



MUJER actual

EJEMPLAR
GRATUITO

**PLANEA TUS
VACACIONES
Y SACA CUENTAS**

**Cómo formar
HIJOS
DISCIPLINADOS**

**FRANCO
MÉNDEZ CALVILLO
utiliza el arte
para expresarse
con libertad**

**ADRIANA
CUÉLLAR,**

**VISUALIZA EN LA
ARQUITECTURA UNA
HERRAMIENTA URBANA
Y SOCIAL**



¡Luzca el esplendor que solo
el tiempo ha podido crear!

Compre de manera inteligente

Consígalo solo en

Express\$
Pawn-Empeño



Para vender, comprar o empeñar...
Somos unos Genios!

1-877-PAWN-NOW 1-877-729-6669

www.expresspawn.com

No todos los servicios son ofrecidos en todas las sucursales.

Lic # 3711 0912



Los **BENEFICIOS**
TELCEL se *viven*

Di *Hola* con la
TARIFA
MÁS BAJA
en todo México
desde
\$0.52 el min.



Samsung S5830

Síguenos:  /Territorio Azul Telcel  @telcelazul

Para más detalles sobre estos beneficios visita tu
Punto de Venta, Centro de Atención a Clientes Telcel
más cercano o llama al 01800 0262 626

www.telcel.com

 **telcel**
M.R.

CONTENIDO

Julio 2013



TU PERSONA
6, 8 y 10 págs.



TU PAREJA
12pág.



MODA
18pág.



TUS HIJOS
20pág.



EDUCACION
22pág.



TUS FINANZAS
24pág.



MUJERES INSPIRANDO MUJERES
30pág.



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
40pág.



VALORES Y GENTE
44pág.



PORTADA
ARQUITECTO ADRIANA CUÉLLAR
FOTOGRAFÍA: JOSEPH RUIZ TAPIA

26pág.



DECORACION Y AMBIENTES
48pág.



ARQUITECTURA
50pág.



PERFIL Y OBRA
54pág.

SOCIALES

56pág.

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime 
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al
pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 31 de Julio, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

visítanos en: www.revistamujeractual.com



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

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

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

PRIMERA PERSONA

Mujer actual apoyando las causas en bien de la comunidad

Como empresa a 6 años de que iniciamos este proyecto, de crear una revista de contenido 100% familiar dirigido a las mujeres actuales que se preocupan por estar a la vanguardia con artículos relacionados a la pareja, hijos, finanzas, salud, decoración, educación, valores y gente, pero lo más importante dándole el enfoque a la MUJER para que con sus historias de vida que comparten con nosotros nos inspiren para salir adelante, ya que su perseverancia por continuar luchando a pesar de las adversidades a las que se han enfrentado es digno de total admiración; y agradecemos que formen parte de cada una de nuestras ediciones.

En el contexto del 5to Aniversario del Club de Niños y Niñas, donde orgullosamente soy consejera, nos dio una enorme satisfacción el poder apoyarlos con una noche bohemia, con el fin de recaudar recursos que fueron destinados para brindarles a estos pequeños educación, además de otras actividades tan importantes como lo son el desarrollo humano, el arte y el deporte.

Quiero agradecer a Cruz Roja por el reconocimiento que nos otorgaron a revista Mujer Actual y Salud Actual, por el apoyo que les hemos brindado.

En Revista Mujer Actual seguimos creciendo como empresa, lo cual me llena de alegría, ya que a partir de

este mes somos considerados en Coparmex como grandes empresas, un logro más. Agradecemos también a Coparmex por elegirnos para representarlos en el evento "Mujer Pyme", que se llevará a cabo en septiembre del presente año.

FELICITACIONES a todo mi equipo por estos logros y también a nuestros lectores, anunciantes y proveedores que mes con mes forman parte este proyecto y que sin ustedes no sería posible.

En esta edición, te presentamos en Mujer del <es a la exitosa arquitecta Adriana Cuéllar, quien asegura que la clave de lo que uno puede llamar éxito en el ámbito de la arquitectura es quizás las aportaciones que contribuyan a la memoria colectiva para una mejor calidad de vida. Además, en Mujeres Inspirando Mujeres te presentamos a Marisol Rosas, quien es parte de una fundación y se sometió a la mastectomía para prevenir el cáncer de mama. En Arquitectura Emblemática, te hablaremos de las mojoneras que desde 1850 se encuentran en la línea divisoria en la franja fronteriza de México y Estados Unidos; y te daremos 6 tips para que en estas vacaciones de verano no te quedes corto de presupuesto.

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

SAN DIEGO RED
El Mensaje es Fuente

MUJER
actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL
Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez
Alejandra Cuetto

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Adriana Ramirez
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Becky Krinsky
Karla Rentería
Lilian Encinas
Arturo Angeles
Verónica Tellaeche

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargo
[664] 364.44.04
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

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



Daniel Espinosa
JEWELRY

Boutique Daniel Espinosa Tijuana

Galerias Hipódromo Tijuana
Blvd Aguacaliente 11999, Loc. 243 A

T. [664] 608 4280



Sorprende en
tu *Graduación*

con

Actitud
VICKY FORM^{MR}

Síguenos en:



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 66, inicio de impresión el 20/06/2013. 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.

¿CÓMO SE PUEDE VIVIR sin resentimiento?

POR BECKY KRINSKY

Quedarse atorado en el pasado hace difícil el poder perdonar y volver a sentir paz.

El recuerdo que produce cada vez que se revive un evento desagradable, una situación dolorosa o un incidente molesto torna los pensamientos en un equipaje pesado y difícil. Impregna de reproches y sentimientos que amargan y contaminan las nuevas experiencias limitando e impidiendo a la persona la posibilidad de sentir alegría, paz y felicidad.

La realidad es que la vida se pasa más rápido de lo que la persona que retiene el dolor cree. Desafortunadamente, pierde gran número de oportunidades, enfrasca su dolor e impide que el tiempo pueda liberar el malestar. Como resultado, se vive con resentimiento, rencor, tristeza y mucha soledad. Es casi como estar abriendo constantemente una herida y no dejarla cicatrizar jamás. Poder

“Un resentimiento, por más pequeño que sea, si no se resuelve, se multiplica y crece rápidamente; pudre el alma llenándola de amargura y dolor”

limpiar los malos entendidos y superar los sentimientos negativos es la mejor receta para recuperar el bienestar y la tranquilidad.

Mauricio y Samuel son hermanos, tienen una edad avanzada y se encuentran atrapados en un terrible resentimiento. Las peleas por la herencia ocasionaron grandes disgustos, enojos y frustraciones que el tiempo aun no ha podido borrar. El rencor los ha envenenado y hasta les impide acompañarse y apoyarse, incluso cuando están pasando por momentos tan difíciles que se necesitarían mutuamente.

Cuando crecían eran inseparables y se protegían mutuamente. La buena relación continuó por muchos años. Luego de casarse, las familias se re-

unían casi todos los fines de semana.

Mauricio sufre por su mujer, hace poco le diagnosticaron un cáncer mortal. Tristemente no hay nada que se pueda hacer para curarla. Este hombre sufre viendo cómo su pobre mujer pierde lentamente la vida en las manos de esta cruel y maligna enfermedad.

Samuel, por su parte, acaba de salir por una operación muy delicada del estómago y su recuperación ha sido lenta, angustiante y lo ha llenado de temor. A este hombre lo acompañan su mujer, hijos y nietos. Sin embargo, Samuel sufre porque su único hermano nunca lo llamó ni se preocupó por él, incluso, luego de que fue informado que Samuel preguntaba por él con mucha insistencia.

LA RECETA ELIMINA EL RENCOR

INGREDIENTES PARA PODER VIVIR MEJOR:

- 1 taza de responsabilidad, dejar la culpa y el sentirse víctima
- 2 cucharadas de valor para perdonarse y perdonar, para seguir adelante
- Raspadura de esfuerzo, determinación para superar el orgullo
- 1 manojito de reconocimiento del cariño, de la importancia de vivir bien
- 1 pizca de ojo noble, cambiar el foco de atención y buscar un punto positivo
- 1 sobre de perdón y cariño, para reparar el daño y el dolor.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF:

Reconozco que el resentimiento sólo me daña y me aísla de las personas que quiero. Voy a olvidar el pasado que me duele y no me deja vivir para poder disfrutar el presente.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. LA VIDA se pasa demasiado rápido para desperdiciarla en cosas que no llevan a nada. El tiempo y el esfuerzo personal son valiosos, por lo que es primordial aprovecharlos al máximo y evitar colocarlos o quedar pegados a aquello que no lleva a ningún buen resultado.

2. ELEGIR un sentimiento positivo facilita encender una llama constructiva. Sustituir los sentimientos negativos que recubre la oscuridad del corazón y el malestar del alma, permite seguir adelante, con gusto y sin reproches.

3. NO SE puede cambiar lo que ya sucedió, pero sí se puede determinar qué actitud se debe tomar. Ciertamente, es más difícil permanecer positivo cuando pasan situaciones difíciles o dolorosas; pero cuando se deja ir al enojo, la ira y al resentimiento, el más beneficiado es uno mismo.

4. APRENDER a perdonar y perdonarse es el secreto más valioso. Recordar que nadie es perfecto y que es de humanos equivocarse. Aprender a tener compasión y comprensión libera el alma y ayuda a vivir con un mejor sabor.

El resentimiento sólo envenena el alma, casi es como tomar veneno y esperar que la otra persona se muera.

El rencor y el resentimiento hacen que Mauricio y Samuel sufran en silencio, sin poder contar el uno con el otro. Si bien podrían acompañarse en su dolor y apoyarse durante este amargo periodo, ninguno de los dos puede dejar ir el resentimiento que los carcome por dentro y no les permite ver cuánto mejor se podrían sentir si compartieran sus penas. Es cierto que ambos cuentan con sus respectivas familias y seres queridos, pero el lugar del único hermano se halla vacío.

www.recetasparalavida.com

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

FORD FIESTA
24 HORAS.
-FORDBC.MX-

VISITA
FORDBC.MX

FORD SOCIAL
FACEBOOK.COM/FORDFEMA
@FEMAFORD

tel.
682.7000

Ford
femaAUTOMOTRIZ

La humildad, EL PODER QUE TRANSFORMA TODO

POR KARLA V. RENTERÍA A.

Alguna vez escuché que si quieres conocer a alguien en verdad le des poder, pues el poder transforma, así que un patán con poder se convertiría en doblemente patán, pero una persona noble con humildad puede llegar a impactar la vida de miles de seres que le rodean.

Pero ¿cuál es la fórmula para ser humilde? Simplemente reducir a cero el ego y ser sensible a las necesidades de los demás, reconociendo nuestras debilidades y fortalezas sin hacer alarde de ellas.

En el libro de mayor sabiduría que hay en el mundo dice que el que se exalta, será humillado y el que se humilla será exaltado y eso me recuerda a personas que llegan a un lugar con una ilimitada arrogancia queriendo ser reconocidos y de pronto son humillados por sus propias acciones, pero también los hay como la inolvidable Madre Teresa de Calcuta que con aquella exquisita humildad era exaltada por medio mundo.

