU PERSPECTIVA, ¿CÓMO ES UNA MUJER ACTUAL?

lista para trabajar en donde la pongas, con mil funciones que a veces a un hombre no le pasan por la mente... una mujer actual se está dando cuenta del enorme potencial que tiene; de que si quiere ser ama de casa lo puede hacer muy bien, que si quiere ser profesionista también, y si quiere hacer trabajo social igual. Ahora lo que hace falta es que las políticas públicas y sociales entren y ayuden a la mujer, que la levanten con todo el potencial que tiene, porque lo que estamos viendo es que seguimos con leyes escritas para una sociedad de los años cincuentas... hay infinidad

de mujeres que están solas, sacando adelante una familia, entonces hay que darles oportunidades, si necesitan apoyos a través de políticas públicas se los tenemos que dar, para que puedan ellas desarrollarse plenamente, y podamos construir esa sociedad fuerte que necesitamos.

¿QUÉ PLANES TIENES PARA 2013?

Quiero lograr esos cambios de los que te hablo, soy muy institucional entonces donde me pongan quiero! Porque sé que puedo como mujer líder social, política o empresarial, lograr los cambios que se requieren para una mejor sociedad y un mejor Rosarito.

Soleil Estética
 Realza tu belleza natural
PROSPERIDAD, SALUD & BELLEZA EN ESTE 2013!
 EN SOLEIL ESTAMOS DE FIESTA:
AÑO NUEVO SUCURSAL NUEVA!
 CON 50% DESC. POR APERTURA
 (EN CORTES PARA DAMA Y CABALLERO. CON PREVIA CITA)
 /Soleil Estetica
 Cada vez más cerca de ti
 Nueva Sucursal!
PLAZA 20 SUR:
 Blvd. Las Américas 3565
 L-14 Col. 20 de Noviembre
 Cel. 405.7794
 ID.152 * 15 * 38317
PLAZA LINCON:
 Diego Rivera 10501-104
 Zona Río
 Tel.900.7169

delight deli
 delicioso y sano por naturaleza
 Prueba nuestra variedad de sandwiches y ensaladas, realizados artesanalmente con productos locales y naturales, donde cuidamos el proceso desde la raíz.
 Servicio a domicilio de 9 am a 8 pm
 Blvd. Las Américas 5488, Lomas de Aguacaliente, Tijuana B.C. Frente a la glorieta del Instituto México, (01-664) 6 08 00 93

REINA DIAZ. TIJUANA
 the queen
 LOOKBOOK
 OTOÑO 2012
 Galerías Hipódromo
 Local 247
 Tel. 681 0277
 Síguenos en
 www.reinadiaz.com

Judy Chirino,

DIGNA REPRESENTANTE DE LA ÓPERA EN TIJUANA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Proveniente de una familia musical, a sus escasos 20 años Judy Chirino, una joven y talentosa soprano, ha cosechado importantes logros, como el hecho de compartir escenario con el reconocido tenor Fernando de la Mora y haber viajado por México, Estados Unidos y Canadá en el grupo de Opera Ambulante.

Su sueño es cantar en la Scala de Milán, un sueño que seguramente con su talento se podrá hacer realidad. Para compartir más de sus sueños, logros y experiencias, Mujer Actual platicó con la soprano Judy Chirino.

¿QUIÉN ES JUDY CHIRINO?

Nací en Tijuana, tengo 20 años, vivo con mi mamá y mi hermana y soy soprano. Perteneczo al proyecto Opera Ambulante del CECUT y al Ensamble Lírico Juvenil dirigido por el maestro José Medina.

Tuve la oportunidad de cantar con el tenor Fernando de la Mora, tomar clases con la maestra Joan Dornemann, directora del Met de Nueva York (Metropolitan Opera House), ir a un curso en Saltillo donde tomé clases de canto, coaching, expresión corporal y teatro con maestros de México, EUA y Europa, dirigido por la maestra Teresa Rodríguez.

¿CÓMO FUERON TUS INICIOS COMO SOPRANO?

Empecé a los 16 años con clases particulares y en coros con el maestro Ignacio Clapes siendo parte del Ensamble Vocal Clásico, después me uní al coro ANHEZE y ya empecé como solista cuando entré al Patronato de la Opera



de Tijuana y Ensamble Lírico Juvenil.

¿CÓMO DESCUBRISTE QUE TENÍAS ESTA HABILIDAD VOCAL?

Siempre me ha gustado cantar, en mi familia somos muy musicales y desde niña dije que quería viajar por el mundo, cantar; me gustaba mucho estar cantando, estar pegada a mi tío Fer que canta y toca la guitarra. Un día, vi la oportunidad en la televisión donde había un casting y los productores y jueces del programa hablaron con mi mamá para decirles que tenía talento y que me metieran a estudiar a un conservatorio.

¿A DÓNDE TE HA LLEVADO TU TALENTO?

