

Año 7, Edición no. 76 - [64págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2014



MUJER

actual

EJEMPLAR
GRATUITO

**ADELA
NAVARRO,**
DIRECTORA DE SEMANARIO ZETA
MÁS ALLÁ
DEL GÉNERO

Los enemigos
DE LA
FELICIDAD

Especial de
San Valentín

LAS EMOCIONES
y los sentimientos



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

LOVE



TENEMOS LO QUE TE GUSTA.

FESTEJA
COMIENDO GRATIS
EL MES DE TU CUMPLEAÑOS
TRAJE A TUS AMIGOS LOS ESPERAMOS
TODOS LOS MARTES DE TU MES



LOS DOMINGOS
NOSOTROS
COMEMOS GRATIS

PARA MÁS INFO. VISITA GALERIASHIPODROMO.COM



GALERIASHIPODROMO.COM
681-6885

Aplica este menú por persona en la compra de un plato acompañado de un plato de 10 años. Promoción válida en la compra de un plato acompañado de un plato.

Tus minutos no tienen frontera

Úsalos estando en México o en Estados Unidos*

Plan *telcel* Frontera

TIJUANA o SAN DIEGO*



Ahora hasta
11 Números
GRATIS¹

sin
roaming

ni larga
distancia

GRATIS²



LG E450
OPTIMUS L5X

Plan *telcel* Frontera 300 por **\$437.87** renta mensual

- La máxima velocidad **4GLTE³** con la mayor cobertura
- La mayor variedad de equipos

300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país 175 minutos a cualquier Telcel del país 400 MB

1) 11 números gratis a partir de Plan Telcel Frontera 1300, vigencia de números adicionales en activaciones al 30 de Junio del 2014. 2) Aplica en Plan Telcel Frontera 300 a 24 meses, con 300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país, 175 minutos a cualquier Telcel del país, 400 MB y 2 números gratis. 3) Detalle de cobertura 4GLTE en www.telcel.com/4GLTE. Consulta la lista de precios vigente antes de realizar tu compra. * Los minutos indistintos aplican para llamadas salientes y entrantes estando en SAN DIEGO hablando a SAN DIEGO, TIJUANA, TECATE Y ROSARITO. Para más detalles de Plan Frontera, visita tu Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano, Punto de Verificación, llama al 01800 026262 o al *111. Precios publicados incluyen 10% de IVA. Equipos sujetos a disponibilidad.

www.telcel.com



CONTENIDO

Febrero 2014

TU PERSONA
6, 8 y 10 págs.



TU PAREJA
12pág.

ESPECIAL DE SAN VALENTÍN
14 a 19 págs.



MODA
20pág.

TUS HIJOS
22pág.

MUJERES INSPIRANDO MUJERES
30pág.



HOMBRE EMPRENDEDORES
32pág.

EDUCACIÓN
34pág.

LA OTRA MITAD
38pág.

VALORES Y GENTE
40pág.

SABÍAS QUE...
42pág.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
43 y 44 págs.



OPINIÓN RELIGIOSA
48pág.



PORTADA
ADELA NAVARRO
FOTOGRAFÍA: leonchargoy@todonimagen | 664 364.04.44
26pág.

PERFIL Y OBRA
50pág.

BIENES Y RAÍCES
52pág.

DECORACIÓN Y AMBIENTES
53pág.



ECOLOGÍA
TECNOLOGÍA
**54pág.
56pág.**

SOCIALES
58pág.

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

Descuentos del
40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime*
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 28 de febrero, 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

visítanos en: www.revistamujeractual.com



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

PRIMERA PERSONA

La amistad, un valor universal

La amistad es un valor universal, un valor que debemos atesorar y trabajar diariamente para que crezca, porque ¿quién puede vivir solo y aislado y no sentir un hueco en el corazón?

Todos necesitamos a alguien que nos escuche en esos momentos difíciles, a quien llamarle cuando las cosas resultan como lo esperábamos o, simplemente, por el gusto de compartir gratos momentos con esa persona a la que llamamos amigo.

Amigo es esa persona que no sólo está contigo en los mejores momentos de tu vida sino también los peores. Así que este mes del amor y de la amistad, en Mujer Actual aprovechamos para decirte: "Gracias por hacernos parte de tu vida y parte de tu día; gracias por hacernos tu aliada y tu amiga". Y como parte de este agradecimiento, te presentamos un especial de San Valentín, donde te damos algunos tips sobre el regalo perfecto para disfrutar con tu pareja; además, el chef Ryan Stein nos comparte la exquisita receta de Tar Tar de atún con chicharrón, entre otros temas.

En lo que a Mujer del Mes se refiere, ese mes te presentamos a Adela Navarro, directora del Semanario Zeta, quien es considerada como una de las 150 mujeres más valientes del mundo, de acuerdo a la revista norteamericana Newsweek; además de estar en la lista de los 100 Pensadores Globales.

En Hombres Destacados, te ofrecemos la historia de Pedro Ochoa Palacio, director general del Centro Cultural Tijuana, que este mes cumple su primer año en el cargo, tiempo en el cual se ha mostrado comprometido con la promotoría cultural.

También en esta edición, la Diosa Doméstica te ofrece algunos tips para limpiar la secadora y prevenir de esta manera, incendios; así mismo, el artista plástico Álvaro Blancarte nos habla sobre sus técnicas, inicios e inspiraciones.

Esto y mucho más encontrarás en la edición de febrero 2014.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL



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 2, edición 17, inicio de impresión el 15/01/2014. 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 y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

MUJER
actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

**COLABORADOR EDITORIAL
Y COMERCIAL**
Sara Leal Partida

**REPRESENTANTE VENTAS
Y RRPP SAN DIEGO**
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 91910

ATENCIÓN A CLIENTES
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Cynthia López
Fernanda Fontes
Sergio Sufy

VENTAS ENSEÑADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

COLABORADORES
Becky Krinsky
Diosa Doméstica
Ma. Eugenia Lozano
Mayra Medina
Yoliana Valenzuela
Aristo Manríquez

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

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

SAN DIEGO RED
El Medio en Evolución

elige tu masa en medianas

MAMAMIA
Pizza

NUEVA
de algas



La evolución natural de la masa. Rica en fibra y minerales. Saludablemente responsable.

integral



Cargada de fibra y llena de sabor para una mejor digestión.

ligera



Pizza delgada y crujiente con base de avena, para comer delicioso y ligero.

tradicional



La deliciosa receta clásica de Mamamia Pizza con su sabor tradicional.

Sabías Que?: Una rebanada de pizza con 3 ingredientes: atún, morrón y cebolla en masa integral aporta un contenido energético de 213 calorías y en masa ligera 211 calorías. Basada en una dieta de 2000 Kcal.

Para mayor información de nuestros productos y sucursales ingresa a www.mamamiapizza.com.mx

Amistad, divino tesoro

¡EL CONSEJO DEL AMIGO ALEGRA EL ALMA!

POR KARLA RENTERÍA

Creo firmemente que la amistad es aquella relación que nace del corazón e inicia al cruzar la mirada, estrechar una mano y devolver una sonrisa, puede durar días, estaciones del año o toda una vida.

Los amigos son aquella familia que tú te das el lujo de escoger a lo largo de la vida sin importar la edad, el género, las creencias, las costumbres y los valores, ya que eso es lo que los hace especiales para uno.

Hay amigos que llegan a tu vida en circunstancias inexplicables, se aparecen como ángeles guardianes, nos dan una enseñanza y luego se van... otros están ahí desde siempre, como una suave brisa que te refresca cuando la necesitas.

Alguna vez te has preguntado: ¿Quiénes son tus verdaderos amigos? Mi abuela decía que los verdaderos amigos se cuentan con los dedos de las manos y que

a veces a uno le sombran los dedos, pero que si quería tener las manos llenas me dedicara a sembrar semillas de amistad en tierra fértil, que aprendiera a escuchar y ser discreta, ofrecer apoyo y nunca juzgar.

Me dijo que los ingredientes para ser un buen amigo deben mezclarse siempre y recordar que la base es el amor, sin que falte nunca la confianza, la honestidad, el respeto, la admiración, la bondad y la influencia positiva.

Pero... Y ¿cómo saber si soy una buena amiga? Es bien simple, sólo hay que estar presente, llamar, escribir, mensajear sólo para saludar. Reunirse sin que sea una celebración

especial, escuchar en lugar de sólo oír, hablar con sinceridad.

La amistad es algo que no debería celebrarse sólo una vez al año, así que te invito a celebrarla y agradecerla todos los días. Es fácil hacer amigos, pero es mucho más difícil mantenerlos.

Las circunstancias de la vida ponen a prueba muchas veces la amistad, el Yo es un enemigo mortal. El orgullo y el egoísmo pueden transformar una bonita amistad en una peligrosa enemistad.

Esta es la verdadera, la perfecta, la estable y constante amistad: la que no se deja corromper por la envidia; la que no se enfía por las sospechas; la que no se disuelve por la ambición; la que, puesta a prueba de esta manera, no cede; la que, a pesar de tantos golpes, no cae; la que, batida por tantas injurias, se muestra inflexible (BEATO ELREDO, Tratado sobre la amistad espiritual, 3).

*La autora es licenciada en Comunicación y Publicidad. Actualmente es jefe de Comunicación Social y Relaciones Públicas de DIF Municipal 20 Ayuntamiento. Realiza manejo de medios de comunicación, organización de eventos, redacción de discursos, informes de gobierno, relaciones públicas, fotografía y video.



Vive la mejor velada el Día del Amor y la Amistad,
teniendo como cómplices una hermosa Luna Llena
y la intensidad de



El Cielo
VALLE DE GUADALUPE

Cena Romántica

Ostión Kumamoto con salsa sashimi y tobiko rojo.

Tiradito de Almeja Generosa
con salsa de cítricos, chiltepin y salicornia en escabeche.

Codomiz rellena de hongos silvestres.

Costilla corta horneada 12 horas
en salsa de vino tinto y chocolate.

Mousse de Guayaba local.

Precio por persona: \$700
Maridaje: \$810

Reservaciones al 646 151 6515

EL CIELO VALLE DE GUADALUPE

“MÁS VALE SOLA QUE MAL ACOMPAÑADA...” Gamofobia

POR MARÍA E. LOZANO

¿Te suena familiar la frase: “más vale sola que mal acompañada”? ¿No será miedo? De repente es posible que se experimente la gamofobia, que etimológicamente significa: gamo=unión y phobos= miedo. Este trastorno de la personalidad puede estar respondiendo a una creación social o a sentirnos vulnerables si expresamos nuestro miedo. ¡Podría dar incomodidad vivir acompañada y se quiere evitar la gran responsabilidad de una familia!

AL INTERIOR DE UN HIJO

Yo no quiero tener novia porque quiero ahorrar para irme a estudiar una carrera fuera de México, tener novia implica gastar mucho, no podría estar con mis amigos y jugar fútbol

Mariano Rodríguez, 17 años.

ALTERNATIVAS QUE SE ADOPTAN COMO ESTILO DE VIDA SOLAS:

VIDA INDEPENDIENTE.

Trabajar, pasar tiempo con los amigos, con la familia, vivir los hobbies y tener casa, carros, viajes, etc. al propio gusto.

MANEJAR EL PROPIO HORARIO.

Sin dar cuentas o abrumarse por la agenda del otro.

CARRERA Y AMBICIONES.

Gusto de trabajar y alcanzar las propias metas.

PESADO BAGAJE HISTÓRICO

Y CULTURAL. Desagradan las tradiciones sexistas ligadas al matrimonio.

TRAILBLAZER.

Según Cove, así se llama a la mujer que quiere ir contra-corriente, siendo pionera en otros campos.

ESPERANDO A MR.

RIGHT. Aquella mujer que, de no aparecer el hombre perfecto ideado y diseñado a

semejanza de su mente, no se relacionaría con nadie más.

ECONÓMICAMENTE ESTABLE.

Mujer pudiente, con tranquilidad y liquidez que no está dispuesta a arriesgar.

GOZA LA ADRENALINA.

El proceso de enamoramiento resulta mucho más interesante que involucrarse en la idea de que el matrimonio pondría fin a sus aventuras amorosas.

COMPLEJO FÍSICO.

El cuerpo es una vergüenza que impera cubrir y proteger.

COMPROMISOS Y ARRAIGOS FAMILIARES FUERTES.

Hay que cuidar al familiar enfermo, se viven los miedos y chantajes de algún miembro de la casa o falta de dinero y hay que trabajar duro para atender prioridades.

Como asumimos que el “matrimonio” es un compromiso fuerte “para toda la vida”, hoy día puede significar un reto poco interesante si la base emocional está débil, lastimada o poco explorada. Las mujeres experimentan más este pánico, habiendo tres casos por un hombre, según el psicoanalista Alejandro Zuviré, quien afirma que las mujeres exitosas tienen intereses particulares que no están dispuestas a compartir y mucho menos, a someterse hoy día.

Habría que averiguar la raíz del miedo de la mano de un sicoterapeuta porque la naturaleza marca vivir en sociedad cuya base y núcleo es la familia.

En ocasiones, la falta de análisis y retrospectiva nos arrinconan, endurece y apaga como mujeres aptas para vivir la experiencia de una relación íntima en todos los sentidos. Quizá plantear una efectiva comunicación y balance de necesidades, podría resultar en una excelente relación con alguien para vivir y caminar juntos.

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



Dr. Manuel
GUTIÉRREZ
PLASTIC
& AESTHETIC
& SURGERY

CON MÁS DE
15 AÑOS
DE EXPERIENCIA
Y EL MEJOR EQUIPO,
GARANTIZO TU SATISFACCIÓN.

Consultas al (664) 607-3377 y
desde Estados Unidos al (619) 572-8981
Ubicados en Paseo Tijuana 406, 6to. piso, Suite 401
en Edificio Simnsa, Zona Río.

www.drmanuelgutierrez.com

LOS ENEMIGOS DE LA FELICIDAD

POR BECKY KRINSKY
recetas para la vida.com

La ironía de hoy en día, es que el ser feliz se ha convertido en un reto que no se logra fácilmente. La razón radica en que la mayoría de las personas insisten que la felicidad es una meta exclusiva que sólo algunos afortunados tienen la posibilidad de alcanzar.

La felicidad es un estado mental, una manera de vivir y una condición que desarrolla un entorno que le pertenece a todo ser humano.

Ser feliz implica sentir satisfacción por lo que es, por lo que se tiene y por lo que se ha logrado, es tener una sensación de estar completo; es un estado de paz interna que se logra cuando uno se acepta a sí mismo, sin descartar la posibilidad y la apertura para todo lo nuevo que pueda llegar.

Para sentir felicidad, es necesario confrontar sin miedo a los enemigos que la roban sin piedad, dejando un sentimiento de vacío, dolor o tristeza que son tan difíciles de combatir.

La felicidad llega cuando la persona esta dispuesta a confrontar y resolver sus problemas. Es un trabajo continuo y personal. Surge cuando se aprende a apreciar, agradecer y reconocer el valor de las personas que le rodean y de la vida misma.

¿RECONOCES ALGUNO DE ESTOS CULPABLES?

- 1. LAS TENTACIONES;** ganas de querer más, nunca poder conformarse; siempre hay algo nuevo, algo mejor algo distinto. La felicidad se pierde cuando se siente el vacío al saber que nada es suficiente porque el consumismo nutre la ansiedad y la insatisfacción.
- 2. LA SOLEDAD** creada la independencia. Finalmente llegamos al punto que se puede ser completamente autónomo, se ha disuelto la estructura familiar, los divorcios son comunes, no hay gran necesidad de la pareja, todos independientes... ser dependiente implica ser débil, no tener recursos para valerse por sí mismo.
- 3. LA FALTA DE TIEMPO** y los múltiples compromisos. Vivimos en una sociedad cronometrada por los segundos, todo es urgente, nada puede esperar, como resultado se olvida lo que es verdaderamente importante. Lo urgente, nunca puede esperar ni modo lo importante será después.
- 4. EL ENOJO;** La necedad de controlar la realidad personal y no poder aceptar el desarrollo natural de la vida y consecuencias. Buscar el responsable, el culpable o el causante de todo lo que sucede, con el fin de creer tener el control del destino personal, es quizá uno de los enemigos más grandes.
- 5. LA FALTA DE APRECIO;** La prisa y las carencias, nublan la visión. El aprecio no es una acción natural, es una habilidad que se tiene que aprender a desarrollar.
- 6. EL ABURRIMIENTO;** el terrible estado donde se siente enfrascado, un lugar donde no pasa, ni se mueve nada y no hay lugar para moverse tampoco. Todo esta ausente hasta el sentimiento de felicidad. No hay retos, no hay aspiraciones, ni tampoco complicaciones, sólo se respira, se sobrevive sin ton ni son día tras día...
- 7. LAS MENTIRAS Y EL INCUMPLIMIENTO;** evadir o mentir a otros es mentirse más a uno mismo, no cumplir, es retroalimentar la baja autoestima y la falta de compromiso personal, no hay enemigo más mortal.
- 8. LA DEPRESIÓN;** Creada por la falta de sentido en la vida, la búsqueda por el éxito, la fama y el reconocimiento en una sociedad que valora lo material y lo cuantificable, crea gran desventaja y angustia, un enemigo difícil de combatir.
- 9. EL ORGULLO;** La prepotencia y la falta de sensibilidad, la resistencia a cambiar y a sentir humildad. El sentimiento de ser el mejor, el único impenetrable y totalmente lejano de toda relación sensible y sincera.
- 10. EL MIEDO;** La impotencia a expresar y actuar, la sensación que paraliza el pensamiento y llena de frustración y resentimiento, definitivamente el enemigo de los enemigos, ¿Cómo se puede sentir alegría, felicidad y paz cuando internamente se tiene la lucha interna que quita el placer de vivir?

