

MUJER

Baja California **actual**

**TIPS PARA
CONSERVAR**
la ropa negra
por más tiempo

LOS CELOS...
¿Qué tanto
es poquito?

Bella
EN SAN
VALENTÍN

**ELECCIÓN
DE COLEGIO:**
10 PUNTOS CLAVES

Gabrieta
SOTO

EXITOSA MUJER EMPRESARIA DE CHOCOLATERÍA

**EJEMPLAR
GRATUITO**



En el mes del Amor y la Amistad

25%
DE DESCUENTO

En toda la Joyería, Electrónica,
Herramientas, Instrumentos Musicales.



¡Mejor que nunca!



expresspawn.com

1.888.767.6276



BENEFICIOS TELCEL

LA TARIFA MÁS BAJA
a todo México

Habla desde
\$0.52
el minuto 

▶ **Llamadas entrantes SIN COSTO**
estés donde estés



▶ **SIN CARGO**
roaming ni larga distancia

▶ **SÓLO CON NOSOTROS TIENES LA MÁXIMA VELOCIDAD 4G LTE CON LA MAYOR COBERTURA**



▶ **MISMA TARIFA**
en llamadas internacionales
E.U.A y Canadá



Consulta la cobertura 4G en tu Centro de Atención a Clientes más cercano. Verifica la lista de precios en tu Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados.

www.telcel.com



CONTENIDO

Febrero 2013

TU PERSONA **6 y 8pág.**

TU PAREJA **10pág.**

BELLEZA **12pág.**

MODA **16pág.**

SABIAS QUE... **18pág.**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES **24pág.**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO **30pág.**

LA OTRA MITAD **32pág.**

VALORES Y GENTE **36pág.**

EDUCACIÓN **20pág.**

FINANZAS **22pág.**

BUENA MESA **23pág.**



PORTADA
GABRIELA SOTO
FOTOGRAFÍA: ANGEL GUTIERREZ FOTOGRAFIA
MOBILIARIO: MADERAS Y HIERRO
VESTUARIO: JORGE SANCHEZ | RETRO BOUTIQUE
MAQUILLAGE Y PEINADO: OSCAR BARRON | GIO SALÓN

26pág.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA **42pág.**

PERFIL Y OBRA **44pág.**

ECOLOGÍA **46pág.**

SOCIALES **49pág.**



visítanos en: www.soymujeractual.com.mx



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

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

Descuentos del

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime

SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%

de descuento

en la segunda prenda al pagar la primera a precio regular.

El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor. Promoción válida solo al presentar este cupón. No válido con otras ofertas, promociones o descuentos. Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 28 de Febrero, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 Lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes

primeshoesandmore.com

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

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

PRIMERA PERSONA

Las amigas te fortalecen

Hace ya semanas que mi mejor amiga, la que me dio la vida está en el hospital, y mis correos están llenos de palabras hermosas que me alientan a seguir fuerte en este transe, en donde la vida de mi ser amado se encuentra en peligro.

Quiero en este editorial agradecer a mi esposo, a mis tres hijos, mi papá y a todas mis amigas, que gracias a dios son muchas, les agradezco estar tan pendiente de mí, en llamarme, mandarme correos, mensajes de amistad y su más sincero amor, ya que día a día me fortalecen a superar estos momentos críticos de mi vida actual.

También quiero agradecer a mis compañeros de trabajo, a las amistades de mi mamá y familiares. El hecho de que me demuestren con palabras y mensajes el gran aprecio que sienten hacia mi con un: ¡Te quiero! ¡Aquí estoy para lo que necesites! ¡Estoy rezando mucho por tu mami! ¡No pierdas la fe!, ¡La fe logra maravillas! ¡Sólo quiero recordarte que estoy muy pendiente! ¡Estas en mis pensamien-

tos, lo que necesites! No saben lo que esto significa para mí, en realidad estoy muy agradecida y les aseguro que estas palabras de aliento seguirán fortaleciendo mi vida.

En este mes del amor y la amistad abraza a tus seres queridos, mándales un mensaje diciéndoles lo importantes que son para ti, pero sobre todo regálale el tiempo de poder estar con ellos.

En esta edición encontrarás a Gabriela Soto González, una mujer empresaria y creadora de venus chocolates, quien desde pequeña se apasionó por la creación de esta delicia que a muchos encanta al lado de su familia, esto ha logrado convertirla en una exitosa mujer llena de logros.

Te ofrecemos también un especial de escuelas donde te daremos algunos tips para hacer la elección correcta.

Disfruta y gracias por hacernos parte de tu día y de tu vida.

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

MUJER
Baja California **actual**

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

EDITOR EN JEFE
Mónica Marquez
monica@soymujeractual.com.mx

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

ASISTENTE DIRECCIÓN
Esthela Gómez
esthela.gc@soymujeractual.com.mx

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

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

COLABORADORES
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Arturo Angeles

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

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

SAN DIEGO RED
El Mensaje sin Fronteras

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 64, inicio de impresión el 18/02/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**



**SI NO VALE LA
PENNA MANEJARLO
NO VALE LA PENNA
FABRICARLO**

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



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

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

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

Mazda 3
"Auto del Año"
Revista Automóvil Panamericano

Mazda 5
"La minivan deportiva"
New York Times

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

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



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

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

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

Cuando les fallas a los demás, TE FALLAS A TI MISMO

POR BECKY KRINSKY

Qué fácil es decir lo siento, no fue mi intención, yo traté pero no pude quedar bien contigo. Tristemente quedar mal, no cumplir o defraudar a la persona, el trabajo o la relación que había confiado en la persona, resulta ser mucho más peligroso de lo que se puede imaginar. ¿Por qué? Simplemente porque cada vez que no se cumple el mensaje de incompetencia, de falta de compromiso y de debilidad, se fortalece y se reafirma. La vida es una suma de pequeños logros o incumplimientos, de acciones minúsculas y de toma de decisiones acertadas o equivocadas, las cuales se acumulan y multiplican, conduciendo y formando el carácter y el autoestima de cada persona. De hecho, llega un momento donde

No hay salidas fáciles, mucho menos cuando las cosas se ven tan oscuras. Lo que sí queda claro es que siempre hay manera de regresar, de reinventarse, de cambiar y de tomar un buen camino. Siempre.

cada quien se enfrenta a sí mismo, se mira al espejo y encuentra que el reflejo de sí mismo puede ser un rostro de plenitud, satisfacción y tranquilidad o por lo contrario, una cara de vergüenza, incompetencia, reproche o simplemente una simple imagen ajena, una negación total. No importa, le falló a un vecino, a un empleo o a alguien que realmente aprecia; el daño más que al otro, se lo hace a sí mismo.

Javier no encuentra trabajo, no se lleva bien con su mujer, no tie-

ne muchos amigos y ni hablar, no tiene buena relación con su familia. ¿Coincidencia? ¡Por supuesto que no! Nadie es más responsable que él de su situación.

Javier nunca intentó llegar a este punto sin salida, él es una buena persona que tiene un gran corazón, desafortunadamente ha tomado malas decisiones, las cuales los acosan y los hunden.

El no cumplir con un pequeño compromiso, el dejar palabras sin aclarar, el proteger a las personas

LA RECETA

INGREDIENTES:

- 1 racimo de conciencia y valor para ver las acciones y consecuencias
 - 1 poquito de arrepentimiento, toma de responsabilidad y crédito por lo hecho
 - 1 pieza de fortaleza y reparación, un plan concreto y específico
 - 3 gotas de humildad y compasión a las personas lastimadas
 - 1 caja de perdón a sí mismo con esperanza a recibir lo mismo de los demás
 - 2 cucharadas de reconciliación con acciones y pensamientos positivos
- PRECAUCIÓN:** A pesar de que uno se pueda sentir perdido y sin esperanza, hay que recordar que uno siempre puede volver y retomar su camino. SIEMPRE.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. NUNCA se debe perder la fe y la esperanza. El que tiene confianza posee todo. El tener dudas no significa perder la fe, éstas ayudan a conocer y a confrontar lo más profundo de uno mismo. Perder la fe no es una opción sana ni productiva.

2. HAY QUE aprender a perdonarse a uno mismo; esta quizá es la acción más difícil y más dolorosa para cualquier persona, pero al final, es la única manera de solucionar y permitir reparar los errores para vivir con dignidad; la confianza se fortalece con la compasión y la liberación de los obstáculos personales.

3. LA CONFIANZA es un ingrediente importante que se siente y se refleja. Sólo cuando uno se siente digno y valioso puede confiar en sí mismo y dejar que otros confíen en él. Es vital remover las barreras que niegan y reprimen la realidad, ya que ocasionan una desconexión con uno mismo, que crea distancia de la persona y el mundo, alejándola de la posibilidad de poder corregir y mejorar su carácter.

del dolor y dejar de enfrentar los problemas, definitivamente han hecho que este buen hombre haya perdido su brillo, su equilibrio y lo más importante, la confianza en sí mismo.

No se trata de culpar o de justificar la falta de responsabilidad, tampoco se trata de negar que Javier haya tenido que enfrentar muchas pruebas difíciles; sin embargo, lejos de superarlas, cada vez se esconde más y se cierra en sí mismo.

No hay salidas fáciles, mucho menos cuando las cosas se ven tan oscuras. Lo que sí queda claro es que siempre hay manera de regresar, de reinventarse, de cambiar y de tomar un buen camino. Siempre.

Aceptar la realidad, pedir ayuda y tomar una firme determinación de cambiar suena más fácil de lo que realmente es, pero sí lo es. Más vale llorar una vez que sufrir para siempre. Si Javier no se quiere ayudar, nada ni nadie lo podrán ayudar.

www.recetasparalavida.com

Solmar
HOTELS & RESORTS

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

Hospitalidad INFINITA



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

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

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





Simpatía Y AMOR

POR MARÍA E. LOZANO

Nunca es cursi festejar cosas lindas que nos hagan sentir mejor. Valorar una amistad toma algo de tiempo porque se trata de experiencias fuertes que, al final del día, indican con quién se cuenta. Este es el mes dedicado a la reflexión de este sentimiento de atracción y a sus tres aspectos que la contienen: **AFINIDAD.** Pero ¡ojo! no todo lo mío lo tengo que ver reflejado en el otro, con una basta para conectar, de ahí la riqueza en la variedad de personas que vamos atesorando.

DONACIÓN. ¡A ti misma! Elegir y seleccionar lo mejor para tu vida es un arte porque al hacerlo, eres capaz de darte a los demás con afecto e inteligencia.

CONFIDENCIA. Confidere = creer. Creer que podemos decir y escuchar "todo" sin preocupación por ser juzgadas. ¡Encuentro más íntimo no hay! ¡Imagínate mostrar el mapa de tu escondite al otro!

Cuando estimamos y admiramos recíprocamente, nace una amistad y no un encuentro fortuito. El aislamiento difícilmente nos enriquece y me refiero al aislamiento que nos "encierra emocionalmente" y exijo que el "otro" me divierta y me entretenga, es como hacer un uso indiscriminado de la gente; así sólo cansaríamos y serían efímeras re-

AL INTERIOR DE UN HIJO

Esperamos todo un año para que en el 14 de febrero nuestra imaginación vuele cada vez más lejos aguardando que esa persona especial te baje la luna y las estrellas, que te levante de mañana con flores en tu ventana pidiéndote una cita, cuando en verdad ni se acuerda en qué fecha está, no sabe cuáles son tus cosas favoritas y te obsequia algo muy simple rompiéndote todo el sueño que tenías en el corazón. Mejor no esperes ni imagines porque cuando llega el momento nunca es lo que esperabas. Sin embargo, hay gente que se esfuerza y se da el tiempo con amor y cariño a los regalos, esos seres queridos valen por hacernos sonreír.

Evelyn Pimentel, 16 años.

laciones. Aquí es cuando nos sentimos decepcionadas y frustradas, acentuándose en época de San Valentín porque la realidad ino se parece en nada a lo que soñamos! Que nazca una amistad exige de mi movimiento también, ¿soy capaz de ir y venir sin atosigar?.

Podríamos sentirnos solas muchas veces, pero si nos estamos sintiendo "desoladas" aún con mil personas alrededor, es que entonces habría que analizarse mi afinidad, donación y confianza con cada ser que me acerco. Si contamos tan sólo con una amistad que nos pueda ver en un momento difícil y dejar que entre en acción con nosotras ¡es perfecto! ¿La tienes?

La amistad "seductora" no es igual que una amistad "cautivadora". La seductora es ésa que ilusiona los conceptos y la cautivadora es la que magnetiza atrayendo lo positivo sin necesidad de procurarse

las 24 horas del día, tipo persecución con todo y reclamos. Es increíble contar y que cuenten contigo mientras se hace cuevita y nido de las propias necesidades a la par de saber que se existe como verdaderos amigos. Recordemos que no todos los amigos nos pueden dar lo mismo, cada quien llega con un bagaje diferente y aceptar esto es hermoso porque maduramos ante cada uno. Practiquemos la "empatía" que es -como ponernos un rato- con un pié en el zapato del amigo y con el otro en el mío, y la "simpatía" que es sentir por instantes y completamente lo que la persona adolece o goza con profundo afecto. Así que para no pensar y vivir auténticamente la fraternidad, se requiere que nuestra vida tenga sentido o mejor dicho, que exista alguien que nos haga darnos cuenta de nuestros cinco sentidos con amor.

*marulozano@hotmail.com

Soleil Estética
Único Día! 14 DE FEBRERO 2013
50% Corte de Dama y Caballero Solo mencionándolo
 /Soleil Estetica
 Cada vez más cerca de ti Nueva Sucursal!
PLAZA 20 SUR:
 Blvd. Las Américas 3565
 L-14 Col. 20 de Noviembre
 Cel. 405.7794
 ID.152 * 15 * 38317
PLAZA LINCON:
 Diego Rivera 10501-104
 Zona Río
 Tel.900.7169



OSKAR SCALANTE
 WEDDING & EVENT PLANNING
 INVITETES - MOBILIARIO - BARRA DE PASTEL - REPOSTERÍA - FLORES - AUDIO E ILUMINACIÓN - CAJERAS - ENCOFRADO - DECORACIÓN - PROTECTORA - LOUNGE - COORDINACIÓN
 C: (664) 204.5979
 oskarscalante@gmail.com
 Av. Santa Elena #5626 Int. #4
 Lomas de Aguacaliente, Tijuana, B. C.
 www.oskarscalante.com



¿Estas pensando en Liposucción?
 ¡Imagínala en alta definición!

Hi-Def Plastic Surgery
Dr. Héctor Milla
 Cirujano Plástico Certificado
 Especialista en Hi-Def Surgery
 Face Body
 From USA: (619) 409.2631 | Desde México: (664) 634.6981
 e-mail: tjplast@hotmail.com | www.tjplast.com



Los celos... ¿QUÉ TANTO ES POQUITO?