Me llevó a cantar con el tenor Fernando de la Mora, que fue una gran oportunidad para mí compartir escenario con una gran personalidad de la ópera en México, a viajar por México, cantar en partes de EUA y hasta Canadá con el proyecto Opera Ambulante, y a estar en varios eventos importantes de la ciudad.

¿CÓMO VISLUMBRAS TU FUTURO EN EL ÁMBITO MUSICAL?

Ya haber salido de una escuela de música en el extranjero, habiendo hecho

“Siempre me ha gustado cantar, en mi familia somos muy musicales y desde niña dije que quería viajar por el mundo, cantar; me gustaba mucho estar cantando, estar pegada a mi tío Fer que canta y toca la guitarra”

muchas óperas, recorriendo muchos países representando a México y, sobre todo, a Tijuana en muchos lugares.

¿QUÉ OPINAS DE LA ÓPERA EN TIJUANA?

Siento que la ópera en Tijuana está creciendo gracias a diferentes eventos que se hacen en la ciudad y que llaman la atención de un público de cualquier edad.

¿CUÁL HA SIDO LA RESPUESTA DE LA SOCIEDAD TIJUANENSE CON ESTE GÉNERO MUSICAL?

La respuesta ha sido muy buena, ya que se está tratando de romper esa línea de “la ópera es para personas grandes”, ya se está llevando a todo el público y reconocen ciertas canciones y se acercan y preguntan qué se cantó y se ponen a investigar. La

Opera de Tijuana tiene varios programas para escuelas que ayudan a difundir más la ópera y es del agrado de personas de todas las edades.

¿QUÉ OPINAS DEL PROGRAMA REDES DEL CENTRO DE ARTES MUSICALES?

Creo que es un programa muy bonito, porque animan a niños a entrar al mundo de la música.

¿A QUIÉN ADMIRAS?

Admiro a todas las personas que salen adelante y cumplen sus metas. En la música, a todos los que han puesto el nombre de México en alto.

¿CUÁL ES TU MAYOR SUEÑO?

Llegar a cantar en la Scala de Milán.

NUEVA EVANGELIZACIÓN A NIVEL MUNDIAL (Y NUEVA CAPILLA DE CRISTO RESUCITADO EN ZONA RÍO)

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
SEGUNDA DE DOS PARTES

B) LA CAPILLA DE CRISTO RESUCITADO EN LA NUEVA CATEDRAL DE TIJUANA

En octubre Tijuana se vio engalanada con TIJUANA INNOVADORA, y me dio gusto en verdad que se haya realizado este magno evento de varios días en el CECUT, donde Tijuana estuvo en el centro de la atención a nivel mundial; sin embargo, quisiera recalcar que también la Iglesia católica hace historia al crearse un espacio muy importante que se auto-denomina Nueva Catedral, un lugar para todos y un espacio que será el edificio quizá más grande de toda la región, pero que no se le ha dado la importancia debida. Los ciudadanos de Tijuana, en su mayoría católicos, no han alcanzado a ver la magnitud de la construcción y muchas veces sólo hemos recibido críticas de por qué no se construye más rápido o de otro modelo arquitectónico, pero ha habido muy pocos quienes han decidido venir a conocerla y apoyar la obra. Quizá uno que otro viene porque ama a su Iglesia y desea apoyar, pero en realidad el proyecto ha estado muy olvidado por sus futuros fieles. Hay quien dice, ¿para qué una catedral tan grande habiendo tanta necesidad económica en los tijuaneños? Pero si eso hubieran pensado los ciudadanos de Barcelona, nunca se hubiera iniciado la construcción de LA SAGRADA FAMILIA, diseñada por el arquitecto catalán Antonio Gaudí, máximo exponente de la arquitectura catalana modernista. En ese tiempo, España estaba pasando una situación

La ciudad ya cambió; no podemos seguir pensando que somos la "Tía Juana" de los años 20's ni tampoco somos ya "Cartolandia de los años 70's; no somos una ciudad de "narco juniors" o de "cholos" sino que la Tijuana que queremos y tenemos es una ciudad de valores cristianos

durísima en el siglo XIX, pues de hecho en 1900, España tenía 19 millones de habitantes, de los cuales 12 eran analfabetos. Así que la creación de una nueva catedral no fue para presumir la riqueza que no había sino para darle gloria a Dios a través de la arquitectura y del culto divino en donde cientos y posiblemente miles de fieles irían algún día a presenciar la belleza de la presencia de Dios en un lugar tan formidable, como lo es actualmente la Sagrada Familia y para darle trabajo a muchos jornaleros que tenían necesidad.