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México, con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano. Maestra universitaria y organizadora de simposios, conferencias y seminarios internacionales. Fundadora en conjunto de "Recetas Para la Vida"®. www.recetasparalavida.com



ESCAPATE A LOS CABOS DONDE ENCONTRARAS UNA COLECCIÓN DE HOTELES CON LA MEJOR UBICACIÓN EN CABO SAN LUCAS.

Hospitalidad INFINITA



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

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

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



CONTRATO MATRIMONIAL: “Hagamos un trato, un dulce contrato...”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Cuando una pareja decide unirse en matrimonio (consideraremos para motivos de este artículo, la unión marital, pudiendo aplicarse

a cualquier unión acordada por la pareja), ambas personas conformarán una nueva entidad dentro de la sociedad a través del matrimonio. Esta nueva unión no se limita sólo a dos individuos, sino que une también dos formas distintas de pensar,

ser y actuar; dos conjuntos de necesidades y expectativas respecto al matrimonio, respecto al cónyuge y sobre sí mismos.

Dichas necesidades y expectativas son conceptos que cada miembro de la pareja posee de forma consciente e inconsciente y que deposita en su pareja y matrimonio, no surgen automáticamente al iniciar la relación con él o ella, la gran mayoría de estas ideas está basada en nuestra experiencia familiar, por lo tanto muchas de estas expectativas y necesidades pudieran ni siquiera ser sanas ni viables, conflictivas o no. La calidad del matrimonio dependerá en gran medida del grado de satisfacción y complementariedad en que todas estas expectativas y necesidades se satisfagan.

CONTRATO MATRIMONIAL: INDIVIDUAL Y EN CONJUNTO (ÚNICO-COMÚN)

El contrato matrimonial está basado en aspectos mutuos acerca de lo que cada uno piensa dar y lo que espera recibir del otro. Muchos de estos aspectos los compartimos o no con nuestra pareja de la siguiente manera:

- De forma verbal y directa (lo que se dice).
- No se verbaliza ni se transmite claramente (lo que no se dice y suponemos que nos entendieron o creemos que es obvio o damos por hecho).
- Ni se verbaliza ni se supone (lo que no se dice porque no se es consciente de ello, o sea, nuestro bagaje familiar).

Contrato individual es cuando incluye todas las necesidades y expectativas, conscientes o inconscientes de uno de los miembros de la pareja, sobre la forma en que piensa que llevará a cabo sus obligaciones dentro del matrimonio, así como de los privilegios y ventajas que considera obtendrá de esta unión.

Contrato en conjunto es cuando ambos miembros exponen cada uno su respectivo contrato individual y realizan juntos un contrato único-común, para ello se pondrá a prueba la negociación, la empatía, la confianza, el poder, la aclaración de puntos y supuestos como: “yo pensé que tú creías que...”, “nunca pensé que eso te gustaba o querías o necesitabas...”, “no te lo dije antes porque creí que dirías...”, etc.

Llegar a contar con ambos contratos no es tarea fácil, requiere el apoyo profesional de un especialista en Psicología de Pareja, quien podrá guiarlo tanto a la elaboración de su contrato individual como hasta culminar con la elaboración del contrato único-común al lado del otro miembro de la pareja, resultando un gran paso para alcanzar la solidez de esta unión.

... ENTRE OTROS MÁS

El contrato individual tendría que ser una obligación de todo ser humano que se considere interesado en vivir en pareja, ya que de esta

manera estará mayormente preparado y seguro de lo que necesita, espera, ofrece y cree merecer dentro de una relación de pareja, relación que podrá llegar o no al matrimonio.

Realizar un contrato único-común representa, además de una gran responsabilidad sobre la forma en cómo cada uno ve su relación, sobre la forma también de expresar las emociones dentro de ella, sin esperar que el otro haga, diga o quiera lo mismo que usted,

sino que partiendo de sus diferentes necesidades y expectativas podrán trabajar para satisfacerlas mutuamente.

Entendamos pues que un contrato único-común no es algo infranqueable, sino que representa un acuerdo flexible, adaptable a los cambios y necesidades de la vida en pareja, evolucionando con su ciclo de vida, adecuándolo juntos conforme a los nuevos retos, dirigiéndose hasta alcanzar la madurez de su relación a la par del tiempo.

ALGUNOS ASPECTOS A TRATAR EN EL CONTRATO MATRIMONIAL (LO QUE OFREZCO Y ESPERO SOBRE...)

- Fidelidad
- Sexualidad
- Compañía
- Apoyo
- Estatus social
- Fantasías
- Economía
- Soledad
- Respeto
- Dominio
- Familia e hijos
- Crianza
- Dinero
- Estilo de vida
- Valores

*La autora es Psicóloga Familiar y de Pareja.
www.facebook.com/psic.mayra.medina

PRODUCTOS ORGÁNICOS Y REGIONALES B.C.



Ensaladas
Jugos
Smoothies
Licuados
Cafés
Paninis

Licha

Pan fresco todos los días...
¡VISÍTANOS!




Plaza Comercial “El Conquistador”
Blvd. Agua Caliente, TEL: 681.77.73




VÍSTETE
CON
AMOR



BERLIN COLLECTION

Brasil 491-6 Plaza Brasil, Col. Cacho
Tel. 664 638 8030



berlincollection

LA HISTORIA DE *San Valentín*

Una disciplina que te hace sonreír y te fortalece para enfrentar los problemas de la vida. Una disciplina que te hace sonreír y te fortalece para enfrentar los problemas de la vida.

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El 14 de febrero celebramos el tradicional Día de San Valentín, una fecha para convivir con la pareja y los amigos. Pensaríamos que surgió recientemente por interés comercial, pero no, este festejo se remonta a la época del Imperio Romano.

Cuenta la historia que San Valentín era un sacerdote del siglo III de Roma. En ese tiempo, gobernaba el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque en su opinión los solteros sin familia eran mejores soldados porque tenían menos ataduras.

El sacerdote consideró que el decreto era injusto y desafió al emperador, por lo que celebraba en secreto matrimonios para jóvenes

enamorados, de ahí se popularizó a San Valentín como el patrón de los enamorados. El emperador Claudio se enteró y como San Valentín gozaba de un gran prestigio en Roma, el emperador lo llamó a Palacio y él aprovechó aquella ocasión para hacer proselitismo del cristianismo.

Aunque en un principio Claudio II mostró interés, el ejército y el Gobernador de Roma, llamado Calpurnio, le persuadieron.

El emperador Claudio dio el orden de que encarcelaran a San Valentín. Entonces, el oficial Asterius, encargado de ejecutar la orden, quiso ridiculizar y poner a prueba a Valentín, por lo que lo retó a que le devolviera la vista a su hija Julia, que nació ciega. Valentín aceptó y en nombre del Señor le devolvió la vista.

Este hecho convulsionó a Asterius y su familia, quienes se convirtieron al cristianismo. De todas formas, Valentín siguió preso y el débil emperador

Claudio finalmente ordenó que lo martirizaran y ejecutaran el 14 de febrero del año 270. La joven Julia, agradecida al santo, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el almendro sea símbolo de amor y amistad duraderos.

Más de san valentín...



16
pág.

NOVIAS MONTSERRAT
COLECCIÓN 2014 DE PRONOVIAS



18
pág.

RECETA PARA ENAMORAR:

TAR TAR DE ATÚN, CON CHICHARRÓN



19
pág.

REGALOS PERFECTOS

PARA DISFRUTAR EN PAREJA



Conquistame



con chocolate

Síguenos ...



solicita nuestro catálogo a

info@venuschocolates.com

Tel: 9729338 Nxt: 152*147797*7

Tapachula 5-A Col. Hipódromo Tijuana B.C

PRESENTARÁN MONTERRAT NOVIAS

COLECCIÓN 2014 DE PRONOVIAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la finalidad de presentar la colección 2014 de Pronovias, Montserrat Novias ofrecerá este 1 de marzo en el hotel Holiday Inn un fashion show con las últimas tendencias en vestidos para bodas de esta prestigiada firma española.

Montserrat Novias es el único distribuidor de Pronovias en Baja California, una empresa que maneja vestidos españoles de excelente calidad y prestigio a nivel mundial, comentó Montserrat Romero, propietaria.

En este evento en el que esperan alrededor de 250 personas, también participarán otros expositores ofreciendo sus servicios, expuso, como es el caso de Vita Spa, Il Lusio Accesorios, Invitaciones Kinvit, Fotografía Fábrica de Producciones, Maquillista Mariel Quiros, Chic Coordinación de Eventos y Baja Audiovisual.

"También vamos a lanzar una línea nueva de vestidos de novias: Avenue Diagonal, que es de la misma casa de Pronovias; también presentaremos lo más novedoso en mantillas, las cuales las traemos de Barcelona, España, son del telar más antiguo de Barcelona", compartió.



16 AÑOS DE MONTERRAT NOVIAS

Montserrat Novias abrió sus puertas en 1998 a raíz de la necesidad de ver que hacía falta una tienda de prestigio de vestidos de novias en la ciudad, fue la primera tienda que trajo vestidos de alta calidad a Tijuana, consideró Montserrat.

"Venimos de una familia en la que por generaciones ha existido la alta costura, el gusto por el buen vestir en los vestidos de novias y noche... Mi mamá Montserrat de Romero fue quien inició con la tienda y mi abuelita Antonia fue una modista de alta costura en México, ella les confeccionaba ropa a las esposas de los Presidentes de ese tiempo y altos funcionarios".

A sus casi 16 años de ofrecer los servicios, Montserrat Novias se ha distinguido por la atención personalizada, "las clientas salen siendo amigas de nosotras... las asesoramos dependiendo del tipo de novia, el lugar donde va a ser la boda, las ayudamos a decidir cuál es el mejor vestido que les va para su evento", platicó.

La asesoría no se limita sólo al vestido de novia, también la orientan respecto a la mantilla y los accesorios que van más acorde con la finalidad de lograr que la novia se sienta y se vea espectacular ese gran día.

SU SERVICIO Y CALIDAD

Aseguró que algo que sin duda distingue a esta casa de novias es su servicio, ya que las clientas llegan al negocio una sola vez pero regresan todas las amigas porque el servicio es 100% personalizado y amigable. También su alta calidad en los diseños hace de Montserrat Novias el sitio ideal para esa gran ocasión.

"Siempre vamos más allá de lo que la novia quiere, siempre damos un paso más para complacer a la clienta. Aquí siempre tratamos de entenderlas porque sabemos que están en un momento muy emocional de su vida", puntualizó.

QUÉ VIENE PARA EL 2014

Si te vas a casar y estás en busca del vestido de tus sueños, Montserrat Novias te ofrece las últimas tendencias.

- Vestido en tono blanco natural, dos tonos abajo del blanco
- Vestido corte sirena
- Encajes, especialmente chantilly
- Tul en seda
- Escotes en la espalda
- Vestidos palabra de honor, es decir, strapples
- Bordados guipur
- Plumas
- Boleros en encaje
- Vestidos en ondas

SI TE VAS A CASAR CONSIDERA AL ELEGIR TU VESTIDO...

- Lugar de la boda
- El clima
- Tu estatura y compleción

Siempre vamos más allá de lo que la novia quiere, siempre damos un paso más para complacer a la clienta. Aquí siempre tratamos de entenderlas porque sabemos que están en un momento muy emocional de su vida

UNA RECETA PARA ENAMORAR: TAR TAR DE ATÚN CON CHICHARRÓN

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Consentir a tu pareja este San Valentín puede convertirse en una tarea realmente placentera para ambos, sobre todo si intentas conquistarlo por el estómago preparando algo sencillo pero delicioso.

Para hacer de esa noche algo muy especial, el chef Ryan Stein, del restaurante Latitud 32 en El Cielo Valle de Guadalupe, compartió una de sus recetas: Tar Tar de atún con chicharrón.

TAR TAR DE ATÚN CON CHICHARRÓN

INGREDIENTES:

- 200 gr de atún aleta amarilla
- 80 gr de chicharrón de cerdo
- 1 cebolla morada
- 1 morrón rojo
- 1 aguacate
- 25 ml de vinagre de arroz
- 100 gr de crema agria
- Algas
- Tobiko (huevo de pescado)
- Síracha
- Cilantro
- 25 ml de aceite de oliva
- 25 ml de salsa soya
- 5 ml de aceite de ajonjolí

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

■ Licua el aguacate con el vinagre de arroz y crema agria, sazona con sal. Pica el chicharrón, atún, cebolla morada, morrón y cilantro a tu gusto. Mezcla el atún picado con las verduras y sazona con la síracha, aceite de oliva, aceite de ajonjolí y salsa soya. Monta la mezcla de atún en un plato, agrega la salsa de aguacate, hojas de cilantro, el chicharrón y decora con las algas y tobiko. Disfruta con tostadas y un rico vino blanco o cerveza artesanal clara.



REGALOS PERFECTOS PARA DISFRUTAR EN PAREJA

POR YAN GONZÁLEZ

Llega la tan esperada fecha del Día del Amor y de la Amistad, y por consecuencia las mujeres nos volvemos locas por no saber qué regalarle a nuestras parejas, bien, aquí te mencionaré algunas ideas que puedes compartir con tu pareja y que, además, te ayudarán a revivir la pasión y continuar con la complicidad que debes tener con tu ser amado. ¡Disfruta y libérate este día tan especial!

1. MASAJE DE CHOCOLATE O SÁNDALO

Este día quizás no sabes qué regalarle a tu pareja; un regalo para ambos puede ser un masaje en el cual los dos disfrutan y se relajan a la vez. Vita Spa te ofrece para este día tan especial un baño termal de chocolate o sándalo, seguido de una exfoliación corporal con sales minerales y un masaje relajante en el cuarto de parejas, lo puedes complementar con conchas o piedras calientes de porcelana o alguna esencia deliciosa, y si deseas vivir un verdadero día Spa, ¿por qué no una envoltura hidratante y un facial a la carta? Además, en Vita Spa podrás disfrutar del circuito de hidroterapia, el cual consta de sauna, vapor, regadera suiza y, para cerrar con broche de oro, podrás ir con tu pareja al cuarto de relajación y pasar un día inolvidable.



2. UN RICO POSTRE

El chocolate es conocido por sus calorías pero también por su poder "afrodisiaco", así que no dudes en sorprender a tu pareja con una rica dotación de trufas con infusión de tequila o vino, sin duda le encantarán; Venus Chocolate es una excelente opción donde encontrarás una gran variedad de deliciosos chocolates en diferentes presentaciones. O bien, si tu pareja prefiere los pasteles, puedes visitar a Lourdes Pasteles y compartir con él un delicioso pastel red velvet, seguro que sus ingredientes secretos le encantarán, ya que la combinación de su pan de fresa con queso y trozos de chocolate blanco resultan deliciosos al paladar. Pueden acompañar este delicioso postre con chocolate caliente Nestlé, el cual lleva un toque de crema batida y una cereza; también pueden optar por probar los cupcakes edición San Valentín, pan de vainilla o chocolates rellenos; también pueden combinar los pasteles o cupcakes con nieve Dreyer's con más de 12 sabores.



3. REGALO ROMÁNTICO Y SEXY

¿Qué te parece sorprender a tu pareja portando lencería fina y sexy a la vez? Seguro quedará encantado, y no es para menos, ya que la mayoría de los hombres son 100% visuales y aprecian ese gesto en sus parejas. Este detalle no sólo es para él, sino también para ti, ya que

la lencería te hace lucir y sentirte sexy, sensual y segura a la vez.

Bien, si no sabes a qué tienda acudir, nosotros te recomendamos a Love Boutique, ahí encontrarás diferentes estilos y tallas de lencería con una gran variedad de telas a escoger para tu mayor comodidad; también podrás encontrar medias, ligeros, rol plays y vestidos de encaje, los cuales te harán lucir sensual en esa fecha tan especial.

Si quieres armar un kit completo, visita con tu pareja a Love Boutique, donde también encontrarás geles, lubricantes, sprays y afrodisiacos naturales que les ayudarán a vivir más intensa su velada.

Dale sabor a ese día tan especial con lencería sexy y ponle romance a la noche.



¿QUÉ FIGURA TIENES?

POR GREGORIO SÁNCHEZ
PRIMERA DE DOS PARTES

Queridas lectoras, nuevamente nos volvemos a encontrar y en esta ocasión entraremos en materia haciendo un análisis de las diferentes tipologías corporales femeninas y a la vez recomendarles cómo vestir de acuerdo a sus características físicas.

TIPO DE FIGURA Y LO QUE TE FAVORECE

SILUETA RELOJ DE ARENA: ¡proporción pura!

CARACTERÍSTICAS: hombros y caderas alineadas, cintura fina y sexy.

Es una silueta femenina y proporcionada con hombros suavizados, cintura definida y caderas redondas. Una silueta donde hombros y caderas miden aproximadamente lo mismo, y la cintura es 25 cm más estrecha que la cadera.

TIPO DE PRENDAS RECOMENDADAS: chaquetas y pre-



das que dibujen el contorno de la silueta, así como faldas rectas y con volumen, enfatizando la figura con cinturones y lazadas femeninas. Como referencia de este tipo de cuerpo les nombro a Kim Kardashian y Scarlett Johansson. Si perteneces a este grupo, felicitaciones y disfruta la moda, pues todo te acomoda.

SILUETA TRIANGULAR: caderas pronunciadas y exuberantes en armonía

CARACTERÍSTICAS: hombros y cintura estrechos; de perfil, los glúteos son redondos. Es una silueta en donde los glúteos y las piernas suelen ser voluminosos. La zona superior del cuerpo es más estrecha que la inferior, con 100% de curvas de cintura para abajo pero de busto y hombros estrechos.