La humildad nos regala otra bondad que, para mi gusto, también es única e invaluable y es el ser una persona digna de confianza. En la medida en que somos humildes, adquirimos grandeza en el corazón de los demás.

Sin importar cuál sea tu condición económica, educativa o cultural, la humildad es un valor universal que es importante poner en práctica todos los días en todas partes, si queremos un trato digno hay que

darlo, si queremos resultados diferentes dejemos de hacer lo mismo siempre.

Es muy triste darse cuenta que la humildad es un valor que ha ido perdiendo las nuevas generaciones, quieren todo rápido porque están acostumbrados a que así es la vida que les tocó vivir... canciones de éxito por un momento, tecnología nueva cada día, moda diferente cada mañana.

Sin embargo, somos nosotros los "grandes" los que les dimos ese "mundo mejor" y globalizado; creo que hay que reconocer que parte de la culpa es nuestra, los adultos somos los que ponemos el ejemplo y ellos sólo son imitadores.

Lo imitan todo: estilos de vestir, formas de hablar, de comer, de pensar, de actuar... Si tienen que imitar a alguien, que imiten al mejor, es decir, ¡a ti!

¡Ten cuidado donde pisan, porque tus hijos siguen tus pasos! Es tu decisión llevarlos por el camino del éxito o enfrentarlos a un sendero tormentoso porque no tuviste la visión o el tiempo de enseñarles las herramientas que les abrirán las puertas a donde quiera que vayan.

*La autora es licenciada en Comunicación y Publicidad. Actualmente, es jefe de Comunicación Social y Relaciones Públicas de DIF Municipal 20 Ayuntamiento.



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

Hospitalidad INFINITA



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

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

Síguenos en:  /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



¿Muy encariñada? ¿A QUÉ ESTÁS APEGADA?



POR MARÍA E. LOZANO

¿Guardas un excesivo afecto hacia alguien o hacia algo? ¿Si viene vas, si no pues no? En pocas palabras, ¿a qué estás apegada? Es importante tomar en cuenta que abrigar deseos es vital, pero estar adheridas al interés por el resultado es lo que daña un poco nuestro foco y al no ver bien, entonces distorsionamos todo.

Hay tres valores generales: el valor del "ser", del "hacer" y de "tener". Si nos encontramos muy encariñadas por uno solamente como por ejemplo: tener dinero y todo lo que esto conlleva, descubrimos los otros dos. Valor es la relación con algo y equilibrarnos sería ideal.

Controlemos entonces porque la dependencia emocional nos quita libertad. Lo que sucede cuando esta-

mos apegadísima a algo es que nos sentimos seguras, ¡claro! es algo conocido, y probar suerte con lo poco practicado nos da terror y por supuesto nos mueve el tapete. Cuando estamos apegadas y ese apego se mueve o desaparece, nuestro valor baja, nuestra autoestima está en el suelo porque "auto" significa por sí mismo, y si no pudimos realizar nada y dimos el poder al otro, en cuanto se fue nos quedamos con el control de nuestras vidas ¡qué horror! ¡Tendríamos que movernos!

Los síntomas de que estamos así son: ansiedad, falsa seguridad, enojo, miedo y depresión.

Diferentes ejemplos de encariñamiento mal entendido con familiares, amores, amigos, trabajo o a ciertas ideas: Relaciones destructivas, dependencia emocional, reglas no negociables, cuidado desmedido, sentido de posesión, halagos y el pasado.

No nos podemos vincular compulsivamente con nada y mucho menos

DISOLVENTES PODEROSOS PARA DESPEGARNOS:

- Planteamos objetivos y metas pero con los límites bien puestos en que hay una "realidad" cambiante.
- Flexibilidad para que no quieran escapar de mí.
- Dejar de creer que sin una persona o cosa determinada no podemos ser felices.
- Permitir lo contrario a la autotortura, es decir, disfrutándonos con lo que existe pacíficamente.
- Desarrollar un gusto más amplio por más personas, por más cosas y por más situaciones.
- Dejar ir lo que ya no es, porque nada puede amenazar lo que es irreal.
- Fluir, simplemente fluir.
- Agregar oportunidades.
- Pasar por alto defectos y algunas fallas pero nunca justificar el maltrato.
- Buscar ayuda profesional si se requiere.
- Amor propio.
- Reconocer la necesidad real y buscar satisfacerla pero sin necesar con un satisfactor en específico.
- Hacer pequeños cambios con constancia, diario.
- Vivir y estar conscientes del "presente", tiempo poderoso, único y real.

AL INTERIOR DE UN HIJO

“Mi mamá tiene por ley que comamos todos juntos. Si alguien no llega o por ejemplo, yo tengo un trabajo en equipo y prefiero comer con mis amigas, ella explota y hace explotar a toda la casa. Como que si se rompe la rutina o lo que planeó en su esquema mata todo su mundo. Si el fin de semana, no hacemos todos el ritual del súper, misa, comida con mi abuelita y mis primos, lavar la ropa y todo lo que es costumbre hacer, ¡se muere! Me acuerdo cuando operaron a mi hermano y todo cambió, la verdad, mi papá y yo estuvimos bien relajados y tranquilos; pero cuando llegaron del hospital nos estresamos muchísimo. Yo no quiero pensar qué va a hacer el día que no estemos y se acabe su público.”


Valeria G., 16 años.

con su resultado porque nos estancamos. Desapegar no es abandonar, es hacer un acto de amor excelente. Si regalamos algo o nos regalan a nosotras, apegarnos al excesivo cuidado del objeto y olvidando que éste pudiese romperse o lo que sea, nos demandaría actitudes enfermizas y perderíamos el auténtico valor de relación.

No es lindo que alguien por evitar sentir "culpa" al no complacerte acuda a tus estrictos llamados. ¿Te agrada eso? Acordémonos que de un apego puede surgir una adicción y una co-adicción.

Cambemos el chip e instalemos la creencia verdadera de que el dolor por el movimiento, cambio, pérdida o transformación de lo que sea, podemos acolchonarlo con actividades enfocadas a nuestro enriquecimiento personal. Busquemos producir, servir en un grupo, convivir con diferentes personas, estudiar y actualizarnos, practicar lo que más nos gusta y nos llena para que así estemos hechas para darnos a los demás racional y racionadamente. Haz una prueba de desapego y verás ¡lo grande que eres!


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

Jardines del Sol 
Eventos Sociales

Bodas, Bautizos, Graduaciones, XV años, Despedidas,
Eventos empresariales y Showers



En la contratación te regalamos...
¡El sonido o el pastel!



Bld. Federico Benitez 15300
Fracc. El Pedregal La Mesa, Tijuana, BC.
Tel: 622.0474 y 621.6692 | EU (619) 333.6237
f/jardinesdelsol www.jardinesdelsol.com.mx

LUZ 
SECADO EXPRESS



**TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO
A MEJOR PRECIO**

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

AVE. SONORA (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01

Pégame, PERO NO ME DEJES II

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

En el número pasado de Mujer Actual hablamos de dos diferentes tipos de violencia física en el matrimonio. Hoy le daremos seguimiento al tema de la violencia marital con el concepto de violencia emocional, algunas razones por las que es difícil dejar una relación violenta y las etapas por las que se atraviesa antes de poder liberarse de la pareja abusiva.

Violencia o abuso emocional es abuso verbal o psicológico que inflige o amenaza con infligir angustia emocional. ¿Qué tipos de conducta incluye este concepto? Críticas ("¿Qué... no sabes cocinar?"); sarcasmo, insultos, ridiculizar ("eres una tonta", "no sirves"); negarte hablar o tocar a la pareja; restringir a la pareja con el dinero, el uso de algún vehículo o visitar amistades; y desde luego, amenazas de todo tipo (con abandonar, golpear,

matar). (Williams et al., 2012).

El abuso o violencia en las relaciones regularmente se da de forma gradual. La pareja abusiva empieza con pequeños insultos que poco a poco los irá convirtiendo en la regla. Por este motivo, al principio se tiende a tolerar este tipo de trato de tal forma que llega el momento en que la víctima no se da cuenta o no alcanza a percibir plenamente que está siendo objeto de abuso hasta que alguien externo se lo señala; aun así, muchas veces no lo reconocen dando explicaciones y justificaciones de todo tipo de por qué su pareja les trata de esa manera (uso el término 'pareja' debido a que la conducta abusiva, aunque lo es en su mayoría, no es exclusiva del hombre).

La ignorancia es nuestro mayor enemigo. No conocer en qué consiste el abuso nos hace muchas veces tolerarlo, por lo que podemos terminar en situaciones dolorosas y difíciles de salir.

**El autor es psicólogo familiar especializado en terapia de parejas, por lo que se dedica a ayudar a los cónyuges a superar los retos que el matrimonio puede ofrecer, así como a recuperar y conservar la pasión en su relación. www.cosasdepajera.com*

Existen en Tijuana varios lugares que ofrecen apoyo a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. Dicho apoyo va desde asesoría legal y psicológica hasta albergues. En el siguiente link podrás encontrar una lista de algunos lugares

■ http://www.bajacalifornia.gob.mx/inmujer/red_binacional.html

¿Qué otras razones hacen que una mujer (principalmente) permanezca con un hombre violento? Son diversas. Miedo a su pareja, aislamiento o pobreza. Amor, lástima, sentido de obligación, sentimiento de culpa, esperanzas. Baja auto estima, experiencias de niña, desvalidez aprendida. Regularmente es una combinación de todas las anteriores, lo que vuelve sumamente difícil que una mujer tome la determinación de dejar una relación violenta. Para que esto suceda, deben suceder las siguientes etapas (Rosen y Stith, 1997).

A-DUDAR. La mujer empieza a dudar sobre la conveniencia de continuar en esa relación.

B-MOMENTO CRUCIAL. Llega a darse un momento crucial que afecta las motivaciones de la mujer. Muchas veces una golpiza severa.

C-DESAPEGO Y REEVALUACIÓN. La mujer empieza a analizar las cosas de manera más objetiva y a evaluar sus opciones.

D-CAMBIO EN EL PENSAMIENTO. La mujer empieza a contemplar una salida.

E-LIBERARSE. La parte más difícil, ya que en muchas ocasiones la mujer debe irse de la ciudad, internarse en una casa hogar o acudir a la policía.

F-RECONSTRUCCIÓN DE LA VIDA FAMILIAR. Esta etapa suele ser muy difícil y es de suma importancia, ya que muchas mujeres vuelven con sus victimarios por falta de recursos económicos. El aprendizaje de algún oficio o un trabajo nuevo serán cruciales. (Williams et al., 2012).

saudé
science
health
beauty

Misión de Loreto 3071
Zona Río, Tijuana B.C.

Tel. 6346580 y 6225061

Es muy común ver que cada día más personas padecen de manchas en su piel; desde manchas superficiales, hasta los casos más graves como el melasma o paño.

En Saudé Spa somos los primeros en traer a México la tecnología láser pionera en el tratamiento de manchas y melasma. Esta tecnología recién recibió la aprobación de la FDA en Estados Unidos como la única capaz de tratar efectivamente estos padecimientos entre muchos otros.