En Tijuana, nosotros no podemos seguir con una construcción de la Calle Segunda, que aunque histórica e importante, pueda seguir pensada como el centro de Tijuana. La ciudad ya cambió hace muchos años; no podemos seguir pensando que somos la "Tía Juana" de los años 20's ni tampoco somos ya "Cartolandia de los años 70's; no somos una ciudad de "narco juniors" o de "cholos" sino que la Tijuana que queremos y tenemos es una ciudad de valores cristianos, pero que han sido olvidados por sus jóvenes y adultos; como si nos olvidáramos de la historia de los forjadores misioneros

que trajeron la agricultura, ganadería, la cultura y la religión a estas tierras; con todo respeto a los historiadores y cronistas de la historia de Tijuana, vaya que les ha faltado visión en respetar a la Iglesia Católica. (Nunca la mencionan en las cosas buenas y nobles de Tijuana. ¡Qué visión tan reducida de la historia!); sin embargo, a pesar de todo eso y de que nos olviden, nosotros estamos trabajando arduamente para crear historia, y todavía nos estamos peleando en los congresos locales por defender la libertad religiosa. Es así pues que en este contexto los esfuerzos de Don Rafael Romo y el equipo de trabajo del Patronato la Nueva Catedral, queremos presentarles a ustedes una obra terminada, que va a ser orgullo de Tijuana; pues desde hace tres meses hemos estado trabajando en la creación de una capilla en la Nueva Catedral de Tijuana, la cual los invitamos a conocer y la cual quiere ser el centro de culto de la Nueva Tijuana que todos queremos y por lo cual merece un centro de culto desde donde el Arzobispo enseñe desde su "cátedra" a todos los fieles de buena voluntad.

padrejorge@tijuana-catedral.org

Si deseas contactar a la Fundación:
685 18 80 o www.manosentrelazadas.com

Cambia vidas y da esperanza: FUNDACIÓN MANOS ENTRELAZADAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Bajo el lema de: "Es más fácil dar lo que tengo, que dar lo que soy" nació la Fundación Manos Entrelazadas, una agrupación de nueve mujeres tijuaneñas preocupadas por las mujeres y niños víctimas de maltrato físico, sexual y psicológico.

Fundación Manos Entrelazadas nació el pasado 7 de noviembre del 2007, tras ser testigos de injusticias y maltrato al que eran sometidos algunas mujeres y niños.

"Me invitaban a apoyar casas hogar, entre ellas me tocó ir a la casa hogar María Inmaculada donde había 100 niños; conforme estuve yendo, me di cuenta de actitudes sexuales en los niños, no propias de su edad, y eso me llamó mucho la atención. Me di cuenta que lo de menos era poner bonito el lugar sino ayudar a las víctimas de abuso sexual.

"Al principio nos juntamos cinco mujeres, mamás y profesionistas, con la misma inquietud de ayudar a niños y mujeres víctimas de abuso sexual; ahora, ya somos 9 las que estamos trabajando más las amigas voluntarias", mencionó Adriana Millanés Salas, presidenta de la fundación.

SU OBJETIVO

"En gran parte, el caos que actualmente hemos presenciado en nuestra bella Tijuana, consideramos que no es más que el resultado de tantos años de indolencia al dolor ajeno y, sobre todo, a no rescatar del maltrato, humillaciones y abusos a nuestras futuras generaciones, como lo son los niños", explicó.

Por esta razón, Fundación Manos Entrelazadas tiene como objetivo principal ayudar a estas personas indefensas en la búsqueda de un lugar digno para refugiarse, agregó, además de buscar soluciones a dicho problema a través de la promoción de la cultura de la dignidad de la mujer y los niños víctimas de la violencia intrafamiliar y



La fundación tiene como objetivo principal ayudar a víctimas de violencia intrafamiliar y abuso sexual en la búsqueda de un lugar digno para refugiarse, además de buscar soluciones a dicho problema a través de la promoción de la cultura de la dignidad de la mujer y los niños mediante propuestas firmes y claras

abuso sexual, a través de propuestas firmes y claras para una iniciativa de ley que proteja y resguarde.

Dijo que para continuar con esta labor, este año la fundación se incorporó a la Procuraduría de Derechos Humanos, donde atienden a víctimas de abuso sexual mediante atención psicológica y legal.

Asimismo, trabajan en conjunto con el DIF estatal y municipal impartiendo talleres a papás y niños sobre prevención de abuso infantil. "La idea es abrirles las puertas a los padres de familia sobre el tema del abuso sexual; hay que darles las herramientas necesarias para que puedan hablar con los niños sobre el tema", explicó.

El tabú de los papás es lo que muchas veces no permite que los niños conozcan sobre el tema, aseguró, y por ende, que no sepan cómo defenderse ni qué hacer ante un ataque de un pedófilo.

"En los talleres les decimos a los niños cómo cuidar su cuerpo, cómo distinguir entre los buenos y malos sentimientos, qué hacer ante situaciones de peligro... la prevención es el principal objetivo", puntualizó.

Mencionó que también imparten

talleres a estudiantes de secundarias y preparatorias públicas y privadas sobre la violencia en el noviazgo.

Para llegar a más gente, formaron alianzas con prestigiosas organizaciones como el Hospital de las Californias y la Fundación HSBC, precisó.