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Recientemente platicaba con mi amiga Mónica en una cafetería acerca de los celos, ya que era un tema que últimamente la intrigaba y me hizo algunas preguntas: ¿hasta qué punto son normales? ¿En qué momento se vuelven excesivos? ¿Cómo los controlas o superas? Le dije: "para responderte esas preguntas al menos tienes que invitar el café", y sonrió.

Los sentimientos de celos son normales. Todos los hemos experimentado en mayor o menor medida alguna vez. La psicología evolucionista los considera un mecanismo diseñado para cuidar nuestros intereses y garantizar la sobrevivencia de nuestros genes ahuyentando rivales potenciales, es decir, son un instinto, son parte de nosotros, de nuestra humanidad. "Pero, ¿acaso que sean parte de nosotros justifica que te portes posesivo/a o controlador(a) con tu pareja?", me pregunta Mónica. Desde luego que no. Le explico cómo eso es algo muy diferente. Una cosa son los sentimientos de celos y otra, las conductas celosas. Mónica pone una expresión de concentración.

Poseemos otros instintos también, continuo, como el miedo, el coraje, el sexo, la exploración (curiosidad), entre muchos otros y constantemente estamos experimentando en mayor o menor medida alguno de estos sentimientos, eso no quiere decir que ya porque nos enojamos vamos actuar acorde a nuestro enojo o porque sentimos una atracción sexual hacia alguien vamos a dejarnos llevar por nuestro impulso.

Igualmente, podemos sentir celos de alguna amistad o compañero de trabajo de nuestra pareja, pero eso no justificará que le apliquemos la ley del hielo o le gritemos "¡lárgate con él si eso es lo que quieres!" o la ofendamos o queramos confrontar a la "supuesta amenaza", entre otra serie de conductas celosas que puede haber. La lista es larga.

"Pero entonces", insiste Mónica, ya impaciente. "¿Hasta qué punto son normales? O ¿En qué momento se vuelven excesivos?" Mónica tenía prisa por llegar al punto y yo a veces me emocionaba con los detalles. Ok, ok, le respondí. Paciencia... podemos decir que cualquier sentimiento, pensamiento o conducta se vuelve excesiva cuando empieza a causar problemas, ya sea en lo personal, en tu relación o cualquier otro ámbito de tu vida. "Y ¿cómo sabes si un pensamiento, por ejemplo, ya empieza a ser problema?"

En el momento en que empieza a volverse obsesivo. En el momento que te sorprendes pensando cosas negativas de manera frecuente en vez de estar trabajando o haciendo algo productivo. Cuando los pensamientos de celos empiezan a interrumpir tu concentración y tu enfoque. En ese momento se acaba de prender un foco rojo que debes atender. Tienes un problema en tus manos, o mejor dicho en tu mente. "¿Y eso cómo lo arreglas o qué sucede si no lo controlas?", pregunta Mónica abriendo más los ojos.

Bueno, si no resuelves esta etapa pasarás a la acción, es decir, a las conductas celosas. Querrás revisar teléfonos, cuestionarás llamadas, horarios, itinerarios, atuendos, amistades. Reprocharás, reclamarás y serás grosero injustificadamente. En los casos extremos se llega a la agresión física e, incluso, a la muerte. Tratarás de emplear estrategias de control, sutiles o abiertamente agresivas. El nivel de intensidad variará de persona a persona, pero una vez que estás en la etapa de las conductas celosas, retomar el control se vuelve más difícil, mas no imposible, cabe aclarar.

"Pero, ¿qué hay detrás de los celos Daniel? ¿Qué los detona? ¿O cómo haces ver a una persona que no existen razones para dudar de ti cuando está

Muy bien, le dije. Te voy a dar 5 consejos que puedes emplear para superar los celos injustificados (y también justificados, si estás en la etapa de recuperación de una infidelidad).

1. DESCONFÍA DE Y BLOQUEA TUS PENSAMIENTOS OBSESIVOS. Los pensamientos obsesivos distorsionan la realidad. Mientras más te repites un pensamiento más tiendes a creerlo hasta confundirlo con la realidad. En vez de darle cuerda a tus pensamientos obsesivos y hacer una película en tu mente, cambia de canal completamente. Piensa en algo completamente distinto. Al principio será muy difícil, pero con la práctica lo dominarás.

2. REVISÁ COMO ANDA LA RELACIÓN. Pregúntate qué puedes hacer para contribuir a mejorarla. Qué puedes hacer que te acerque más a tu pareja de una manera genuina, que puedes hacer por tu pareja que la haga querer acercarse a ti. Muchas veces los celos se deben a un distanciamiento en la relación. "¿Y en este caso se vale preguntar? O ¿cómo funciona?", pregunta. No sólo se vale. Es necesario preguntar y es necesario compartir de forma compasiva lo que sientes. Reconocer que sientes celos y compartir que necesitas afirmación y acercamiento de tu pareja es

importante para superar los celos.

3. PIERDE EL MIEDO AL DOLOR DE SER LASTIMADO. No es el fin del mundo si te llegan a ser infiel. "Qué cruel, Daniel. ¿Por qué dices eso?" me reprocha Mónica. Porque nadie tiene seguro a nadie. Ese es el meollo de la cuestión. La posibilidad de perder a la otra persona es real. Pero no por eso podemos vivir con miedo a perderla. Lo único que está bajo nuestro control es lo que podemos dar y hacer por la persona que amamos. Si nos aferramos a la certidumbre absoluta sufriremos y causaremos sufrimiento. Mónica agacha la mirada pensativa y yo doy un sorbo a mi café ya frío. "¡Guácala! ¡Sabe a rayos!", pensé. En eso Mónica vuelve en sí, "ok ¿y la cuatro?"

4. REPITE PASO 1, 2 Y 3 HASTA QUE TE SIENTAS MEJOR. Mónica suelta su carcajada contagiosa. Ambos reímos. Me pregunta si hablo en serio y le confirmo.

5. SI LAS COSAS SE SALEN DE CONTROL o si están teniendo dificultades para salir del bache, hay que buscar ayuda profesional.

obsesionado? Está medio complicado." Detrás de los celos puede haber uno o varios factores. No existe uno solo. Pueden ser por baja autoestima, no sentirte merecedor del amor de tu pareja y por lo tanto, dudas de su lealtad porque '¿qué razones tiene para quererme? También pueden deberse a una alta autoestima, a estilos o temperamentos diferentes. La

recuperación es muy difícil y la primera etapa suele caracterizarse por una gran desconfianza por parte de quien sufrió el evento. Sin embargo, la persona que sufre la infidelidad debe ir aprendiendo de nuevo a confiar en su pareja.

*El autor es psicólogo, especialista en terapia de pareja.
www.psicologodanielvazquez.com
daniel.vazquez@cosasdepajera.com

EL EVENTO MAS ESPERADO
PARA LAS MUJERES!



6, 7 y 8 DE MARZO 2013
9:00 A.M A 8:00 P.M

Ven y disfruta la libertad de ser mujer y elige tu destino. Se parte de la gran venta del año en seguridad económica, futuro, prosperidad, imagen y mucho más. Opciones en salud, belleza, moda, hogar así como conferencias, oportunidades de negocio, artistas invitados, descuentos y promociones



Informes:
01 800 0268537



MUJER actual

expomujeresvalor.com

SALUD actual

Happy Valentines 

Todo Febrero te regalamos \$20.00 Dlls. en cualquier compra de bolsas, zapatos y sacos

menciona que lo viste en:  a info@mujerdemarca.com para descuentos

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

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



Bella EN SAN VALENTÍN

Renovar tu cabello, lucir un maquillaje seductor y darle un cuidado especial a tus manos y uñas son tres puntos que debes considerar para que este 14 de febrero impactes a tu pareja

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Este febrero, el amor está en el aire, así que ya puedes empezar a ponerte guapa para ese día tan especial. Para ayudarte en esta divertida labor, en Mujer Actual te ofrecemos algunos sencillos tips. ¡Manos a la obra!

DESTACA TUS UÑAS

Para que tus manos luzcan espectaculares, te recomendamos hacerte un buen manicure y lucir unas uñas espectaculares. Combina colores y texturas, para esta fecha te recomendamos los tonos rojos y rosas, combinalos en una misma uña o mano. Atrevete a experimentar con colores metalizados. El límite lo pones tú.



MAQUILLAJE SEDUCTOR

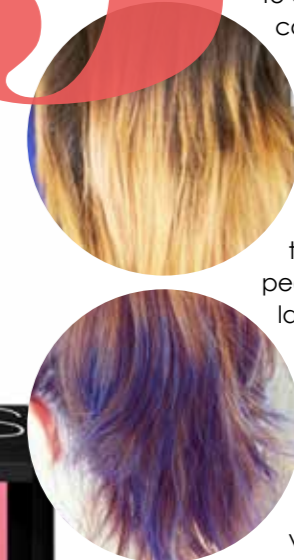
¿Sabías que el maquillaje puede convertirse en un arma de seducción? Recuerda siempre lucir un look sofisticado, te recomendamos unos labios rojos y un rabillo negro para enmarcar tu mirada, para esta temporada son los dos protagonistas de este estilo propio de los años 50. Combina con unas sombras color ocre por todo el párpado móvil y con el delineador líquido en color negro, traza una línea en la parte inferior del ojo y en la parte superior traza una línea más ancha; por último, dibuja un rabillo largo y acabado en curva ascendente, ¡Impactarás!



RENOVA TU CABELLO

Dale otro color a tu cabello, si te quedaste con las ganas de comenzar el año con nuevo look, ésta es tu oportunidad. Los reflejos dorados son una buena opción para resaltar el brillo natural de tu melena, puedes pedir que te aclaren las puntas de cabello, sólo unos dedos de largo. Recuerda aplicarte un tratamiento hidratante para evitar que se pierda la fuerza y vitalidad.

CONSEJO: si tienes el pelo muy oscuro, también puedes intentar otro color en lugar de aclararlo, ¡un tono rojizo o azulado funcionará también!



Menú	
Aguas Frescas \$25.00	• Frutos rojos y queso ricotta. \$40.00
• Limonada	• Naranja y queso ricotta. \$40.00
• Fresa	Muffins \$30.00
• Zarcamora	• De chocolate
• Frutos rojos	• Muffin del día
• Naranja	Galletas \$13.00
• Fresa con limón	• Chispas de chocolate
• Zarcamora con limón	• Avena
• Frutos rojos con limón	Entradas
• Tamarindo	• Pan de ajo \$25.00
• Mango	• Quiche del día \$20.00
• Fruta de la pasión	• Sopa de tomate \$35.00
• Guayaba	• Sopa del día \$35.00
• Refrescos \$22.00	Ensaladas mixtas
• Jugo de naranja \$30.00	• Ensalada de papa \$30.00
• Agua mineral de importación \$25.00	• Ensalada de pollo \$55.00
• Agua natural de importación \$25.00	• Ensalada de pollo con pasta. \$40.00
• Chocolate frío \$25.00	Ensaladas verdes
Desayunos	• Caprese \$50.00
• Avena \$35.00	• Oriental \$50.00
• Fruta mixta de temporada \$35.00	• Frutos rojos \$50.00
• Granola \$12.00	• César \$50.00
• Yogurt árabe \$18.00	• Espinacas, mango o fresa. \$50.00
• Chilaquiles Delight \$45.00	Bagels
• Chilaquiles Delight con pollo \$55.00	• Lomo canadiense con queso crema. \$60.00
• Molletes Delight \$50.00	• Selva negra con queso crema. \$60.00
Crepas dulces	• Pavo con queso crema. \$60.00
• Nutella con fresas y/o plátano \$40.00	• Huevo, lomo canadiense y queso suizo. \$60.00
	• Con queso crema y mermelada hecha en casa. \$35.00
	• Nutella y rebanadas de plátano. \$35.00
	Baguettes
	• Roast Beef y queso Valde de Guadalupe. \$70.00
	• Pavo y queso gorgonzola. \$70.00
	• Selva negra y queso brie. \$70.00
	• Cuatro quesos. \$60.00
	• Prosciutto y queso Valle de Guadalupe. \$70.00
	Ciabattas
	• Cuatro quesos. \$70.00
	• Salami y queso mozzarella.
	• Vograna.
	• Pastrami y provolone.
	Croissants
	• Con huevo, lomo canadiense y queso suizo. \$70.00
	• Pavo y queso provolone.
	• Selva negra y queso mozzarella.
	• Ensalada de pollo y queso gouda.
	Focaccias \$60.00
	• Pastrami y queso mozzarella.
	• Pechuga de pavo y queso mozzarella fresco.
	• Roast beef y queso provolone.
	• Prosciutto y queso provolone.
	• Salami con mozzarella fresco.
	Pan multigrano \$60.00
	• Pavo y queso cheddar.
	• Ensalada de pollo y queso suizo.
	• Selva negra y queso mozzarella.
	Pan blanco \$60.00
	• Selva negra con queso cheddar.
	• Pavo y queso Valle de Guadalupe.
	• Ensalada de pollo y queso suizo.
	Lasañas \$60.00
	• Vegetariana
	• Boloñesa
	Postres
	• Apple crumble \$25.00
	• Cheese cake tropical \$30.00

Servicio a domicilio
de 9 am a 8 pm

Blvd. Las Américas 5458, Lomas de Aguacaliente, Tijuana B.C.
Frente a la glorieta del Instituto Mexico, (01-664) 6 09 00 93
delight deli



Rellenos faciales PARA UNA PIEL SALUDABLE Y BELLA

POR DRA. MILEIDY FERNÁNDEZ RIBOT

Hasta hace muy poco, la mayoría de los cirujanos veían la cara envejecida como un problema de exceso de piel. Por ello, la cirugía se diseñaba para remover el "exceso" de tejidos. Sin embargo, tiempo después se dieron cuenta que realmente lo que percibimos como envejecimiento facial tiene mucho que ver con la pérdida de volumen. La cara se desinfla, y pierde su vigor a medida que la piel adelgaza por pérdida de grasa y agua.

La piel de la cara se sustenta al hueso subyacente en determinadas áreas mediante ligamentos. En estas áreas de fijación, existe una particular pérdida de volumen donde podremos ver el desarrollo de surcos profundos y arrugas.

Por todo ello, actualmente se sobreentiende que el principal problema generalmente no es la flacidez sino la pérdida de volumen de la piel.

Deducimos que la solución es aportar volumen, y es el ácido hialurónico el producto de relleno más seguro y eficaz.

¿QUÉ ES EL ÁCIDO HIALURÓNICO?