En qué consiste nuestra nueva tecnología

Cada año los rayos de sol se vuelven más intensos, de tal suerte que el cuidado de la piel se vuelve más difícil. Ese calor excesivo ha provocado que más personas presenten manchas en su piel y envejecimiento prematuro.

Nuestra nueva tecnología TRI-BEAM, es un novedoso láser que irradia grandes cantidades de energía sin calentar la piel.

Al no generar calor en la piel, logramos destruir la fuente de la mancha, la melanina y melanocitos de tal forma que podemos tener excelentes resultados en periodos tan cortos como un mes.

Para quién esta indicado

Este tratamiento esta indicado en pacientes que presentan:

Eliminación de manchas en la piel y tratamiento del envejecimiento prematuro por el sol

Dr. José Antonio Cueva

Director Médico de Saudé Spa

Médico especialista en Dermatología con experiencia desde el año 1992



Manchas hormonales (como paño o melasma), pecas, manchas de la edad o manchas de sol, acné, pacientes que deseen eliminar tatuajes y pacientes que deseen rejuvenecer su piel.

Y qué necesita saber el paciente antes de someterse al tratamiento

Antes de realizarse cualquier tratamiento es muy importante una valoración personalizada para obtener resultados de forma ágil.

El paciente debe de tener en consideración que durante el tratamiento deberá evitar en medida de lo posible la exposición solar y usar constantemente el protector solar.

Cabe destacar que no es necesario que limite sus actividades, ya que algo que destaca a este tratamiento es que el paciente se puede retirar sin una sola marca en su piel, pues son sesiones semanales que paulatinamente eliminarán las manchas.

Y qué otros tratamientos se pueden realizar

Nuestra nueva tecnología además permite tratar el envejecimiento prematuro por medio de un interesante tratamiento llamado TRI-Peel.

El TRI-Peel es un peeling amigable con la piel, puede ser intenso o suave para adaptarse a las necesidades del paciente.

Y bueno, sabemos también que las condiciones sociales actuales llevan a muchas personas con tatuajes en su piel a buscar una forma de eliminarlo, pues bien, el TRI-BEAM es la solución. A través de unas cuantas sesiones el paciente puede eliminar completamente su tatuaje.

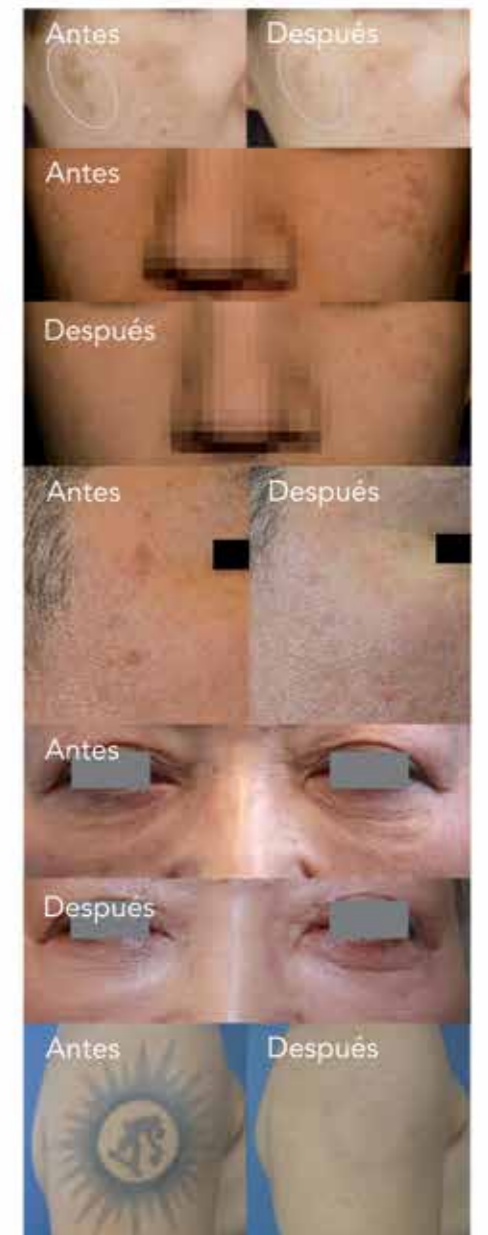
Cómo es el tratamiento

Las sesiones son sumamente rápidas, van de los 15 minutos en la mayoría de los casos a 40 minutos en algunos casos específicos y además son confortables, el paciente no sentirá ninguna molestia.

En pocas palabras, el paciente puede regresar a sus actividades tan pronto como salga de la clínica.

No me queda más que invitarlos a que nos visiten y conozcan esta nueva tecnología que estoy seguro será en beneficio de muchas personas con estas condiciones.

Resultados



medeostore
Tecnología que Sirve

TRI-BEAM™
PREMIUM

ANA LUCÍA FAVELA

Trabaja arduamente en pro de becas del Tec de Monterrey

FOTOGRAFÍA ISABELLA MARTINEZ FUNCKE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la finalidad de reunir fondos pro becas para estudiantes de escasos recursos de Baja California en el Tecnológico de Monterrey, año con año se realiza el certamen Señorita AEBMAC, del cual este 2013 Ana Lucía Favela es una digna representante de Tijuana. Para conocer más sobre su campaña, Mujer Actual platicó con Ana Lucía Favela.

¿QUÉ TE MOTIVA A PARTICIPAR EN EL CERTAMEN ORGANIZADO POR LA ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES BAJACALIFORNIANOS EN MONTERREY (AEBMAC)?

Acepté la invitación de AEBMAC con muchísimo gusto. Este año decidí irme a estudiar a la ciudad de Monterrey la carrera de Diseño Grafico. En el proceso de decidir si me iba a estudiar fuera o no, me di cuenta que no es tan fácil mantenerte fuera de tu casa. Cuando me propusieron ser candidata de Tijuana, acepté porque me encantaría ayudar a otros que quieren tener la misma oportunidad que yo. Aparte, sé que esta experiencia será inolvidable para mí.

¿QUÉ HARÍAS EN PRO DE LOS ESTUDIANTES Y DE LA ESCUELA SI

14 www.revistamujeractual.com

LLEGARAS A GANAR LA CORONA?

Me gustaría pertenecer a un grupo o asociación para continuar apoyando a estudiantes universitarios.

¿QUÉ REPRESENTA PARA TI OBTENER EL TRIUNFO?

Es un honor representar a mi ciudad que quiero tanto; si gano o pierdo, la experiencia me va a servir por el resto de mi vida porque estamos trabajando en familia y con mis amistades buscando apoyos para estudiantes de todo Baja California. Ha sido un reto para mí organizar eventos y visitar a empresarios para pedirles sus donativos, pero a la vez es una gran satisfacción el verme correspondida por tanta gente.

¿CÓMO ES LA DINÁMICA PARA ELEGIR A LA REINA Y QUIÉNES SON TUS CONTENDIENTES?

La elección de la reina es meramente suerte. Por cada cierta cantidad que recabas te dan una pelota, en mi caso roja, que es el color que representa Tijuana. El día de la coronación cada candidata saca una pelotita de una tómbola, el primer color en salir 3 veces seguidas es la ganadora. Mis contendientes son Paloma Reyes de Enseñada y Daniela Martínez de Mexicali.

¿CUÁL ES LA FINALIDAD DE ESTE CERTAMEN?

El certamen tiene como finalidad recaudar fondos para apoyar a aproximadamente a 50 alumnos de Baja California becados en Monterrey. Las becas son en apoyo a estudiantes de Baja California con amplias necesidades económicas que estudian en el Tec de Monterrey. Dicho apoyo consiste en ayudar a los estudiantes con dinero para estancia, libros y demás necesidades que tenga cada estudiante, de acuerdo a un estudio individual.

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZASTE PARA RECABAR FONDOS?

En junio, se llevó a cabo la alfombra roja en el Classico, una noche de 70s y 80s para adultos en Hangar, una exhibición de modas "Verano Azul" con ropa de Opulenza y una cena de parejas en casa de la familia Bustamante Martínez, entre otros.

MENSAJE A LAS LECTORAS

Quiero agradecer a toda la gente que nos apoyó en esta campaña financiera 2013. Estoy muy emocionada de representar a Tijuana y también muy orgullosa de ver cómo en Tijuana hay tanta gente buena y dispuesta a apoyar una causa tan importante. Además de las fiestas y del fin de semana de convenciones (del 11-14 de Julio en Rosarito), hay que acordarnos que la finalidad de todo esto es apoyar el futuro de muchos estudiantes de Baja California.

AHUAGE

Realty Group

Presenta:
2924 Gate 5 Place,
Chula Vista, CA 91914, USA



La residencia más espectacular al sur de San Diego. Es una pieza arquitectónica contemporánea localizada en un terreno de 4734mts² con la mejor vista al lago desde "The Gates" equipada con los mas sofisticados sistemas de iluminación y sonido. Valuada en \$2,499,000.00.

- 7 Recámaras
- 6 1/2 Baños
- Estacionamiento techado para 6 autos
- Alberca
- Tina de hidro-masaje
- Cocina completamente equipada
- Cuarto de lavar
- 2 chimeneas
- Construcción 832m²



Ahuage Realty Group Asesores Inmobiliarios en San Diego, CA

f facebook.com/casasonline

Oficina: (619) 946-5050

in linkedin.com/in/jorgeahuage

Móvil: (619) 504-7777 | Nextel: 122*11*6612

info@ahuagerealty.com

www.ahuagerealty.com

Vive este verano libre de Vello...

... Ponle arte a tu imagen
ImagenArt
clínica de medicina estética

Depilación con luz pulsada

1/2 cara + axila	\$35 DLLS
Espalda + pecho + abdomen	\$75 DLLS
Piernas completas	\$75 DLLS

Despídete de hasta **3cm** x sesión con **Lipocavitación** sin bisturí **\$85** DLLS.



Electro estimulación + Ultra cavitación + Radio frecuencia Tripolar

\$50 DLLS. **Facial ULTRAHIDRATANTE**

- Limpieza
- Exfoliación
- Vaporización
- Alta frecuencia
- Mascarilla chocolate
- Vitamina C + E
- Tonificante
- Humectación
- Protección solar



Lunes y Miércoles

Masaje relajante **2x1** a **\$55** DLLS

Válido hasta el 31 de julio de 2013.

Dr. **Mileidy Fernández Ribot**

Depilación láser | Rellenos | Botox
Rejuvenecimiento facial | Plasma rico en Plaquetas
Esclerosis de várices | Tratamiento de estrías y celulitis | Limpiezas faciales | Masajes relajantes | Anticelulítico | Drenaje Linfático

Cirugía Plástica

- Lipectomía o Tommy Tuck
- Liposucción con aumento de gluteos
- Cirugía de Obesidad, parpados y más...