SUS LOGROS

Durante estos cinco años, la respuesta de la comunidad tijuaneña poco a poco ha ido en aumento, sobre todo este año en el que poco a poco la Fundación Manos Entrelazadas ha sido escuchada y, autoridades como la PDH, la han tomado en cuenta, comentó la presidenta de la fundación.

Otra persona que reconoció la importante labor de dicha agrupación fue la cantante Gloria Trevi, quien en fechas pasadas se reunió con algunos niños de la fundación en el Museo del Trompo, agregó, y les ofreció un concierto privado.

"Creemos en Tijuana y la queremos, por eso estamos trabajando en este tema tan fuerte como es el abuso sexual", puntualizó.

Te invitamos a conocer los avances de tu Nueva Catedral Nuestra Sra. de Guadalupe
Av. Paseo del Centenario 10150, Zona Río
www.nuevacatedraldetijuana.org
TEL. 607-3775

Haz un regalo de amor a tu familia

Adquiere una cripta en la Nueva Catedral de Nuestra Señora de Guadalupe en Tijuana

Porque la previsión te da tranquilidad para el futuro, y permite evitar tomar decisiones en momentos de

LA VERDADERA HISTORIA DE LA SIRENITA

POR ALEJANDRA ENCISO

En un viaje marítimo se encuentra un poeta recordando... su gran amigo Edvard está por contraer nupcias con Henriette. Las cosas entre los amigos ya no serán igual, pues Edvard tendrá nuevas y diferentes responsabilidades. Aunque al poeta le da gusto, no deja de sentir tristeza y cierto duelo por su amigo. Una lágrima cae al mar... al llegar al fondo, esa tristeza cobra forma... la de una sirenita. Ojo, esta historia no es la que predomina en la mayoría de las mentes. No es la Sirenita de Walt Disney. Esta historia es la original de Hans Christian Andersen, donde se tratan temas mucho más profundos,

28 | www.soymujeractual.com.mx

más adultos que en la caricatura, o bien, el cuento.

¿CUÁL ES EL 'TWIST' EN ESTA PRODUCCIÓN?

El montaje, es ballet, está a cargo del ballet de Hamburgo (Alemania) y el coreógrafo americano radicado en Alemania, John Neumeier quien ha sido director de la compañía considerada como una de las más exquisitas a nivel internacional, desde 1973.

"Hemos desarrollado una relación muy estrecha a lo largo de los años con el Ballet de Hamburgo, pues es una de las compañías con mayor prestigio en el mundo. Siempre supe que presentaría las piezas de John una y otra vez, es un artista extraordinario. Su visión es maravillosa. Como logra las coreografías es muy diferente. Su historia siempre es in-

esperada y al público eso le encanta", explicó Judy Morr, quien se encarga de la programación del 'Seegerstrom Center for the Arts' ubicado en Costa Mesa California.

Judy tiene una compleja labor, ya que elige los espectáculos para cada año divididos en danza, Broadway, ballet, eventos familiares y otros más. Ahora para el arranque de 2013, hizo un espacio en su agenda para platicar con Mujer Actual y contar un poco más del gran acontecimiento que será la presentación de la pieza 'La Sirenita', que es de las contemporáneas en el mundo del ballet.

La sirenita ve un barco en la superficie y es entonces cuando empieza a soñar con el mundo de los humanos. En el barco, hay un capitán y un príncipe muy parecido a Edvard, quien absurdamente está jugando

(La Sirenita)... es toda una obra de arte. Los bailarines tienen un entrenamiento hermoso. Cuando veo ballet, veo el movimiento, los colores... En el caso de esta pieza te digo, es como una pintura en movimiento. Es algo que el público tiene que ver.

golf. Accidentalmente, le pega tan fuerte a la pelota que ésta cae al mar. Edvard se avienta para tratar de recuperarla y la sirenita lo ve. En ese momento una tormenta muy fuerte se viene y el príncipe comienza a ahogarse. El poeta logra que la sirenita salve a su amigo el príncipe y aunque ella lo besa, él se encuentra inconsciente y no se da cuenta. Un grupo de niñas estudiantes llega a la orilla y una de ellas, la princesa, lo despierta. Edvard asume que su heroína es la princesa en lugar de la sirenita. Y es entonces cuando la mujer parte pez, parte humano, decide buscar a la única que le puede brindar una oportunidad con los humanos para luchar por su gran amor. La bruja malvada.

LA SIRENITA ES UNA PIEZA RELATIVAMENTE NUEVA ¿CIERTO?

Sí correcto, creo que fue comisionada para abrir la casa de la ópera en Copenhague en el 2005. En este continente debutó con el ballet de San Francisco apenas en 2011. Las compañías de danza siempre están buscando material nuevo para presentar en sus localidades y 'La Sirenita' ha sido muy exitosa, entonces yo quise hacerlo en Orange County.

Es muy diferente, no es lo que todo el mundo cree, como en el cuento. La versión de John Neumeier sobre la historia de la sirenita y su deseo por ser humana, amar, perder el amor todo dentro de la intriga, pues no es sencillo. No es algo simple.