TIPO DE PRENDAS RECOMENDADAS: necesitamos igualar visualmente la zona superior y lo conseguiremos con prendas que den volumen a la parte de los hombros; las prendas superiores cobran importancia si son de colores claros o vibrantes, en este caso se debe lograr atraer toda la atención hacia la prenda superior en un solo punto, ésta debe ser totalmente al cuerpo. Como referencia de este tipo de cuerpo tenemos a Beyonce y Rihanna.

SILUETA RECTANGULAR: hombros, cintura y caderas están bien alineadas ¿Resultado? una figura recta

CARACTERÍSTICAS: en esta silueta los hombros y las caderas miden aproximadamente lo mismo. Es un cuerpo sin apenas curvas, la cintura mide como mucho 15cm menos que la cadera, los glúteos pueden ser curvados, o bien, planos y normalmente esta tipología corporal tiene poco busto.

TIPO DE PRENDAS RECOMENDADAS: es aconsejable acentuar los hombros aplicando hombreras y usando chaquetas bien estructuradas, elige preferiblemente faldas con volumen en caderas, el uso de detalles como bolsillos y drapeados en caderas ayudarán en nuestro propósito y es importante el largo a la rodilla siempre con tación, pues esto conseguirá el efecto óptico de unas caderas más voluminosas. Como referencia podemos ver a Victoria Beckham y Renne Zellweger.



EL ESPACIO PERFECTO PARA LA MUJER DE ÉXITO

POR ÁNGELA QUINTERO

En estas fechas que se acerca el día de mujer, nos dimos a la tarea de investigar lugares donde la mujer moderna y exitosa pueda disfrutar de una vida funcional llena de comodidades y lujos.

Visitamos NewCity residencial donde el Ing. Moisés Abadi, creador de este innovador concepto en Tijuana, amablemente nos regaló un tour por las instalaciones. Constatamos que después de 5 años de haber sido inaugurado y estando habitado, todas las áreas comunes y el desarrol completo están impecables.

TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

Durante nuestro recorrido por las instalaciones platicamos con la familia Rodriguez, quienes nos comentaron que el vivir en NewCity es la mejor decisión que pudieron haber tomado y que lo que más tranquilidad les da es que sus hijos disfrutaban al máximo de todas las instalaciones especialmente de la alberca, el salón de juegos, la cancha de tenis y la cancha de racquet.

Por su parte Esteban Segovia, un señor de 65 años, comentó, "para mi es una gran ventaja vivir en NewCity ya que cuando

mis nietos vienen a visitarme disfrutan de todas las áreas comunes y mis hijos se quedan tranquilos sabiendo que están 100% seguros porque en Newcity tenemos el mejor sistema de seguridad en todos los aspectos, yo por mi parte, vivo tranquilo y feliz porque no requiero salir mucho aquí tengo todo lo que necesito".

ESPACIOS AMPLIOS Y CONFORTABLES

Después de platicar con algunos residentes llegamos al condominio muestra, donde quedamos impresionados de la amplitud y elegancia de los espacios y acabados, realmente estos condominios son mucho más amplios que una casa, al respecto, el Ing. Abadi comentó que por el costo y todo lo que incluye vivir en Newcity es impresionantemente económico. Respecto a los acabados, agregó que tienen una gran variedad y los clientes los eligen dependiendo de sus gustos y necesidades.

El ingeniero Abadi comentó que están reiniciando la construcción de la tercera torre. Serán un máximo de 5 torres, considera que de esta manera será un proyecto aún más exclusivo y adecuado a las necesidades que exige Tijuana.



DISFRUTA UNA VIDA PLENA

De esta manera, después de conocer las instalaciones y la forma de vida de algunos de los habitantes de Newcity llegamos a la conclusión de que es el espacio perfecto para la mujer moderna, exitosa o ama de casa que gusta disfrutar de una vida plena, funcional y sin preocupaciones, ya que dentro de Newcity tanto ella como su familia podrán disfrutar de Gimnasio, Spa, escuela Montessori, servicio de tintorería, concierge, salón de cartas, salón de relajación espacios didácticos para lectura, sala de cine con capacidad para 50 personas, salón para fiestas, alberca con tobogán para niños, alberca, jacuzzi para adultos y área de asadores entre muchos otros beneficios. Ahora son más de 160 familias que residen en Newcity y disfrutan ampliamente de un ambiente tranquilo e inigualable estilo de vida, te invitamos a que descubras por ti mismo este exclusivo, funcional y lujoso desarrollo.



ING. MOISÉS ABADI

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

POR YOLIAND VALENZUELA
ETAPA ANAL (SEGUNDA PARTE)

Decido seguir tocando el tema de la etapa anal porque todavía hay varias conductas importantes que revisar, una de ellas es chuparse el dedo.

Esta es una actividad normal que puede empezar cuando el niño se encuentra en el vientre de la madre. Comúnmente los padres se alteran cuando se hijo de 2 o 3 años de edad todavía se chupa el dedo. Cuando no están informados recurren a "tratamientos" de todo tipo con los que seguramente logran que aumente la infelicidad de su hijo y se chupe el dedo aún más.

Entre tales tratamientos se encuentran: poner una venda alrededor del dedo, untar picante o cremas especiales con sabor desagradable o poner "trampas" en la boca para que se lastime el dedo al introducirlo.

¿CUÁNDO ES NORMAL QUE EL NIÑO SE CHUPE EL DEDO?

Cuando necesita consuelo, es regañado, se siente rechazado, aburrido, cansado, solo, inseguro o con sueño. Esta conducta desaparece sin dificultad más adelante.

Cuando no sucede así y el niño que ya asiste al jardín de niños continúa

con esta conducta, es la manifestación de lo decepcionante que le resulta un mundo donde le falta seguridad o afecto. Se siente no querido o con miedo.

Muchos psicólogos piensan que esta costumbre no desaparece completamente en algunos adultos, sobre todo en quienes las necesidades de la etapa oral no quedaron completamente satisfechas. El resultado es adultos que siempre deben tener algo en la boca: dulces, chicle, cigarro, comida, lápiz o anteojos, o bien, se muerden las uñas o los pellejos de los dedos.

¿MALA COSTUMBRE O PROBLEMA EMOCIONAL?

Es importante que los padres sean capaces de diferenciar una mala costumbre (ya que el dedo es una tentación que siempre está al alcance) o cuando se trata de un síntoma o foco rojo para avisar que el niño tiene necesidades afectivas más profundas.

En el primer caso es claro que el niño chupa solamente en momentos como cuando va a dormir, cuando duerme en el carro o quiere ponerse cómodo.

Si se trata de una mala costumbre, incluso cuando sea el chupón en lugar del dedo, bastará que los padres o el dentista le expliquen que necesita dejarlo porque está afectando el desarrollo sano de sus dientes.

PROBLEMAS DE SUEÑO

Los problemas de sueño son normales en la etapa anal, incluso, pueden

empezar antes. Es la edad en que los niños visitan la cama de sus padres a media noche. Las razones son varias: tienen miedo, sueños feos, se sienten solos, necesitan calor o cercanía física. Otra razón es que durante el día tuvieron o presenciaron vivencias fuertes que no terminaron de digerir.

Recordemos que en esta fase los niños ya no son bebés, sino niños atentos y curiosos de lo que pasa a su alrededor, por lo que en ocasiones son testigos de escenas fuertes en la calle: ven perros muertos atropellados, niños de la calle que se acercan al carro, madres pordioseras cargando a sus bebés, pleito entre padres, etc.

Los niños saben desde siempre que ante cualquier desequilibrio interno encuentran remedio en la cercanía o brazos de los padres. Sería maravilloso que los padres también lo supieran, porque muchas veces basta un buen abrazo apretado mientras se le dice al niño: "siempre te cuido mientras duermes y te quiero mucho".

La noche es algo inquietante para grandes y chicos, sobre todo cuando no se tiene completa paz. Muchos niños empiezan a sentir esta inquietud a medida que la noche se acerca, en especial aquellos con un miedo al abandono.

Estos niños alargan el ritual de ir a la cama con pretextos como ir al baño, "otro trago de agua", "otro cuento", "no te vayas", etc. Su miedo es comprensible porque se aproxima una separación de la madre que les afecta.

SUGERENCIAS IMPORTANTES

Jirina Prekop tiene interesantes sugerencias que ayudan a los padres para que esta conducta tan sencilla y normal no resulte afectada en esta etapa, ni a lo largo de su infancia.

El sentimiento de seguridad es algo muy importante. Los niños deben sentir que sus expectativas se cumplen de la misma manera. Por ejemplo, las personas que aparecen ante su cama deberán ser siempre las mismas, porque saben cómo hablan, cómo huelen o cómo lo cargan. En el útero sus expectativas se cumplían siempre de la misma manera.

Jirina Prekop expresa también su absoluto desacuerdo en dejar al niño solo en su cuarto, sin acudir a él durante horas y días seguidos, abandonados a su suerte a la mitad de la noche. En estos casos, el sentimiento del niño es de no satisfacción de sus necesidades, de soledad, miedo y finalmente abandono, que es el más grave que un niño puede vivir.

Su sentir en tal situación es: "Como nadie viene es evidente que me dejaron solo; la noche es para mí algo espantoso porque me abandonan".

Cuando los padres afirman que esto funciona porque el niño deja de llorar después de algunos días, ignoran la profunda herida emocional que generan en su hijo con esta reacción.

Tristemente muchos especialistas siguen dando estas recomendaciones a los padres. En alguna ocasión, escuchaba a una psicóloga especialista en el tema y comentaba que en una de sus sesiones una niña de 6 años repetía en sus historias el tema de un bebé que lloraba mucho en las noches, porque su mamá se tardaba mucho en llegar con el biberón. Cuando preguntó a los padres que podía estar expresando su hija, se miraron consternados y recordaron que cuando su hija tenía 2 meses un pediatra les había aconsejado que dejaran de darle el biberón en la noche, porque además de que ya no lo necesitaba, los estaba manipulando despertándolos y lo mejor que podían hacer era ignorarla.

Esta niña tenía guardadas en el inconsciente no sólo la experiencia del abandono, sino también la de haber padecido hambre en los primeros meses de su vida.

Sin embargo, los padres que prueban "todo" ante el despertar de su hijo a media noche, le presentan cada vez una reacción diferente que significará estrés nocturno tanto para el niño como para ellos.

Esto impide al niño poder relajarse y confiar en una reacción fija, estable, siempre igual, pues lo que es predecible lo hace sentir seguro y tranquilo. Cuando los padres se inquietan por su misma indecisión, su oferta es infinita: lo cargan y caminan con él, lo dejan en la cama dándole golpecitos en la espalda, lo llevan a su cama, le ponen música, lo arrullan con el chupón, lo llevan a ver la televisión, prenden o apagan la luz.

Unas veces la madre parece amigable y se ríe, y otras sería, furiosa, cariñosa, triste o desesperada. Esta variedad de sentimientos vuelve inseguro al niño y lo lleva a preguntarse: "¿cómo vendrá ahora?".

Es importante que siempre despierte en el mismo lugar donde se quedó dormido, establecer un horario de día y de noche para las actividades del niño, de modo que identifique perfectamente, sobre todo después de la cena, las actividades que se suceden una tras otra hasta llegar a la cama.

Nunca debe propiciarse que el niño asocie beber leche o agua con dormir. Si tiene sed se le da un traguito de agua pero nunca se le deja la botella en la cama, por el problema del pH en la boca y garganta que genera bacterias y complicaciones, además de dientes picados. Por otro lado, la asociación del sueño con la bebida es aprender a tranquilizarse ingiriendo.

*La autora es fundadora y directora general de Montessori Hills Academy, es egresada del CEM (Centro de Enseñanza Montessori) y cuenta con un diplomado en intervención sistémica y transpersonal.



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

CERTIFICATE COMO
GUÍA MONTESSORI



PROGRAMA ESCOLAR

- Clases de lunes a jueves
- Horario de 3:00 PM a 7:00 PM
- Curso BILINGÜE
- Duración de un año

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

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



"Ven a estudiar con nosotros:
INSCRIBETE YA!"

Tel. (619) 421 2249
612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910
e-mail: montessorihills@hotmail.com
www.montessorihillsacademy.com



Todo Febrero, tendremos...

Dulces, Trufas, y Regalos Personalizados a Domicilio

685-60-66/ Plaza China local 11
<https://www.facebook.com/CandyCircusCo?fref=ts>

IECH de B.C.

Más de 13 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un **¡bebé en casa!**



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)

Zapatillas **Dey**



Donde encontrarás un toque de elegancia

[f deyzapatillas](https://www.facebook.com/deyzapatillas)

Plaza Brasil 491-5 Colonia Cacho Tel: 638 8057

EL **OJO** DEL PROFESIONAL

TECNICAFELPECHARGOY.COM

FOTOGRAFÍA | PUBLICIDAD | ACADEMIA



(664)364.0444 | (664) 6080.209
 atencionacientes@todonimagen.com
 leonfelipechargo.com



POR YAN GONZÁLEZ

En la actualidad, Tijuana presenta gran auge en la gastronomía es por ello que Ivette Rueda, licenciada en administración de restaurantes y maître del restaurante Antojo, decidió crear un nuevo concepto de comida gourmet: Antojo.

El restaurante Antojo es una nueva propuesta que surgió en agosto del año pasado para personas que disfrutan del buen comer, puntualizó Ivette Rueda.

Antojo se destaca por brindar un servicio personalizado por la propietaria del restaurante, además de ofrecer una excelente calidad y una amplia variedad de exquisitos platillos, tales como atún aleta azul en diferentes presentaciones, pechuga de pato, costillar de borrego, crema de chicharrón y crujientes mixtos con tres distintos ingredientes: pato, portobello y espárrago, siendo éstos dos últimos platillos únicos en la región.

El restaurante Antojo se distingue por sus exquisitas salsas, mantequi-

Antojo se destaca por brindar un servicio personalizado por la propietaria del restaurante, además de ofrecer una excelente calidad y una amplia variedad de exquisitos platillos



llas y purés, siendo éstas las mejores y únicas guarniciones, así como acompañamientos que deleitarán tu paladar; también destaca por sus emplatados y montajes.

Para lograr la fusión del buen comer y la calidez del lugar, se pensó

en todos los detalles, es por ello que las instalaciones de Antojo se destacan por su diseño arquitectónico rústico industrial, el cual está diseñado para crear una atmósfera acogedora y cómoda a la vez, logrando que el comensal disfrute de un excelente maridaje con la amplia variedad de platillos y vinos de la Baja.

El restaurante Antojo es el lugar ideal para realizar reuniones de trabajo o cerrar negocios mientras disfrutas de una deliciosa comida, o simplemente para ir a cenar con tu pareja.

Así que no dudes en visitarlo de lunes a jueves de 2:00 pm a 10:00 pm, viernes y sábados de 2:00 pm a 11:00 pm, en calle Colombia esquina con Guanaajuato en Plaza Bella, Colonia Cacho.



ADELA NAVARRO

DIRECTORA DE SEMANARIO ZETA MÁS ALLÁ DEL GÉNERO

POR ANDREA GARCÍA

El nombre de Adela Navarro Bello está rodeado de una historia suave, profunda y excitante, misma que el periodismo le ha permitido brindar con pinceladas de misterio, fuerza y capacidad a lo largo de su trayectoria.

Directora de Semanario Zeta en Tijuana, la periodista tijuanaense abrió las puertas a Mujer Actual para contar cómo ha sido su vida a lo largo de 23 años de carrera que ha ejercido en su única casa, donde el poder de su pluma la ha llevado por un vaivén de emociones y satisfacciones.

Sin problemas de género a lo largo de su carrera, Navarro, mujer de voz suave y un nivel de seguridad en ella, comentó que su amor a las letras inicia con la educación de su padre, quien le inculcó el gusto por la lectura diaria.

“No tuve problemas u obstáculos por problemas de género, soy la mayor del matrimonio, y como tal, tuve una cercanía con mi papá, él me educó a ser una persona independiente, de trabajo y eso tuvo mucho que ver para forjar mi personalidad.

“Y la otra persona que me ayuda a des-

“No tuve problemas u obstáculos por problemas de género, soy la mayor del matrimonio, y como tal, tuve una cercanía con mi papá, él me educó a ser una persona independiente, de trabajo y eso tuvo mucho que ver para forjar mi personalidad

acar en mi carrera profesional es Jesús Blancornelas, con quien mantuve una relación muy cercana, por ser generoso al momento de enseñar, trabajé 17 años con él, hombro con hombro”, explicó.

SUS INICIOS

Egresada de la UABC, aunque comenzó sus primeros semestres en la Iberoamericana, Navarro orientó su mirada primero en la abogacía, pero consideró que su mejor lucha por una causa justa era ser emisora de la voz de otros a través del periodismo.

A sus 45 años, esta mujer, considerada como una de las 50 más influyentes por la revista Forbes en México en septiembre del 2013, mencionó que desde su acercamiento como lector al Semanario Zeta supo que ahí encontraría una vía para desarrollar su oficio.

“Creo que el periodismo pudo hacer

eso, mi pasión por la escritura y mi compromiso por ayudar a la justicia social”, sostuvo.

La oferta de medios de comunicación en aquel entonces era poca, pero muy clara, ferviente lectora de El Semanario Zeta, no dudó en tocar la puerta de esa casa editorial para emprender el viaje.

“Yo dije: Quiero hacer un periodismo como el que hace Jesús Blancornelas de investigación, y solicité una cita con él, me la dio un lunes de 1990 y le dije que quería trabajar en su semanario como reportera”, recordó.

Con un gusto especial por la política, Navarro le pidió a Blancornelas que le encomendara reportajes sobre investigación política, 30 minutos después de su deseo, ya estaba bajo el cargo de Francisco Javier Franco, quien le dio una asignación.

Ese primer trabajo le dio prácticamente dolor de cabeza, no por el tema, sino porque como alguna vez les sucede a los periodistas, no se grabó la tan esperada entrevista que realizó. Tras salir adelante de la situación, supo que esto era lo suyo, no declinó ni se desesperó, así que siguió el camino.