TIJUANA 664.290.1000
USA 619.713.7193 ■ 619.876.8546

Bld. Agua Caliente 11300
Plaza Campestre, local 227
Tijuana, BC frente al Club Campestre

www.imagenartclinics.com

ESTE VERANO LUCE ESPECTACULAR

POR DRA. MILEIDY FERNÁNDEZ RIBOT

Para lucir espectacular este verano, a tu alcance, en la clínica imagenart, un nuevo y revolucionario método de tratamiento reductor conservador: Cryolipolisis

Dos médicos y su equipo realizaron una investigación que demostró que, en condiciones sumamente controladas, las células grasas subcutáneas son naturalmente más vulnerables a los efectos del frío que otros tejidos circundantes. Su trabajo inicial, publicado en Lasers in Surgery and Medicine en noviembre de 2008, determinó que: La exposición al enfriamiento por medio de la extracción de energía produce apoptosis de las células grasas, consistente en una muerte celular controlada, de forma natural, que da lugar a la liberación de citocinas y otros intermediarios inflamatorios que eliminan gradualmente las células afectadas.

Las células inflamatorias digieren poco a poco las células grasas afectadas en los meses posteriores al procedimiento, reduciendo el grosor de la capa de grasa. Los lípidos de las células grasas se liberan lentamente y son transportados por el sistema linfático para ser procesados y eliminados, de forma similar a como sucede con la grasa de los alimentos.

Los investigadores concluyeron que "el enfriamiento del tejido local controlado de forma prolongada puede inducir una reducción selectiva de las células grasas y una posterior eliminación de la grasa subcutánea, sin dañar la piel superficial".

Transcurridos 3 meses y medio, se elimina aproximadamente el 80% del grosor de la capa de grasa superior, o el 40% del grosor de la capa de grasa total, en la zona expuesta al frío. Se comprobó que no hubo aumento de los niveles de lípidos en la sangre en varios intervalos de hasta 90 días después del procedimiento.

¿POR QUÉ LA CRYOLIPOLISIS ES DIFERENTE?

Es fundamentalmente diferente de otras modalidades no invasivas o mínimamente invasivas, ya que otros métodos de eliminación de la grasa principalmente producen la muerte celular necrótica dañando la grasa mediante calor, ultrasonido focalizado de alta intensidad o inyecciones químicas. Cada planteamiento presenta posibles desafíos técnicos, particularmente relacionados con la capacidad de actuar a la profundidad adecuada del tejido y los daños no intencionados a otras estructuras cercanas o dentro de la capa de grasa.

La previsibilidad de la eficacia de estas otras técnicas también es incierta. Por el contrario, Cryolipolisis induce la apoptosis únicamente en las células grasas para reducir la capa de grasa de forma suave y paulatina mientras se preservan todos los demás tejidos.

Ventajas de la Cryolipolisis: No necesita dejar sus labores habituales, con esta técnica no invasiva no hay agujas ni incisiones.

Previo a su sesión de tratamiento, la doctora le explicará en qué consiste el procedimiento y qué puede sentir durante el mismo, llenará su expediente y un consentimiento informado, se tomarán medidas exactas del área a tratar (plicometría) luego se tomarán fotos, se hará marcación específica, se colocará una malla anticongelante y finalmente comenzará su tratamiento.

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

Llama Ahora desde México!
01-800-874-5277
Llama Ahora desde EU!
1-855-873-7990



A solo **\$499** Dlls
6 días 5 noches

75% OFF

DOS DESTINOS A ELEGIR

Puerto Vallarta
\$1330



Cancún
\$1790



Todo Incluido 6 días y 5 noches:

- ✓ Este paquete incluye 2 Adultos y dos niños, todo incluido.
- ✓ Promoción válida hasta 31 de Julio 2013.
- ✓ Llame antes de 10 de Julio y no pagues los impuestos del paquete!!!
- ✓ Se aplican Restricciones.

www.savenvacations.com

Para una velada romántica o un evento formal, nada mejor que lucir un elegante vestido confeccionado en tonalidades azules, cremas y blancos que atraparán a su paso las miradas

LA VIE EN ROSE DE DANIELA VILLA

SENSUALIDAD Y ELEGANCIA



Un derroche de sensualidad y elegancia para la mujer de hoy es lo que ofrece la diseñadora de modas Daniela Villa en su colección La Vie en Rose



La disciplina, EL MEJOR ALIADO EN LA FORMACIÓN DE LOS HIJOS

POR VERÓNICA TELLAECHÉ

La disciplina es un buen aliado en la formación de nuestros hijos. Como definición: la disciplina será el "medio" que vamos a usar para dar seguridad a nuestros hijos, en cuanto a límites. Es una serie de "estrategias" creativas usadas por nosotros los padres para corregirlos y guiarlos. Bien usada, le enseñará al niño lo que es adecuado y lo que no es.

Muchos padres tienen la creencia de que la disciplina es puramente castigo y, si bien, la disciplina tiene ciertos elementos correctivos o restrictivos, tiene como finalidad un bien mayor. A través de la disciplina, les vamos a enseñar a nuestros hijos a ser personas provechosas y de bien y es precisamente en la disciplina que el niño va adquiriendo valores morales y espirituales que van definiendo y dando significado a su vida.

La disciplina también será la que encaminará y llevará al niño, más tarde al joven, a tomar decisiones de manera racional y responsable. Quiero hacer hincapié otra vez en el hecho de que la disciplina y el castigo son cosas diferentes, aunque la primera tiene implícito ciertos castigos, su finalidad es formativa y orientadora, mientras el castigo sin fundamento educativo es solamente represión o control sin orientación.

...es prácticamente imposible impartir disciplina efectiva sin el fundamento del amor, y el amor sin disciplina carece de guía

Por la función de la disciplina, la variedad de instrumentos que tenemos para llevarla a cabo va desde una reprimenda verbal o palmadita en las pompis del niño, hasta pérdida de privilegios, pasando por tiempo fuera y consecuencias lógicas o naturales, entre otras.

La disciplina entonces la definiremos como el medio, el instrumento, la herramienta, el vehículo, las estrategias y guía por medio del cual vamos a dar seguridad a nuestros hijos a través del adiestramiento adecuado en un estilo de vida correcto en cuanto a lo que es apropiado de acuerdo al medio en el que vive y la sociedad en la que se desenvuelve. A través de la disciplina vamos a orientarle, vamos a edificar su carácter, a enseñarle lo que es bueno y malo, e imponerle límites que le beneficiarán y lo protegerán.

DISCIPLINA CON AMOR

"La disciplina es algo que uno hace por su hijo, no sólo lo que uno le hace al hijo". Es responsabilidad y tarea de nosotros los padres, la crianza adecuada de nuestros hijos y esta lleva necesariamente actos disciplinarios que los ayudarán a comportarse adecuadamente. En la actualidad, veo cada vez más con mucha pena a niños y jóvenes totalmente desorientados y faltos de respeto a la autoridad e iguales y esto es la falta de disciplina en casa.

Sin embargo, debemos tomar en cuenta que es prácticamente imposible impartir disciplina efectiva sin el fundamento del amor, y el amor sin disciplina carece de guía. El buen libro dice que: "El Padre a quien ama disciplina" (Heb. 12:6) y nos invita a no sucumbir a nuestro papel de padres.

Por otro lado, también es importante que sepamos que la disciplina tiene que empezar con una mente clara y un acuerdo entre los padres; sin embargo, esto no es posible lograrlo si no existe una buena comunicación en la pareja. Esta comunicación es esencial y dará la pauta para definir las normas de disciplina que queremos aplicar a los hijos. La mayoría de las veces los padres nos aventuramos a aplicar "disciplina" sin un acuerdo previo y es esto precisamente lo que provoca tanta confusión en el niño y también la constante desautorización de un padre hacia el otro.

PARA CONSIDERAR

Permíteme darte algunos tips para ayudarte a tener una mente clara y acuerdo con tu pareja.

1. DEDÍQUENSE TIEMPO ESPECIAL COMO PAREJA.

Salgan solos a algún lado por lo menos una vez a la semana sabiendo que este tiempo es sólo para ustedes para platicar y ponerse de acuerdo en cuanto a las normas y reglas que quieren establecer para lograr las metas que tienen para sus hijos y su familia. Este tiempo como decidan tenerlo es un tiempo que debe ser para "común unión", fortaleciendo así su relación. De esta manera será más fácil lidiar con las dificultades y necesidades de su familia.

2. DEDÍQUENSE TIEMPO DE MANERA INDIVIDUAL, CADA UNO EN LO PARTICULAR.

Este tiempo es un tiempo "egoísta" para cargar baterías. Puede ser desde 30 minutos a un par de horas de dos a seis días de la semana. Este bien puede ser tiempo en el gimnasio, caminar, leer, salir con amistades, ejercicio, dormir, tomar alguna clase, hacer manualidades, algún deporte, etc. Este tiempo invertido en tu persona redundará en beneficio para el resto de tu familia, ya que estarás más fresco(a), relajado(a) y feliz sintiéndote satisfecho(a) contigo mismo(a).

3. QUE LOS ACUERDOS SEAN PREVIOS Y EN PRIVADO, NUNCA DELANTE DE LOS NIÑOS.

Quisiera expresarte la importancia en este tipo de compromiso. Como parejas no siempre vamos a estar de acuerdo, recuerda que somos individuos, con diferente temperamento, personalidad, carácter, preferencias y manera de ver las cosas. Esto no es malo en la diversidad, pero al final de la negociación deben crear el acuerdo que les haga sentir más cómodos a los dos.

El hecho de que sean diferentes no quiere decir que no puedan tomar acuerdos. Creo que para los acuerdos es esencial el respeto y el compromiso de criar a sus hijos como Dios manda. Debemos tener

en cuenta que fuimos creados en diferentes familias, con diferente mentalidad y que de cada una podemos tomar lo mejor; que no tenemos que pelearnos para que las cosas sean "a mi manera" cuando "en la multitud de consejo hay sabiduría". El desacuerdo es algo natural que a veces se da en la pareja, pero esto no quiere decir que tengamos que permanecer en él. Por la salud de nuestra familia y en particular por el beneficio de nuestros hijos entrar en una comunicación abierta y honesta es la regla por excelencia, esto hará que haya menos discusiones frente de los hijos y menos estrés en general. Cuando los padres discutimos delante de los hijos les generamos cargas innecesarias y sentimientos de inseguridad, angustia e impotencia, pero también algunos niños y más bien jóvenes, aprovechan estos desacuerdos y discusiones para sacar provecho, dicen que: "en río revuelto, ganancia de pescadores". Es importante entonces que defines tu papel como autoridad y lo desempeñes, porque a falta de la misma los hijos o alguno de ellos tratará de llenar el espacio y por supuesto no estará preparado para llevarlo a cabo; si a veces aun a nosotros nos cuesta trabajo esta labor, imagínate para ellos. Esto por supuesto es alguna de las varias razones por las que vemos caos en las familias. Arreglen sus diferencias, no permanezcan enojados. "No se ponga el sol sobre su enojo" nos sugiere el manual del fabricante. No se permitan permanecer enojados. La forma en la que resuelven sus desacuerdos es como más tarde los hijos resolverán los suyos. Recuerda que tú eres su escuela y están en constante observación de lo que hacemos. Nuestros actos enseñan y forman más que las palabras, cuando éstas no están respaldadas con nuestras acciones.