Los geles transparentes y cristalinos de ácido hialurónico son moléculas naturales de azúcares que ya existen en nuestro organismo, especialmente en las articulaciones.

Es conocido con diversos nombres comerciales, pero la sustancia activa es la equivalente, un químico que se encuentra naturalmente en el cuerpo cuyo propósito esencial es transportar agua y depositarla. Uno de los beneficios de usar este químico natural es que no existe la posibilidad de una reacción alérgica. En la piel de un persona joven abunda el ácido hialurónico, pero a medida que

va pasando el tiempo y la persona envejece, la función del ácido hialurónico se va reduciendo y las características del envejecimiento se empiezan a notar más.



ANTES



DESPÚES

¿SE SIENTE DOLOR DURANTE EL PROCEDIMIENTO?

El procedimiento es realizado en la consulta sin anestesia. Puede haber cierta sensación de discomfort, en cuyo caso se aplicará anestesia local. No obstante, los nuevos ácidos hialurónicos se acompañan de anestesia local.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA?

El procedimiento se puede realizar en un tiempo aproximado de 10 a 20 minutos.

¿QUÉ RESULTADOS DEBO ESPERAR?

Se logra disminuir el tamaño de la arrugas, se puede contornear la piel reemplazando el volumen perdido por la edad y proporciona un rejuvenecimiento progresivo y gradual.

¿ME PUEDO PONER MAQUILLAJE DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?

Se puede poner cosméticos y maquillaje sin restricciones.

¿DEBO TENER ALGÚN CUIDADO PERSONAL DESPUÉS DE APLICARME LA SUSTANCIA DE RELLENO?

Es aconsejable el uso de protectores solares con un factor mayor de 20.

¿ME DURARÁ PARA TODA LA VIDA?

Los productos recomendados tienen una duración desde 8 meses hasta 2 años. Los nuevos ácidos hialurónicos han revolucionado el campo de la Medicina Estética, y son el primer material de relleno efectivo y seguro.

El rejuvenecimiento del rostro, de difícil acceso y generalmente de resultados poco naturales, cuenta cada día más con procedimientos y productos avanzados, entre los cuales se encuentran los rellenos faciales. La sustancia, la técnica y el especialista adecuado son la clave con el poder de corregir efectivamente depresiones en la cara, además de proporcionarle un aspecto más lozano y natural.

*La autora es especialista en medicina familiar y anestesiología. Tiene diplomado en Medicina Estética. Clínica de Medicina Estética Imagenart.

ImagenArt
clínica de medicina estética

... Ponle arte a tu imagen

E-LIGHT

Lo más avanzado para depilación definitiva en ImagenArt con excelentes precios, en una exhibición, ó por sesiones



Tratamiento para Melasma (manchas en la cara)



Tratamiento de Celulitis



Tratamiento para Varices y Piernas Cansadas



Tratamiento de Estrías



Rejuvenecimiento Facial Control y Tratamiento de Acné



Cirugía de Obesidad - Estética - Botox

A En la compra de Botox, de cortesía 2 sesiones de radiofrecuencia para la flacidez de la piel.

B En la compra de una jeringa de Relleno Facial de cortesía 2 sesiones de Radiofrecuencia.

Tratamientos de medicina Estética:

Rejuvenecimiento corporal

Tratamiento de Cosmología: Limpiezas faciales profundas, manos de seda, masajes relajante, reductivo, anticelulíticos, peeling.

Tratamientos de Cirugía Estética:

Liposucción, o liposculptura, Implante de grasa en Glúteos, Lipectomía o Tummy Tuck, Cirugía de obesidad. Implantes de Busto, glúteos etc.



Tijuana 664-290-1000

USA 619-713-7193

Bldv. Agua Caliente 11300 Plaza Campestre, local 227

Tijuana B.C. frente al Club Campestre

www.imageartclinics.com

VESTIDOS PARA ● *novia*

CON UN TOQUE DE GLAMOUR
QUE TE HARÁN LUCIR ESPECTACULAR



Te presentamos **la colección** "Palabra de Honor" del diseñador Nery **Landeros** inspirada en la elegancia y sofisticación de la actriz María Félix.

Para esa **ocasión tan especial**, nos presenta un vestido **RETRO** en color azul **turquesa** que destaca el estilo de la mujer de los 50's, especialmente la cintura.

NERY LANDEROS
DISEÑADOR DE MODAS

■ Nació dos veces, sus padres lo engendraron y después él se inventó a sí mismo, nació como relámpago que desgarra las sombras un 7 de octubre en Guadalajara, Jalisco.

FOTOGRAFÍA YURI MANRIQUE

SABÍAS QUE...

ROPA NEGRA POR MÁS TIEMPO

POR DIOSA DOMÉSTICA

¿Alguna vez has sacado de la lavadora ropa gris que originalmente era negra o ropa gris que era blanca? Separar la

ropa negra de la de color y la blanca resulta muy importante para darle mayor vida al color de las prendas.

¿Sabes cómo lavar tu ropa negra para que dure negra más tiempo? A continuación te ofrezco algunas sencillas recomendaciones.

*diosa.domestica@facebook.com

- Siempre lava la ropa negra con otra ropa negra o azul marino, no con ningún otro color.
- Siempre utiliza agua fría para lavar tu ropa negra.
- Siempre voltear la prenda al revés antes de lavarla.
- La primera vez que laves la prenda, lávala primero en una lavadora sin jabón, con 1/2 taza de vinagre blanco para fijar los pigmentos. Después lávala normalmente.
- Procura no secar la prenda en la secadora, mejor cuélgala en el exterior pero lejos del sol.
- De vez en cuando, agrega un refresco de cola de dieta a la lavadora, esto ayudará a fijar el color negro.
- Si tu ropa negra ha perdido un poco de color o está opaca, ponla a remojar un rato en agua donde cociste espinacas, esto ayudará a que luzca mejor.
- Para evitar que la ropa de color negro se vuelva gris, añade cerveza en el agua y deja remojar las prendas por un tiempo; luego, enjuaga y seca bien. También puedes echar sal al agua de lavado, ésta conserva el color.



Ante la **violencia en el noviazgo**

No te calles

MARCA LA LÍNEA **075**



Contáctanos: 608-82-00 www.dif-tijuana.gob.mx [f /DIF.Tijuana](https://www.facebook.com/DIF.Tijuana) [YouTube /DIFTijuana2010](https://www.youtube.com/DIFTijuana2010)

BUFFET

- Pizza
- Pasta
- Ensalada
- Refresco
- Postre

que quieras...



Cumpleañero come **GRATIS**
PREVIA IDENTIFICACION

Peter Piper PIZZA

EXPERTOS EN SABOR Y DIVERSIÓN

\$75⁰⁰

PRESENTANDO CREDENCIAL DE ESTUDIANTE

\$85⁰⁰

Por persona

\$45⁰⁰

Niños de 3 a 8 años

Horarios y Días

PUEDEN VARIAS EN SUCURSALES

OTAY
PLAZA AMERICANA
624-3215

RIO
PLAZA MINARETE
634-6819

INSURGENTES
MACROPLAZA
627-0076

PLAYAS
PLAZA CORONADO
630-8100

BLV. 2000
PLAZA CORONADO
102-9500

Las costumbres, la religión y la cultura de la familia son claves en la selección, pero también lo es la personalidad del menor. Hay que buscar un equilibrio entre los gustos familiares y el lugar propicio para que tu hijo encuentre un espacio óptimo para el desarrollo de su habilidades



Elección de colegio: PUNTOS CLAVES ASPECTOS QUE DEBES CONSIDERAR PARA LA SELECCIÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Llega la época de inscripciones y con ella, la preocupación de muchos padres de elegir el colegio adecuado para sus hijos. Un dilema que a más de uno le genera cierta ansiedad ¿bilingüe o no? ¿religioso o laico? ¿público o privado? ¿el de al lado de la casa o el que está lejísimos pero con excelente plan académico? Lo cierto es que la educación que les brindemos será crucial para su futuro.

Nuestros hijos pasan un promedio de ocho horas diarias durante, al menos, 180 días por año dentro del colegio. Sin duda alguna, éste es su segundo hogar y, como tal, debemos estar seguros de que allí compartan

los mismos valores que en casa y que será el sitio adecuado para ellos.

En la actualidad, las tendencias para innovar en la educación es trabajar por competencia, es decir, brindarles a los alumnos conocimiento, habilidades y la capacidad de que encuentren cómo aplicar lo que aprendieron, comentó Erwin Luna Alatorre, director del Instituto Cumbres.

Antiguamente, la educación era muy tradicionalista, estudiaban el conocimiento, ahora hay que desarrollar la capacidad lógica, mucho a la convicción del alumno y no a la coerción. Hoy en día, los padres deben estar más cerca de sus hijos y pensar muy bien lo que quieren para ellos, de ahí la importancia de no elegir el colegio sólo por su cercanía, por sus bellas instalaciones o por su precio, sino pensar más allá de eso.

ANTES DE ELEGIR UN COLEGIO CONSIDERA... Aquí te damos algunas recomendaciones de acuerdo a Erwin Luna Alatorre.

1) UN PROYECTO DE VIDA PARA EL HIJO
Es muy importante que los papás tengan un proyecto de vida para su hijo; el colegio es un medio no un fin, por lo que resulta vital que analicen lo que quieren de su hijo, si desean que sea bilingüe, que posea habilidades lógicas, deportivas o técnicas. En conclusión, que elijan el colegio cuyo programa se asimile al proyecto de vida, que sea congruente con éste.

2) QUE HAYA EQUILIBRIO
Analiza si el colegio ofrece una formación equilibrada en lo académico, humano, espiritual y deportivo.

3) LA PERSONALIDAD DEL MENOR
Las costumbres, la religión y la cultura de la familia son claves en la selección, pero también lo es la personalidad del menor. Hay que buscar un

equilibrio entre los gustos familiares y el lugar propicio para que tu hijo encuentre un espacio óptimo para el desarrollo de su habilidades, pues no todos los niños son para todos los colegios y no todos los colegios son aptos para todos los niños.

4) UNA CLARA MISIÓN
Considera a aquel colegio que su proyecto educativo vincule a la familia y que además llegue a potenciar el desarrollo humano, espiritual y deportivo.

5) CON GRAN VISIÓN
La visión del colegio debería estar pensada a 10 o 15 años de acuerdo al desarrollo y evolución de la sociedad, principalmente a valores universales y medios de comunicación. Por ejemplo, si se proyecta que en 10 años el mandarín será el idioma del futuro, hay que considerar si el colegio ofrece esta alternativa. Si una escuela no prepara, el niño difícilmente podrá enfrentar la vida y ser una persona triunfadora.

6) UNA ESCUELA CON VALORES
Voluntad, respeto a



las autoridades y sinceridad consigo mismo deben ser los valores a impartir, los demás vienen por inercia.

7) UNA ESCUELA SEGURA
La seguridad de tu hijo es muy importante, por lo que es necesario que visites antes la escuela y cheques que cuente con los señalamientos de áreas de seguridad, que haya extintores a la mano y bien señalados, que exista un comité de protección civil. Que tengan un calendario de ensayos o simulacros en caso de siniestros. Que te fijes en el edificio y sus dimensiones, equipamiento, orden y limpieza.

8) UN ESPACIO ADECUADO
Lo ideal para un estudiante es un metro cuadrado, por lo que la cantidad de alumnos por salón va a depender del tamaño de éste. Deben tener un buen espacio donde pasa más tiempo; además de contar con áreas verdes, pues está comprobado que esto relaja a los alumnos.

9) EL ASPECTO ECONÓMICO
Pregunta por lo que se cobra y lo que se paga extra: cuota de materiales, cobros por talleres...

10) EL PROYECTO PEDAGÓGICO
Es básico que preguntes cómo la escuela trabaja los contenidos, qué métodos de enseñanza usa, qué tipo de proyecto educativo, es decir, el idioma que enseñan, si hay salidas educativas como ir a un museo, si tienen actividades extraescolares, entre otras cosas. Averigua quién integra el equipo directivo y docente, qué formación tienen; investiga si el colegio se maneja con asesores por área.

www.xochicalco.edu.mx
UNIVERSIDAD XOCHICALCO

DIPLOMADO EN FOTOGRAFÍA DIGITAL

Inicio 9 de Febrero

SÁBADOS DE 9AM A 2PM

Llámanos 621-3550 ext. 155 y 121 avalenzuela@xochicalco.edu.mx

Dirigido a: Psicólogos, Lic. en Educación Preescolar y/o Primaria, Asistentes Educativos, Médicos, Enfermeras, Trabajadores Sociales y Personas que trabajen con niños.

www.xochicalco.edu.mx

UNIVERSIDAD XOCHICALCO

Diplomado en:

Estimulación Temprana

Inicio: Marzo 2013

■ El Día de San Valentín no es sólo un invento comercial ligado a los enamorados y a los regalos. Tiene sus antecedentes históricos en fiestas paganas que datan de la época de los romanos y asociadas a la fertilidad. De hecho, tenía sus antecedentes el día 15 de febrero y tras una prohibición papal, pasó a celebrarse el 14.

Este San Valentín, SÉ ORIGINAL SIN MALGASTAR

Lo importante de esta fecha es convivir y estar con las personas especiales y amadas que tenemos, debemos de cuidar y no malgastar para poder seguir con nuestros gastos habituales de cada mes

POR MAYRA VALENCIA

¿Sabes qué le regalarás a tu pareja? ¿Calculaste cuánto presupuesto destinarás al regalo para que tu economía no se vea afectada? Este Día de San Valentín no es necesario afectar nuestros bolsillos para expresar cuánto queremos a nuestros amigos y personas amadas.

Lo interesante de un buen regalo es que éste sea original, pero no muy costoso. El primer paso es que antes que nada planees qué es lo que quieres hacer con tus amigos o pareja.

De acuerdo con Sofía Cerezo, contador público, destinar el 10% de nuestro salario para comprar un regalo para este tipo de ocasiones es lo recomendable. Esta estrategia de control puede ayudarnos en establecer una

IDEAS ORIGINALES

Te damos algunas ideas para que economices tus recursos y saques el artista que llevas dentro.

1. EN INTERNET, hay muchas páginas que ofrecen sus servicios gratuitos; por ejemplo, las tarjetas electrónicas o puedes hacerlas tu mismo, con esto puedes obsequiar un bonito detalle sin gastar.

2. ECHA A VOLAR TU IMAGINACIÓN, puedes organizar una noche de películas y juegos de mesa, lo importante

cantidad específica para gastar.

"Evitemos gastar con tarjetas de crédito, ya que no es conveniente adquirir deudas, lo mejor es sólo gastar lo que tenemos", puntualizó la contadora.

Esta es una recomendación que debemos considerar, agregó, sobre todo si apenas hemos terminado de pagar los gastos de hicimos durante las fechas decembrinas.

es convivir con los amigos.