ADEMÁS, NO ES PARA NIÑOS CIERTAMENTE, ¿PARA QUÉ PÚBLICO RECOMENDARÍAS ESTA VERSIÓN DE LA SIRENITA?

Yo creo que primeramente es para gente joven que le interese la danza y que pueda manejar la historia, pues no se trata del personaje bonito y dulce. Niños de 10-11 años en adelante. Para el público en general les digo que es un espectáculo que se tiene que ver porque la forma en la que John Neumeier cuenta historias a través de la danza es increíble. No es sólo cómo crea los pasos, sino al ver la coreografía es como si estuvieras viendo una pintura. Es toda una obra de arte. Los bailarines tienen un entrenamiento hermoso. Cuando veo ballet, veo el movimiento, los colores... En el caso

■ LOS HORARIOS:

Viernes 7:30 p.m.
Sábado 2 y 7:30 p.m.
Domingo 2 p.m.

■ **BOLETOS** ya están a la venta y comienzan en \$25 dólares.

■ **PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE VISITAR:** www.SCFTA.org

de esta pieza te digo, es como una pintura en movimiento. Es algo que el público tiene que ver.

La Sirenita estará presentándose en Seegerstrom Center for the Arts del 8 al 10 de febrero de 2013 con cuatro funciones a lo largo del fin de semana.

www.soymujeractual.com.mx | 29

RENUEVA TU HOGAR CON VINILES

Cualquiera que sea el espacio para decorar, te invitamos a jugar con tu imaginación y a darle tu propio estilo. Recuerda que ésta es una buena opción artística para crear un estilo diferente plasmando tus ideas y dándole vida a tus espacios

FOR MAYRA VALENCIA

Este 2013 comienza el año con una renovación de tu hogar, dándole nuevos aires sin gastar mucho y una excelente opción es decorar con viniles adhesivos, un detalle que brinda un nuevo aspecto a cualquier tipo de ambiente, como livings, dormitorios, cocinas y espacios comerciales.

Los viniles adhesivos son de fácil aplicación y los resultados de cambio son instantáneos; lo mejor es que puedes cambiarlos cuando quieras, ya que son removibles y no dejan rastros ni en tus paredes ni en tus muebles.

LAS TENDENCIAS

Te presentamos lo nuevo en viniles para diferentes áreas de tu hogar.

LA COCINA

En esta área puedes colocar imágenes referentes a ollas, vasos, platos y cubiertos, o simplemente dejar que la creatividad sea tu aliada. Otra buena opción es colocar recetas básicas de cocina en las puertas de tus gabinetes, así recordarás tus comidas favoritas. En tu refrigerador, puedes pegar imágenes de lo que puedes almacenar en el interior.



LA SALA

Este espacio es el centro de reunión familiar, te invitamos a que crees una ilusión óptica, simulando exteriores, colocando imágenes de árboles, aves o nubes. Si eres más conservadora, coloca figuras geométricas entrelazadas, esto dará un toque minimalista. Cualquiera que sea el espacio para decorar, te invitamos a jugar con tu imaginación y a darle tu propio estilo. Recuerda que ésta es una buena opción artística para crear un estilo diferente plasmando tus ideas y dándole vida a tus espacios.



EL DORMITORIO

Nuestro dormitorio es un lugar de descanso, así que te recomendamos que utilices imágenes abstractas. Otra idea que te damos es que uses un vinil en la parte posterior de tu cama para simular la cabecera de la misma, esto dará un efecto a simple vista muy elegante.



CÓMO LO PUEDES COLOCAR

La forma de colocar un vinil no requiere de experiencia pero sí de técnica, te decimos cómo...

- 1.- LIMPIA LA SUPERFICIE en donde colocarás el vinil
- 2.- RETIRA LA CUBIERTA del vinil y colócalo en la posición que elijas.
- 3.- LENTAMENTE SEPARA el pliego de papel que cubre el vinil, puedes utilizar una tarjeta rígida para que se pegue bien sin dejar burbujas.
- 4.- POR ÚLTIMO, DESPEGA POR COMPLETO el papel y listo.

Voleos

ENMARCADOS

Enmarcados de títulos profesionales doble vidrio

\$450.00 pesos

Enmarcados tamaño carta

\$100.00 pesos

Via Rapida poniente # 15221 local 5-a y 5 b Col Los Santos. tel 1045018
 enloos@hotmail.com
 www.enloos.com

Venta de limpia de fin de año



Juego de Escritorio (24"x48")

~~\$440~~

\$239

Juego Ejecutivo de Escritorio (30"x60")

~~\$1,388~~

\$749

~~\$59~~ ~~\$84~~ ~~\$59~~ ~~\$84~~

~~\$39~~ ~~\$59~~ ~~\$79~~ ~~\$129~~

\$69

Juego de Comedor de 7 pzas.

~~\$1,399~~

\$1,099

Comedor Alto de 7 pzas.