*La autora es psicóloga, especialista en terapia familiar. Es fundadora y directora de la Organización de Desarrollo Humano CRESE (Cursos de Reflexión y Superación para el Éxito), además de ser autora de manuales y libros, entre ellos "Viviendo la esperanza".

¿Expulsado DE DISTINTOS COLEGIOS? ELIJE EL ADECUADO

POR YAN GONZÁLEZ

Durante mucho tiempo algunos padres de familia se han enfrentado a diversos problemas porque sus hijos son hiperactivos, tienen mala conducta, presentan problemas de aprendizaje o déficit de atención, en ocasiones debido a estos factores deben hacer una búsqueda exhaustiva de colegios en los cuales acepten a sus hijos cuando han sido expulsados consecutivamente.

Lo cierto es que la mayoría de los niños necesita atención por parte de los padres, la mejor forma de ayudarlos es apoyándolos a realizar actividades en las que puedan liberar toda esa energía y logren sobresalir o desempeñarse; además, acudir a una escuela para padres, con el fin de mejorar su relación con los hijos y saber qué hacer cuando ya no es admitido en el colegio.

Mujer Actual platicó con el director del colegio Juan Bosco, el lic. Juan De la Fuente Burton, quien aseguró que es muy importante que los padres asistan a las juntas de padres de familia y que los colegios que presentan este problema impartan cursos especializados de tres horas al mes para sus alumnos. Además, es importante evaluar si el colegio al que piensan inscribir a sus hijos tiene profesores bien preparados.

“La mayoría de los niños necesita atención por parte de los padres, la mejor forma de ayudarlos es apoyándolos a realizar actividades en las que puedan liberar toda esa energía y logren sobresalir o desempeñarse”

“Fui expulsado por mala conducta cuatro veces de los mejores colegios de Tijuana a partir del quinto grado de primaria, nunca tuve problemas al adaptarme a los demás colegios. Duraba seis meses en cada colegio y mi comportamiento seguía siendo el mismo, mis padres se enojaban cada vez que los citaban de dirección para informarles que ya no podía seguir asistiendo, simplemente no podían conmigo... yo sólo quería dejarles claro que me tenían que respetar y que no tenían que meterse conmigo”

Alfonso Guerrero, Estudiante de 24 años

De igual manera, es necesario que los padres de familia pregonen con el ejemplo, ya que los hijos son el reflejo de los padres, aseguró del director general del Colegio Juan Bosco, que los niños durante su eta-

pa de desarrollo y crecimiento sean apoyados, sobre todo que se tomen en cuenta sus opiniones y necesidades, en base a eso los padres podrán tomar una decisión acertada, “no olvidemos que los valores forman par-

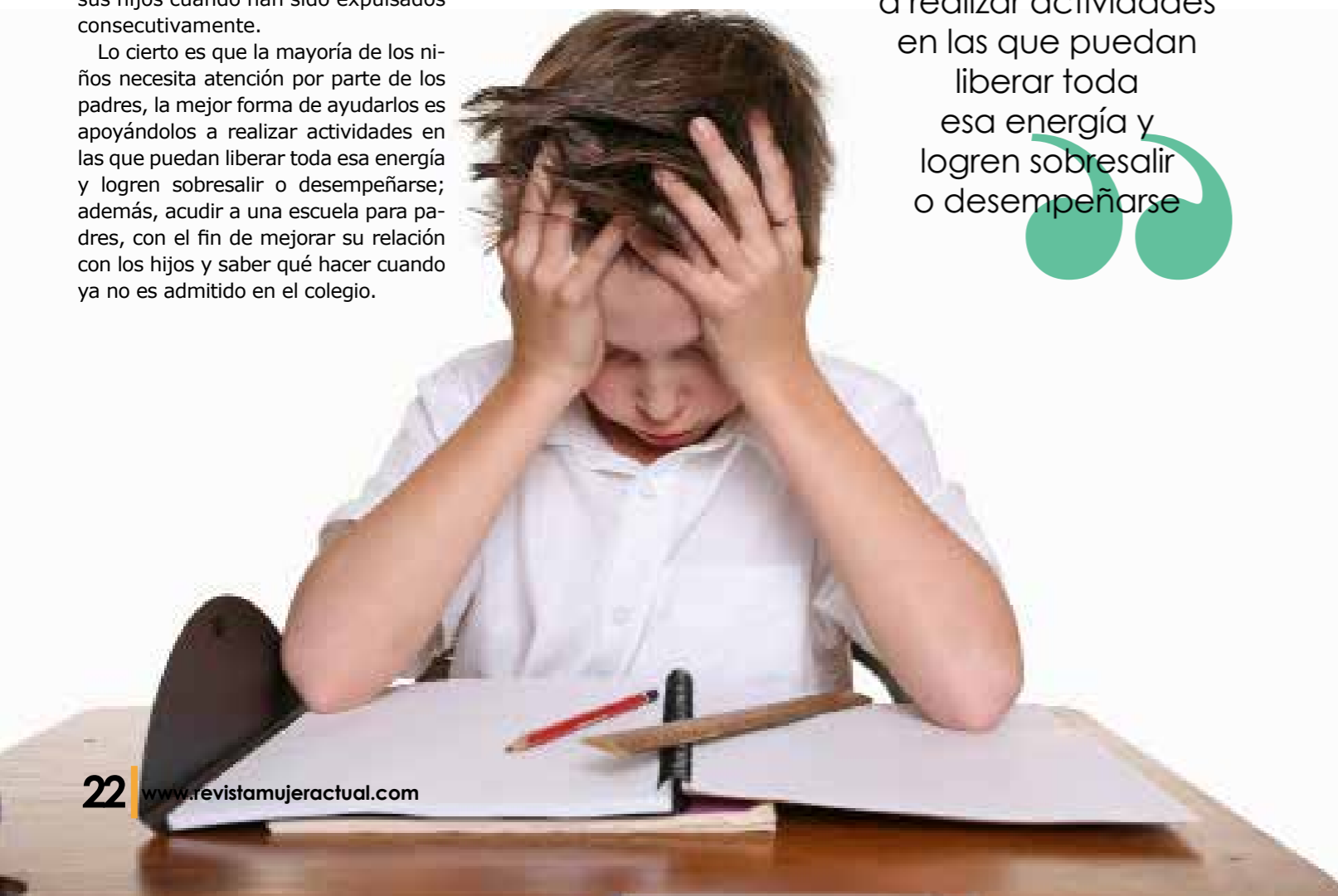
A continuación te daremos algunos consejos sobre las actividades que pueden ayudar a tu hijo a mejorar su comportamiento y rendimiento escolar, ya que liberará toda su energía y su enfoque será distinto.

- Deportes
- Judo
- Tae Kwon Do
- Karate
- Atletismo
- Ciclismo
- Natación
- Artes
- Clases de música: batería, guitarra y piano
- Pintura
- Fotografía

te fundamental de la educación”.

Los niños cuya educación se basa en valores firmes serán unos adultos responsables, comprometidos con la sociedad y la familia, capaces de formar a nuevas generaciones leales, respetuosas y con sueños de triunfo, y no seres catalogados como problemáticos.

Dejemos de catalogarlos como estudiantes problema y ayudémoslos a salir adelante.





UNIVERSIDAD XOCHICALCO
siempre primero, siempre adelante

Nueva Licenciatura en Nutrición

Nuestra formación integral y **39 años de Excelencia** se convierten en tu ventaja competitiva en las áreas de la salud







621-3550

www.xochicalco.edu.mx





PLANEA TUS VACACIONES Y SACA CUENTAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Llegó el verano y con él la posibilidad de disfrutar unas merecidas vacaciones, las cuales necesitamos planear muy bien para que no se conviertan en una pesadilla y que no gastemos más de lo que realmente tenemos contemplado.

De acuerdo con expertos en finanzas, lo mejor es anticiparnos al menos dos meses para realizar las reservaciones, sobre todo cuando el viaje coincide con temporadas altas, como Semana Santa, verano y fin de año.

Lo cierto es que el verano y las vacaciones de los hijos ya están aquí, pero aún así puedes planear ese viaje de tus sueños para que las sorpresas no sean parte de este sueño. Planear tu viaje y tener un itinerario definido te permitirán calcular los gastos y agregar o eliminar actividades a fin de no rebasar el presupuesto.

“Lo indicado es ahorrar máximo un 15% de nuestro sueldo para destinarlo a vacaciones, aunque debemos tener el hábito del ahorro para enfrentar cualquier urgencia o situación que se nos pudiera presentar; no existe una recomendación que nos indique cuánto tiempo hay que ahorrar, más bien siempre hay que ahorrar”, consideró la contadora pública Sofía Cerezo.

PLANEA Y AHORRA

Para hacer más fácil esta tarea, te ofrecemos las siguientes recomendaciones.

1) EL DESTINO

Lo primero que debes hacer es elegir el destino y de acuerdo a éste determinar los días de estancia.

2) INFÓRMATE

Una vez elegido tu destino, infórmate de los atractivos que ofrece y el costo promedio de sus servicios, así puedes hacer un cálculo de los gastos.

3) ¿VIAJARÁS EN AVIÓN, CARRO O AUTOBÚS?

Sin duda, de las tres opciones la más económica es el autobús, la más cómoda es el avión y la preferida por muchos es el carro, aunque en este caso antes de salir a tu destino es importante que le des mantenimiento para prevenir accidentes o imprevistos en la carretera. De acuerdo al medio que elijas serán los costos que tendrás que calcular, sobre todo si viajas en tu automóvil considera gasto de casetas, gasolina, seguro y mantenimiento.

4) PLANEA Y AHORRA

De acuerdo con los expertos, planear tu viaje y tener un itinerario definido te permitirán calcular el

costo de tus vacaciones, así que te recomendamos hacer un plan para cada día definiendo el lugar y costo aproximado, en el que deberás considerar la tarifa de entrada, el transporte, los alimentos y los recuerdos, éste último si tu presupuesto no está muy reducido.

5) EL HOSPEDAJE

Uno de los mayores costos de viajar, después del transporte, es el hospedaje, por lo que debes poner especial atención a la hora de elegir dónde te hospedarás, si en un hotel de lujo o en uno económico, dependiendo de tus necesidades.

6) LO MÁS IMPORTANTE

Recuerda que aunque tengas todo planificado, es muy importante no quedarte con los bolsillos vacíos, es necesario disponer de un 10% o 20% de tu presupuesto para hacer frente a cualquier imprevisto. Sencillamente no gastes más de lo que puedas pagar, de lo contrario al regreso de tus vacaciones las deudas pueden causarte estragos



EL GRILL
steakhouse | raw bar

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

¡Es porque lo tenemos!



Tel. 01 (664) 681 7677 y 79
www.elgrillsteakhouse.com
Escuadrón 201 #3110 local 3 y 4 Col. Aviación, Tijuana B.C.