3. PARA AQUELLOS QUE TIENEN PAREJA, una cena a la luz de las velas es una buena opción o una caminata nocturna para apreciar el paisaje.

4. SI QUIERES REGALAR PERO NO SABES QUÉ, utiliza las tarjetas de regalo, muchos de los establecimientos cuentan con este servicio.

Para evitar salirnos de nuestro presupuesto, te damos algunas recomendaciones sobre qué regalar a tu ser querido este Día del Amor y de la Amistad.

Lo importante de esta fecha es convivir y estar con las personas especiales y amadas que tenemos, debemos de cuidar y no malgastar para poder seguir con nuestros gastos habituales de cada mes.



Sakana ¡SENCILLAMENTE DELICIOSO!

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Pensar en un platillo oriental con un toque mexicano, sencillamente es pensar en Sakana, un restaurante con una cocina creativa, capaz de conquistar al paladar más exigente a través de sus rollos, ceviches, teriyakis, sopas, ricas aves, carnes, mariscos y drinks.

El nombre de Sakana viene porque decidieron manejar cocina japonesa y porque es el puerto más importante del Oriente, comentó Gerardo Gutiérrez, gerente general.

Sakana es el lugar donde el comensal puede disfrutar platillos orientales con un toque mexicano bajo un ambiente agradable y relajante, aseguró, contando siempre con la calidez en el servicio.

Su arquitectura un tanto minimalista pero con un toque mexicano y

ESTRELLAS DE SAKANA

- Taquitos de chicharrón de atún
- Birria de cahuamanta
- Sopa miso de tortilla
- Ceviche de granada

ESTRELLA ESCONDIDA

- Pulpo a la pancita
- Filete de Huitlacoche

oriental en colores mostaza, café, beige y verde, te permiten disfrutar placenteramente de los alimentos a un excelente precio.

UNA CAVA PRIVADA

Pensando en ofrecer un espacio para reuniones con los amigos, de trabajo o sociales, en Sakana cuentan con una cava privada para 12 personas, la cual no tiene costo adicional sólo el del consumo, comentó Gerardo Gutiérrez.

CEVICHE SAKANA

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 180 gr de pescado Ángel
- 50 gr de manzana verde
- 50 gr de mango
- 3 hojas de albahaca
- 35 gr cebolla morada
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 3 piezas de limón
- Sal y Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- Cubica el pescado y ponlo en un recipiente. Agrega el zumo de limón, sal y pimienta, déjalo sazonar mientras cortas en pequeños cubos el mango, la manzana y la cebolla. Agrégalos al recipiente con el pescado y corta finamente la albahaca y agrégala al recipiente. Por último, agrega el aceite, mezcla bien todo y disfrútalo con una bebida bien fría.

Para la cava, los interesados pueden hacer la reservación con anticipación, o bien, si en el momento está disponible, se asigna.

Si de empezar bien el día se trata, en Sakana pueden disfrutar de exquisitos desayunos a partir de las 8:00 am hasta las 12:00 p.m., o bien, agregó, reunirse con los amigos o la pareja a la hora de la comida o por la tarde para disfrutar de un platillo acompañado de alguna bebida.

Sakana es sencillamente delicioso y te espera para celebrar esa ocasión especial.

Sabina “La guerrenderense”

UN TESORO
QUE
TODOS
DEBEN
CONOCER

POR BRENDA COLÓN | SAN DIEGO RED

Aún estamos a tiempo de conocer lo mejor del año pasado. Aquello que causó revuelo por ser único e irrepetible y entre las listas, encontramos la selección de Jonathan Gold, el crítico de comida que presentó una recopilación de los mejores sabores del año. Entre los finalistas, apareció “La Guerrenderense”, la carreta de mariscos de la Sabina Bandera, cuyo sazón ha dado la vuelta al mundo y se encuentra en Ensenada.

El paladar de Gold fue conquistador por la tostada de caracol que prepara Sabina durante su participación en el LA Street Food Fest, donde ganó el premio del evento.

Ubicada en la esquina de la Calle Primera y Calle Alvarado en Ensenada, se ha convertido en una especie de manda visitar a Sabina, su comida simplemente es única y dentro del universo gastronómico de Baja California, se encuentra al lado de grandes chefs.

De alguna manera podría decirse que el 2012 fue uno de sus mejores años, ya que los sabores de su mano trascendieron la frontera en particular con la visita de otro crítico :



Sabina Bandera tiene más de 36 años de experiencia en su negocio. En su carreta pueden encontrarse artistas, políticos, turistas y ciudadanos del municipio ya que el sabor no hace diferencia.

“LA GUERRERENSE” SE LLEVA LA NOCHE EN LOS ÁNGELES

Hace unos meses, conquistaron al reconocido chef Anthony Bourdain y hoy, lo hicieron con el público de Los Ángeles.

Anthony Bourdain, quien también le reconoció como uno de los 101 mejores lugares para comer en el mundo.

Este sábado, “La Guerrenderense”, la emblemática carreta de mariscos de Ensenada, se llevó el máximo premio del festival LA Street Food Fest, venciendo a más de 100 participantes, tanto restaurantes, loncheras y puestos de comida callejera.

Visiblemente conmovida, Sabina Bandera González, quien iniciara el negocio familiar hace más de 40 años, recibió el premio “Best in Show” de manos de la organizadora del festival Shawna Dawson.

“Estoy muy contenta, muy orgullosa”, declaró al recibir su premio.

El año pasado, la carretera fue conmemorada por el platillo más original, con su tostada de erizo.

Por más de cinco horas, “La Guerrenderense” ofreció sus mejores ceviches y salsas al público angelino, cuyo sabor no pasó desapercibido y las largas filas para probar sus tostadas no se hicieron esperar.

Lo anterior llamó la atención del jurado calificador que este año dio el máximo galardón a la carreta que se ha convertido en un símbolo de la gastronomía bajacaliforniana.

Entre los platillos que se ofrecieron este año, destacaron las tostadas de pescado, pulpo, camarón y erizo, entre otros, además de las salsas elaboradas con la receta de la misma Sabina.

A principios de año, Bourdain, conductor del programa “Sin Reservas”, grabó un capítulo de su más reciente temporada en la carreta ensenadense, donde quedó enamorado de su comida. En aquella ocasión, calificó a “La Guerrenderense” como “increíble, sofisticada y fresca”, en su cuenta de Twitter.

La Guerrenderense es conocida por ser uno de los puntos de comida callejero más importante del mundo”, comentó Dawson, al término de la ceremonia de premiación.

“Amamos su comida, y la amamos a ella, ella es la abuelita que todos queremos tener, sus tostadas son increíbles”, dijo en relación a Sabina Bandera.



“Estoy muy contenta, muy orgullosa”

Este es el segundo año consecutivo que un representante de la comida de Baja California se lleva el

máximo premio del LA Street Food Fest. En 2011, Javier Plascencia y sus platillos de, restaurante Misión 19 fueron reconocidos en el festival angelino que iniciara hace tres años.

El auge de la gastronomía al sur de la frontera ha sido tan grande que en esta ocasión, el festival dedicó un espacio para la comida de Baja California.

Junto a “La Guerrenderense, mostraron sus platillos Aquí es Texcoco, Mariscos El Mazateño, Tacos Kokopelli y Misión 19 de Javier Plascencia, llevándose muy buenos comentarios de los presentes.

ser uno de los puntos de comida callejero más importante del mundo”, comentó Dawson, al término de la ceremonia de premiación.

“Amamos su comida, y la amamos a ella, ella es la abuelita que todos queremos tener, sus tostadas son increíbles”, dijo en relación a Sabina Bandera.

Este es el segundo año consecutivo que un representante de la comida de Baja California se lleva el máximo premio del LA Street Food Fest. En 2011, Javier Plascencia y sus platillos de, restaurante Misión 19 fueron reconocidos en el festival angelino que iniciara hace tres años.

¿CUÁL ES TU ROLLO EN FEBRERO?

LA MEJOR NOVA

Seguro sabes conquistar el estómago de tu amado, ten una cita romántica.
Tip: El Sushi y el Sashimi son alimentos afrodisíacos, no olvides un dulce postre.

AMIGAS SOLTERAS

San Valentín es para celebrar la amistad, busca en tu closet algo sexy, sal a comer con tus amigas o amigo platónico.
Tip: Agenda un delicioso desayuno con tus amigas.

ODIO SAN VALENTIN

Organízate con tus amigas para ver las mejores pelis de su “Celebrity Crush” y pide unos aperitivos para llevar. **S.O.S.** Lo bueno que el resto de Febrero es para comer rico.

¡Ven a Celebrar San Valentín con Nosotros! Aquí ... o para llevar.

Sakana
Cocina Creativa • Café Bar

Menú de 4 Tiempos \$350 pesos

f/sakana.tijuana
Tel: 608.4700

Camitas Uruapan Little Ceasars Drive Thru
Blvd. Díaz Ordáz

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



Gabriela SOTO

EXITOSA MUJER EMPRESARIA DE CHOCOLATERÍA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En un cumpleaños, en una cita de reconciliación, en una reunión con los amigos o por el simple hecho de disfrutarlo, los chocolates son una especie de "regalo de los dioses" capaces de cambiar el estado de ánimo y simplemente alegrar

ese día que parecía oscuro. En esta deliciosa y muy significativa tarea contribuye Gabriela Soto González, una alegre joven que desde pequeña se apasionó por la elaboración de los chocolates junto con su familia y ahora es una exitosa empresaria al frente de Venus de Chocolate, "su hija", como ella lo llama.

Su pasión y amor por lo que hacen han sido la clave para el éxito de su negocio de chocolatería esta-

blecido desde hace ocho años, el cual lo ha sabido combinar a la perfección con su profesión: ingeniería en Diseño.

Durante estos ocho años que lleva como empresaria, Gaby ha logrado establecer importantes alianzas, destacando su gusto por los productos de la región.

Para conocer más sobre su trayectoria y trabajo, Mujer Actual sostuvo una charla con ella.

GABRIELA SOTO EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** Cien Años de Soledad
- **MÚSICA FAVORITA:** Rock y jazz clásicos
- **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Ipod
- **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy impaciente.
- **MAYOR FORTALEZA:** Soy muy creativa
- **FRASE FAVORITA:** Si te gusta lo que haces, nunca vas a trabajar

¿CÓMO DAS ESE SALTO DE INGENIERÍA EN DISEÑO A LA CHOCOLATERÍA?

Cuando crecí en México, toda mi familia se dedicaba a la chocolatería. Yo no estudié para chef ni repostería, siempre he tenido gusto por todo lo que puedes hacer con las manos, como pintar... Mis tíos tenían su taller y cuando estaba chica, me gustaba mucho ir a ayudarlos. Cuando me portaba bien, me dejaban ir con ellos...

Los chocolates siempre fueron una receta que estuvo en la familia... nunca pensé en comercializarlos hasta que entré a la carrera y me pidieron un proyecto de crear mi empresa; en ese tiempo estaba por graduarme, y yo no le quería pedir dinero a mis papás para mi graduación. Empecé como los de See's Candies donde la mitad es mía y la otra es tuya, algo así como fondos pro graduación, y me fue muy bien. Los chocolates me pagaron mi graduación y ayudaron a pagar la de otros compañeros. Lo bueno que la carrera te da muchas herramientas, muchas veces tienes algo en la mente, pero si no tienes un estudio en diseño te es difícil transmitirlo o buscar una solución, lo mismo sucede en caso contrario. Es una mancuerna rara, pero me ha funcionado.

También me dediqué a diseño, video y animaciones, pero ese tipo de trabajo requiere estar sentada en la computadora y eso lo encuentro agotador, me gusta más el contacto con la gente, la rutina de ese trabajo no era lo mío.

¿CUÁNDO ABRES VENUS DE CHOCOLATE?

Fue en el último año de mi carrera... yo nunca he trabajado para nadie, ya tenía mi propio negocio. Mi mamá me dijo que como regalo de graduación tenía 3 mil dólares para abrir la tien-



da y yo tenía otro poquito ahorrado, entonces en ese tiempo mi novio y ahora mi esposo también aportó capital y oficialmente Venus de Chocolate abrió el 28 de octubre de 2004.

¿POR QUÉ CONSIDERAS QUE ES ESPECIAL EL CHOCOLATE EN EL MUNDO?

El chocolate es especial por su composición química; puedes tener muchos ingredientes o alimentos, pero el chocolate es una sustancia llena de propiedades, aparte de historia; todos los días encuentran algo nuevo en él, es un alimento que es como el vino. El cacao lo seleccionan, lo fermentan, lo tuestan y de ahí, emanan los sabores escondidos; así para el vino: pasa de la cosecha, lo selec-

cionan, lo limpian, lo presan, lo fermentan y está tiempo en barricas, y su sabor sale después de todo ese trabajo.

El chocolate es un excelente regalo, porque es un lujo, tiene mucho proceso, cuidado y selección; además, el trabajo de hacer el chocolate es bonito y es muy diferente al trabajo de repostería a chocolate. En Europa fue donde se le dio el proceso como conocemos el chocolate, después se expandió y los franceses, belgas y suizos empezaron a experimentar con él. Los aztecas acostumbraban a tomar el chocolate con chile y lo usaban como energizante antes de las batallas.

El chocolate es estimulante, tiene teobromina un estimulante que produce placer en el cerebro humano.

¿CUÁL ES EL PROCESO CREATIVO DE LA ELABORACIÓN DE LOS CHOCOLATES?

Nos gusta mucho pegarnos a lo que es la trufa, que es nuestra especialidad en Venus de Chocolate. La receta original que es una receta familiar, se logra combinando licor con chocolate; de ahí, surgen diferentes sabores, texturas, aromas y gradualmente fuimos incorporando sabores nuevos. En cada combinación, se trata de resaltar sus ingredientes. Cada combinación crea una diferente sensación, nos trae recuerdos o también crea nuevas memorias. Nos inspira también nuestra querida región que nos ha dado tanto. Tenemos la fortuna de haber conocido a la gente que integra Vinos L.A. CETTO, que nos dio la oportunidad de empezar a elaborar sus chocolates hace 7 años, también con los productos de Doña Lupe, con ella hemos aprendido a experimentar con sabores como el chile, el albahaca... nos hemos metido mucho con la experimentación con las frutas.

Nosotros no usamos esencias, usamos licores y frutas naturales. Si voy a hacer una trufa de limón, lo hacemos con limón natural y hay que hacer la conserva de limón sin mucha azúcar para que no arruine el sabor del chocolate. Hay sabores que nos inspiran diferente a cada quien, por ejemplo si mi esposo probó un platillo en algún restaurante, hace la versión de éste en trufa. He hecho catas guiadas con cerveza artesanal, pero queremos hacer más para que la gente pruebe el chocolate con cerveza.