~~\$399~~

Seccional de 2 pzas.

~~\$499~~

Ottoman \$79

Juego de cama tamaño Queen c/2 Cajones

~~\$299~~

Cubrecolchón Ortopédico

Colchón Individual	\$139
Colchón Matrimonial	\$169
Colchón Queen	\$199
Colchón King	\$249

Simmons Beautyrest

Colchón Individual	\$290
Colchón Matrimonial	\$340
Colchón Queen	\$360
Colchón King	\$450

www.hyundailivartfurniture.com

HYUNDAI LIVART FURNITURE

Amplia Selección en Muebles de Casa y Oficina

Financiamiento Fácil y Rápido

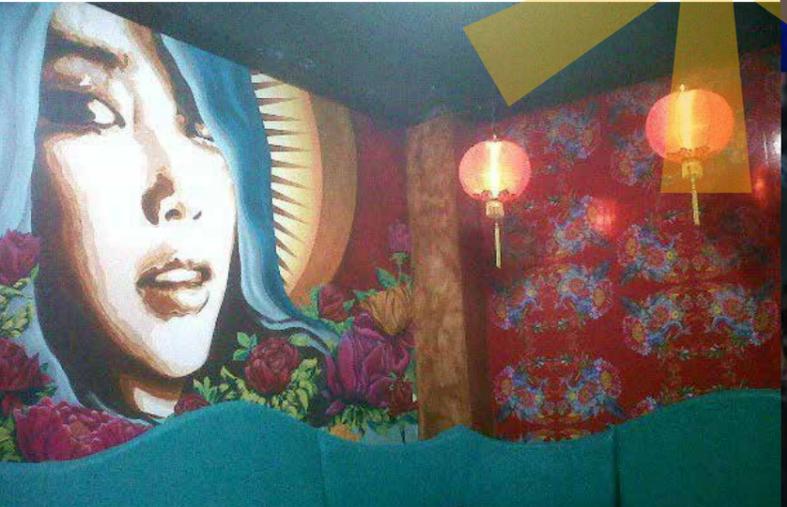
12 Meses Sin Intereses O.A.C.

(619)498-8501

Abierto Lun- Sáb
 9:30a.m. - 7:30p.m.
 3121 Main St.
 Chula Vista, CA 91911



VÍCTOR SANDOVAL



POR MÓNICA MÁRQUEZ

En los últimos años, Tijuana se ha vestido de colores y arte en sus puentes de la Vía Rápida y el creador de estas verdaderas obras de arte ha sido el artista plástico Víctor Sandoval, con un estilo pop surrealista urbano que se inspira en la música o simplemente en un hecho cotidiano.

Víctor es el creador de los murales de la Facultad de Medicina de la UABC y del Club de Niños y Niñas, del set para la película Little Boy, de los murales de fondo y sets para anuncio televisivo del medicamento Excedrin y así la lista continúa, pero todo con el reflejo de su gran talento y amor por las artes, que inició desde que era niño.

Para conocer más sobre el artista Víctor Sandoval, Mujer Actual platicó con él.

¿CÓMO Y CUÁNDO INICIA TU GUSTO POR LAS ARTES PLÁSTICAS?

Mi gusto por las artes inició desde niño, viendo caricaturas y leyendo comics, siempre en busca de los títu-



los que no fueran los típicos de superhéroes y con un estilo de ilustración diferente a lo acostumbrado, aparte de que siempre sentí una atracción hacia el diseño gráfico, ilustración, arquitectura, música, etc., y claro, que desde niño siempre dibujé, era el que siempre se sentaba hasta atrás para pasar desapercibido y poder dibujar durante clases, y cuando era necesario hacía los periódicos murales y dibujos para tareas, así que creo que fue un proceso natural que

me fue llevando hacia las artes. Así como fui creciendo, fui aprendiendo y gracias a la vida sigo en proceso de aprendizaje, donde cada obra y cada mural y cada trabajo que realizo es una clase con examen incluido.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A INCURSIONAR EN EL MUNDO DE LA PINTURA?

Para mí nunca fue una decisión tomada de forma consciente, fue el destino que me ha llevado por diferentes caminos siempre relacionados

de una forma u otra con la expresión pictórica, como dije simplemente se dio de forma natural, obviamente es algo que disfruto hacer y me siento realmente agradecido por cada oportunidad que se presenta.

¿CÓMO ES TU PROCESO CREATIVO?

Realmente no tengo una metodología, la mayoría de las veces apunto las ideas básicas, luego hago algún boceto un poco más desarrollado y al final ya hago la pieza, que claro que pasa por muchos cambios hasta llegar a lo que más se acerca a la idea que quiero expresar.

¿CUÁL ES TU TÉCNICA?

Depende de la idea y el estilo que quiera hacer, pero normalmente trabajo por capas o layers hasta llegar al elemento principal, y las técnicas varían.

¿EN QUÉ TE INSPIRAS?