Con el apoyo de Blancornelas, más allá del género, la envió a su primera tarea a Chiapas, justo dos semanas después del levantamiento del Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN), una asignación que por el tema parecería ser sólo masculino, pero el periodista no discutía eso, sino la capacidad.

“Agradezco el haber tenido a estas dos personalidades en mi vida, que forjaron más allá del género, sino una forma de afrontar las cosas”, puntualizó.

APASIONADA DEL PERIODISMO

Sencilla en su trato, Adela Navarro dijo ser apasionada de su trabajo, del periodismo y de El semanario Zeta, pues es algo que hace prácticamente de manera natural.

“Blancornelas no nos enseñó, nos envenenó con el periodismo de investigación, con la denuncia, porque Zeta es un semanario de denuncia, contestatario, antioficial, independiente y libre”, recalcó.

Esa pasión y capacidad hacia su oficio, logró que Navarro entrara al equipo de coeditores del medio, puesto que desde entonces disfruta en cada edición.

Junto a otros nombres como Miguel Cervantes, Héctor Javier Delgado, Navarro fue la primera mujer en ingresar al Consejo Editorial.

UNA ETAPA ANUNCIADA

Tras los atentados que recibiera el fundador del medio, y ante la enfermedad que lo aquejaba, Blancornelas decidió preparar el terreno y ello incluía su sucesión.

“Tuvo un año para preparar su sucesión, habló con César (hijo) y conmigo y nos dijo: Ustedes van a ser los co-edirectores y nos fue preparando, de pronto pasó un año y la gente creía que él seguía en el semanario”, puntualizó.

Ahora, a la ausencia física de su creador, no sólo lleva las riendas del rotativo, su firma trasciende más allá de esta frontera.



Aclaró que no fue el tema del narcotráfico lo que la llevó a cruzar esa barrera y ser reconocida, esa llave se la dio el gobierno al crimen organizado, a ella el nombre de Blancornelas.

“Como periodistas debemos estar del lado de la sociedad, escucharla, yo soy de las que piensa que la sociedad lleva al medio, no somos líderes de opinión, damos voz a quien no la tiene”, recalzó.

El tema de los atentados hacia su equipo le hizo preguntarse más de una vez porque hacerlo contra los periodistas y no contra el poder, que es quien le da cabida.

PLUMA QUE DISTINGUEN

Adela se mantiene lejos del Gobierno y cerca de la sociedad, así le funciona el oficio, así destaca su pluma y así le han valido decenas de reconocimientos al criticar de manera valiente y acertada al poder.

Esta mujer que viaja acompañada de seguridad personal, en el 2012 la

Como periodistas debemos estar del lado de la sociedad, escucharla, yo soy de las que piensa que la sociedad lleva al medio, no somos líderes de opinión, damos voz a quien no la tiene

revista norteamericana Newsweek la colocó como una de las 150 mujeres más valientes del mundo.

La Fundación Femenil Internacional de Medios (IWMF, por sus siglas en inglés) la reconoció en el 2010 por su dedicación a cubrir la corrupción y la violencia.

En el 2012 fue la única mexicana a nivel Latinoamérica en estar en la posición 76 de la lista 100 de Pensadores Globales de la reconocida revista americana Foreign Policy.

Celosa de su vida personal, apenas y se le cuestiona cuando ya responde tajante: “No hablo de mi vida personal” y cambia de tema, razón que se entiende.

Le han llegado ofertas para pertenecer a otros medios, pero subrayó ser una tijuanaense que se debe a su tierra, aquí nació y aquí se quedará.

“Desde Tijuana, yo al igual que Jesús Blancornelas, podemos hacer el periodismo que queremos”, consideró.

El nombre de Adela Navarro no pierde brújula, es referencia de la investigación periodística en México, es una gran mujer que seguramente algún día hará lucir, literalmente, de nuevo el corsé y no el chaleco antibalas en el llamado sexo débil.

FOTOGRAFÍA
leonchargoy@todonimagen | 664 364.04.44

M
SEÑORA MÉXICO

GRAN FINAL
SÁBADO
22 DE FEBRERO/2014
8 PM

Salón Veranda
(Hotel Lausana Otay)

Inscríbete:

- Señoras de 27 a 45 años
- Belleza de Cara y Cuerpo
- Honorabilidad en todos los aspectos
- Estatura mínima 1.55 mts
- Casadas, divorciadas, madres solteras
- Ganas de representar a México en Mrs. World

Informes: Tijuana 972 97 18 / Cel. 664 142 82 62
certamenbc@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/sonoramexicooficial

Logos: natura, MUJER, Vía, FRONTERA, LAUSANA, FIT, Juan Marcia, Veranda

LUZ
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO
A MEJOR PRECIO

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

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01
TERMINAL DE PAGO -CONTAMOS CON VALET PARKING- LUZSECADO

**ORGANIZAR
UNA
GRAN FIESTA
¡NUNCA FUE
TAN
DIVERTIDO!**

**LLEGARON LAS
SUPER
Peter Piper
PIZZA
FIESTAS**



A SÓLO:

\$1,500

PIZZA,
(Refresco o Agua Refill)
10 Fichas para cada invitado
25 Fichas para el festejado.
Invitaciones, Decoración, Globos,
Manteles, Platos, Tenedores, Velitas
...incluye el Apoyo de un Anfitrión.

INFORMES TEL : 6-24-32-15

GLORIA VICTORIA ESPINOZA, LÍDER EN LA INDUSTRIA DE VIAJES

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Plaza Río cuenta con un sinnúmero de negocios, pero uno conocido por muchos es el de Viajes Victoria Travel, fundado desde el 9 de septiembre de 1988 por Gloria Victoria Espinoza, una mujer exitosa que ha sabido mantener en el liderazgo su agencia de viajes, un mundo muy competido.

Hija de don Enrique Victoria Parma y Dolores Espinoza, la Sra. Gloria ha dedicado 25 años de su vida a una actividad que realmente la apasiona: el mundo de los viajes.

"Yo empecé en el departamento de Ventas de Aeroméxico y de ahí, me nace la idea de abrir una agencia de viajes. Este ha sido un negocio que siempre me ha gustado y que siempre quise hacer", compartió.

Un 9 de septiembre de 1988 consolidó uno de sus grandes sueños: crear la primera oficina de Viajes Victoria Travel en Plaza Río y posteriormente, siguió expandiéndose con más sucursales en la ciudad.

Desde entonces, la Sra. Gloria ha enfrentado difíciles retos pero al mismo tiempo ha cosechado importantes logros que hoy colocan a su agencia de viajes como una de las mejores de la ciudad.



“Ubicar a Viajes Victoria dentro de las principales agencias del país, mantener la preferencia de nuestros clientes por más de 25 años, conservar nuestros estándares de calidad cuando la competencia con internet parecía que iba a desaparecer, esos son mis logros profesionales”

RETOS Y LOGROS

Afirmó que durante estos 25 años, mencionó que ha tenido que superar algunos desafíos, dos de ellos muy importantes: primero, el atentado del 11 de septiembre del 2001 con el cual la industria de viajes sufrió grandes cambios; y después, el brote de influenza H1N1 en el 2009.

Cada obstáculo le ha enseñado a ser más fuerte, a aplicar estrategias, continuó, y a luchar por ofrecer el mejor servicio capacitándose continuamente, pero también le ha permitido obtener logros personales y profesionales.

"Ubicar a Viajes Victoria dentro de las principales agencias del país, mantener la preferencia de nuestros clientes por más de 25 años, conservar nuestros estándares de calidad cuando la competencia con internet parecía que iba a desaparecer, esos son mis logros profesionales.

"En lo personal, una madre que siente una realización completa al ver a mis hijos (Fernando y Julio Esteban) felices y unidos, y que disfruto mucho de mi familia y amigos", compartió emocionada.

EL ÉXITO DE VIAJES VICTORIA TRAVEL

"Parte del éxito de Viajes Victoria se debe a que en todos estos años se ha creado un lazo sólido con los proveedores, pero sobre todo con los clientes. Las agencias de viajes tenemos que entender que ya no somos únicamente personal que vende boletos sino verdaderos consultores de viajes y el servicio tiene que ser más especializado, eso es lo que nos va a diferenciar", puntualizó.

Además, en esta agencia de via-

jes cuentan con el sistema de reservaciones Amadeus, refirió, que ofrece la base de datos de tarifas y precios más completos y de mayor tamaño del mundo, junto con la información detallada sobre el contenido de lo que se reserva actualmente.

Dijo que pueden comparar opciones de vuelos, hoteles y renta de autos con rapidez, así como la disponibilidad de asientos de última hora y opciones de asientos en tiempo real a fin de prestar un servicio de alta calidad.

"Somos una empresa moderna, una agencia de viajes que se encuentra a la vanguardia con tecnología de primera, con socios comerciales que nos hacen competitivos en todo momento y que nos abren la puerta a un mundo muy diverso y amplio de contenido global, regional y local sobre vuelos, hoteles y autos, para las necesidades de todos los clientes".

Mantener un equipo sólido de trabajo con personal altamente calificado en el ramo de viajes ha sido la clave de éxito para la agencia. Además, fue la primera agencia en el país en obtener una certificación de calidad ISO 9000, aseguró.

De acuerdo con la Sra. Gloria Victoria, la actitud que debe tener la mujer para alcanzar el éxito es de responsabilidad, honestidad, respeto y gusto por lo que realizan.

"El haber estado a la cabeza de Viajes Victoria por 25 años me ha hecho sentir una mujer privilegiada al poder realizar mis metas como empresaria, haber dejado huella en todos mis compañeros de trabajo en todos estos años. Estoy segura que Dios bendice a todos y no debemos ver complicada la vida", concluyó.





PEDRO OCHOA PALACIO

COMPROMETIDO CON LA PROMOTORÍA CULTURAL

“No pienso profesionalmente en otra cosa sino en la invitación que se me hizo para dirigirlo nuevamente y ésta y todas las metas, ambiciones y aspiraciones van en función de hacer una buena dirección de CECUT, siempre en el entendido de que los cargos son pasajeros

POR YAN GONZÁLEZ

Tijuana se destaca por ser una ciudad de oportunidades, además de ser una ciudad multicultural, es reconocida a nivel internacional por ser un semillero de expresiones artísticas y culturales. También es una ciudad que requiere de gente interesada en esas actividades para construirles puentes y formas de difusión, desde plataformas independientes y oficiales como el Centro Cultural Tijuana que en su historia registra por segunda ocasión la dirección general del licenciado Pedro Ochoa Palacio.

32 | www.revistamujeractual.com

Pedro Ochoa Palacio es un hombre querido y respetado en Tijuana por su gran trayectoria académica y profesional, pero sobre todo por su sencillez e interés por la cultura mexicana, dos características que lo han llevado a tener importantes puestos directivos dentro del sector cultural, esto lo convierte en el Hombre Destacado de este mes.

Pedro Ochoa Palacio es originario de Tijuana, B.C., estudió en la Universidad Nacional Autónoma de México en la facultad de Derecho, posteriormente en el Colegio de la Frontera Norte y en el Instituto Matías Romero de la Secretaría de Relaciones Exteriores. Estuvo al frente de la dirección del CECUT por primera vez en 1989-

1994, posteriormente fue director del Sistema Municipal de Bibliotecas y en Acción Cívica y Cultural, ambos cargos directivos en Tijuana. A nivel nacional, fungió como subdirector del Centro Nacional de las Artes. De igual manera, en el sector público estuvo a cargo de la Unidad de Audiencias de Presidencia de la República como subdirector; además fue coordinador de Delegaciones del Instituto Nacional de Migración, asesor del Subsecretario de Población y de servicios migratorios de la Secretaría de Gobernación y coordinador del programa Paisano en Baja California, entre otros cargos.

SU GUSTO POR LA CULTURA

PEDRO OCHOA

■ LIBROS FAVORITOS:

Cien años de soledad de Gabriel García Márquez, El Laberinto de la soledad de Octavio Paz, La muerte de Artemio Cruz de Carlos Fuentes, Amor Perdido de Carlos Monsiváis han sido mis compañeros de viaje.
n Música favorita: escucho de todo: Mozart, Beethoven... me estoy reencontrando con el gusto de la música que les gustaban a mis padres, creo que José Alfredo Jiménez es el mayor compositor mexicano, pero no me desagrada escuchar a Agustín Lara al contrario quiero saber más de él y de esa tradición en la que continúa Armando Manzanero y si es interpretado por Eugenia León, pues todavía mejor, y tendría un cantautor preferido que es Óscar Chávez.

■ ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Mis lentes

■ ARTÍCULO DE VIDA

INDISPENSABLE: El café

■ FRASE FAVORITA: "Considérame tu amigo"

Su gusto e interés por la promotoría cultural inició durante su infancia debido a la influencia de su padre, quien siempre mostró interés por la cultura mexicana, particularmente de la historia; sin embargo, un viaje que realizó a los 8 años con su hermano a la Ciudad de México fue lo que definió su gran pasión por la cultura mexicana. "Nos llevaron a conocer los museos, el Castillo de Chapultepec, Bellas Artes, Antropología, y quedé muy marcado por ese viaje, y con mucho interés en esos temas" señaló.

SU MAYOR RETO

A lo largo de su vida ha tenido que enfrentar retos día con día tanto en el ámbito personal como profesional; sin embargo, siempre ha logrado salir adelante con esa gran fortaleza que lo caracteriza. "Mi familia vivió una etapa muy difícil, a partir de la muerte de mi hermano en 1996; y al morir él, quedé yo como hermano mayor, ante su desaparición fue muy difícil para mí estar muy al pendiente de mi madre, de su salud... fue una etapa difícil", compartió.



Actualmente, su mayor reto en el ámbito profesional es realizar responsablemente un excelente papel como director de CECUT. "El mayor reto profesionalmente es realizar una institución tan consolidada que ha crecido tanto; es muy distinta a hace 20 años que la dirigí por primera vez, cada día es un reto, la planeación, la organización, la promoción de las actividades culturales; darle una coherencia al programa, trato de hacerlo con mucha responsabilidad, trato de hacerlo pensando en el público que finalmente es el que tiene el veredicto final de las actividades que realizamos" puntualizó.

A un año de fungir como director general de CECUT, Pedro Ochoa Palacio comentó que a su llegada encontró un centro más grande, más consolidado y con más opciones.

"Los programas del centro se duplicaron del 89 a ahora, y cuando llegué he tenido una divisa: darle preeminencia al desarrollo cultural sobre todo lo demás... que este espacio se privilegie el acceso del público tijuanaense, que es el que mayormente nos visita, a los bienes culturales, esa ha sido como la bandera, más cultura, más arte", compartió.

EL CECUT, SU PRIORIDAD

Su principal meta en el ámbito profesional es lograr un buen desarrollo de éste. "En este momento tengo un año de estar al frente del Centro Cultural Tijuana, lo cual es para mí un extraordinario orgullo, un extraordinario honor haber sido invitado a dirigirlo nuevamente, entonces mis metas y mis aspiraciones están

en función de un buen desarrollo del Centro Cultural Tijuana. "No pienso profesionalmente en otra cosa, sino en la invitación que se me hizo para dirigirlo nuevamente y ésta y todas las metas, ambiciones y aspiraciones van en función de hacer una buena dirección de CECUT, siempre en el entendido de que los cargos son pasajeros; una cosa es la parte del cargo administrativo, que es pasajero, y otra cuestión son mis intereses. "Mis intereses siempre han estado vinculados al tema de la promoción de la cultura, que es lo que me interesa como persona, salgo yo del CECUT en cinco años o en cualquier momento, eso y siempre me va a seguir interesando; estar muy al pendiente de lo que ocurre, sobre todo en el caso de la cultura mexicana, sería mi gran interés" afirmó.

Su mayor logro ha sido formar una familia, en el ámbito profesional no se adjudica sus logros como personales, sino más bien en equipo, pues es una institución donde hay un grupo de colaboradores donde todos aportan ideas, a él le toca decidir muchas cosas, pero otras, trata de que esté con puertas abiertas, señaló.

Lograr el equilibrio entre su familia y profesión no es nada fácil, ya que estar al frente del CECUT absorbe mucho de su tiempo; sin embargo, trata de hacer todo lo posible por ser un buen padre y esposo, de acercar a su familia a las actividades que se ofrecen en el centro con la finalidad de convivir con ella y al mismo tiempo continuar con su labor.



¡DE CENTRO TURÍSTICO A ESCUELA! PREPARATORIA FEDERAL LÁZARO CÁRDENAS

POR MARÍA E. LOZANO

Un lugar de arquitectura emblemática en Tijuana como lo fue el Casino Agua Caliente, expropiado por el General Lázaro Cárdenas por allá en 1937, lo entrega a la SEP y se destina entonces para convertirse en centro educativo; es el lugar que ocupa ahora la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, fundada en 1946 en la Casa de la Cultura.

En ese predio de 18 hectáreas, estuvieron el Jardín de Niños Carmen Moreno Corral, la Primaria Miguel Hidalgo, la Poli, la ETI, la Secundaria para Trabajadores y la Preparatoria Lázaro Cárdenas.

En los años 70's y 80's se repartieron los espacios que ahora vemos entre Sánchez Taboada y Paseo de los Héroes, gracias a la donación de terrenos que hizo el Presidente Echeverría

para el kínder, la primaria y la secundaria y dejando el espacio para la Lázaro. Para que la escuela funcionara, los papás y los alumnos, que en ese tiempo eran mayores de edad y trabajaban, cooperaban con más o menos diez dólares al mes como pago simbólico para el mantenimiento de la escuela. ¡Los maestros trabajaban casi gratis!, compartió quien fuera alumno, profesor y director por 17 años de la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, José Cruz Holguín Ruiz, y ahora funge como Director Académico en la Dirección General de Bachillerato en la Ciudad de México.