¿CUÁL HA SIDO EL CHOCOLATE MÁS ESPECIAL QUE HAS CREADO?

Yo creo que todos, hay unos que sí te cuestan más trabajo hacer pero todos tienen amor, tienen su momento... puedo tener el favorito de la semana o del mes y ya después es otro. Vienen los clientes y tienen sus favoritos y se apasionan y se sienten muy bonito, muy satisfactorio.

El de margarita... es chocolate blanco con limón... éste tiene mucho éxito. Lleva limón, tequila artesanal y granos de sal

...me gusta lo que hago... disfruto si estoy en la tienda, en la cocina... mi vida con mi familia y mi esposo no tiene precio. Hacer lo que haces, hacerlo bien, con gusto y disfrutarlo... si te gusta lo que haces, te va a funcionar

del mar de Cortés. Este es la novedad.

Me gusta mucho el vino tinto Cabernet Sauvignon con chocolate amargo, me fascina.

¿CUÁL HA SIDO LA COMBINACIÓN MÁS EXTRAÑA?

Pues a alguien le puede parecer extraño si combinas chiles como habanero o chipotle con chocolate. Otro caso puede ser hierbas de olor como lavanda o albahaca, incluso hasta cerveza. No hay que dejar de probar combinaciones por más extrañas que te parezcan, te pueden acabar gustando.

¿CUÁL ES EL SECRETO DE TU ÉXITO?

Que me gusta lo que hago... disfruto si estoy en la tienda, en la cocina... mi vida con mi familia y mi esposo no tiene precio. Hacer lo que haces, hacerlo bien, con gusto y disfrutarlo... si te gusta lo que haces, te va a funcionar. El negocio es mi hobbie.

Si me canso de estar al frente del negocio, me pongo a tomar las fotos, me voy a la cocina; y si quiero socializar, atiendo la tienda, pero siempre hago lo que me gusta.

¿QUÉ ES LO MÁS DIFÍCIL QUE HAS TENIDO QUE SUPERAR COMO EMPRESARIA?

Yo nunca he trabajado para nadie, entonces a la hora de tener un negocio familiar, el ser jefa ha sido muy difícil, he tenido que aprender a tropezos, pero en ese aspecto me ha ayudado mucho mi esposo. Ser empresaria no es sólo hacer chocolates y vender, son las compras, la administración, los permisos, los pagos, los empleados... todo esto es la parte administrativa difícil pero la he ido aprendiendo. Cuando tomas cargo de las cosas y te empiezan a resultar, te sientes bien. Actualmente contamos

con un excelente equipo de trabajo, el cual nos permite mejorar día a día.

Lo importante de todo esto es que si sale un problema, "tomes el toro por los cuernos antes de que te cuerne"...

¿QUÉ LES DIRÍAS A LAS MUJERES QUE QUIEREN EMPRENDER ALGÚN PROYECTO PERO SIENTEN TEMOR DE HACERLO?

Que no tengan miedo de hacerlo, pero que se informen y que hagan las cosas con mucha pasión y ganas, sin miedo, porque algo bien hecho y con gusto se va a vender, aunque hay que tener un precio razonable. Hay que ser original, las copias van a pasar.

¿CUÁLES HAN SIDO TUS MAYORES LOGROS COMO EMPRESARIA?

El aprendizaje que he tenido no sólo en el área gastronómica, en todos los aspectos de la vida. Siento que nuestra calidad sigue mejorando, todos los días se aprende algo nuevo. Las alianzas y amistades que hemos hecho en el camino. Y que el negocio que empezamos tan pequeño, poco a poco te das cuenta que ya la gente lo reconoce, lo prefiere y recomienda.

¿A QUIÉN ADMIRAS?

Admiro muchas cosas en diferentes personas cotidianas, no necesariamente famosas, sobresale mi respeto por las madres trabajadoras, que se entregan a su carrera y familia. A pesar de tener dos responsabilidades muy grandes, lo hacen con gusto, dedicación y una sonrisa en su boca.

¿QUÉ SIGUE PARA TI, QUÉ PROYECTO TRAE EN PUERTA?

Expandirnos en el sentido de dar a conocer los sabores de México, poner el nombre de Tijuana muy en alto por medio de lo que ofrecemos.



Buenos pasos

El primer paso para que nos vaya bien, es apoyar a los negocios locales, que ahora con la Zona Económica Fronteriza nos permiten ahorrar con productos de calidad. **Para ahorrar no tienes que ir a otro lado.**

¡Comprando aquí ganamos TODOS!
se fortalece la economía y se generan empleos



Identifica el emblema de ZEF en los comercios participantes



RECONOCE ASOCIACIÓN MEXICANA DE INTERNET A SANDIEGORED.COM

POR BRENDA COLÓN | SANDIEGORED

El portal de noticias de SanDiegoRed www.sandiegored.com ganó el "Reconocimiento AMIPCI" en la categoría Mejor Portal Noticioso. Estos reconocimientos destacan lo mejor de la industria de internet en nuestro país.

El objetivo de estos premios es reconocer la calidad de los mejores sitios web nacionales y distinguir la labor que realizan los principales promotores de esta industria en México. Campaña publicitaria, Comercio electrónico, Entretenimiento, Innovación, Página de gobierno y Estrategia en redes sociales fueron las categorías donde se reconoció el esfuerzo de los portales mexicanos.

El sitio fronterizo nació hace un par de años buscando ser un nuevo canal de comunicación para los habitantes de San Diego y Tijuana, con contenido en inglés y español además de contar con una plataforma creada por el equipo de Busca Corp. Desde entonces, se ha distinguido por hablar el idioma de la frontera destacando lo mejor de la región, promociones en ambos lados y una intensa actividad en redes sociales.

SanDiegoRed.com cuenta con alianzas estratégicas en las que se incluye al periódico U-T San Diego, el más importante diario en habla inglesa en la región y con el equipo de fútbol Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente. A principios de 2012, SanDiegoRed.com pasó a ser parte de Busca Corp, compañía líder en entretenimiento digital tanto en Latinoamérica como en el merca-

El objetivo de estos premios es reconocer la calidad de los mejores sitios web nacionales y distinguir la labor que realizan los principales promotores de esta industria en México



do Hispano de los Estados Unidos. Esta es la tercera vez que una de las compañías de Busca Corp se lleva el reconocimiento de la AMIPCI, en 2008 fue galardonada Levelup.com como el Mejor Sitio Web, en el 2010 una vez más Levelup.com se llevó el reconocimiento como el Mejor Sitio de Entretenimiento.

"Es un honor ser galardonados como el Mejor Portal Noticioso en México, estoy muy orgulloso del equipo, como han logrado romper las barreras del lenguaje para crear

el primer portal bilingüe español e inglés y ser aceptados en los dos lados de la frontera," comentó Ramón Toledo, presidente y fundador de Busca Corp.

"SanDiegoRed está formado por un equipo de profesionales bilingües con metas muy bien definidas, este reconocimiento nos anima a seguir trabajando y nos indica que vamos por buen camino," dijo Eduardo Flores Campbell, editor en jefe de SanDiegoRed.com

Visitantes de SanDiegoRed.com encuentran contenido variado que va de noticias, entretenimiento, deportes a notas sobre política, economía y estilos de vida. El acceso a SanDiegoRed.com es gratis, no requiere de membresías o de registro alguno.

ACERCA DE BUSCA CORP

Busca Corp es el líder proveedor en medios digitales al mundo de habla hispana. Con oficinas generales en La Jolla, California y oficinas filiales en Silicon Valley, California, Tijuana, Baja California, Ciudad de México y Santiago de Chile. Busca Corp es una compañía de diversidad cultural, con más de 60 empleados dedicados a nichos de mercados en todo el mundo y asociados con firmas líderes, estos incluyen a MSN, Yahoo y Sony. Aunado a SanDiegoRed.com otros de sus portales son Levelup.com, Metatube.com y Tarreo.com

REINA DIAZ
TIJUANA
the queen
collection

Galerías Hipódromo
Local 247
Tel. 681 0277

Síguenos en

tijuana@reinaidiaz.com
www.reinadiaz.com

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

SECADO \$90	TRATAMIENTOS ALFAPARF DESDE \$200
PLANCHADO \$90	MANICURE \$150
ONDAS \$140	PEDICURE \$190
RETOQUE \$200	ACRILICAS \$200
TINTES DESDE \$250	BRAZILIAN BLOW OUT \$950
CORTES DESDE \$80	

AVE. SONORA (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01

MON PETIT CHATEAU
SALON COIFFURE & BEAUTÉ

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

20% DE DESCUENTO
PRODUCCIÓN SOLO PARA EL MES DE TEMPORADA

TELÉFONO: 619 271-7880

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista, CA 91914
www.mppchateau.com
f: MonPetitChateau

UNA VISIÓN DE CIUDAD

POR ALEJANDRO MONRAZ SUSTAITA

En el 2010, una de las propuestas que privilegiamos para Tijuana fue la del urbanismo, elevar la calidad de vida y estoy seguro que hoy está vigente, pues aunque no sean las más grandes obras, éstas se necesitan. Estamos hablando de los parques, de los espacios públicos, de las banquetas, de los andadores, de todos esos detalles arquitectónicos que hacen que la gente sienta a Tijuana como una ciudad habitable.

Esa parte es terreno virgen: visualizo imágenes de comunidad en bicicleta, personas caminando. Veo la parte humana de nuestra ciudad y a la vez, soy un férreo defensor de las grandes obras.

Atender la parte humana de la ciudad es lo que sigue, que sus habitantes se sientan orgullosos de vivir aquí, que los espacios estén limpios, que las banquetas se reconstruyan, que le demos un respeto al peatón; que veamos la movilidad, no sólo con todas las rutas del transporte público, sino también la ruta de los que caminan, el respeto a que quienes habitamos esta región nos podamos mover bien, no solamente en camiones y bicicletas, que halla respeto, a esto se le llama urbanismo.

Los principales ejes como el urbanismo, la economía, lo social, la seguridad, si están bien claros y esos mismos ejes fueran la estructura del gabinete, la Secretaría de Gobierno sería la única influenciada por la política, pero las demás pueden ser perfectamente áreas técnicas. Todo este engranaje bien aceitado puede traer grandes ahorros en lo interno.

La otra palanca del desarrollo comunitario está representada por la planeación. La función es aterrizarlo.

Los principales obstáculos que el próximo alcalde del periodo 2013-2016 va a enfrentar son la carencia de recursos económicos. La inercia se



Estamos hablando de los parques, de los espacios públicos, de las banquetas, de los andadores, de todos esos detalles arquitectónicos que hacen que la gente sienta a Tijuana como una ciudad habitable.

resuelve con creatividad e innovación, el próximo alcalde debe tener la velocidad de hacer las cosas como característica y la creatividad como defecto.

Desde el primer día, la ciudad ya no aguanta esperas ni letargos. El alcalde debe saber lo que tiene que hacer, somos una ciudad con muchas ventajas porque hay mucha cultura del pago, hay un movimiento económico fuerte, tenemos cifras de ingresos envidiables, la fórmula es voluntad y creatividad.

Me inquieta el saber que Tijuana tiene todo para hacer, me anima el hecho de poder visualizarlo, de estar con-

vencido y enamorado, como muchos, de esta noble ciudad, con todas sus dificultades y todos sus problemas, Tijuana puede ser la zona metropolitana más importante de México; nosotros en Tijuana podemos ser líderes del país. Debemos corregir el rumbo, pero es importante convencernos, enamorarnos de la idea, construir.

El alcalde debe dar seguimiento al Plan Estratégico Metropolitano, que incluye a Playas de Rosarito y Tecate, no debemos aislarlos, la unión de ciudades terminará por engrandecer aún más nuestras fortalezas.

Un alcalde es un líder local, el líder de un plan estratégico de la ciudad, el gobierno local como en cualquier país civilizado es el que lleva el rumbo de la ciudad, entonces si el alcalde lidera un plan estratégico de mediano plazo y largo plazo es el éxito de una ciudad, no podemos pensar con una visión muy corta de trienios o de un año, se tiene que pensar a más largo plazo.

Quiero pasar a la historia de esta gran ciudad como uno de sus hijos que pudo hacer la diferencia; para eso me he preparado, en eso pienso todos los días de mi vida y quiero ante todo ser parte de la solución.

* El autor es Miembro Activo del PAN.

www.sky.com.mx

SKY®

Suscríbete desde \$0*

EN VIVO

EN EXCLUSIVA

CONSULTA PARTIDOS DISPONIBLES SKY ALTA DEFINICIÓN

Y ADEMÁS EN DEFINICIÓN ESTÁNDAR

¡SUSCRÍBETE YA! PREGUNTA A TU ASESOR SKY

DISFRUTA LA COBERTURA COMPLETA DE LOS XOLOS EN LA LIGA MX Y SÉ TESTIGO DE LAS JUGADAS MÁS APASIONANTES CON SKY



Cobertura completa en vivo y en exclusiva de todos los partidos

Contrata la temporada regular del torneo para tu bar o restaurante a un precio increíble**

NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220
01800 201 8770

*Precio de suscripción para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual. Vigencia del 1 de enero al 28 de febrero de 2013. No aplica para SKY Access ni VLTV. Disponible para suscriptores residenciales y comerciales máximo 4 equipos por cuenta. Bares y restaurantes disponible únicamente instalación sencilla a partir de paquete FUN. Alta Definición disponible para los paquetes FUN, MOVIECITY, HBO/MAX y UNIVERSE contratando equipo SKY+HD o SKYHD. **Consulta precios. Partidos que Tijuana juegue como local, se transmitirán a través de pago por evento en Tijuana BC y su zona conurbada. No incluye liguilla. Evento disponible para suscriptores residenciales y comerciales con paquete Básico y suscriptores bares y restaurantes contratando paquete Planeta Fútbol Internacional 2012-2013. Para suscriptores con paquetes FUN, MOVIECITY, HBO/MAX y UNIVERSE sin costo adicional. No aplica para SKY Access ni VLTV. Para más detalles consulta nuestra programación. Información sujeta a cambios de programación y/o en la organización del evento, en su caso, estos cambios no dependerán ni serán responsabilidad de SKY, sino del proveedor de la programación y/o organizador del evento.

ASOCIACIÓN PARA LOS NIÑOS DE TIJUANA XX AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Desde 1992, la Asociación para los Niños de Tijuana, institución privada sin fines de lucro, ha desarrollado programas de salud, educación, asistencia, protección, prevención y formación, a través de un modelo de atención integral, para los niños menos favorecidos de Tijuana, involucrando en la medida de lo posible, a sus padres o familiares.