SINATRA'S
PIANO CLUB

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

Plaza Lincoln, Paseo de los héroes 10231 Local 102 y 103, Tijuana, B.C., México, Reservaciones (664) 634 3999
www.sinatraspianoclub.com



“He aprendido mucho de mi entorno, no sólo académicamente sino amistades, relaciones y ciudades. También no me gusta pensar en el éxito como una cuestión individual, sobre todo en mi trayectoria, la clave de lo que uno puede llamar éxito en el ámbito de la arquitectura es quizás las aportaciones que contribuyan a la memoria colectiva para una mejor calidad de vida”

ADRIANA CUÉLLAR

VISUALIZA EN LA ARQUITECTURA UNA HERRAMIENTA URBANA Y SOCIAL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En la actualidad, destacar en el mundo de la arquitectura es una tarea difícil, dado que el 70% de Tijuana ha sido construida sin arquitectos, pero eso para Adriana Cuéllar ha sido la motivación y gran satisfacción de su profesión, buscar formas de servir a estos sectores donde la arquitectura es un reto.

Adriana Cuéllar estudió arquitectura en la Universidad Politécnica de California en San Luis Obispo donde se graduó con mención honorífica y obtuvo su maestría en la Universidad de Harvard. Ha trabajado con Teddy Cruz en proyectos de vivienda en la frontera de San Diego - Tijuana y con Rafael Viñoly en Nueva York. Durante su maestría recibió el premio Annual Award for Excellence in Housing Design y en el 2006 recibió el distinguido premio "Rome Prize Fellowship in Design" otorgado por la Academia Americana en Roma para realizar una investigación urbana en la ciudad de Roma donde residió y trabajó un año junto con su esposo el arquitecto Marcel Sánchez.

Finalmente en el 2007 deciden volver a Tijuana-San Diego y abrir su despacho de arquitectura CRO studio. Recientemente han recibido el premio internacional de arquitectura "Progressive Architecture Award" por el diseño de la biblioteca digital "Modulo Prep" que forma parte del desarrollo de SEDESOL - y ahora de Tijuana Innovadora - en Camino Verde de Tijuana. Actualmen-

te Adriana también imparte clases de arquitectura en USD University of San Diego y The NewSchool of Architecture and Design donde es co-directora del programa de estudios en Roma.

¿QUIÉN Y CÓMO ES ADRIANA CUÉLLAR? Soy arquitecta y maestra. Antes de estudiar arquitectura he sido también una apasionada al piano, el baile y el dibujo. Me gusta mucho lo cotidiano, la combinación entre historia, realidad y ficción, la sencillez y lo diferente a la vez. Tengo la dicha de haber crecido en Tijuana y he estudiado, vivido y trabajado en diversos lugares que me han marcado mucho.

ERES CREADORA Y HAS PARTICIPADO EN DIVERSOS PROYECTOS MUY IMPORTANTES, COMO LA BIBLIOTECA DIGITAL MODULO PREP, ¿QUÉ HA SIGNIFICADO PARA TI EL SER PARTE DE ELLOS?

He participado principalmente en proyectos con una agenda de transformación social muy fuerte y esto para mí, aparte de ser sumamente gratificante contribuir en sectores de gran necesidad, es sobre todo muy interesante entender cómo la arquitectura es capaz de transformar el comportamiento social por medio del diseño de sus espacios y relaciones programáticas. Mi socio y marido Marcel Sánchez compartimos los mismos ideales y es también muy gratificante trabajar en conjunto y compartir distintas formas de hacer las cosas bajo una misma visión. En nuestro reciente proyecto de

ADRIANA CUÉLLAR

- **LIBRO FAVORITO:** RSVP Cycles de Lawrence Halprin
- **MÚSICA FAVORITA:** entre Estrella Morente y Nina Simone y las baladas antiguas influencia de mi padre.
- **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** libreta de apuntes
- **MAYOR DEBILIDAD:** ser perfeccionista
- **MAYOR FORTALEZA:** la perseverancia
- **FRASE FAVORITA:** considerar el pasado sin olvidar de respetar el futuro

la biblioteca digital Modulo-Prep (ahora Casa de las Ideas) ha sido muy emotivo ver como la comunidad ocupa, defiende y empieza vivir su biblioteca. Fue muy importante para nosotros proponer un edificio que invirtiera los espacios interiores en una serie de escenarios en su exterior como la plaza, las gradas y el foro. La mejor forma de conservar y proteger un edificio no es haciendo el muro más alto sino buscar formas de enmarcar y definir sus espacios adyacentes para promover una convivencia urbana y por lo tanto hacer mejores ciudades. La arquitectura puede contribuir muchísimo a la formación cívica si tan sólo le diéramos más importancia a los límites físicos y conceptuales-funcionales de cada proyecto.

¿QUÉ LE APORTARÍAS A TIJUANA EN SU ARQUITECTURA?

Esta pregunta es una conversación constante entre Marcel y nuestros colegas de San Diego / Tijuana. Hay mucho que aportar a Tijuana, creo que hemos aprendido que el modelo de crecimiento individualista horizontal no es para nada sustentable y es un buen momento para reinventar la ciudad y afrontarla desde su interior con todas sus complejidades. Creo que no se trata de borrar la ciudad para mejorarla sino de saber sintonizarse con ella por medio de proyectos estratégicos; Tijuana es muy dinámica y noble a la transformación, con la ayuda de una arquitectura a la medida de sus necesidades y oportunidades será capaz de transformarse en mejores espacios cívicos y poder exponer su dinamismo.

¿CUÁL HA SIDO LA CLAVE DE TU ÉXITO?

He aprendido mucho de mi entorno, no solo académicamente, sino amistades, relaciones y ciudades. También no me gusta pensar en el éxito como una cuestión individual, sobre todo en mi trayectoria, la clave de lo que uno puede llamar éxito en el ámbito de la arquitectura es quizás las aportaciones que contribuyan a la memoria colectiva para una mejor calidad de vida, esto lo decidirá el tiempo.

ERES UNA MUJER TRIUNFADORA QUE HA COSECHADO DIVERSOS TRIUNFOS, ¿QUÉ TE FALTA POR HACER?

Hace poco falleció Oscar Niemeyer, arquitecto Brasileño de 104 años quien nunca dejó de trabajar, era el último

superviviente de los grandes maestros del siglo XX. Cuando uno se compromete con la arquitectura de una forma disciplinaria, cultural y social, el proceso nunca termina. En Tijuana por lo menos un 70% de la ciudad ha sido construida sin arquitectos, lo cual la hace interesante, pero igual estamos viviendo grandes conflictos ambientales, de transporte y de vivienda. Tijuana es muy estimulante y constantemente estamos imaginándonos proyectos de mejora para la calidad de sus espacios, falta muchísimo por hacer, por eso volvimos hace 6 años, es un proceso lento y apenas vamos empezando.

¿TE HAS ENFRENTADO A ALGÚN RETO EN EL MUNDO DE LA ARQUITECTURA POR EL HECHO DE SER MUJER?

Creo que actualmente, al menos en esta región, el reto de la arquitectura es más difícil que el simple hecho de ser mujer, en estos tiempos sabemos que los buenos proyectos no son gestos heroicos, ni de mujeres ni de hombres, sino el resultado de colaboraciones que compartan genuinamente los motivos e intenciones del proyecto.

¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR LOGRO PROFESIONAL Y PERSONAL?

Creo que los mayores logros son los que intersectan ambos: por un lado, el haber recibido el "Rome Prize" por la Academia Americana, la cual otorga 2 becas de investigación por disciplina en todo Estados Unidos para vivir un año en Roma y desarrollar un trabajo de investigación, en mi caso se trató de una propuesta de estudio de trayectorias urbanas a través de una experi-

mentación de mapeo. Fue más que un reconocimiento, para mí ha significado un compromiso dentro de la profesión que nos dió la pauta para poder volver a esta región y quizás brindar una forma distinta de entender nuestro entorno. Por otro lado, el compartir y trabajar en esto con mi pareja marcó el inicio de una nueva etapa (aparte que decidimos casarnos allá); no sólo nos motivamos en regresar sino continuar colaborando en proyectos con un interés de hacer ciudad. Ha sido un período que nos ha marcado mucho, compartimos esa inquietud de aprender de sitios de gran densidad e intensidad histórica con alumnos y sobretodo nos retroalimentamos al leer nuestro contexto local, buscando siempre formas innovadoras y responsables de ver y hacer arquitectura y ciudad.

¿A QUIÉN ADMIRAS Y POR QUÉ?

Admiro a personas como Sergio Fajardo, exalcalde de Medellín que fue capaz de revertir la inseguridad de la ciudad por medio del desarrollo de espacios públicos y proyectos arquitectónicos de calidad con aportación urbana. Es fácil tener buenas intenciones, es un gran reto llevarlas a cabo.

¿CUÁL ES TU MAYOR ANHELO O SUEÑO?

Que las grandes ideas tomen su camino para otorgar una mejor calidad de vida.

¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LA MUJER ACTUAL QUE QUIERE EMPRENDER UN PROYECTO PERO QUE LE TEME AL FRACASO?

El fracaso no existe, lo más importante es vencer el miedo para intentarlo y siempre luchar por ser uno mismo.



**NUEVO MAZDA6 2014
OTRA CLASE DE EMOCIÓN
ZOOM-ZOOM**



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



KODO: SOUL of MOTION



TIJUANA

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

MEXICALI

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

ENSENADA

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



Unidos contra el cáncer de mama

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

Cupón válido Julio/ Agosto 2013

www.imaxess.com

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





Marisol Rosas, UNA LUCHADORA EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

POR YAN GONZÁLEZ
Y MÓNICA MÁRQUEZ

A lo largo de la historia se han ido desarrollando en las mujeres diversos tipos de cáncer, entre ellos el cáncer de mama. Afortunadamente, hoy existe un método para la prevención de éste: la mastectomía profiláctica, el cual consiste en la extirpación quirúrgica de una o de ambas mamas sanas de manera total o completa. Para muchas mujeres puede parecerles una decisión muy dolorosa y difícil, pero para Marisol Rosas este método significaba llevar una vida saludable y sin temor a la aparición del cáncer de mama, además

de alargar el tiempo con sus hijos y sus seres queridos, debido a que cuando ella tenía 8 años de edad su mamá falleció de cáncer de mama.

“A lo largo de mi vida, naturalmente este hecho me marcó mucho, y muy en el fondo siempre me preguntaba si yo pudiera correr con esa misma suerte”, aseguró Marisol Rosas, una mujer valiente y luchadora contra el cáncer y oriunda de Mexicali, B.C., es la más pequeña de seis hermanos, esposa y madre de dos hijos; egresó del Cety Universidad de la licenciatura en Administración y Mercadotecnia.

Gracias a los avances médicos, podemos saber si tenemos el riesgo de sufrir cáncer de mama, sobre todo si existe el antecedente de la enfermedad en la familia, pero enfrentar esta realidad no

es fácil y para Marisol tampoco lo fue.

“Me llegó la hora de enfrentar esto, cuando en una mamografía rutinaria me aparecieron unas calificaciones en un seno, y la doctora me sugirió visitar a un Consultor Genético y hacerme la prueba BRCA. Al entender que se podía repetir la historia que pudiera yo estar en riesgo de dejar a mis hijos pequeños, al igual que mi mamá me dejó a mí, pero que había algo que podía hacer al respecto, fue cuando tomé la decisión de hacerme el examen. Sabía que si salía negativo, tenía el riesgo normal de la población de mujeres de tener cáncer de mama, que es alrededor de un 12%, pero si salía positivo el examen, tendría cerca de un 90% de probabilidad de desarrollarlo y aparte, entre un 50% y 60% de adquirir cáncer de ovario.