El director era el mismo para la secundaria y la preparatoria hasta que entró el Profesor Jesús Ruiz Barraza en 1972 sólo para dirigir la Lázaro, añadió, él gestionó ante la presidencia de la República y logró obtener recursos para construir los primeros tres edificios de la escuela, ya que la Poli le prestaba aulas de madera!

Dijo que en ese tiempo, invitó a Echeverría para que los inaugurara y los

alumnos le pidieron con mantas "Federalizar" la prepa, esto es que la SEP se hiciera cargo de los gastos, y no los papás y los alumnos. Desde entonces y desde hace 40 años así funciona ahora la escuela más grande del país en su tipo, con cinco mil alumnos y arquitectura histórica albergando dos monumentos de nuestra querida Tijuana: El Minarete y la Alberca Agua Caliente.

LA REFORMA EDUCATIVA

La arquitectura física inspira el andamiaje de miles de alumnos, entonces le preguntaba por qué están tan enojados los maestros con esto de la reforma educativa, y explicó que es una reforma que aplica a los maestros de escuelas públicas y a los cuales se les someterá a una supervisión, evaluación y capacitación constante para que sean óptimos frente a grupo y de no ser así, se les asignen otras labores. En el caso de los maestros que se incorporan al sistema, de no aprobar las evaluaciones establecidas, se les retiraría su nombramiento.

PERO ¿QUÉ PASARÁ ENTONCES EN LAS ESCUELAS PRIVADAS? ¿CÓMO LE HACEMOS PARA QUE SE ELEVE LA CALIDAD EDUCATIVA?

El profesor Holguín explicó que depende de cada centro educativo mantener su matrícula con calidad propia.

Lo entenderemos entonces como que los alumnos y padres de familia debemos estar en comunicación para detectar lo que no está funcionando, expresarlo y demandarlo. Todos los que tenemos hijos en preparatoria queremos que ingresen con éxito y "en el primer intento" a las universidades de su preferencia.

LOS CUATRO PILARES

Los requisitos de ingreso a las diferentes opciones de educación superior, deberán ser cubiertos en la etapa preparatoria. ¿Entonces nuestros hijos están en la prepa adecuada? Para saberlo, el funcionario dijo que los cuatro pilares de la comunidad escolar deben mostrar:

- 1) **DIRECTORES:** Asumir plenamente el rol de líderes de sus comunidades educativas en todos los ámbitos: académico, administrativo y de relaciones humanas; que se entreguen a la tarea de la mejora continua de sus escuelas, innovando el quehacer educativo con la participación del colectivo escolar.
- 2) **MAESTROS:** que se mantengan actualizados en sus áreas disciplinares y pedagógicas, que no le tengan miedo a la evaluación, que amen su trabajo y si no encuentran que la docencia es lo suyo, que busquen otra actividad a la cual dedicarse; porque con su labor están formando ciudadanía si hacen bien las cosas o afectando vidas si no lo hacen.
- 3) **PADRES DE FAMILIA:** que tengan una mayor y mejor comunicación con sus hijos, los escuchen, que los acompañen en su proceso de formación académica y les faciliten la consecución de sus sueños.
- 4) **ALUMNOS:** que aprovechen la oportunidad que tienen de prepararse para ser mejores personas, para transformar positivamente su mundo y para generar bienestar propio y de sus semejantes, pero que vivan intensamente su juventud, que sean felices.

Así que si en estas cuatro estructuras hay algo débil, ¡a cambiar y reconstruir!, ya que todos los que rodeamos a los jóvenes, necesitamos conocer su mundo, las notas que aparecen en sus calificaciones son una pequeña porción que vemos de su mundo, descubramos si son felices y si se están preparados para lo que sigue en sus vidas.

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




TECATE
PUEBLO MÁGICO

El Lugar
de **NOS**

Tel. (665) 521 3340
Blvd. Juárez #384 Col. El Refugio
Tecate BC. C.P. 21440

"Cocinando
con Amor"



CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA GUÍA MONTESSORI

El método Montessori ha sido introducido en todos los continentes con notable éxito. En Europa con un siglo establecido y en la India, África y América por más de 80 años. Montessori ha sido eficaz porque está basado en principios filosóficos, psicológicos y pedagógicos universales.

El Método Montessori se aplica con más frecuencia en la educación preescolar y primaria. Debido a este crecimiento tan dinámico, existe una necesidad en Guías Montessori calificadas y competentes.

Para satisfacer esta demanda creciente se creó el Centro de Enseñanza Montessori, A.C. en esta ciudad.

El Centro de Enseñanza Montessori provee oportunidades equitativas a todas las personas en sus programas educativos y no hace discriminaciones en base a raza, color, nacionalidad, edad o sexo.



ESTE CURSO ESTA DISEÑADO PARA:

- Educadores quienes deseen aplicar el Método Montessori y/o materiales en su salón de clase.
- Educadores quienes planean abrir sus propias escuelas y desean aplicar el Método Montessori.
- Maestros de educación especial que necesiten materiales concretos para desarrollar habilidades neuromusculares.
- Padres quienes deseen conocer el Método Montessori para complementar la educación de sus hijos.
- Personas que deseen trabajar en escuelas Montessori

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

I. TALLER ACADÉMICO FILOSOFÍA MONTESSORI

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1. Manejo de materiales Montessori | 4. Desarrollo infantil |
| 2. Manejo de Salón de Clases | 5. Música |
| 3. Técnicas de observación | 6. Arte |
| | 7. Primeros Auxilios |
| | 8. Danza |
| | 9. Conferencias |

II. INTERNADO

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Un ciclo escolar | 4. Trabajo de investigación de práctica |
| 2. Evaluaciones mensuales | 5. Diseño de planes de trabajo |
| 3. Elaboración de material mensual | 6. Observaciones |
| | 7. Manejo de grupo |

III. EVALUACIONES

IV. CERTIFICACIÓN

ACREDITACION Y CERTIFICACIÓN:

■ El CEM está certificado y afiliado a la American Montessori Society (AMS) y a Montessori Accreditation (MACTE), organismos internacionales con sede en Estados Unidos que vigilan y acreditan que cumplan con los requisitos necesarios para impartir conocimientos de filosofía y metodología Montessori.

PARA MAYORES INFORMES COMUNICARSE A:

- Centro de Enseñanza Montessori, A.C.
- Calle Fco. Goitia No. 9971, Zona Río C.P. 22010, Tijuana, BC
- TEL: (664) 6343821

- Inicio de Curso 6 de septiembre 2011
- Inscripciones abiertas a partir del 1 de febrero

www.cemtijuana.com

CENTRO DE ENSEÑANZA MONTESSORI, A.C.

CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA GUÍA MONTESSORI

Acreditación y Certificación

■ El CEM esta certificado y afiliado a la American Montessori Society (AMS) y a Montessori Accreditation (MACTE), organismos internacionales con sede en Estados Unidos que vigilan y acreditan que cumplan con los requisitos necesarios para impartir conocimientos de filosofía y metodología Montessori.

- Inicio de Cuso 6 de Septiembre 2014
- Inscripciones abiertas a partir del 1 de Febrero

Teléfono
664.634.38.21

Calle Francisco Goitia No. 9971, Zona Río CP 22010
www.cemtijuana.com

DISFRÚTALA CON TÚ AMOR

Sijuaná
100% Malta
Pilsner Style
Premium Lager Craft Beer

Güera
Clara / Blond

Bvd. Fundadores No. 2951 Col. Juárez. Tijuana B.C. México Tel: (664) 634-11-11
Disfrútala con medida

6to Cafetón
Por la esperanza

Por una niñez sin cáncer

100% de las ventas serán donadas a Fundación Castro Limón

Pregunta por la promoción de café GRATIS en la compra de tu taza

Sucursales BARISTI participantes:

- Zona Río**
Pasaje de los Niños a un lado del Hospital Ángeles
- Tropicana**
Rincón a Rosarito libre, entre Hotel Palacio Azteca y Hotel Zavilla
- Cacho**
Calle Brasil y Estanada bajando del Colegio Progreso
- Macroplaza**
Local 1A, frente a Walmart
- Aguacaliente**
Frente a Torre Aguacaliente
- Santa Fe**
En Plaza Pajarito

¡Te esperamos!

Sábado 15 de febrero del 2014
10 AM a 10 PM

MUJER SOCIAL

Tel. (664) 969.5915 www.fundacioncastrolimon.org

¡Ven a Disfrutar!

antojito
Restaurante Maridaje

Colonia Cacho
Calle Colombia esq. con Guanajuato #9232 "Plaza Bella" L-1
Tel. 664 200 2954 [RestaurantAntojito](http://RestaurantAntojito.com)

el mentor
Desde 1956

COLEGIO MENTOR MEXICANO
PRIMARIA • SECUNDARIA • PREPARATORIA
LICENCIATURAS • POSGRADO
TRADICIÓN E INNOVACIÓN

Desde 1956 excelencia, innovación tecnológica en educación y formación en valores cristianos.

Nos solidarizamos contigo ofreciéndote precios accesibles.

Tel.: 684-1108 www.mentormexicano.com

first contact center

Solicitamos Agentes de **Soporte Técnico**

Requisitos

- ✓ Disponibilidad de horario
- ✓ Buen manejo de computadora
- ✓ Facilidad de palabra

Ofrecemos

- ✓ Excelente ambiente de trabajo
- ✓ Prestaciones de ley
- ✓ Oportunidad de crecimiento

Visítanos en First Contact Center

reclutamiento@firstcontact.com
664 231 6878

Las emociones y los sentimientos



DE LOS HOMBRES

POR ARIOSTO MANRÍQUEZ

Tremendo lío en el que me ha metido la Revista Mujer Actual al pedirme que aborde un tema femenino desde la perspectiva masculina. Me quedé frío, no supe qué hacer.

Pasaron las horas y me di cuenta que ese frío era precisamente el tema perfecto para este breve espacio: "Las emociones y los sentimientos de los hombres".

Yo sé de marketing, de encuestas, de comunicación, no de temas femeninos. Tengo madre (y sí que la tengo), una esposa luchona, no abnegada pero sí entregada y cariñosa, además Dios me mandó una niña en quien tendré que pagar mucho para comprender y aceptar tanta energía que se carga, ¡es un torbellino! Ellas son mi referencia, ellas son mi más cercano modelo de mujer. ¡Complicadísimas!

En fin, seré directo y buscaré definir desde una óptica personal las razones por las que los hombres no expresamos nuestros sentimientos de la forma en que ellas quisieran, con el único objetivo de lograr entendernos mejor y ser más felices todos.

Los hombres somos de acciones, accio-

Cuando decimos "no sé" es porque realmente no sabemos. Nuestro lenguaje es efectivo (y no me refiero al cash) y el de las mujeres es afectivo.

nes y sólo acciones. Es momento de dejarlo en claro, tal vez no sepamos "abrir nuestros corazones" o "desnudar nuestros sentimientos", tal vez no lloremos al mismo ritmo y tono que las mujeres pero son con acciones con las que nosotros demostramos que nos interesan. Resolver problemas, arreglar algo en casa, subir cosas pesada, pintar o colgar un cuadro son algunas sencillas acciones concretas que dicen y demuestran nuestro compromiso, y con ello va implícito la emoción y el cariño. Con esto no justifico la falta de amor (ese es otro tema) sólo trato de explicar que es así como expresamos los sentimientos en términos generales. ¿Es difícil comprenderlo?

La inmensa mayoría de nosotros (digo mayoría, no todos), tomamos los temas uno por uno, la destreza con la que las mujeres pueden tocar

diversos asuntos al mismo tiempo es envidiable, simple y sencillamente nosotros no podemos. Punto. Por eso, los hombres somos felices con el control remoto de la tele; un botón para subir de canal y otro para bajarlo, un botón para subir el volumen y otro para bajarlo... fácil, práctico... Recuerden que crecimos controlando emociones, controlando espacios, controlando todo.

Cuando decimos "no sé" es porque realmente no sabemos. Nuestro lenguaje es efectivo (y no me refiero al cash) y el de las mujeres es afectivo. Nuestra identidad (mala o buena) es en base a lo que logramos, por eso nos gusta hablar de temas en los que creemos que somos exitosos o que dominamos. Somos nuestra oficina, somos nuestro trabajo, somos lo que hacemos, no es fácil cambiar nuestra identidad en quince minutos.

Pero... ¿por qué nos comportamos como niños? Esa pregunta es complicada de contestar y se me vienen a la mente varias respuestas; tal vez porque siempre se nos exigió hacernos hombres desde chicos, tal vez porque los juegos implican retos que llevan como consecuencia ganar o derrotar al oponente, pero realmente muy en el fondo sabemos la respuesta y es algo que nadie podrá evitar: les guste o no... seguimos siendo el niño de mamá.

*El autor es hijo, esposo y papá. Director de Testa Marketing. ariosto@testamarketing.com

SUSHI FACTORY
¡es para mí!

ORDENE Y RECOJA
TEL: 664 6818 933

PLAZA PASEO TIJUANA
chapultepec

CULIACÁN - GUADALAJARA - LA PAZ - MORELIA - TEPIC - TIJUANA

SOLATUBE.
Innovation in Daylighting™

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

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

50% DE DESCUENTO EN INSTALACIÓN AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

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

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

10 Year Warranty



LA CASA DE LOS POBRES, LA CASA DE TODOS...

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Tenderle la mano a quien más lo necesita es parte esencial de La Casa de los Pobres, un sitio de la colonia Altamira conocido por muchos por brindar desayuno a cientos de personas, especialmente migrantes que se quedan en el intento o son deportados de Estados Unidos.

La Casa de los Pobres fue creada en septiembre de 1957 por la reverenda madre Catarina de Jesús Rodríguez, quien en ese tiempo fundó la congregación de las Misioneras Franciscanas de Nuestra Señora de la Paz en Ensenada, pero luego la casa la cambió a Tijuana, explicó la hermana Antonia Castorena, encargada del área de clínicas de la casa.

El convento está ubicado a media cuadra de donde hoy se localiza La Casa de los Pobres, agregó, por lo que en ese tiempo algunas personas, principalmente migrantes, tocaban la puerta solicitando comida.

Dijo que viendo la necesidad que existía, la reverenda madre Catarina de Jesús trabajó arduamente para conseguir este espacio y así socorrer a todas estas personas que llegaban al convento pidiendo ayuda.

"Aquí le brindamos apoyo a todo aquel que tenga una necesidad... hay mucha gente de la tercera edad que quizá tiene familia pero a veces su necesidad es de compañía, por lo



que a veces llega desde temprano y aquí se la pasa la mayor parte de la mañana porque dice que ésta es su casa, se sienten como en casa", compartió.

LOS SERVICIOS

La labor de La Casa de los Pobres va más allá de darle desayunos a cientos de personas, también se preocupa por la salud, espiritualidad y dignidad de sus visitantes, por ello cuenta con cuatro áreas: consultorios, comedor, despensas y ropería.

Expuso que en el área de consultorios atienden en promedio a 80 personas al día, para ello cuenta con médicos generales, pediatra y dermatólogo. Para recibir el servicio, las personas tramitan un tarjetón de citas,

previo a un estudio socioeconómico; el pago por la consulta es voluntario, según las posibilidades del paciente. También cuentan con farmacia, donde los medicamentos son gratuitos.

Otra de las áreas de La Casa de los Pobres, una de las más demandadas, es la del comedor, puntualizó, donde ofrecen de lunes a viernes en promedio 1,100 desayunos de 7:30 am a 10:30 am. El jueves sirven hasta 1,500 desayunos debido a que ese día se reparten despensas, que es otra de las áreas.

En promedio requieren cerca de 20 mil pesos diarios para darle de comer a más de mil personas, pues al día es necesario preparar un costal de avena y otro de frijol, adicional al guisado que se vaya a servir y a los cerca de 100 kilos de tortillas que se consumen.

En lo que se refiere al área de despensas, se reparten 650 cada semana a personas que previamente acudieron a la casa a exponer su necesidad, explicó. Ese día, ofician una misa en punto de las 7:00 am, después se da el desayuno y al final, la entrega de la despensa.

La cuarta área es la de ropería, donde gracias a los donativos cada jueves las personas que van por la despensa, reciben algunas prendas; los viernes, los hombres tienen oportunidad de que les regalen ropa.

Este trabajo se puede realizar gracias a la madre Armida Andrade Martínez, directora de la casa; la hermana María Eugenia Espinoza, subdirectora, a las Misioneras Franciscanas de Nuestra Señora de la Paz y a cerca de 50 voluntarias.

LA RESPUESTA DE LA COMUNIDAD

A lo largo de estos 56 años de servicio, esta casa se ha sostenido gracias a los donativos de la comunidad, a la fecha no han logrado que el Gobierno la apoye de manera constante en su labor, expuso la hermana Antonia.

"La respuesta de la gente ha sido de gratitud a Dios, yo creo que es la respuesta más grande que hemos tenido de las personas; tanto de los bienhechores que saben que va a llegar el beneficio a alguien, como de las personas que vienen a recibir el apoyo y que saben que es el amor de Dios el que está con ellos.

"Hay muchas personas que vienen y dejan dos latitas de atún, un kilo de frijol o de azúcar, porque en un momento dado vinieron a desayunar aquí; tal vez no tienen las grandes oportunidades de ayudar, pero de lo poco que tiene ellos dan algo".

SU AYUDA EN NÚMEROS

Precisó que gracias a los donativos de tantas personas, La Casa de los Pobres realiza una gran labor, tan sólo en diciembre del 2013, 22,684 personas recibieron desayuno, 1,230

En La Casa de los Pobres, en promedio requieren cerca de 20 mil pesos diarios para darle de comer a más de mil personas, pues al día es necesario preparar un costal de avena y otro de frijol, adicional al guisado que se vaya a servir y a los cerca de 100 kilos de tortillas que se consumen.

atención médica y recetas surtidas, 2,925 bolsas de provisiones entregadas, cientos de familias obtuvieron ropa, artículos del hogar y cobijas, 20 niños recibieron ayuda de becas escolares, 5 niños fueron bautizados, 9 hicieron la primera comunión y 12 fueron confirmados.