Mi inspiración puede ser cualquier cosa, desde un incidente cotidiano hasta escuchar una pieza musical que te saque la lágrima, la música es una gran inspiración constante.

La motivación es otra cosa, el pararte y entrar en esa psicosis emocional y empezar a producir por horas y horas sin parar es algo muy diferente a la inspiración.

“Mi inspiración puede ser cualquier cosa, desde un incidente cotidiano hasta escuchar una pieza musical que te saque la lágrima, la música es una gran inspiración constante”

¿CÓMO CONSIDERAS TU ESTILO?

No tengo una definición exacta de mi estilo, aparte de que no me interesa entrar en una clasificación, mi estilo es lo que se me ocurra pintar al momento perfecto donde todo se armoniza en la acción creativa... pero si tengo que definirme, tal vez fuera pop surrealista urbano, énfasis en él tal vez.

¿A QUÉ ARTISTA PLÁSTICO ADMIRAS Y POR QUÉ?

Hay demasiado talento en el mundo y en la historia de la humanidad como para nombrar a unos cuantos, pero siempre he sentido que Klimt, Schiele, Gonzales Camarena y todo el movimiento muralista mexicano, así como la nueva generación de artistas urbanos han sido una gran inspiración y motivación para seguir produciendo y luchando contra la intolerancia e ignorancia que abunda en la humanidad, tratar de hacer del

mundo un lugar más bello y colorido.

¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR SATISFACCIÓN PROFESIONAL?

Yo creo la mayor satisfacción a nivel profesional y personal es poder terminar de una forma satisfactoria para mí una obra, ya sea mural, obra de caballete o lo que sea y al verlo sentir el orgullo de que quedó bien hecho e hice bien mi trabajo. En cuestiones un poco más personales, no me interesa mucho andar promoviendo mi persona, sinceramente siento que tu trabajo debe de hablar por ti.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

Seguir viviendo de lo que amo hacer, adquirir más conocimiento y experiencia para poder seguir evolucionando y creciendo como artista y como persona, y hacer todo esto sin descuidar a mi familia, que es lo más importante en mi vida.





INAUGURAN Susuki Tijuana

- **EVENTO:** Inauguración de Susuki Tijuana
- **DETALLES:** Momentos muy especiales se vivieron durante la apertura oficial de la firma japonesa Susuki, donde los asistentes pudieron ser de los primeros en Tijuana en admirar de cerca algunos de los automóviles exhibidos.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



Una deliciosa fusión de lo Mexicano y Oriental

Bvld. Díaz Ordáz a un costado de Carnitas Uruapan y espaldas de Little Cesars.

Carnitas Uruapan

Bvld. Díaz Ordáz



Sakana
Cocina Creativa • Café Bar

Av. Orquideas





/Sakana Restaurante Bar
Tel. 6 08 47 00

Manejamos desayunos, comidas, cenas, café, bar.



INICIA OPERACIONES Dry Express

- **EVENTO:** Inauguración de Dry Express
- **DETALLES:** Familiares y amigos fueron testigos de la apertura oficial de Dry Express, deseándole a los anfitriones mucho éxito en este nuevo proyecto.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



**ALDO CEBAN
PALÁFOX**

HOMENAJE DE UNA TIERRA NOBLE CUBIERTA DE TRADICIÓN

Nuestra visión va de la mano con las tradiciones del Valle de Santo Tomás, región que desde hace más de un siglo produce vinos que se cuentan entre los mejores a nivel mundial.

TRIBUTO
CABERNET SAUVIGNON
2009

Tel: (664) 368-5844
www.aldopalafox.com



dry express
Salón de Belleza

Gran Apertura

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

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



FOTOGRAFÍA MILTON & OMAR PHOTOGRAPHY

DISFRUTAN CONVIVIO de Telcel

- **EVENTO:** Convivio de Telcel con sus distribuidores.
- **DETALLES:** Excelentes momentos de convivencia disfrutaron los

invitados al convivio ofrecido por Telcel, en el cual los buenos deseos, brindis y exquisitos bocadillos fueron parte del evento.



DISFRUTAN ARTE Y gastronomía

- **EVENTO:** Sabor e imagen de la Baja
- **LUGAR:** Museo Mingei
- **DETALLES:** Tras un recorrido de 2,700 km en moto, el chef Miguel Ángel Guerrero presentó su viaje gastronómico de vida junto

al fotógrafo y artista visual León Felipe Chargoy, quien se encargó de documentar la expedición Baja. Para dar a conocer este trabajo, se realizó una concurrida exposición artística visual-culinaria de Baja California.