“Después de hacer la cita con un consultor genético, me hice el examen, que consiste en simplemente sacarte sangre o en algunos casos poner tu saliva en un tubito y ya. Me dieron el resultado a la semana y como me lo temía, el resultado fue positivo. Fue entonces que decidí informarme bien de mis opciones. Concluí que la manera más efectiva de evitarlo era hacerme una mastectomía profiláctica al igual que una ooforectomía (removerme los ovarios)”, relató Marisol.

UNA DIFÍCIL DECISIÓN

Tomar la decisión de someterse a dos cirugías: mastectomía profiláctica y ooforectomía le tomó tiempo, agregó, pues era importante entender las opciones, buscar a los doctores adecuados, coordinar sus tiempos y demás, por lo que todo el proceso le tomó 4 meses.

“La cirugía no fue nada fácil, se me hizo aún más difícil de lo que imaginé, tuve unas complicaciones pequeñas que alargaron más el proceso y me hacía ruido el pensar que yo tomé la decisión de someterme a esto; pero todo pasa, y ahora en retrospectiva estoy contenta de que esa tormenta pasó. Escogí cuándo empezaba el reto y por estar sana lo superé pronto, a diferencia de otras personas que tiene que hacerlo, incluyendo radiaciones y quimio y aun así no se recuperan. Mi mamá no tuvo esta opción, quizás si la hubiera tenido, estuviera aquí”, mencionó.

Después de la larga recuperación, venía el otro reto: el removerse los ovarios. Sabía que esa cirugía no era complicada, pero implicaba una menopausia inmediata y pensaba que se iba a hacer viejita al día siguiente, expresó, también lo afrontó informándose.

“Conté con el apoyo de mi esposo, de mi familia de mis amistades y de FORCE por sus siglas en inglés (Facing Our Risk of Cancer Empowered). Entendí que mis senos y ovarios no me definen como mujer, mi esencia sigue siendo la misma, hasta me atrevo a decir que con más fuerza. Aprendí que hay que afrontar las cosas”.

“Definitivamente no, no es para cualquiera (la mastectomía profiláctica). Gracias a que Angelina Jolie hizo pública su decisión, la gente se está enterando de esto y empieza a preguntar. Pero antes, era algo totalmente desconocido para muchos, de hecho muchísimas personas pensaban que yo tenía cáncer, no entendían que tomé esta decisión como prevención, pero porque para mí en particular, (al



Conté con el apoyo de mi esposo, de mi familia de mis amistades y de FORCE (Facing Our Risk of Cancer Empowered). Entendí que mis senos y ovarios no me definen como mujer, mi esencia sigue siendo la misma, hasta me atrevo a decir que con más fuerza. Aprendí que hay que afrontar las cosas

FUNDACIÓN FORCE

Para Marisol Rosas el camino que ha recorrido no ha sido fácil, sin embargo, siempre buscó diversas opciones y entre esa búsqueda se encontró con FORCE por sus siglas en inglés (Facing Our Risk of Cancer Empowered), quienes poseen mucha información al respecto de la mastectomía profiláctica y fueron quienes la guiaron durante ese largo proceso hasta llegar a la culminación de su cirugía, hoy en día es parte de dicha fundación.

“Me apoyaron muchísimo en todo mi proceso, desde decidir qué hacer, hasta qué médicos escoger y también platicar con mujeres que ya pasaron por lo mismo. Su apoyo fue de muchísimo valor para mí. Después de que pasé por todo mi proceso, quise también poner mi granito de arena y me empecé a involucrar con el grupo.

“Ahora soy vocera de FORCE voluntariado, dando pláticas en diferentes foros y también soy directora del Helpline Nacional y hace unos meses extendimos la línea para atender llamadas en español. En estos momentos se tiene que marcar de un teléfono de EU, pero estamos trabajando para que se puedan hacer llamadas de fuera de EU”, compartió.

Su meta dentro de la fundación consiste en informar y apoyar a personas que tienen o que están en riesgo de tener esta mutación, para que tomen las mejores decisiones para protegerse contra el cáncer de mama y ovario, aseguró.

igual que Angelina) mi riesgo es extremadamente alto”, puntualizó.

Explicó que en realidad el porcentaje de las personas que cargan esta mutación es bajo; de las mujeres que ya padecen cáncer de mama, por ejemplo, sólo alrededor de un 10% tiene esta mutación.

¡Algo está pasando en Puerto Nuevo!



Habitaciones frente al mar



Villas



Spa

reservations@grandbaja.com
 Km 44.5 Carretera libre Tijuana-Ensenada, Puerto Nuevo,
 Baja California C.P. 22712
 www.grandbaja.com / www.puertonuevohotelyvillas.com

Reservaciones desde México
 sin costo al 01 800 025 60
 Directo (661) 614.14.88 al 91
 Desde E.U. al 1. 877. 315.1002
 www.facebook.com/GrandBaja

alberca techada

Eventos a la orilla del mar



Aprovecha nuestros cupones

Disfrutando de las instalaciones y servicios que ofrecemos al 2 x 1

 2 x 1 Hospedaje Paga 1 noche y la segunda es GRATIS *	 2 x 1 Hospedaje Paga 1 noche y la segunda es GRATIS *	 2 x 1 En nuestro tradicional Brunch Dominical pagas 1 a precio completo y el segundo es GRATIS *	 2 x 1 En nuestro tradicional Brunch Dominical pagas 1 a precio completo y el segundo es GRATIS.
 2 x 1 En Tratamiento en la Vid Spa, pagas un Tratamiento a precio normal y el segundo es GRATIS.	 2 x 1 En Tratamiento en la Vid Spa, pagas un Tratamiento a precio normal y el segundo es GRATIS.	 2 x 1 En Tratamiento en la Vid Spa, pagas un Tratamiento a precio normal y el segundo es GRATIS.	 2 x 1 Pase de Cortesía para uso de la alberca techada para 4 personas



Brunch Dominical

Música en vivo
 9 am a 3 pm



- Exquisitos platillos con tradicional sazón mexicano.
- Estación de hot cakes, omelette y huevos al gusto.
- Fruta fresca, licuados, jugos, aguas naturales, leche y yogurt.
- Los mejores postres de la costa.
- Margaritas, mimosas y bloody marys incluidas.

Desde \$225 pesos por adulto y niños menores de 10 años \$ 135 pesos.

Válido al 13 de Septiembre del 2013.
 * Algunas restricciones aplican



GRANJA CENTENARIO, ¡EL PRODUCTO ORGÁNICO EN TU MESA!

POR YAN GONZÁLEZ

Si eres una persona que se preocupa por su salud, si eres exigente a la hora de escoger calidad suprema en las carnes blancas que comerás al lado de tu familia ¡Granja Centenario tiene la solución perfecta para ti!, brindándote pollo siempre fresco y natural, altamente nutritivo y saludable, libre de conservadores, harinas, hormonas y anabólicos.

Granja Centenario es una empresa 100% tijuanaense dedicada a la cría, engorda, sacrificio y venta de pollo entero fresco desde 1954. Granja Centenario surgió por la preocupación del bienestar de la sociedad tijuanaense, ya que en las últimas décadas el consumo de carnes blancas alteradas ha aumentado, es por ello que su producto además de ser orgánico siempre está fresco, es decir, nunca congelado; esto se logra ya que su principal objetivo es que disfrutes de tus alimentos siempre frescos.

Sus instalaciones se encuentran ubicadas en el ejido Florido Viejo y cuentan con medidas y exigencias de seguridad, higiene, procesos y estándares que son requeridos por las autoridades sanitarias, agropecuarias y otras competentes.

El proceso de producción que utiliza la Granja Centenario es altamente estricto y exigente, lo cual convierte en su producto 100% natural. Además, no hacen uso de alteraciones, ni aplicaciones de medicamentos u otros equivalentes que manipulen su desarrollo y crecimiento.

Granja Centenario ofrece un producto de calidad con altos valores nutrimentales y es consumido por personas con hábitos exigentes, además, es altamente demandado por hospitales especializados, restaurantes de alta cocina y también por personas que tienen una prescripción especial de alimentación por motivos de salud, edad o actividad física, entre otras.

¡Así que ya lo sabes!, cambia tus hábitos alimenticios y notarás la diferencia en consistencia, sabor y olor, sin contar los grandes beneficios que traerá a tu salud y a la de tus seres queridos.

EN BREVE...

Beneficios al consumir pollo orgánico

- Muy nutritivo y saludable
- Contienen menos grasa
- Su carne es magra



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.

De venta aquí



- CARNICERIA "LOS SOCIOS"**
Blvd. Lázaro Cárdenas # 5 Fracc. Reynoso
(A una cuadra de panadería "La Mejor") Tel. 621 63 03
- CARNICERIA "EL TORITO"**
España # 9210 Col. Madero
(A un costado de papelería "Cacho") Tel. 684 70 72
- CARNICERIA "LA PREFERIDA"**
Constitución Esq. Callejón Baja California
Zona Norte Tel. 685 10 66
- CARNICERIA "LA ESCONDIDA"**
Juan Ojeda Robles # 150, Col. Buena Vista
(Casi frente a "Muro Fast")
- ROSTICERIA "MILLY"**
Juan Ojeda Robles # 395, Col. Buena Vista
(A un costado de "Desechables") Tel. 624 02 02
- CARNICERIA "28 DE MAYO"**
Juan Ojeda Robles # 445, Col. Buena Vista
(Frente al parquecito) Tel. 682 12 68
- MINISUPER "BLASITO"**
Venustiano Carranza # 2455, Otay Constituyentes
(A 2 cuadras de colegio "Anglo Español")
- CARNICERIA "SAN PEDRO"**
Misión de San Diego # 1054, El Descanso
Tecate, B.C. Tel. (665) 655 14 50
- POLLERIA "LOS ANGELES"**
Los Angeles # 5108, Las Palmas
(A un costado del colegio "Reina Isabel") Tel. 681 11 66
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Centro Comercial Otay, Local # G-02 Tel. 623 26 49
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Plaza Alta brisa Local # 109-A
Calz. Tecnológico Tel. 300 29 05
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Paseo Pedregal # 410 Playas de Tijuana Tel. 290 35 73
- POLLERIA "El Gavilán"**
Av. Negrete No. 1974
(A un costado de Farmacia "El Correo") Tel. 684 77 27

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO

¡GARANTÍA DEL PRECIO MÁS BAJO!

¡YA ABRIMOS EN TIJUANA!

GARANTÍA PMB

Haga su pedido y si llegará a encontrar el mismo producto **más barato**, SUPER COLCHONES le regresa la diferencia más el **15%** sobre la diferencia.

Sólo con las mejores marcas

SUPER COLCHONES

LOS ESPECIALISTAS EN EL DESCANSO

VISITENOS EN ALGUNA DE NUESTRAS 4 SUCURSALES

Insurgentes frente a Macro Plaza

Centro Comercial Las Palmas

Plaza Monarca

Agua Caliente # 1649 a un lado de OASA y frente a Café La Especial

¡GRAN VENTA DE LIMPIA!