Además, 1,500 personas fueron beneficiadas con la distribución de navidad, al recibir una despensa básica, calzado, pollo, una cobija y un juguete, relató, acción en la que apoyaron la Casa de los Pobres USA, Amigos de los Pobres y sacerdotes, entre otros.

"Todos tenemos siempre la oportunidad de ayudar a alguien, todos

podemos ser partícipes de La Casa de los Pobres, porque esta es casa de todos... y todos tenemos la oportunidad de ser instrumentos de Dios para ayudar a alguien que lo necesita, por eso esta casa tiene las puertas abiertas para todos los que quieran traer sus donativos y quieran brindar ese apoyo tanto en especie como económico", concluyó la hermana Antonia.

Si desea realizar un donativo, puede acudir a las instalaciones de La Casa de los Pobres ubicadas en Calle Génova número 6511, colonia Altamira de 8:00 am a 5:00 pm, o bien, comunicarse al teléfono 687-2321.

Uniradio 124 cable

COMO CADA MAÑANA

Lunes a Viernes de 9 a 11 am

Simultáneo por Uniradio 1470

CON MARTHA ANTILLÓN Y JAVIER RENTERÍA

UNIRADIO

¡LIMPIA TU SECADORA! EVITA INCENDIOS

POR DIOSA DOMÉSTICA

La pelusa que va soltando nuestra ropa en la secadora se va acumulando en los filtros y en otras partes de la secadora, y es altamente flamable. Por ello, resulta muy importante que al menos dos veces al año le des mantenimiento para prevenir incendios

¡LIMPIEZA A DETALLE!

A continuación te doy algunos tips para que elimines la pelusa de tu secadora.

- 1) Destapa tu secadora
- 2) Desconéctala y aspira toda la pelusa que encuentres entre sus componentes. Venden unos cepillos largos, especiales para sacar la pelusa del ducto.
- 3) Con un gancho de la ropa desarmado, saca la pelusa que se estanca en el ducto.

Tu secadora secará mejor, gastará menos luz y se recalentará menos, evitando así un incendio.



Unidos contra el cáncer de mama

30% de descuento

en estudio de:

Mamografía

Cupón válido Febrero 2014

www.imaxess.com

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

imaxess
diagnóstico x imagen

CONVIENE INVERTIR EN BIENES RAÍCES

POR JORGE AHUAGE

Ahora que el mercado de bienes raíces está viviendo un proceso de recuperación, a muchos inquieta la idea de si todavía es un buen momento para invertir en este rubro.

Si bien es cierto que los precios de las casas están comenzando a subir, aún no llegan a los niveles en los que se encontraban en el 2007, por lo que sigue siendo un buen momento para invertir.

Por otro lado, a pesar del poco inventario, aún se pueden encontrar propiedades en San Diego a precios realmente atractivos, por lo que me atrevería a decir que si alguien desea invertir su capital, puede hacerlo, no solamente por el precio de venta sino por el boom de casas en renta que vive actualmente Estados Unidos.

Revisando las estadísticas de la Asociación Nacional de Agentes de

Bienes Raíces, en el año 2012 se vendieron 4.6 millones de residencias en el país y este año se espera que dichos números alcancen la cifra de 5 millones de viviendas.

Por su parte, la venta de residencias con valor de más de un millón de dólares en California tuvo un incremento considerable en el 2012, según ha indicado el servicio especializado en bienes raíces, Data Quick, que además asegura se vendieron 26 mil 993 casas de este precio, lo que equivale a 5 mil 732 residencias más que las vendidas en el 2011.

Estos números indican que la estabilidad del mercado tras la peor crisis inmobiliaria ha llegado, y se puede ver en la cantidad de opciones de créditos hipotecarios que existen, en las facilidades para la inversión extranjera y en el ajuste del valor de las propiedades.

El pasado mes de junio, Ben Bernanke, Presidente del Sistema de Reserva Federal de Estados Unidos

AHUAGEREALTY.COM

■ OFICINA: (619) 946-5050

■ CEL: (619) 504-7777

■ NXT: 42*15*331635

(FED), dijo que terminaría con el programa de incentivos de 85,000 millones de dólares al mes que existe para motivar a la inversión y al consumo.

Este anuncio ocasionó que los mercados financieros estadounidenses e internacionales reaccionaran de inmediato, las bolsas cayeran y la tasa de interés de los títulos aumentaran y se estima que estas últimas continuarán subiendo de manera paulatina.

Sin embargo, aún es tiempo de aprovechar las bajas tasas de interés siempre y cuando se realice la compra a tasa fija, pues los porcentajes aún continúan siendo buenos a comparación de los que existían antes de la crisis.



AHUAGE
Realty Group

*El autor es asesor inmobiliario con más de 20 años de experiencia, dirige la inmobiliaria boutique Ahuage Realty Group integrada por prestigiosos especialistas en el sur de California.

Mujeres EN EL TEATRO

Estaremos trabajando los 365 días del año con el fin de desafiar todos aquellos estereotipos ligados a las mujeres en el campo profesional. Juntos podemos lograr la misión de Moxie, creando un mayor número de imágenes

POR ALEJANDRA ENCISO

Esta frontera Tijuana-San Diego tiene muchas más cosas en común de lo que la gente percibe o conoce por inercia, tal como las similitudes culturales encaminadas a la migración. Gran parte de los habitantes de Tijuana no es originario de esta ciudad y lo mismo pasa en San Diego. De igual manera, así como mucha gente no tiene la noción acerca de la rica ocupación teatral que hay en Tijuana -no haciendo referencia a las obras provenientes del Distrito Federal, sino hablando de lo que se produce localmente- lo mismo pasa en San Diego. Existe un semillero enorme de teatro local para todo tipo de gustos y edades, uno de ellos: MOXIE, organización profesional sin ánimo de lucro fundada en 2005 por las artistas y directoras Jo Anne Glover, LivKellgren, Delicia Turner Sonnenberg y Jennifer EveThorn.



Lleva por misión el crear un mayor número de imágenes que sean diversas y honestas con referencia a la mujer hacia nuestra cultura, a través del arte escénico. En primera instancia, llevan al escenario producciones de mujeres dramaturgas, y también todos aquellos libretos que retengan los estereotipos en torno a la mujer; Moxie amplía la definición de 'femenino'.

Consideran que el dedicarse a buscar aquellos trabajos dejados o ignorados significa el comenzar a descubrir los clásicos del futuro.

MOXIE, PIEZA QUE UNE

Las chicas definen la palabra Moxie como pieza que une valor, coraje, agallas, perseverancia y audacia.

"Puede ser que el héroe de una obra encarne la palabra 'Moxie', o bien, un tema que represente el reto. A lo mejor un dramaturgo llega a inventar una palabra con el fin que el público la analice. A los actores se les pide que logren nuevos alcances y abran camino a la hora de contar historias", explicó Jennifer Thorn, gerente de Mercadotecnia de la compañía.

La temporada 2013-2014 con su repertorio de obras será referente de los giros drásticos que se presentan en la vida. La sal y pimienta de las diferentes propuestas: aeromozas, comunistas, ciencia-ficción y adolescentes rebeldes. Los montajes también darán voz a escritores emergentes en el teatro americano.

MÁS ALLÁ DEL ESCENARIO

Encaminado hacia su tercer año consecutivo, Moxie lleva a cabo también una escuela con el fin de inspirar a nuevos artistas teatrales, entrenar a los que se encuentran ya trabajando y motivar a los productores del futuro. Las clases y los talleres son impartidos por el cuerpo artístico de la compañía y docentes invitados.

Este 2014 marca el noveno año de arduo trabajo con distintos logros:

- 5 premios del Círculo de Críticos.
- Está dentro de los 3 primeros lugares en la lista de 'Los mejores teatros de San Diego'.
- Rompieron esquemas el año pasado en el festival WOW (WithOutWalls) de La JollaPlayhouse presentando dos obras de teatro dentro de un elevador.
- La fundadora de Moxie, Delicia Turner, fue nombrada 'Mujer del año' por la revista San Diego.
- La primera obra del año se titula "Crumbs from the table of Joy", autoría de la ganadora del Premio Pulitzer, Lynn Nottage.

La trama se desarrolla en la década de los años 50. Ernestine Crump pierde a su madre, el padre se refugia en la religión para hallar consuelo desarraigando a la familia hacia la ciudad de Brooklyn. Ernestine de por sí, la tiene difícil en su día a día siendo una joven afroamericana, misma que cambiará drásticamente con la llegada de su tía comunista y feminista de cepa. Además, por si fuera poco, su padre contraerá nupcias con una mujer blanca. La historia es sorprendentemente chusca y conmovedora. Muestra la transición de los tiempos, las relaciones entre razas y el cambio de etapas entre una edad y otra.

'Crumbs' se estará presentando del 1 de febrero al 2 de marzo. Para saber más de Moxie y sus 'Juanas Gallo' puede consultar la página web: www.moxietheatre.com



Preparatoria CETYS

Aquí vivo la mejor etapa de mi vida



CETYS UNIVERSIDAD

Tel. (664) 903.1800

Enfrenta tus retos con pasión

LA VERDADERA TÉCNICA DEL FUTBOL

POR ALEJANDRA ENCISO

The Futbol Factory' es un concepto original que apenas alcanza su primer semestre de vida en Chula Vista, se estableció en el condado vecino para promover una de las actividades que nos ha caracterizado como cultura: el futbol.

Mujer Actual tuvo la oportunidad de platicar con Juan Carlos Paz y Puente para conocer más acerca de esta nueva dinámica.

¿HACE CUÁNTO TIEMPO QUE EMPEZARON CON LA IDEA PARA FUTBOL FACTORY Y CÓMO SE FUE MATERIALIZANDO?

Comenzó hace dos años. Originalmente íbamos a hacerlo en un espacio abierto al aire libre, pero los permisos y requerimientos de la ciudad lo hacían más complicado entonces, la segunda fase del proyecto era un lugar cerrado como el que tenemos ahora. Decidimos iniciar con la fase dos para concentrarnos en enseñar la técnica.

En abril de 2013 encontraron el lugar para establecerse, consiguieron los permisos en julio y la inauguración fue en agosto para comenzar a operar en septiembre con muy buena respuesta. Tienen aproximadamente 130 socios al día de hoy.

¿QUÉ TAL LA ADAPTACIÓN DE LA GENTE A ESTA IDEA?

La gente no estaba acostumbrada a algo así porque normalmente aquí los niños asistían a sus clubes o a sus equipos y tienen su coach que los organiza para jugar los fines de semana, pero la parte de enseñar la técnica no está dentro de esas actividades, los coaches no tienen tiempo para enseñarle a cada niño cómo hacer ciertas cosas.

Realmente después de este tiempo vemos que comenzamos a abrir brecha en un área que no se ha explorado, por lo menos aquí en San Diego.

Debido a que están en la zona de Chula Vista, tienen una combinación variada de niños que asisten tanto americanos como México-americanos hasta mexicanos radicando en Tijuana. El rol de los instructores que están en 'The Futbol Factory' es más de maestros con un perfil delimitado de acuerdo a los lineamientos de la compañía: Valores como integridad, honestidad, limpieza y claro, excelentes jugadores que les importe lo que el niño aprenda, pues 'Factory' tiene su propio método de enseñanza.

ADEMÁS DE LOS PROGRAMAS PARA NIÑOS, OFRECEN UNO LLAMADO 'FUTBOL LEGS'...

Es padrísimo porque es para hacer 'buena pierna'... No hay futbolista que no tenga buenas piernas sea hombre o mujer; es muy divertido, ágil y enfocado a esa parte del cuerpo sin tener que saber que jugar, no tienen que ser futbolistas.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS CLÍNICAS?

Estamos armando un programa de clínicas para este año con jugadores profesionales y entrenadores, gente que ha tenido que ver con el futbol. Estamos también abriendo el área de cursos para árbitros y coaches. Tenemos un salón aparte del área de entrenamiento que se usa también para combinar con equipos completos; de esta manera, tienen la parte táctica ahí y la práctica en el campo. Es una actividad y concepto nuevo, poco a poco la gente tiene que ir entendiendo de qué se trata.

También va a haber una clase tipo árbitro para papás para que entiendan los partidos, esto para aquellos que han estado más cerca del básquet o

del béisbol pero que sus hijos quieren jugar futbol, entonces van a verlos jugar pero ellos mismos no saben las reglas, le dicen de cosas al árbitro pero no saben.

ESTÁN ABARCANDO UN POCO DE TODO, ¿TAMBIÉN OFRECEN EL ESPACIO PARA LLEVAR A CABO FIESTAS TEMÁTICAS?

Hemos tenido varias fiestas, por ello hay varios formatos. Por ejemplo, la fiesta de cumpleaños que el niño quiere que sea ahí. En el cumpleaños tenemos un mini-torneo donde los niños juegan y después parten el pastel. Hay otro de final de temporada de equipos para que celebren ahí; y está otro formato tipo feria con diferentes estaciones, retos y actividades, todo es con la pelota todo el tiempo.

AHORA QUE EMPIEZAN Y SE ESTÁN DANDO A CONOCER, ¿POR QUÉ RECOMIENDAS 'THE FUTBOL FACTORY'?

La diferencia entre la forma de aprender al futbol entre América Latina y Estados Unidos, o bien, el resto del mundo, en nuestra opinión, es que en América Latina jugamos en la calle, en la cochera, en la banqueta, la sala, la recámara, el estacionamiento, donde sea... Es parte de nuestra cultura. Al estar jugando vas practique y practique. En Estados Unidos eso no pasa, si juegas en la calle y le das un bolazo al coche le van a llamar al '911', lo que eso ha hecho es que los niños no tengan el mismo número de horas de práctica con una pelota y que no jueguen. Si el niño toma clases, lo tienes con todo el equipo y sus torneos pero no aprende a jugar. Los papás gritan, el coach grita y entonces el niño dice: "¿Esto qué tiene de divertido?" Lo recomendamos porque es un lugar en el que los niños vienen a divertirse y a aprender la técnica mientras juegan y están muertos de risa. Si alguien quiere jugar, primero tiene que aprender.

PARA MÁS INFORMACIÓN: www.thefutbolfactory.us

certificados de regalo
este mes ... consiéntete
o da el mejor regalo

www.imagenartclinics.com

ImagenArt
clínica de medicina estética

DESCUBRE POR QUE SOMOS TU MEJOR OPCIÓN



Rejuvenecimiento Facial



Tratamiento de Celulitis



Tratamiento para Estrías



Tratamiento para Várices y Piernas Cansadas



Tratamiento para Melasma (Manchas en la cara)



Control y Tratamiento de Acné

implante de busto
\$250 dlls

lipoescultura
\$200 dlls

umento de gluteo
\$500 dlls

IMAGENART FARMACIA DERMATOLOGICA

En la compra de un BLOQUEADOR GENOVE SPRAY recibe uno GRATIS de bolsillo !!

en la compra de 1 jeringa de **RESTYLENE** gratis PRECOTERAPIA

en la aplicación de **BOTOX** RADIOFRECUENCIA DE CORTESÍA

limpieza facial \$39 dlls

4 radiofrecuencia \$140 dlls

+ 1 limpieza facial \$75 dlls

+ 1 masaje relajante \$60 dlls

1 limpieza facial \$60 dlls

+ 1 manos de seda masaje hindú

2 zonas de depilación \$500 pesos

... Ponle arte a tu imagen

Dr. Gabriel Gómez Hernández | Cirujano General y Cirujano Cosmético

Dra. Mily Fernández Ribot | Anestesiología y Médico Estético

Tijuana (664)290-1000 686-4001 USA (619)713-7193 619-876-8546

PLAZA CAMPESTRE Blvd. Aguacaliente 11300 L-227, Tijuana, B.C.




MORE SKILLS, MORE FUN!

Bring your kids to really learn Futbol Soccer and have fun doing it!

Boys and girls classes: 2 sessions per week, 1 hour each.

2390 Boswell Rd, Suite 400, Chula Vista, CA 91914

Phone: (619) 271 3246 and 76



Join us at thefutbolfactory.us

LA LUDOPATÍA (VICIO DEL JUEGO DE AZAR) “LA PASIÓN POR EL JUEGO Y LAS MÁQUINAS TRAGAMONEDAS”

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
PRIMERA DE DOS PARTES

El jugador es una novela de Fedor Dostoyevski escrita en 1866 que trata sobre un joven empleado por un antiguo general de guerra ruso. La novela refleja la propia adicción de Dostoyevski al juego de la ruleta, que en más de un aspecto fue inspiración para el libro. Y completó su obra bajo la amenaza del cumplimiento de un plazo para que pagara unas deudas de juego. En medio de un mundo corrupto de la Rusia del siglo XIX, el autor narra las peripecias que tiene que pasar para pagar la deuda y cómo termina siendo no sólo aficionado al juego sino que se apega a los bienes materiales de manera patológica. Así podemos definir que todo juego de azar lleva en sí mismo el peligro de que las personas caigan en uno de los vicios capitales, que es la Avaricia.