Durante estos 20 años, los hombres y mujeres que fundaron y han trabajado en pro de la Asociación han puesto todo su esfuerzo para generar en la niñez tijuana el sentimiento de ser individuos dignos, amados y seguros para contribuir a la formación de una sociedad respetuosa de los valores morales, sociales y espirituales.

En el Centro de Atención Integral Ciudad de los Niños, sede de la Asociación, se brinda un servicio profesional y altamente especializado en beneficio de niñas, niños y sus familias a través de 3 programas complementarios, la Unidad de Servicios especializados, el Albergue Infantil y la Guardería.

La Unidad de Servicios Especializados brinda a los niños y sus padres atención especializada, apoyo técnico integral e interdisciplinario en pedagogía, salud, trabajo social y psicología, sirviendo como centro de referencia a otras instituciones. Se atiende a 200 niños y 177 familias al mes, entre los que se encuentran los Niños, Niñas y familiares del Albergue, la Guardería; así como a pacientes externos. La USE abre sus espacios a la comunidad impartiendo y sirviendo

¿CÓMO LO HACEMOS?



Llevar adelante con éxito los tres programas institucionales de la Asociación no es tarea fácil. Sin embargo, como lo señala la Lic. Martha Beltrán Gudiño Directora General de la Asociación, "la mística de trabajo del personal, voluntarios y prestadores de servicio social, así como el apoyo de los benefactores y la cooperación inter-institucional, lo hacen posible". La Asociación, como donataria autorizada por la SHP, cubre su presupuesto anual gracias a los aportes de la comunidad que hace donativos en efectivo o especie, además realiza dos Colectas de Boteo al año, una en abril y otra noviembre. Además Beltrán Gudiño invitó a los miembros

de la comunidad unirse al Círculo de Amigos de la Ciudad de los Niños, "cualquier persona puede apadrinar a un niño brindándole no sólo apoyo económico con una aportación mensual o anual, sino también tu cariño y atenciones". Por último, la Directora General de la Asociación para los Niños de Tijuana agregó que "como voluntarios pueden apoyarnos con tu tiempo y esfuerzo, si eres estudiante de preparatoria o universidad, puedes cumplir con tus horas de Servicio Social en nuestra institución. Estudiantes, profesionistas, asociaciones, instituciones educativas, empresas y toda la comunidad en general tienen una invitación abierta para colaborar con nosotros en pro de una niñez digna, amada y segura".

como sede de otras actividades, como las sesiones de la Escuela para Padres.

En el Albergue Infantil desde su fundación se han atendido a más de 800 niños y niñas víctimas de maltrato y/o abandono, en tanto se resuelve su situación legal y regresan al seno de una familia. Se reciben niños y niñas, desde recién nacidos hasta de 16 años de edad, provenientes de instituciones gubernamentales o cuyos padres las ingresan voluntariamente. En la actualidad viven allí 35 niños y niñas que además de tener cubiertas sus necesidades de alimentación, vestido, vivienda, salud y educación, reciben una atención integral que incluye lo emocional, espiritual y afectivo.

La Guardería apoya a las madres trabajadoras derechohabientes del IMSS

en el cuidado de sus hijos. Recibimos niños y niñas, desde 43 días de nacidos hasta 3 años 11 meses de edad, prestando servicio desde de 6:30 am a 5:30 pm. El personal altamente capacitado de la Guardería cuida de 65 niños y niñas, facilitando su desarrollo integral en todos los aspectos: físico, psíquico y social.

PARA DONATIVOS EN EFECTIVO:

Cuentas Bancarias en BBVA Bancomer, a nombre de la Asociación para los Niños de Tijuana, AC. N° Cuenta en Moneda Nacional: 011 8083649, N° Cuenta en Dólares: 011 8083142. DIRECCIÓN: Centro de Atención Integral Ciudad de los Niños, ubicado en Alfonso Gamboa 14225 Col. Los Santos detrás de la Cruz Roja, Tijuana. Telf. 6220789 y 90.

f:cdhtijuana

CERVECERIA RESTAURANT & BAR
La Taberna Tj-Bier Factory

Especial de Amor
Paquete para dos personas \$200.00 mts.
Menú:
• Cena Tres Tiempos
• Copa de Vino Zinfandel
• 2 Tarros de Cerveza a elegir por persona.
• Postre "d' amour"

Musica Trova

La Taberna Tj-Bier Factory

14 DE FEBRERO
Apartir de las 2-pm NO Cover
 Blvd. fundadores no. 2951 Col. Juárez C.P. 22040 Tijuana, B.C.
Reservaciones al: (664) 634-1111 (664) 638-8662 y 63

Síguenos en GranjaCentenario

GRANJA Centenario
Pollo Siempre Fresco y Natural

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

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

PRODUCTO ORGANICO

De venta en:

- CARNICERIA "LOS SOCIOS"**
Blvd. Lázaro Cárdenas # 5 Fracc. Reynosa (A una cuadra de panadería "La Mejor")
Tel. 621 63 03
- CARNICERIA "EL TOBITO"**
España # 9210 Col. Madro (A un costado de papelería "Cacho")
Tel. 604 70 72
- CARNICERIA "LA PREFERIDA"**
Constitución Esp. Callejón Baja California Zona Norte Tel. 685 10 66
- CARNICERIA "LA ESCONDIDA"**
Juan Ojeda Robles # 150, Col. Buena Vista (Casi frente a "Wuro Falt")
- ROSTICERIA "MULLY"**
Juan Ojeda Robles # 395, Col. Buena Vista (A un costado de "Desechables")
Tel. 624 63 02
- CARNICERIA "20 DE MAYO"**
Juan Ojeda Robles # 445, Col. Buena Vista (Frente al parquecito)
Tel. 682 12 58
- CARNICERIA "LA PASADITA"**
Blvd. Díaz Ordaz # 44, Los Pinos (A un costado de taquería "El Flaco")
- MINISUPER "ELASITO"**
Venustiano Carranza # 2455, Oroy Constituyentes (A 2 cuadras de colegio "Ángel Español")
- CARNICERIA "SAN PEDRO"**
Misión de San Diego # 1054, El Descanso Tecate, B.C.
Tel. (0665) 655 14 50
- POLLERIA "LOS ANGELES"**
Los Angeles # 5108, Las Palmas (A un costado del colegio "Reina Isabel") Tel. 681 11 66
- CARNICERIA "Los Alamos"**
Centro Comercial Oroy Local # G-02 Tel. 623 26 49
- CARNICERIA "Los Alamos"**
Plaza Alhambra Local No. 309-A Cali, Tecnológico Tel. 300 29 05
- POLLERIA "El Gavilán"**
Av. Negrete No. 1074 (A un costado de Farmacia "El Centro")
Tel. 684 77 27

Alejandro Monraz

Experiencias de un Tijuanaense



Próximamente



www.experienciasdeuntijuanaense.com





RED BINACIONAL DE CORAZONES, UNA ESPERANZA PARA VÍCTIMAS DE TRATA DE PERSONAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ Y MAYRA VALENCIA

La trata de personas es un tema fuerte a nivel global, la explotación de niños y adultos es un problema que cada día se va incrementado en casos de abuso y explotación comercial. La buena noticia es que en Tijuana existe Red Binacional de Corazones, una asociación civil que tiene como misión restaurar a víctimas de trata de personas, abogar por sus derechos, prevenir y capacitar a organizaciones civiles, instituciones de gobierno, así como a la comunidad en general sobre este tema.

Para conocer más sobre la labor de la Red Binacional de Corazones, platicamos con la directora, lic. Alma Tucker.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE RED BINACIONAL DE CORAZONES?

Nuestro primer objetivo es la atención a la víctima, creando programas y servicios especializados con un equipo interdisciplinario. Por otro lado, dando educación preventiva, es

decir, organizando foros, conferencias y campañas binacionales; capacitando a autoridades, escuelas, organizaciones civiles, iglesias y la comunidad en general.

¿CUÁNDO SE CONSTITUYÓ ESTA ASOCIACIÓN?

Como asociación civil registrada desde hace dos años, pero desde hace tres años se empezó con el esfuerzo. En Estados Unidos es conocida como International Network of Hearts.

¿QUIÉNES SON PARTE DEL EQUIPO?

Está compuesto por el personal administrativo, pero tenemos alianzas institucionales con la Procuraduría de Justicia del Estado, DIF Municipal, Comisión Nacional de los Derechos Humanos, San Diego Regional Advisory Council on Human Trafficking, entre otras asociaciones. Recibimos ayuda de escuelas, iglesias y una red de 600 voluntarios. Todos en conjunto hacemos que la asociación salga adelante.

¿CÓMO LLEGA UNA VÍCTIMA DE TRATA DE PERSONAS A RED BINACIONAL DE CORAZONES?

Recibimos a la víctima por medio de la Procuraduría de Justicia del Estado

(PJE), después nos encargamos de dónde va a vivir y a dónde va a ir. Se trabaja en conjunto con esta institución, para brindar protección a la víctima de sus agresores.

¿QUÉ TAN SERIO ES EL PROBLEMA DE TRATA DE PERSONAS EN TIJUANA?

Es alarmante; en Tijuana, se lanzó una ley el pasado 2011 para prevenir, sancionar y erradicar la trata de personas; desde entonces, se han registrado 79 casos, en donde aproximadamente el 80% es casos que ocurren en el núcleo familiar. En promedio, llegan cinco casos al mes, estos números son los casos documentados; sin embargo, hay muchos más de los cuales no hay registro.

EN LOS CASOS DOCUMENTADOS, ¿QUIÉNES SON LAS PRINCIPALES VÍCTIMAS?

Las personas a las que les brindamos ayuda y que nos canaliza la PJE van de 12 a 25 años y el 80% de estos casos los agresores se encuentran en el núcleo familiar. Una de las características de la trata de personas es que sacan a estas personas de sus lugares de origen, en su mayoría viene del centro y sur del país.

¿QUÉ TIPO DE AYUDA RECIBEN LAS PERSONAS QUE LLEGAN AL REFUGIO DE RED BINACIONAL DE CORAZONES?

Se cuenta con un equipo especializado e interdisciplinario, se les brinda ayuda médica, emocional, espiritual y asesoría legal. Se les ayuda a que se reincorporen a la sociedad con un trabajo estable y sean autosuficientes. Por otro lado, se les dan clases escolares de acuerdo a su edad.

¿CUÁNTO TIEMPO TARDA UNA PERSONA DESDE QUE ES RESCATADA HASTA SU REUBICACIÓN A LA SOCIEDAD?

Psicológicamente está probado que cuando una persona ha sido sometida a este tipo de abuso por seis meses, tardará un proceso del mismo tiempo en poder reponerse, esto dependerá del tiempo que haya sufrido el abuso y de la atención debida y especializada. Si no recibe esta atención, la persona puede quedar marcada toda la vida. Una de las consecuencias de no recibir este apoyo es que a la larga puede convertirse en victimaria y adoptar conceptos erróneos y seguir con este tipo de conductas.

En Tijuana, se lanzó una ley el pasado 2011 para prevenir, sancionar y erradicar la trata de personas; desde entonces, se han registrado 79 casos, en donde aproximadamente el 80% es casos que ocurren en el núcleo familiar.

¿CÓMO HA SIDO LA RESPUESTA DE LA COMUNIDAD?

Hemos encontrado las dos caras de la moneda, pero nos encargamos de conquistar corazones, que nos ayuden a denunciar y por medio de nuestra concientización, hemos podido recoger frutos, de personas que se han sensibilizado con nuestra labor. Pero también, nos hemos topado con personas que prefieren no saber del problema.

ALGÚN MENSAJE FINAL PARA NUESTROS LECTORES

Que se unan a la causa, que mientras más informados estemos sobre este problema que existe en nuestra localidad, más vamos a poder hacer por las personas que lo sufren. Todos podemos hacer algo al respecto y

podemos compartir esta información para que así podamos erradicar este mal. Que contribuyan con donativos en especie y en efectivo, también se cuenta con un programa de becas y lo más importante, sus oraciones para que esta causa siga creciendo. ¡Juntos hacemos la diferencia!

APOYA CON TU DONATIVO
CUENTA: 0660802460
 BANORTE

CONTACTO
 ■ TEL. (664) 615 72 00
 info@redbinacionaldecorazones.com
 www.redbinacionaldecorazones.com

DISFRUTA CON TU FAMILIA...





theburgerlounge

BAR

20%

de descuento

PRESENTANDO ESTE CUPÓN

Valido solo en alimentos y bebidas no alcoholicas. Descuento personal. No acumulable. No valido en ordenes para llevar.

ave. sonora 3240 (la recta) chapultepec tijuana, bc 22020 T.971.0971

theburgerloungebar

RESPUESTA DE UN SACERDOTE SOBRE EL USO DEL CONDÓN

(EL PAPA BENEDICTO XVI Y LA POSTURA DE LA IGLESIA CATÓLICA)

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN

En marzo de 2009, en lo que fue su primer viaje como pontífice a África (el continente más afectado por la epidemia de sida), Benedicto XVI afirmó que la distribución de condones para prevenir nuevos casos "no es la solución al problema, sino que más bien agrava la situación".

Para el Papa, la forma de controlar la epidemia pasa por "humanizar la sexualidad con nuevos modos de comportamientos". Las propuestas que vienen de diversas partes de la sociedad en la lucha contra el sida no son ni "realistas" ni "eficaces" y la política de la Iglesia Católica es la más eficaz en ese aspecto, dijo el Pontífice a bordo del avión papal que le lleva a Yaundé, la capital de Camerún, en la primera etapa de su visita a un continente donde el VIH ha causado 25 millones de muertes. Las claves de la Iglesia para hacer frente al sida son "la fidelidad dentro del matrimonio heterosexual, la castidad y la abstinencia".

No se hicieron esperar las críticas más absurdas a la posición del Papa y en el caso de México, los periodistas de Televisa, en el Programa nocturno de Tercer Grado, que transmiten los miércoles, en concreto hicieron mofa

CARTA DEL PADRE PAULINO TORAL

En Guayaquil, (Ecuador) 20 de marzo de 2012, este valiente compañero escribió lo siguiente:

Muy estimado Bonil:

Le admiro como humorista; no me da empacho decirlo. Le escribo con la autoridad que me proporciona ser un sacerdote que visita todas las mañanas de todos los viernes a los pacientes de VIH-sida en el Hospital de Infectología. Voy siempre con un equipo de voluntarios y voluntarias de la Casa de la Vida. No sólo le escribo como un apóstol de mis enfermos, sino como simple hombre culto (soy abogado y sacerdote, con 10 años de estudios en tres universidades españolas). Estoy completamente en contacto con todo lo que sucede. Me muevo en el Internet como un pez en el agua. Le digo esto, porque a veces la gente piensa que los curas vivimos en otro planeta. He visto su chiste de hoy sobre el Papa y el criterio de la Iglesia Católica sobre la ineficacia del preservativo para combatir el sida. Estimado Bonil: El Papa puede decir que dos por dos son cuatro. Pero esta verdad no deja de ser una verdad científica, sino que sigue siendo una verdad matemática, aunque la afirme un religioso. Dejemos aparte - sólo por método, para poder dirigirme a usted, con total independencia de sus creencias, no sé nada de su religión, ni siquiera sé si cree en Dios o no, da lo mismo para el caso - los motivos morales por los cuales la Iglesia Católica se opone al uso del preservativo para combatir la pandemia del sida.