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

20% DE DESCUENTO
 - PROMOCIÓN SOLO PARA BOPA DE FIN DE TEMPORADA -
 Deux par Deux - Biscotti - Lemosa Loves Lime - Jelly the Pug - Catimini - Kate Mack - Jean Bourq
 In - Dico - Le Toy Van - Melissa and Doug - Birds and Bees - Creative Education - Heart Heart - Gio Marco - Chateau Petaluma - H
 - Hobelia and Clio - Tish and Tasha - Trish Scully - de la Monte - Fibres in Bloom - Gio Marco - Chateau Petaluma - H

MON PETIT CHATEAU
 BAKERY CAFE & BOUTIQUE

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

tel: 619 271-7880
 861 Harold Place Suite 201, Chula Vista, CA 91914
 www.mpchateau.com
 f: MonPetitChateau

Royal Luz
 PRINCESS | SALON | SPA
 Salón de eventos

tel. 6 86.25.74 Nazca 66 a espaldas de Salón LUZ (La Teca) Tracc. Chapultepec

Cortes | Peinados | Manicure | Pedicure |
 Maquillaje | Pasarela | Tea time | Eventos Privados
 Martes a Sábado de 9 am - 7 pm | Servicio de Salón completo todos los días!

El Surtidor del Tapicero
 Mayoreo y menudeo
 DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS
 Telas, vinipielés y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

20 Aniversario
 50% DE DESCUENTO EN ETIQUETA NARANJA

Esta Navidad regálale una nueva imagen a tu hogar.
 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito Banamex HSBC

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

oskarscalante
 WEDDING & EVENT PLANNING

BANQUETES - MOBILIDAD - BARRA DE MARIAS - BEBIDAS - FLORES - AUDIO E ILUMINACION
 CARRAS - ENCANTADO - DECORACION - PROTECCION - LOUNGE - COORDINACION

www.oskarscalante.com
 (664) 204.5979
 oskarscalante@gmail.com
 Av. Santa Elena #5636 Int. #4
 Lomas de Aguacaliente, Tijuana, B. C.



CONVIVEN POSADA en Saint John's

- **EVENTO:** Kermés de fin de año.
- **LUGAR:** Escuela Saint John's, en Chula Vista, Ca.
- **DETALLES:** Con motivo de las fiestas decembrina, estudiantes de la escuela Saint John's disfrutaron de amena posada, en la que tuvieron oportunidad de deleitar a la comunidad con un festivo Desfile Navideño.



FESTEJAN NAVIDAD en Club de Niños y Niñas

- **EVENTO:** Posada del Club de Niños y Niñas de Tijuana.
- **LUGAR:** Instalaciones del club.
- **DETALLES:** Entre regalos, sorpresas, comida y mucha diversión, los niños del club disfrutaron su posada navideña, con la cual cerraron el año de

actividades para así disfrutar de unas merecidas vacaciones. El club aprovechó la posada para reconocer a los medios de comunicación su apoyo, así como a quienes hicieron donaciones al club. Mujer actual fue parte de este reconocimiento.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

Centro Comercial **Plaza Las Palmas**

más de **43** años de tradición

Tenemos Espacios Comerciales en Renta: De 100, 200, 400 y 800 m²

Llámenos Sin Compromiso 681.5082 y 681.2701

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

BANORTE
ABOLUT
(664) 681-1469
totalwhite 621.12.78

d'Valeda
COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

MUJER
Dr. José Luis Tapia OPORTUNIDAD
PELUQUERIA
SANGRATONDO RAYOS X Dr. César Delgado

TU EMPRESA AQUÍ • LOCALES DISPONIBLES

Pet Center
D' SANTIBARRIOS

...Ponle arte a tu imagen

ImagenArt

clínica de medicina estética

preparate para tener un **CUERPO** espectacular

CAVITACION ULTRASONICA
liposucción sin cirugía

PLASMA RICO en PLAQUETAS
SUPER PROMOCION EN BOTOX

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

Depilación Laser

masajes relajantes

Tx. Medicina Estética

Dra. Mileidy Fernández Ribot

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

Tx. Cirugía Plástica

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

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

Tijuana 664. **290.1000**

USA 619.713.7193 • 619.876.8546
Bldv. Agua Caliente 11300
Plaza Campestre, local 227
Tijuana B.C. frente al Club Campestre

www.imagenartclinics.com



ASOCIACIÓN GILBERTO organiza bazaar

- **EVENTO:** Bazar navideño
- **LUGAR:** Grand Hotel
- **DETALLES:** Todo un éxito fue el bazar navideño organizado por la Asociación Gilberto Tijuana, donde hubo más de 50 expositores de Tijuana y San Diego que ofrecieron todo tipo de productos, ideales para las fiestas navideñas.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



Ante la **violencia en el noviazgo**

No te calles

MARCA LA LÍNEA **075**



Contáctanos: 608-82-00 www.dif-tijuana.gob.mx [f](#) /DIF.Tijuana [YouTube](#) /DIFtijuana2010



ABRE SUS PUERTAS Iron Wok

- **EVENTO:** Inaguración de Iron Wok asian bistro. seis platillos diferentes y como sorpresa de la noche estuvo la Danza del Dragón y el rito de la lechuga, como augurio de buena suerte
- **DETALLE:** Corte de listón por la apertura del nuevo restaurant, los invitados degustaron de



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.cemiquidadmedica.com

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