1) CASINOS Y AVARICIA

Por eso la pregunta: ¿para qué más casinos en Tijuana si los que existen no gozan de buena fama que digamos? Yo entiendo que uno quiera jugar, como una forma de diversión y de sentirse emocionado por la apuesta y por el juego mismo, que en sí disparan una carga emocional y que puede ser un tiempo

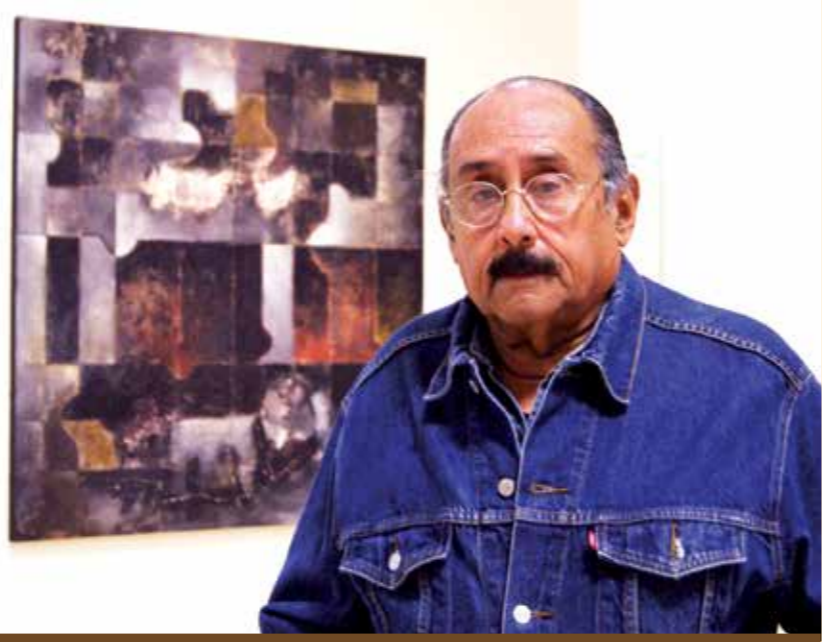


de distracción de las labores y de los agobios de la vida y que sea una forma con la cual los municipios se vean apoyados. También se añade a esto que en los casinos hay un ambiente de relajamiento y de supuesto descanso. Inclusive sé también que en muchas parroquias en Estados Unidos y una que otra en Tijuana misma, se promueven los juegos de LOTTO, o bien, paseos a Las Vegas, a Viejas Casino, y otras áreas recreativas y reservaciones Indias en California, donde está permitido el juego de azar. A veces estos paseos son para sacar un poco de dinero para los mismos arreglos de las parroquias

y trabajos de construcción, y hasta ahí parece todo inofensivo; sin embargo, sé de mucha gente que ya se les ha convertido en un vicio el gastarse su dinero cada fin de semana, o bien, cada vez que pueden. Y se van haciendo esclavos de su propia avaricia y deseo de ganar a toda costa. La Sagrada Escritura condena la avaricia como un pecado capital y como posibilidad real de exclusión del Reino de Dios, porque como vicio se inclina a A) la dureza contra el prójimo, B) a la voluntad de dominio, C) al fraude, D) a la injusticia y E) a la insensibilidad hacia los bienes espirituales.

padrejorge@gmail.com

ÁLVARO BLANCARTE, GRAN MAESTRO Y ARTISTA AUTODIDACTA



POR YAN GONZÁLEZ

“El secreto de una buena vejez es hacer un pacto honrado con la soledad”, es la frase favorita del artista nato y maestro Álvaro Blancarte, del libro Cien Años de Soledad del reconocido escritor colombiano Gabriel García Márquez.

Álvaro Blancarte es originario de Cuiliacán, Sinaloa, pero reside en Baja California desde hace 28 años entre Tijuana, Tecate y Mexicali. A sus escasos 4 años de edad tuvo su primer encuentro con las artes formando figuras de barro.

“Desde muy chico hacía cultura en mi tierra natal, agarraba el barro y hacía figuritas de barro, monitos y todas esas cosas”, compartió.

Blancarte estudió artes en la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) y tomó algunas becas de artes en Europa; sin embargo, se considera un artista autodidacta.

“He estado en algunas partes del mundo haciendo cosas, aprendiendo y enseñando. No tengo licenciatura, ni carrera trunca, soy autodidacta. Yo pienso que se nace con la pintura, que lo trae uno desde lo más profundo del ser; uno nace y te amacizas más con las cosas que aprendes, académicamente hablando”, puntualizó.

SUS INFLUENCIAS

Parte de la influencia que ha tenido el maestro Álvaro Blancarte ha sido los grandes muralistas mexicanos como David Alfaro Siqueiros y Diego Rivera, aunque sus influencias han ido variando conforme a las épocas.

50 | www.revistamujeractual.com



“Tenemos influencias desde que comenzamos a caminar y a hablar; yo creo que las influencias son interminables y permanentes, pienso que todos somos hijos de padres conocidos por más que quieras ser muy original tienes una influencia de alguien. Yo tuve en una época influencia de Picasso, por qué no hablar de los muralistas como Siqueiros, como Diego, en otra época puedo hablar de Antoni Tàpies; puedo hablar de mil influencias inconscientes, pero lo importante es ser tú mismo” señaló.

La inspiración del maestro Blancarte surge a partir del trabajo y de las ideas. “Mi inspiración es el trabajo, tienes que trabajar una idea; es importante trabajar con ideas interminables”.

Las obras del artista Álvaro Blancarte

se conforman por series, las cuales constan mínimo en 100 obras por serie. Actualmente, el artista cuenta con 50 series diferentes realizadas a lo largo de su trayectoria; el máximo son arriba de 200 obras. Esto surge con la finalidad de grabarse perfectamente bien sus obras, dejarlas por un tiempo y retomarlas cuando él quiera, afirmó.

El pasado mes el maestro expuso en CEART Tecate, una serie conformada por 200 obras llamada “Alquimista Mágico”, en la cual plasmó su idea del barroco profundo y Raquel Tibol bautizó su técnica como Neofresco.

“Es un estudio sobre el arte barroco, lo transformo y lo traigo a mi época al estilo Blancarte, lo aplico con mi conocimiento a mi idea”.

Las obras de Blancarte han sido expuestas alrededor del mundo, en ciudades como Nueva York, Chicago, en algunas ciudades de Italia, Francia, Palestina, Panamá, sólo por mencionar algunas.

SUS LOGROS Y RETOS

El mayor reto que el maestro Blancarte enfrenta día a día es su lienzo. “Mi reto es todos los días, qué voy a enfrentar, qué voy a tener frente a mí (lienzo), qué voy a terminar, a comenzar o en medio del trabajo; ese es el reto más importante que uno tiene, no es el reto del qué dirá la gente, qué dirá la crítica, qué comentarios habrán, ¡no! El reto está frente a ti, quién eres tú frente a lo que tú vas a hacer; para un artista eso debe ser lo más importante” afirmó.

“Yo creo que todos pintamos para uno mismo, yo creo que el arte es así, es para ti, no tiene que ver trabajar para que me vean, es trabajar por necesidad espiritual, si no trabajas te mueres de inanición, de hambre espiritual; tienes que sacar todo lo que tienes dentro, es parte de la pintura; cada cuadro tiene un pedazo, una esencia, es lo que pretendo ser yo en la vida con mi arte, con mis cosas”

satisfacciones en su vida y una de ellas es ver concluida su obra. “Creo que cada vez que termino un cuadro después de una lucha de sufrimiento y gozo, llego a la conclusión de algo y esa es una satisfacción muy grande. Yo creo que todos pintamos para uno mismo, yo creo que el arte es así, es para ti, no tiene que ver trabajar para que me vean, es trabajar por necesidad espiritual, si no trabajas te mueres de inanición, de hambre espiritual; tienes que sacar todo lo que tienes dentro, es parte de la pintura; cada cuadro tiene un pedazo, una esencia, es lo que pretendo ser yo en la vida con mi arte, con mis cosas” concluyó.

A lo largo de su trayectoria catedrática en Baja California, el maestro ha logrado consolidar un legado de grandes artistas plásticos y visuales que han representado la ciudad de Tijuana a nivel internacional. Además, en 1993, el artista Álvaro Blancarte ganó el primer lugar en la Bienal de Baja California.

“Tijuana está considerada como la séptima ciudad en el mundo con una voz propia en artes plásticas y artes visuales, arte contemporánea; y para satisfacción mía, la mayoría de los artistas que están en propuesta a nivel internacional es egresada de mis talleres en el Centro Cultural Tijuana, y de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC)” señaló.

Álvaro Blancarte ha tenido muchas

toke
interiores

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

f t p Instagram

Nos es grato presentarte en esta 2014 muestra nueva división cruceros en la cual te atenderemos con el mismo profesionalismo con el que nos hemos conocido desde hace 25 años.

SEMANA SANTA al 2X1
Mar de las Antillas en el MSC DIVINA
Salida de Miami el Sábado 12 de Abril de 2014

Miami | Falmouth (Jamaica) | Georgetown (Islas Cayman) | Cozumel | Great Stirrup Cay (Bahamas)

2 personas por 8 días desde 849 USD,
más impuestos de 150 USD por persona.

Paseo de Los Héroes 12, Tijuana B. C.
01 664 634 1646

VTI
VICTORIA TRAVEL
All Inclusive



MÁS REFORMAS FISCALES QUE AFECTAN AMBOS LADOS DE LA FRONTERA

POR YOLANDA B DERIQUER

Hemos visto que en estos últimos meses, el mercado inmobiliario crece y se recupera con optimismo y que hay muchos inversionistas mexicanos queriendo invertir en este rubro y en EUA, por los beneficios de una posible residencia, como lo habíamos mencionado en meses anteriores y por las ganancias que California ofrece en la inversión de bienes inmuebles, sobre todo comerciales. Pero es importante que nuestros inversionistas internacionales y domésticos estén preparados para enfrentar las reformas fiscales que ambos países fronterizos están implementando.

En noviembre del 2012, el Departamento del Tesoro Estadounidense y la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) firmaron un acuerdo denominado Ley para el Cumplimiento Fiscal de las Cuentas en el Extranjero (FATCA, por sus siglas en inglés), y aprobada desde el 2010 por EU y que el 1 de enero de 2014 entro en vigor, norma que tiene grandes implicaciones

para el sector financiero internacional y que debe transformar sus procesos para adaptarse a las exigencias de la principal economía del mundo.

Se trata de una ley compleja que pudiera calificarse en algún caso como "imperialismo financiero", generando un impacto financiero para ambos países y el sistema financiero internacional en general.

Dicho acuerdo tiene como objetivo principal que las instituciones financieras de ambos países intercambien información sobre las cuentas bancarias de personas físicas y morales, que residen en México con cuentas en EUA o viceversa, incluyendo individuos con doble nacionalidad aun cuando residan fuera de EUA, mexicanos residentes en EUA y personas que hayan estado viviendo en EUA durante 6 meses por los últimos 3 años, con cuentas con más de 50 mil dólares al 31-12-2013.

Sin embargo, de acuerdo a un anexo, la cantidad limite es de 250 mil dólares al 31-12-2013, no sujetas a revisión. Y si en ejercicios posteriores el saldo de esa cuenta excede 1 millón de dólares estará sujeta a revisión, identificación o reporte.

INSTITUCIONES QUE NO ENTRAN EN ACUERDO

Las instituciones que no entran en el acuerdo de FATCA son: Nacional Financiera, Banco Nacional de Comercio (BANCOMEXT), BANOBRAS, Sociedad Hipotecaria Federal, BANXICO, entre otros. Afores y seguros de retiro no son consideradas como cuentas bancarias.

Pero entonces qué pasa con el secreto bancario de conformidad con el artículo 117 de la Ley de Instituciones de Crédito (LIC)? FATCA está en contra de este artículo, ¿es la excepción a la regla? o en todo caso ¿qué otras modificaciones a este acuerdo se tendrá que implementar para no violar el artículo anterior?

De cualquier forma, es importante que todos los inversionistas estén enterados y preparados para menor impacto y mayor beneficio, y sobre todo consultar a un especialista antes de cualquier movimiento.

**La autora es especialista en bienes raíces comercial y residencial.*



RENUEVA & ARMONIZA TU HOGAR

POR YAN GONZÁLEZ

Cambiar la decoración de nuestro hogar es renovarnos, llenarnos de energía y entusiasmo, el estilo que adoptemos siempre debe ser el que se identifique contigo de acuerdo a tus gustos, actividades y necesidades. No es lo mismo ser una recién casada, tener hijos pequeños o en la universidad; podemos seguir las tendencias pero siempre adecuarlas a nuestro estilo de vida, aseguró la arquitecta Maru Díaz González del grupo Toke.

Los colores son parte fundamental para la decoración y la armonización del hogar, ya que éstos siempre influirán en el estado de ánimo, por eso se recomienda utilizar colores suaves, cálidos y acogedores en los dormitorios, así le darán una sensación de seguridad y podrás tener un espacio para descansar, afirmó Maru Díaz.

En las áreas de estar, como sala y comedor, puedes aprovechar y utilizar tonos más dramáticos e, inclusive, puedes combinarlos con papel tapiz, el cual está en tendencia, esto le dará un

toque único y con mucho carácter a tu hogar pero sobre todo crearás armonía. En los espacios del hogar como cocina y estudio, es recomendable que utilices colores claros que te den luz, puntualizó la arquitecta.

LOS ACCESORIOS

Los accesorios juegan un papel muy importante dentro de la decoración del hogar, y son los elementos complementarios para lograr una decoración y armonización perfecta, pero no olvides que deben ir de acuerdo a los elementos antes mencionados.

Existen diversos accesorios en distintos colores y estilos definidos, así que podrás utilizar espejos y cuadros, éstos deben armonizar con tu paleta de colores; además, los espejos siempre combinarán con cualquier color y le darán luz a tu habitación.

También puedes utilizar jarrones y candelabros, los cuales complementan muy bien a las cómodas y consolas, si quieres lograr un toque más personal puedes agregar portarretratos con tus fotografías, esto creará un espacio más íntimo, aseguró Maru Díaz.

LOS MUEBLES

Por otro lado, están los muebles, los cuales deben ir de acuerdo al estilo de decoración que hayas elegido; por ejemplo, si tu sala y comedor son minimalistas y se encuentran junto a la sala de televisión, es recomendable que ésta tenga el mismo estilo, así es como se logra la personalidad, decoración y armonía de una casa, puntualizó Maru Díaz.

Por otra parte, si tu hogar cuenta con terraza, es importante que no olvides decorarla de acuerdo al estilo arquitectónico de la casa y sus exteriores.

LA TERRAZA

Si la terraza incluye un asador, el mobiliario más adecuado sería un comedor de exterior, por lo que se recomiendan las sillas con brazos, éstas son más cómodas para largas sobremesas.

Ahora bien, o un fire peat, que es lo último en tendencia, también puedes complementar el espacio con linternas y cojines en distintos colores para hacer el espacio más alegre y personalizado, concluyó Maru Díaz.



MAESTROS DE LAS ESCONDIDAS

EL CAMUFLAJE EN LOS ANIMALES

POR ARTURO ÁNGELES CASTRO

A diferencia de la urbe, en la naturaleza la vida es una constante lucha por sobrevivir; una constante lucha por comer y una constante lucha por no convertirse en la comida de otro. En una situación de competencia por mantenerse vivo cualquier rasgo o característica que brinde una ventaja aumenta drásticamente la probabilidad de seguir con vida y oportunidad de reproducirse. Esto es lo que ha ocasionado que especies animales evolucionen una serie de adaptaciones; una de estas adaptaciones es el camuflaje, que es la habilidad del animal de esconderse y pasar desapercibido por su presa y sus depredadores.

Aunque el tipo de camuflaje varía, la idea es la misma: parecerse a un objeto del entorno para no ser descubierto. Lo que determina el tipo de camuflaje es el entorno en el cual vive la especie, esto se puede observar en casi toda la vida silvestre; venados, serpientes y ardillas tienen coloración café, en tonos tierra, para asemejar el suelo y los árboles del bosque, tiburones y delfines son de tonos gris y azul para no distinguirse en el mar, y los pericos son verdes como el follaje de los árboles tropicales en los que viven.

Esta coloración que asemeja el entorno es producto gradual de la selección natural. El animal que más se asemeja a sus alrededores tiene mayor probabilidad de no ser descubierto por sus depredadores y viva suficiente para procrear y heredar la misma coloración a sus descendientes. De esta manera, el camuflaje se va mejorando y perfeccionando al

54 | www.revistamujeractual.com

Millones de años de competencia entre presa y depredador y carrera por desarrollar la ventaja ha dado como resultado especies realmente sorprendentes con grandes capacidades y habilidades para esconderse y ser invisibles

paso de los años con cada generación.

Muchos animales tienen puntos, manchas o rayas que crean un diseño que ayuda a no distinguirse en sus alrededores en dos maneras: primero, hacen que el animal se parezca a los objetos entre los cuales vive. Animales que viven entre pastizales altos y verticales, desarrollan rayas largas y verticales, como es el caso del tigre. Y segundo, crean confusión visual de tal manera que rompe la silueta corporal y hace muy difícil distinguir dónde empieza y dónde termina el animal, táctica que es empleada por las cebras. Muchas especies de peces que viven en grupo utilizan este principio del camuflaje.

UN ARMA DE SUPERVIVENCIA

Son muchísimos los animales que utilizan el camuflaje como una de sus armas de supervivencia; entre las víboras de cascabel con escamas que forman patrones que asemejan hojas o piedras, leones y tigres de color de los secos pastizales africanos, zorros y focas blancas como la nieve, e insectos con forma y color de hojas o tallos como el mantis, destacan los camaleones y sepias. Estos son los verdaderos maestros de las escondidas. Utilizan el camuflaje no sólo como herramienta de supervivencia, sino también como lenguaje para la comunicación, expresión de emociones y de seducción de hembras. El camaleón con excelente visión y una larga y pegajosa lengua que proyecta para atrapar insectos, en

escasos segundos puede oscurecer o intensificar la coloración de su piel según el estado de ánimo y cambiar de color según la rama, hoja o sustrato en el que se encuentre, ya sea para no ser visto por serpientes y aves que son principal depredador, y para poderse acercarlo suficiente sin ser detectado por insectos, hasta llegar a una cercanía y rango de alcance de disparo de su lengua. Otro maestro de las escondidas, y muy probablemente el gran maestro, es el sepia, o también conocido como jibia, que hace ver al camaleón tan rudimentario como la televisión a blanco y negro. Primo del pulpo, la sepia es un molusco increíblemente inteligente que cambia no sólo el color de su piel en un instante, sino también puede cambiar la textura; puede disfrazarse de un rugoso coral blanco, de una lisa piedra gris o de una larga y ondulada alga verde. Al igual que el camaleón depende de ser desapercibido hasta acercarse lo suficiente para proyectar un par de tentáculos y capturar cangrejos y peces. Es tal la capacidad de camuflaje y habilidad de cambio de color, que en ocasiones recurre a la hipnotización de su presa con pulsantes colores fosforescentes.