El Papa ha afirmado algo que es puramente científico: el uso del preservativo, lejos de impedir la propagación del sida, en definitiva, la acrecienta y aumenta. Tome usted un microscopio. Ponga un preservativo de látex. Mida las microscópicas perforaciones que tiene el látex. Apunte en una libreta las milimétricas que posee cualquiera de las perforaciones. Ahora, tome un virus del sida. Póngalo en el microscopio, médalo. Ahora, compare las dos medidas.

de las palabras del Santo Padre, quien es el representante de Cristo en la Tierra, y muy particularmente el Sr. Carlos Marín, de Milenio Noticias, llamó al Papa "tonto" y lo insultó con otros calificativos despreciativos. Yo tenía todas las ganas de llamarlo esa misma noche o al día siguiente, de ese año

marzo 2009 pero no, he sido paciente y me he esperado mucho tiempo para poderle hacer una buena carta donde le exigimos como católicos que sea más respetuoso del Santo Padre y que, inclusive, pida perdón por su atrevimiento a insultar al Papa.

* padrejorge@tijuanaecatedral.org

Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

Le invita a conocer la
—CAPILLA
CRISTO RESUCITADO

"Haz un regalo de amor a tu familia"

Adquiera una **CRIPTA**

www.nuevacatedraldetijuana.org
info@nuevacatedraldetijuana.org

Vea los avances en: nueva catedral de tijuana

Tel: 607-3775

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

En CIMA Muebles hay tanto para ti este

2013

MUEBLES • ACCESORIOS • DECORACIÓN • GALERÍA

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

www.cimamuebles.com
BÚSCANOS COMO:
 Cima Muebles



- El Acuario está abierto de martes a domingo de 9:00 a.m a 6:00 p.m. El ingreso es por grupos de hasta 45 personas cada 30 minutos.
- Los boletos tienen un costo de \$40.00 pesos, \$25.00 niños, estudiantes y maestros con credencial vigente, mientras que los menores de hasta 11 años de edad gozan de entrada libre sábados y domingos.
- Para conocer más sobre las actividades del Cecut favor de consultar www.cecuto.gob.

ACUARIO DEL CECUT: UN VIAJE A LAS PROFUNDIDADES DEL MAR

CORTESÍA CECUT

Si resulta fascinante admirar a través de medios electrónicos o la televisión la belleza que encierran las profundidades de los océanos, es por demás admirable poder observar una selección de 500 ejemplares de las más atractivas especies, muchas de ellas emblemáticas de la región, quizá es por ello que desde su apertura, el pasado mes de noviembre, el Acuario del Centro Cultural Tijuana se ha convertido en uno de los puntos de mayor atractivo en la ciudad.

Al ser éste el primer acuario de naturaleza didáctica en Baja California y único de carácter público en la ciudad, registra ya una cifra récord de visitas en sólo cinco semanas de funcionamiento, pues del 26 de noviembre al 31 de diciembre recibió a 11 mil 386 personas, quienes pudieron conocer de primera mano especies marinas que habitan en ambos litorales de Baja California, así como especies de agua dulce, varias de ellas nativas de la península.

Junto con el Jardín Botánico, el Acuario forma parte de un programa impulsado por el Cecut que busca reforzar la identidad de los bajacalifornianos mediante el conocimiento y aprecio de los recursos naturales de la entidad, tanto en lo que concierne a la fauna de los mares que rodean la península, como respecto a la flora característica de la región.

Construido en una superficie de 300 metros cuadrados, el Acuario se localiza



El Acuario alberga 500 ejemplares pertenecientes a 14 especies nativas de la región, 41 especies de diferentes partes del mundo y 13 más de corales australianos.

En el costado sureste del Cecut y tiene acceso tanto por avenida Independencia, como por el antiguo Jardín Caracol, hoy convertido en Jardín Botánico, en el ala norte de la institución.

En total, el Acuario alberga 500 ejemplares pertenecientes a 14 especies nativas de la región, 41 especies de diferentes partes del mundo y 13 más de corales australianos, además de una especie de medusa procedente del Golfo de México y donada por el

Acuario del puerto de Veracruz, al igual que una especie de tortuga de agua dulce que recibe a los visitantes en un estanque que da paso al recinto.

UN NUEVO ESPACIO DEL CECUT

Este nuevo espacio del Cecut ofrece un muestrario de especies marinas del océano Pacífico y el Golfo de California e incluye peces de agua dulce, como la trucha arcoíris que habita en la Sierra de San Pedro Mártir, una de las zonas de mayor altitud de la península, donde prevalecen temperaturas cercanas a los cero grados y aun más bajas.

El Acuario fue diseñado para propiciar algún tipo de interacción con los habitantes del fondo marino, especialmente una de las peceras que está dotada de un cilindro interior en el que el espectador puede introducirse hasta el torso y ver los peces nadar alrededor de su rostro, como si estuviera dentro del mar, lo que resulta muy emocionante para chicos y grandes.

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

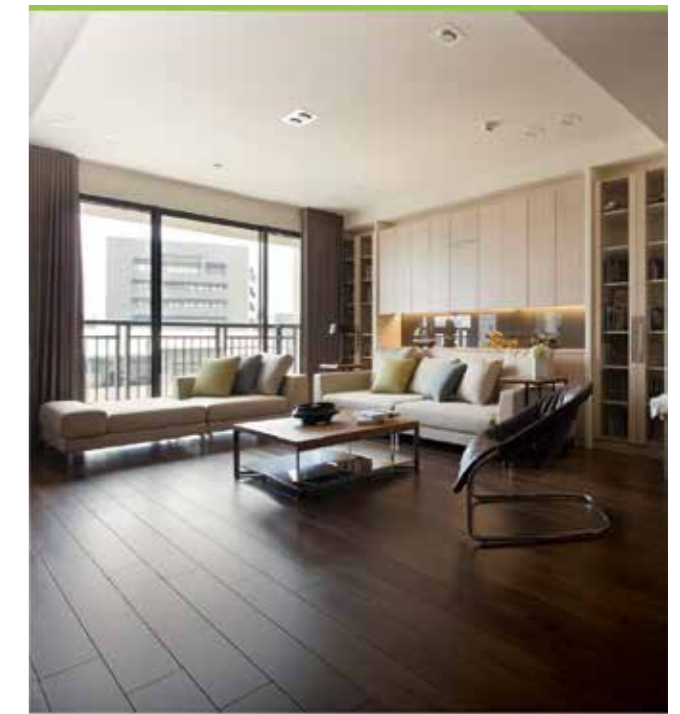
Telas, vinipielés y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

20 Aniversario **50% DE DESCUENTO EN ETIQUETA NARANJA**

Esta Navidad regálale una nueva imagen a tu hogar.

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito Banamex HSBC

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



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

casara

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

info@casara.mx

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

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

Uniradio tv
Canal 47/124 digital de Cablemás

CADA MANANA

CON MARTHA ANTILLÓN Y JAVIER RENTERÍA
Lunes a Viernes de 9 a 11 am

círculo rosa
...tus voces amigas
CON LIZBETH GONZÁLEZ ADRIANA PEDRÍN OLIVIA MURILLO ROBERTHA MEDINA CLAUDIA ESPARZA
Lunes a Viernes de 11 a 12 pm

Transmisión simultánea por Uniradio 1470.



CULINARY ART SCHOOL, SABOR Y ESTÉTICA

POR MAYRA VALENCIA

Baja California cuenta con una amplia gama de colores en su historia, tradiciones, creencias y sin duda en su arquitectura. Un edificio que refleja la mezcla entre sabor y estética es Culinary Art School, fundado por Ana Laura Martínez y Javier González.

SU ESTILO

Hace diez años los fundadores se dieron cuenta que la ciudad de Tijuana no contaba con una escuela superior de arte culinario, la necesidad de crearla se transformó en área de oportunidad, la cual tuvo un proceso de creación de nueve meses previos a la construcción. El diseño fue hecho por el arquitecto tijuaneño Jorge Gracia, en donde se analizaron todas las necesidades, tales como instalaciones hidráulicas y eléctricas, comentó Javier González, uno de los fundadores.

La construcción tiene un estilo moderno basado en la simplicidad, las líneas rectas que predominan en la arquitectura y lo sutil de la decoración hace que los espacios sean más amenos y cómodos, consideró el fundador, en mente siempre se tuvo que fuera

“La construcción tiene un estilo moderno basado en la simplicidad, las líneas rectas que predominan en la arquitectura y lo sutil de la decoración hace que los espacios sean más amenos y cómodos

un espacio en donde cualquier persona que entrará, fuera tocada por la estética y simpleza de los materiales.

MATERIALES

Los materiales utilizados para la construcción fueron escogidos por su textura predominando el concreto, acero, lámina y cristal. Un elemento que sobresale es la madera garapa, ésta prima proviene de un árbol que se da en Venezuela y Brasil, éste elemento se considero, ya que, por cada árbol que se corta, se plantan cuatro más, para seguir preservando la flora y contribuir al bienestar del ambiente.

ESPACIOS

Las instalaciones de Culinary Art School, cuenta con seis salas de clases, un auditorio con capacidad de hasta setenta personas, donde los alum-

nos pueden observar a sus maestros mientras dan la presentación de sus platillos, además cuenta con equipo de cámaras y sonido envolvente. También tiene dos talleres de cocina, dos de repostería, equipados con utensilios y maquinaria de talla mundial; una cafetería y una biblioteca, cada área cuenta con excelente iluminación y se encuentran impecablemente limpias.

EXPERIENCIA ÚNICA

La escuela cuenta con una cava denominada 'cava de los sentidos', en donde predomina la limpieza en su decoración, el piso está cubierto de piedra canto rodado, se utilizó este material por su morfología y por sus características al conseguir proteger la tierra de cambios bruscos de temperatura, puntos importantes para una cava.



Ahorita YA

Paga tu Predial 2013 y obtén

- 5% de descuento
- Valor catastral del 2009 pagando de febrero a marzo
- Seguro contra robo (15,000 pesos) e incendio (100,000 pesos) de vivienda a las primeras 150 mil personas que paguen su Predial*



Paga en Palacio Municipal, delegaciones, bancos, OXXO y Calimax. Para mayor información consulta todos los detalles en www.tijuana.gob.mx



*Promoción válida para casa habitación y sólo para la primera propiedad.

LA ESPIRITUALIDAD DE

Aída VALENCIA A TRAVÉS DEL MOSAICO

POR YANETH GONZÁLEZ
Y MÓNICA MÁRQUEZ

“La imaginación y la magia son las claves de un artista”, es lo que define a Aída Valencia, artista plástica especializada en el arte mosaiquismo. Estudió las técnicas de mármol y bizantinas de vidrio en Italia y el arte de la escultura en Venecia.

Aída Valencia es una gran mujer y ha logrado salir adelante a pesar de las adversidades que le ha presentado la vida, por esta misma razón admira a cualquier persona que tenga esa capacidad de poder dar su alma en sus trabajos, o sea, dar su corazón y transmitir sus vivencias. Comenzó a crear sus obras debido a un trágico accidente automovilístico que tuvo hace varios años.

“Estuve en el hospital un año y medio, me levanté cinco años después, tuve treinta y tres fracturas, estuve muy mal, pero siempre con esa idea de cuando regrese voy hacer esto, siempre he sido muy inquieta... me aviento a hacer las cosas, veo una cosa, me gusta la hago. Esto me ha abierto una percepción un tanto diferente para ver las cosas. Me gusta no tener miedo, creo el miedo es de los peores aliados que puedas tener para emprender algo. El miedo es el único



que detiene a la gente, si tú no dejas que te detenga el miedo, nada te va a detener”, aseguró.

Aída es originaria de San Diego, California, pero con raíces tijuanaenses. Tenía una gran necesidad de un cambio en su vida e incursionó en el arte de la pintura. “Pinté un rato, un tiempo, no mucho porque no creas que soy muy buena para pintar. Y estaba buscando un medio de expresión que tuviera algo de volumen, y empecé con el mosaico, con cerámicas, quebradas, hace como 15 años” comentó Aída Valencia.

UNA MUJER DE LOGROS

Ha expuesto sus obras en diversos museos a nivel nacional e internacional. Participó con 25 piezas en la exposición MOTUS en el IMAC, entre las cuales destacó Ave Fénix, obra que representa el resurgimiento de todos nosotros

como bajacalifornianos, después de tanta tribulación, de tantos problemas que tuvimos que salir a luchar por la inseguridad, subrayó la artista.

Ganó el premio internacional Escultura Tridimensional, por la Asociación Internacional de Artistas de Mosaico en el Museo de Balboa Park, en San Diego, Ca. Además de exponer sus piezas en el Museo del Hombre en París, ganó otro premio en Los Ángeles, Ca., y el año pasado fue seleccionada como la primera mexicana para exponer sus obras en el Museo de Chianciano en Italia.

En este año participará con dos piezas en colectivo con las artistas Ligia Santillán, Patricia Roa y Mariza Sánchez, en el Aeropuerto Internacional de San Diego 2013-2014 con el tema: “La dualidad en la mujer transfronteriza”.

“Vamos a estar nosotras cuatro compartiendo ocho vitrinas y el tema de nosotras fue: La mujer de la frontera y El mito del oeste” añadió.

Después de estos grandes



logros decidió dedicarse a promover la cultura del mosaico en San Diego, Ca debido a que ya cuenta con Casa Valencia en la ciudad de Tijuana.

“A través de promover el arte de la región he tenido muchas satisfacciones, nuevos retos para cambiar, ver diferentes opciones, no quedarnos en lo mismo” comentó.

SU INSPIRACIÓN

Aída Valencia se inspira en el comportamiento humano y del alma para crear sus obras, actualmente está armando su próxima exhibición a la que titulará “El Zoo Humano”, en donde va a hacer diferentes caracteres de nahuales.

“Los nahuales son los animales que nosotros tenemos dentro de nuestros propios cuerpos, un personaje salvaje dentro de nosotros, unos más salvajes que otros, unos más buenos que otros. Tienen cierta relación con el comportamiento humano, tienen caras de hombres y mujeres y vestimenta, pero son animales” compartió.