Algunos con bellos patrones y colores en la piel o pelaje, algunos con estructura morfológicas para tener la misma forma de una hoja, rama, piedra o planta. Y como resultado último, una gran gama de formas, texturas, patrones y colores que conforman la naturaleza.

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

Un año rebosante de paz, amor y estilo

CIMA
MUEBLES + ARTE + ACCESORIOS + WALLPAPER + INTERIORISMO

BÚSCANOS COMO:
f Cima Muebles

622-2670

Ermita 47, La Mesa,
Tijuana, B.C. México

tel. 664

¡Ven tenemos para ti grandes promociones de temporada!

PLAN DE MARKETING



POR JULIO RESÉNDIZ

Entrando a este segundo mes del 2014, seguramente muchas de las empresas no han desarrollado, y por consecuencia, tampoco aplicado un plan de marketing pensado en las estrategias y objetivos para lograr mejores resultados a lo largo de este año, en donde se plasman metas tácitas, presupuestos, entre otros temas que pretendan conseguir en los próximos meses.

Por lo anterior, presento en 8 tweets, recopilados de una de las sesiones del grupo de intrépidos del mercadeo en twitter, #MarketerosNocturnos, quienes explican en menos de 140 caracteres qué y cómo llevar a cabo un efectivo plan de marketing:

1. MERCADOS Y GUSTOS DE LOS CONSUMIDORES CAMBIAN TODO EL TIEMPO. Nuestro Plan de Marketing debe ser revisado constantemente. Fijar un plan para lo largo y ancho de 12 meses no quiere decir que

deba ser rígido, éste debe adaptarse a los cambios que se presenten en el mercado como en la empresa misma.

2. PLAN DE MARKETING 2014 DEBIÓ REALIZARSE EN 2013. Estar preparado, anticipar y estar al tanto de las tendencias son algunas de las características que deben considerarse al crear el plan de marketing.

3. CONTENIDOS DEL PLAN DE MARKETING: (1) Conocer mercado (2) visibilidad (3) ventas (4) generar lealtad. Así, en este orden, es como el plan tiene un mayor porcentaje de eficacia y, por lo tanto, de éxito.

4. SI EL PLAN DE MARKETING NO PERSUADE AL FINANCIERO, fracasaste como marketero. Cualquier propuesta debe ir más allá de ser un texto "bonito", tiene que ser realista y tangible de principio a fin, sobre todo 100% vendible.

5. SI EL PLAN DE MARKETING SE CREA DESDE UNA SOLA ÓPTICA (Finanzas, Producción, RH, etc.) tienes un #MarketingFail asegurado. Una estrategia 360° debe ser concebida desde el in-house, segura-

mente entre más áreas involucradas, mayor la posibilidad de comprender al consumidor.

6. NO CONFUNDIR EL PLAN DE MARKETING CON EL DE SOCIAL MEDIA, éste está dentro de aquel. Bastante claro: una cosa es chana y otra juana. Las redes sociales pueden constituir un punto importante en la estrategia, pero es eso, un punto de una línea.

7. LA GESTIÓN DE LA MULTICANALIDAD ES IMPORTANTE Y EL CONTACTO DEBE CUANTIFICARSE, GENERAR VALOR. Parece difícil contar con objetivos que integren el concepto que lleve más allá de vender, pero en eso está la clave del éxito para cualquier campaña.

8. LA EVALUACIÓN Y CONTROL DEL PLAN DEBEN SER ACORDES AL OBJETIVO (para determinar si se cumple o no). Lo que no se puede medir, difícilmente se puede cambiar. Recuerda, el plan de marketing debe ser flexible y adaptable al mercado.

Agradezco a Octavio Regalado y al grupo de #MarketerosNocturnos por permitir el uso de este material y las ideas que generan en cada sesión a través de twitter.



Incrementa tus ventas
con nuestros
Envíos Masivos

logra que más de
60,000 usuarios de e-mails
conozcan tus servicios
y productos al instante.

3 envíos masivos por tan sólo **\$2,800 m.n.**
más IVA

• rápido • efectivo • medible

Contrata hoy mismo y haz que tus ingresos aumenten.

Información y ventas:

Tel. 216-1512

Cel. (664) 674 5766

Nxt. 152*16883*90

ventasdragonmail@gmail.com

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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo
Este 2014 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

colon

Crédito 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC Compra mínima de \$3000

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

TELÉFONO
685 99 07

Otregón • Hermosillo • Mexicali • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán

CENA MARIDAJE
AYUDEMOS A SALVAR A LA VAQUITA MARINA

Javier Plascencia Miguel Angel Guerrero Chad White Blanca Castro Cerio Ryan Stoyne

APORTACIÓN: \$700 PESOS

MIÉRCOLES 12 DE FEBRERO
HORA: 6:00 PM
CENA A 5 TIEMPOS

ELABORADOS CON CAMARÓN DEL MAR DE CORTÉS
MÁS QUE UNA MARCA, UNA FORMA DE VIDA COMPROMETIDA CON
EL MEDIO AMBIENTE.

Georgette pro natura San Felipe

LATITUD 32 El Cielo Adobe Guadalupe BARON BALCHITZ

RESERVACIONES: 646 151 6515

KM 7.5 CARRT. GUADALUPE-EL TIGRE EJIDO EL PORVENIR, ENSENADA B. C. EL CIELO VALLE DE GUADALUPE



CELEBRAN APERTURA DE LAS ALITAS

■ **EVENTO:** Apertura VIP Las Alitas
 ■ **LUGAR:** Plaza Minarete
 ■ **DETALLES:** Amigos, familiares e invitados de prensa se dieron cita en Plaza Minarete para presenciar la gran apertura por segundo día consecutivo de Las Alitas sucursal Tijuana, en donde sus invitados disfrutaron de una amena tarde acompañados de

marachi y degustando los platillos, bebidas y diversos postres de la carta, posterior a las emotivas palabras que compartieron los directores de Las Alitas. La celebración constó de tres días, siendo el primero para los familiares de los trabajadores, el segundo para amigos y prensa, y el tercero para niños de una Casa Hogar.



FOTOGRAFÍA YAN GONZÁLEZ



ESTRENA XOLOS NUEVA PIEL

■ **EVENTO:** Presentación de la nueva camisa de los Xolos
 ■ **DETALLES:** Directivos y medios de comunicación se dieron cita a la presentación de la nueva camisa de los Xolos. Este novedoso diseño es definido por la marca Nike como un jersey elegante y novedoso, en color rojo, con grecas del mismo color que están en el interior de la franja horizontal negra en el pecho.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ

MoldingClinic
 MOLDING CLINIC
 COSMETIC SURGERY CENTER

Mejorar tu silueta nunca había sido tan fácil.

Rejuvenece y delinea tu cuerpo con las mejores técnicas de cirugía cosmética, que permiten que tu procedimiento quirúrgico sea:

- Ambulatorio.
- Con anestesia Local.
- Sin dolor.

Facelift, 1 E-Light, 1 láser de cicatrización
~~\$4,500dls~~
 \$3,499dls

Implantes de Senos*
~~\$3,000dls~~
 \$2,499dls

Lipoescultura, Lipoinyección e Implantes de Senos*
~~\$5,500dls~~
 \$4,499dls

BOTOX[®] Cosmetic Revapeel

Implantes. Facelift. Lipectomía. Lipoescultura. Rinoplastia. Cavitación. Radiofrecuencia. Láser. Ozonoterapia. E-Light. Y más.

688 2444 | 619 308 7230
 www.moldingclinic.com.mx
 Sánchez Taboada 1250-A Zona Río

Aprobados por FDA y COFOPRE. Garantizada de por vida.

10% descuento
 En cualquier tratamiento de nuestro Spa. Haz tu cita ahora.

Precios válidos aportando tu procedimiento con \$500USD hasta el 28 de febrero del 2014



GRAN APERTURA DE PASTELES LOURDES

- **EVENTO:** Inauguración de Pasteles Lourdes La Cacho, Tijuana
- **LUGAR:** Plaza Jalisco
- **DETALLES:** Amigos, familiares e invitados especiales presenciaron la inauguración de Pasteles Lourdes en Plaza Jalisco; los invitados disfrutaron de deliciosos pasteles, cup cakes, nieve y chocolate caliente como motivo de celebración.




Lourdes Pastelerías
sigue endulzando Tijuana
Conoce nuestra nueva ubicación en La Cacho.

Menciona este anuncio y recibe un Delicioso Brownie de cortesía.



www.lourdespasteles.com
/PastelesLourdes

A un Excelente Precio



Ayuda al Medio Ambiente. Utilizando Cartuchos

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

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

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

Reduzca sus Costos hoy llamando a Tóner Plus

TÓNER Plus

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

Tel: (664) 607 2728, Av. Margaritas # 3048, Jardín Dorado, Tijuana, B. C.



PRESENTA SUZUKI EL NUEVO S-CROSS 2014

- **EVENTO:** Lanzamiento del Suzuki S-cross 2014
- **LUGAR:** Agencia automotriz Suzuki
- **DETALLES:** En concurrido coctel se llevó a cabo la presentación del nuevo S-cross 2014, un automóvil con un diseño interesante y buena calidad de manufactura que lo hacen una inmejorable opción en su segmento.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



Primaria y Preescolar

somos una opción diferente en Tijuana, ¡ven a conocernos!

Es una opción educativa basada en desarrollo de competencias para la vida (Inteligencia emocional, pensamiento matemático, hábitos de lectura, habilidades del pensamiento, redacción, actitudes y valores).

Durante febrero inscripciones **40%**

- Horario extendido
- Clases de inglés
- Talleres: Yoga, música, teatro, artes plásticas y natación.



Informes:
Ave. Jalisco #3222 Col. Cacho
colegiomagna@gmail.com
Teléfono 200 2694

www.colegiomagna.com

INAUGURAN GIMNASIO SPARTA 55 OTAY

■ **EVENTO:** Inauguración Oficial de Sparta 55 Otay

■ **DETALLES:** Acompañados de amigos, familiares y clientes, Sparta 55 festejó en grande su tercera inauguración en Otay, en donde rifaron una membresía para sus invitados y aseguraron que la misión del gimnasio es cambiar

radicalmente la vida de sus clientes en tan sólo 55 días con programas como P90X, Insanity, TRX y CrossFit, estos incluyen la guía de un instructor capacitado y apoyo en nutrición; además, cuentan con un cuarto de entrenamiento, lockers, regaderas y una sorpresa especial para los Spartanos.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

JLP®

Arquitectura y Diseño

Arquitectura
Construcción
Diseño
Decoración



Somos un grupo de creativos y especialistas con un mismo objetivo:

Desarrollar proyectos innovadores a la medida de cada cliente, transformando sus sueños e ideas en realidad.

Nos hemos mantenido en la industria del diseño por 6 años realizando proyectos en todo el país, trabajando día a día para que nuestros clientes se sientan especiales.

Algo que nos caracteriza es que **NO REPETIMOS NINGÚN DISEÑO:** Tratamos cada proyecto como único y exclusivo

Algunos de nuestros servicios incluyen:

- Realización y presentación de 3D renderings
- Preparación de presupuestos
- Diseño Arquitectónico, Construcción y Diseño de Interiores
- Selección de mobiliario, papel tapiz, accesorios, entre otros ...
- Diseño de Iluminación, Audio y Video automatizado implementando la máxima tecnología del mercado.
- Diseño y fabricación de muebles a la medida, y lo más importante vivir "la experiencia JLP"

JLP Arquitectura y Diseño

JOSE.LUIS.PULIDO@HOTMAIL.COM

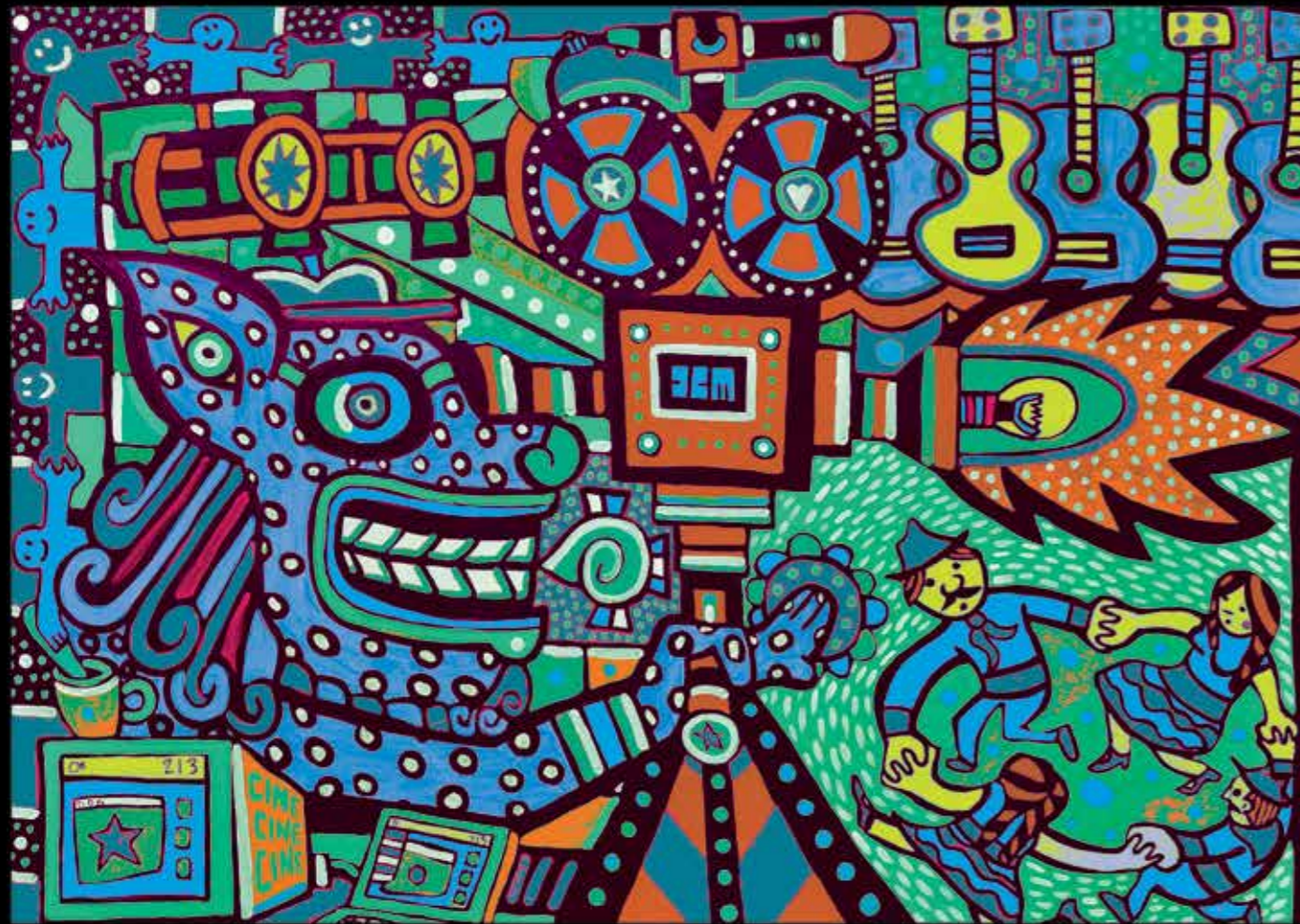
TEL: (664) 681-7404 / (664) 699-5067

BLVD. AGUA CALIENTE 10108 COL. REVOLUCIÓN TIJUANA BAJA CALIFORNIA MÉXICO C. P. 22015

Media Arts
21st
ANNUAL

March 13-23
2014

SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL



**LO MEJOR DEL CINE
INTERNACIONAL!**

11 DÍAS LLENOS DE DIVERSIÓN

Celebridades, Cineastas,
Películas internacionales,
Estrellas de telenovelas, Paparazzi,
Música, Fiestas y usted!

En:
Digiplex
Mission Valley Cinemas
Hazard Center

Pases para el Festival y
Entradas a la venta!
www.SDLatinoFilm.com
619-230-1938



ARMA TU EQUIPO E INSCRÍBETE



Forma tu equipo varonil o femenino con 16 integrantes
pertenecientes a la misma Secundaria.

REQUISITOS
que cada jugador deberá tener

Menos de 16 años cumplidos al inicio del torneo.
Credencial oficial escolar original.
Acta de nacimiento original y copia.

INSCRIPCIONES:

Al teléfono 627-67-00 Ext. 2411
con Raúl González o Carlos Trujillo o al correo rgonzalez@cef.com.mx
Fecha límite 3 de Febrero de 2014.
Cupo limitado.

CONÉCTATE A:
www.coca-cola.fm

 México

HAZ DEPORTE.
D.R. The Coca-Cola Company 2013. COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. un producto de The Coca-Cola Company



**¡SIEMPRE
ES UN BUEN
DÍA Y HORA
PARA COMER
EN LAS ALITAS!**

**VEN Y PRUEBA NUESTRAS
16 EXCLUSIVAS SALSAS**



lasalitas.com

BLVD. SÁNCHEZ TABOADA #4555 COL. AVIACIÓN, ZONA RÍO