SUS TÉCNICAS

Expuso que las técnicas que utiliza para darle vida a su arte bidimensional, tridimensional y escultórico son



materiales reciclados, mármoles, vidrio bizantino italiano, vidrio mexicano, reciclados en vidrio, metales, pinturas y acabados, piedras semipreciosas y cuarzos, ya que le gusta generar energía con sus obras.

Su proceso creativo consiste en generar una idea de lo que quiere crear, bocetar, seleccionar lo que más le gusta, de ahí hace la estructura metálica o esqueletos, añadió, después continúa con el proceso de tallar, lijar, panar, cerrar, poner mallas, cemento y cuatro meses más tarde, comienza el arte del mosaico. La pieza de nuevo se somete a una selección por medio de fotografías ya sea para modificar o añadir pintura o material, después viene el proceso de pegar “entonces

La artista plástica ganó el premio internacional Escultura Tridimensional, por la Asociación Internacional de Artistas de Mosaico en el Museo de Balboa Park, en San Diego, Ca. Además de exponer sus piezas en el Museo del Hombre en París, ganó otro premio en Los Ángeles, Ca., y el año pasado fue seleccionada como la primera mexicana para exponer sus obras en el Museo de Chianciano en Italia.

sí tardamos, me gusta que se salgan las piezas, me gusta que te dé esa expresión de que vas y vienes, y que la puedes ver y que siempre encuentres algo que ver”.

Algunas de sus influencias para crear su arte mosaiquismo son: Giulio Menossi, Lilian Broca, Luciana Notturmi, Sonia King y Nikki de Saint Phalle, sólo por mencionar algunos.

Así como Aída Valencia, existen muchas mujeres que han sufrido trágicos accidentes que les han marcado la vida, pero esto no debe ser un obstáculo para salir adelante, al contrario debe ser el detonante para continuar con más ganas la ardua lucha por la vida.



LA SEXTA GRAN EXTINCIÓN MASIVA

POR ARTURO ÁNGELES CASTRO

En el mundo de la naturaleza, desde el nacimiento inicia la competencia por la supervivencia en la que sólo el más apto sobrevive. En el entorno en el que se come para vivir y se vive para procrear, la muerte y la extinción de especies son tan normales como el amanecer. A lo largo de la historia de la vida ha ocurrido un sinnúmero de extinciones, que es parte del proceso de la evolución del planeta.

Hay un gran número de factores bióticos y abióticos que influye en la extinción de una especie, como lo pueden ser la competencia por recursos, hábitat disponible y calidad del mismo, el clima y fenómenos meteorológicos, características geológicas, depredación, etc. Por lo general, es la suma de varios de estos factores lo que ocasiona la desaparición de alguna especie.

Se estima que a lo largo de la vida del planeta, a través de los millones y millones de años, se ha mantenido una tasa de extinción de 0.1 a 10 especies por año, cifra que llega a aumen-

tar 1 o 2 puntos durante las extinciones masivas. Esta estimación es basada en el análisis de las características del biogeológicas de tiempos atrás y analizando la evidencia fósil.

A lo largo de los aproximadamente 3.6 billones de años de vida en la Tierra, ha habido cinco grandes extinciones, o extinciones masivas, que han cambiado la historia de la vida como la conocemos. La primera extinción masiva ocurrió hace aproximadamente 440 millones de años, cuando la vida se desarrollaba principalmente en el mar; en la que desaparecieron la mitad de las especies animales a causa de un drástico decremento en el nivel del mar ocasionado por la glaciación del agua, y seguido del derretimiento del hielo incrementando nuevamente el nivel del mar.

Aproximadamente, el 75% de las especies se extinguió en la segunda extinción masiva, hace 360 millones de años, debido nuevamente, al rápido decremento e incremento del nivel de mar a consecuencia de un enfriamiento global. Durante esta era, la mayoría de los ecosistemas terrestres ya había sido colonizada por plantas e insectos, y el coral dominaba los océanos.

La tercera gran extinción masiva ocu-

rrió en el periodo Pérmico hace 250 millones de años, que por poco termina con la vida en el planeta, ya que eliminó a 95% de los seres vivos. Para este entonces, el clima del planeta se había tomado menos húmedo, se crearon desiertos y los reptiles ya habían remplazado a los anfibios como la clase dominante. Expertos no saben con certeza la causa de este fenómeno anormal, pero se tiene evidencia de que hubo un gran aumento en los niveles de radiación ultravioleta que penetraban la atmósfera y ocasionaban mutaciones; se cree que fue la combinación de la reducción de oxígeno en el mar y violentas erupciones volcánicas ocasionadas por un asteroide o cometa que estalló con la tierra. Como consecuencia de la extinción, se disparó la cantidad y variedad de hongos, dado a que había tanto material orgánico en descomposición.

La cuarta gran extinción masiva aconteció hace aproximadamente 205 millones de años, durante el periodo Triásico, caracterizado por el surgimiento de los primeros vertebrados voladores y evolución de los mamíferos, en el cual desapareció el 80% de los reptiles y el 65% de todas las especies que habitaban en ese momento.

La quinta y muy probablemente más famosa extinción masiva en la historia de la tierra fue la del periodo Cretácico hace 65 millones de años, que fue la que concluyó la era de los grandes dinosaurios y con el 75% de la biodiversidad de la época. Durante este periodo se vivía un clima cálido, con mares poco profundos dominados por reptiles marinos, grandes dinosaurios dominaban el terreno seco, aparecieron las primeras flores y nuevos tipos de aves. Esta extinción fue ocasionada por un asteroide que estalló en la Península de Yucatán y ocasionó toda una serie de fenómenos climatológicos anormales.

La sexta gran extinción masiva es la que pocos conocemos: ésta se llevó a cabo ¡hoy! Y la causa no es nada más ni nada menos que el Homo Sapiens: el humano. Actualmente, estamos siendo partícipes de una tasa de extinción de 100 a 1000 veces mayor al promedio de extinción normal del planeta, estadística que es directamente

Aproximadamente, el 75% de las especies se extinguió en la segunda extinción masiva, hace 360 millones de años, debido nuevamente, al rápido decremento e incremento del nivel de mar a consecuencia de un enfriamiento global. Durante esta era, la mayoría de los ecosistemas terrestres ya había sido colonizada por plantas e insectos, y el coral dominaba los océanos

proporcional al aumento en la cantidad de humanos. Cada 20 minutos se extingue una especie. Siendo la extracción de recursos naturales (minería, tala de árboles, pesca y cacería), la degradación del hábitat (contaminación) y reducción de hábitat silvestre (agricultura, ganadería, urbanización) las principales causas, en nuestros apenas 2 millones de años habitando el planeta como homínidos, lo que representa 0.005% del total de tiempo del cuerpo celeste al que llamamos 'hogar', estamos cambiando el planeta de tal manera que no se sabe si se pueda recuperar el daño ocasionado. En caso que nuestro razonamiento egocéntrico y acciones consumistas no ocasionen cambios permanentes, va a tardar un promedio de 10 millones de años en que se recupere la biodiversidad que estamos perdiendo. Nuestras acciones están ocasionando pérdidas a la biodiversidad, que no se recuperarán a lo largo de la vida de nuestros hijos, nietos, bisnietos, ni tataranietos.

¿DE QUIÉN ES CULPA ESTO?

No es total culpa de los chinos, ni de los gringos, ni del gobierno sino de todos nosotros, es tanto culpa mía como culpa tuya. Esta destrucción de la vida silvestre es suma de las

acciones colectivas de los más de 7 billones de humanos. Unos más, otros menos, pero todos consumimos recursos naturales para mantener nuestro estilo de vida y nivel de comodidad. Afortunadamente, hemos desarrollado tecnologías que nos permiten reducir nuestro impacto en el medio ambiente, hay instituciones gubernamentales y organizaciones civiles que se dedican a prevenir el colapso ecológico pronosticado; afortunadamente tanto tú como yo, tenemos la capacidad de aportar a la conservación y protección de la vida silvestre, afortunadamente es más fácil de lo que nos imaginamos...Y afortunadamente ya sabes de esta situación, así que por nuestros hijos, nietos y todo lo bello que representa la naturaleza, es hora de tomar acción y ser parte de la solución.

*El autor es biólogo | arturoangelesc@gmail.com

EXPERIMENTA UNA FORMA ÚNICA DE VIAJAR CON CUCAPAH TOURS

POR YAN GONZÁLEZ Y MÓNICA MÁRQUEZ

¿Quieres sentir la adrenalina, explorar senderos desérticos, admirar el punto más alto de la península, apreciar las estrellas y descubrir el horizonte astronómico más bello de Baja California? Cucapah Tours y Experiencias Baja te ayudan a hacer realidad este sueño a través de sus tours 100% confiables y seguros, además de ofrecerte una amplia variedad en paquetes nacionales e internacionales.

Cucapah Tours y Experiencias Baja nace como un proyecto en la licenciatura de Turismo en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), por el licenciado Napoleón Medina. Convirtiéndose en una de los mejores tour operadores a nivel estatal desde 2003.

Cucapah Tours y Experiencias Baja ha logrado consolidarse en el mercado como una empresa seria y completamente confiable, lo cual ha sido preferencia de los clientes nacionales y extranjeros. En el 2010 se le otorgó un sello distintivo "M" que significa moderniza, debido a sus estándares de innovación y de una correcta operación por cumplir todas las expectativas y necesidades de sus clientes.

Cucapah tours y Experiencias Baja además de ofrecerte una excelente experiencia en tours por la Península de Baja California, el Sur de California, USA., Noroeste de Sonora, Arizona y Nevada, también te ofrece renta de transportación de autobús y camionetas van, servicios DMC, siendo una compañía especialistas en el destino.

También cuenta con servicios adicionales en agencias de viajes, en los cuales se destacan por su amplia variedad en paquetes nacionales e internacionales, venta de boletos de avión a cualquier parte de la República Mexicana, Sudamérica, Europa, Asia y África.



ca, además de pases para cruceros por el todo el Caribe, Pacífico, Patagonia, Alaska, Mediterráneo, Australia, Cordilleras Africanas y Europa. Los itinerarios y/o paquetes se adecúan al gusto del cliente, pero lo más importante es que cuentan con presupuestos para todo tipo de bolsillos.

Otro de sus servicios adicionales es el de transportación para cualquier tipo de evento, ya sea para congresos, simposium, bodas o convenciones. Manejan una amplia gama de unidades que cuentan con certificados federales de circulación vigentes y permisos que cumplen con todos los requerimientos para poder operar con la confianza y seguridad que todos los clientes desean sentir.

Las experiencias únicas que te ofrecen Cucapah Tours y Experiencias Baja son realmente muy intensas ya que puedes vivir la aventura de estar en

un destino donde puedas disfrutar de temperaturas muy altas en el desierto de la laguna salada, despertar con un clima mediterráneo rodeado de exclusivos viñedos donde podrás degustar y conocer a productores locales que te mostrarán lo rico de este producto, nadar en las aguas frías del océano pacífico, caminar por cráteres de volcán donde cultivan ostiones y abulón, actividad única en el país, disfrutar de una fresca bebida en el estero de San Quintín o ver nevar a sólo cuatro horas de estar en un clima semi-mediterráneo, en la Sierra de San Pedro Mártir.

No te preocupes más éste 2013, por pensar a dónde ir o con quién viajar durante tus vacaciones, acude a Cucapah Tours y Experiencias Baja y déjate consentir por expertos locales que conocen esta región, y que te harán emocionar, sentir y vivir sensaciones que únicamente ellos pueden mostrarte.



DESPIDE SU SOLTERÍA Georgina Salgado

- **EVENTO:** Despedida de soltera bíblica de Georgina Salgado.
- **LUGAR:** Residencia de la Familia Monfort Valenzuela.
- **DETALLES:** Integrantes de las familias Valle y Salgado se reunieron con motivo de la celebración de la unión entre Georgina Salgado y Jorge Alberto Rodríguez Valle, que se efectuará a mediados de marzo del presente año.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664-376,92.70



Para unos es una flor,
para otros un **TE QUIERO.**



www.floristeria.mx



Celebra Fundación Castro Limón CIERRE DE CAMPAÑA



- **EVENTO:** Cierre campaña ProCURA 2012
- **LUGAR:** Fundación Castro Limón A.C.
- **DETALLES:** Momentos muy especiales se vivieron durante el cierre de campaña de la Fundación Castro Limón, donde importantes empresas hicieron entrega de cheques simbólicos, aportaciones con las cuales permitirán que más niños sigan con sus tratamientos.



Abre Sushi Boss, CREACIÓN DE JOSÉ LUIS PULIDO

- **EVENTO:** Inauguración del restaurante Sushi Boss
- **DETALLES:** Todo un éxito resultó la apertura de Sushi Boss, un restaurante con el toque indiscutible del reconocido diseñador de interiores, José Luis Pulido, quien estuvo a cargo del diseño y la decoración del lugar. Al evento, se dieron cita familiares y amigos para ser parte del inicio de operaciones de Sushi Boss.



¡Tu participación me da esperanza!

Sábado 16 de Marzo
 BAJA STUDIOS « 60kms » VALLE DE GUADALUPE
www.paseociclista.com



Rubén Lara presenta **LAURA FLORES**
RENÉ CASADOS **EUGENIA CAUDURO**
Soy Mujer,
 soy *invencible*
¡y estoy EXHAUSTA!
 DIR. ABRIL MAYETT DE GABY VARGAS
Sábado 2 de Marzo
 7:00 y 9:30 pm **VENTA DE BOLETOS:**
 Servieventos **688.1080**
 Grand Hotel Tijuana / Staff Auditorio/Baja Terra Galerías
www.servieventos.com.mx / www.ticketsnmx.com
 GRACIAS A: SALUD, IMMUIJER, MUJER, TIGERS, 104.5



PARTICIPAN EN DESAYUNO de Coparmex

- **EVENTO:** Desayuno empresarial COPARMEX.
- **LUGAR:** Club Campestre.
- **DETALLES:** Personalidades del ámbito empresarial y político se dieron cita en la conferencia motivacional impartida por el Dr. Cesar Lozano, invitado especial del tradicional desayuno mensual.



Centro Comercial **Plaza Las Palmas**

más de **43** años de tradición

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

Llámenos Sin Compromiso 681.5082 y 681.2701

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

Plaza Las Palmas

BANORTE
 AB SOLUT Fitness Gym
 (664) 681-1469
 totalwhite 621.12.78

evolución, d'Volea, COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291, Dr. José Luis Tapia ODONTÓLOGO, MUJER, PELUQUERIA, Laboratorio Rayos X, Dr. César Delgado, MILIONAFORT TU EMPRESA AÚTI • LOCALES DISPONIBLES, Pet Center