UNIVERSAL FURNITURE

PULASKI FURNITURE

Stanley FURNITURE

Simmons

Beautyrest

SCHNADIG.

¡OFERTA!!

18,000 sf sala de muestra



Simmons Beautyrest

¡¡¡APROVECHA!!! ¡¡¡ULTIMA OPORTUNIDAD!!! ¡¡¡SOLO QUEDAN POCOS DIAS PARA CERRAR!!!
 Juegos de Comedor • Juegos de Sala • Juegos de Recámara • Muebles de Oficina • Sofás, Mesas Y más

www.hyundailivartfurniture.com

HYUNDAI LIVART FURNITURE

Amplia Selección en Muebles de Casa y Oficina
 Financiamiento Fácil y Rápido



12 Meses Sin Intereses O.A.C.

(619) 498-8501

Nuevo Horario • Abierto 7 días a la semana

Lun - Sáb • 10a.m - 7p.m
 Dom 12p.m - 6p.m

3121 Main St.
 Chula Vista, CA 91911



11 weeks - June 10th to August 23rd

Puedes contratar desde una semana!



SUMMER CAMP



Ciclismo Día de Reciclaje Teatro y Drama Atletismo Invitados
 Clase de Cocina Clase de Seguridad en el agua Especiales
 Water Polo Cuentos y Aventuras Juegos Deportivos
 Arte y Creatividades Zumbatomic Clase de Defensa Personal y mucho más...

www.b2bewellness.com

851 Showroom Pl
 Suite 104

619.754.6812

Menciona este anuncio y recibe nuestra promoción especial

¿TE VAS A CASAR CON UN ESTADOUNIDENSE?

¡Tramita tu visa!

POR MARLA DÍAZ-ÍÑIGO

Para el abogado Jacob Sapochnick es común realizar los trámites de Visa para Prometida(o). ¿Pero qué tan necesaria es entre un ciudadano americano y un extranjero que radica en otro país, si una vez casados se puede iniciar con el proceso de Residencia Permanente?

Según el abogado, este trámite puede llegar a ser bastante útil para los futuros esposos acostumbrados a llevar una relación a larga distancia.

“Aunque trato de limitar mi consejo en cuanto a la ley de migración se refiere, siempre recomiendo a mis amigos que planean casarse con una extranjera o extranjero que tramiten la Visa para Fiancé. De esa manera, su prometida(o) podrá pasar un tiempo en Estados Unidos antes de casarse y darles una idea de cómo será la convivencia ya en corto”, comentó Sapochnick.

Este tipo de visa conocida como I-129F, la puede tramitar sólo el ciudadano americano que desea casarse con alguien que radica en otro país y con sus excepciones, la ley solicita que la pareja tenga por lo menos un encuentro cara a cara, cada dos años antes de que se tramite la ciudadanía.

“El Servicio de Ciudadanía y de Inmigración de los Estados Unidos puede llegar a hacer alguna excepción a esta regla, en el supuesto caso de que dicho viaje represente algún problema para el estadounidense”, informó.

¿CÓMO ES EL PROCESO?

Primero que nada el ciudadano estadounidense deberá completar el formulario Petición para Novio(a) Extranjero(a) y enviarlo al centro de servicio USCIS correspondiente a su lugar de residencia.



¿QUIÉN ES JACOB SAPOCHNICK?

Jacob Sapochnick es reconocido como uno de los abogados de inmigración más innovadores de la nación, y es considerado por los expertos en redes sociales como uno de los más populares gracias a su continua interacción con sus seguidores. Su trabajo está dedicado 100% a la práctica de las Leyes de Inmigración, representando a Corporativos, hoteles, restaurantes y otras organizaciones así como a empresarios e individuos de todas partes del mundo.

LAW OFFICES OF JACOB J. SAPOCHNICK, IMMIGRATION LAWYERS

1502 Sixth Avenue
San Diego, CA 92101 U.S.A.
TEL: (619) 819 92 04
FAX: (619) 393 04 67
E-MAIL: jacob@h1b.biz
WEBSITE: www.h1b.biz
BLOG: www.visalawyerblog.com
■ <http://twitter.com/VisalawyerBlog>
■ www.facebook.com/myimmigrationlawyer
■ <http://www.youtube.com/user/usvisalawyer?feature=mhee>

Una vez realizado este trámite, la pareja deberá esperar la aprobación de la petición, misma que será enviada al Centro Nacional de Visas del Departamento de Estado, y después a la Embajada de Estados Unidos del país donde radica la prometida o el prometido extranjero.

En ese momento el fiancé extranjero recibirá más información y pasos a seguir, tales como un examen médico, un comprobante de ingreso y se le citará para una entrevista. Después de dicha entrevista recibirá una Visa K-1 que sirve para entrar a los Estados Unidos y permanecer 90 días ahí, tiempo en el cual se deberá realizar la boda.

“Si no llegara a realizarse la boda en dicho período, el extranjero sería deportado. Durante estos 90 días, el extranjero, gracias a su visa K1, puede ya aplicar para obtener un número de Seguro Social, su

licencia de manejo, abrir una cuenta bancaria, etc.”, agregó Sapochnick.

Después de este proceso y una vez que la pareja haya contraído matrimonio, el extranjero solicitará su residencia permanente.

El tiempo promedio de todo el trámite es de 4 a 9 meses, dependiendo de la situación de cada pareja y tiene un costo aproximado de USD\$300.

Jacob Sapochnick recomienda que cada vez que la/el ciudadano estadounidense viaje a visitar a su prometido(a), guarde el boleto de avión o los gastos del viaje, para que sirva como comprobante de la seriedad de la relación y que no sólo se trata de un favor para apoyar a la otra persona en la obtención de su ciudadanía.

“Cuando la novia o el novio vayan a la entrevista donde le será entregada la K-1, debe presentar comprobantes de su relación, tales como cartas, correos electrónicos, relación de las llamadas telefónicas, etc.”, detalló el abogado.

Como dato interesante, Sapochnick comentó que de aprobarse la Reforma Migratoria, los residentes permanentes podrían obtener el derecho de solicitar la visa de fiancé que en estos momentos sólo es permitido a ciudadanos americanos.

Jacob Sapochnick is recognized as one of the most innovative, up and coming Immigration Lawyers in the nation. He devotes 100% of his practice to Immigration Law, representing Corporations, Hotels, Restaurants, and other organizations, as well as, entrepreneurs, and individuals worldwide. He also provides legal support and representation in family sponsored immigration matters. Jacob leads the Global Immigration team- a team of professionals across the globe that can provide information, guidance and assistance to clients on immigration matters for the international movement and relocation of employees, companies and families to and between countries worldwide.

Summary:

Though I try to limit my advice to immigration law matters, I tell my friends who plan to marry a foreigner to use the fiancé(e) visa. That way your fiancé can spend some time with you in the United States before you marry. She may not like living here. Bringing her here on a fiancé(e) visa gives you the chance to spent time together here before you marry.

Note that only a U.S. citizen can bring a fiancé(e) to the United States. With limited exceptions, the law requires that the couple have had at least one face-to-face meeting in the two years prior to the U.S. citizen filing the petition. The USCIS will exempt a couple from this meeting if traveling abroad is difficult for the U.S. citizen, for instance because of a health problem. The USCIS can also exempt a couple from the meeting requirement if meeting before the wedding would violate the customs of the U.S. citizen's or fiancé(e)'s religion or culture.

To petition for your fiancé, file USCIS form I-129F, Petition for Alien Fiancé(e). Once the USCIS approves the petition, the agency will send it to the U.S. consul in the country where the fiancé lives. If the consul grants her the visa, he can come to the United States for 90 days. Then, if the couple gets marry, she can immediately apply for permanent residence.

If someone decide to file a fiancé(e) petition, when you submit the petition include a plane ticket receipt or other proof that you have traveled to the country where the foreigner lives. When the fiancée goes for her K-1 fiancé(e) visa interview, she should bring proof of your continuing relationship. Examples are letters, emails and phone records.

Readers may be interested to learn that under the proposed immigration reform bill includes provision allowing permanent residents to petition for fiancé(e).

Yolanda Rodríguez Ingle

DESTACA LA RELACIÓN BINACIONAL DENTRO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN DIEGO



POR TATIANA MARTÍNEZ

Vivir en esta frontera sin reconocer el papel protagónico que tiene la Universidad de San Diego en la formación de muchos empresarios y profesionistas de esta región sería un gran error. Más aun, ignorar al gran número de familias mexicanas que han depositado su confianza en esta casa de estudios y ha logrado el éxito profesional.

“Cuando llegué a la Universidad de San Diego a trabajar a la Oficina de Relaciones Externas no veía mucha conexión con ex alumnos de México, y por mi experiencia de la frontera supe que era importante tener esa conexión porque ésta es la Universidad privada más cercana a la frontera de todo el país y está tan cerca de Tijuana. Veía las fotos de nuestros anuarios con tantas familias mexicanas y me preguntaba, ¿En dónde están? ¿Porque no las hemos involucrado?”, reflexionó la doctora Yolanda Ingle, directora y fundadora de la Oficina de Relaciones Internacionales de USD.

Antes de viajar por el mundo para

Siento que todavía no hay buen entendimiento en la frontera, aunque está cambiando

propiciar el acercamiento de los egresados de USD con su Alma Mater, la doctora Ingle, fue la Vicepresidente auxiliar de Promoción, dirigiendo la Oficina de Relaciones Externas de USD que se encarga de las relaciones con ex alumnos, con los padres de familia, los donantes, los servicios de promoción y relaciones públicas, desde donde propició el acercamiento con los egresados mexicanos.

“Nuestros ex alumnos traen mucho a la mesa. Creen que queremos su dinero, que definitivamente sirve a los proyectos de la universidad, pero en realidad queremos saber las cosas sobresalientes que hacen, porque esto le da mucho valor a la Universi-

dad y a los que egresan”, reconoció.

El alcalde Carlos Bustamante, que egresó de USD en 1969, estuvo en la portada de su revista universitaria “USD Magazine” en la edición de primavera del 2011, en donde relata su vida de estudiante cruzando la frontera todos los días, junto con Raimundo Arnaiz y otros amigos que también vivían en Tijuana. En este artículo Don Carlos destaca la tradición familiar de estudiar en USD, de donde egresaron sus hijos Carlos y Carolina.

La doctora Yolanda Ingle también propició la creación del Comité México en el 2009, que cuenta con más de 200 miembros de familias mexicanas que son egresados de esta casa de estudios y buscan apoyar a sus conacionales.

“Trabajamos de cerca con los mexicanos, aunque tenemos el problema de identificar a los que tienen doble nacionalidad, a menos de que ellos nos avisen porque tienen cariño a su país logramos identificarlos para involucrarlos más con la universidad y trabajar juntos. Por eso me llamó la atención Tijuana Innovadora, para mí fue abrirme los ojos porque lo que necesitamos es el intercambio”, insistió la doctora Ingle.

ES INDISPENSABLE EL ACERCAMIENTO BINACIONAL

Yolanda Rodríguez Ingle vivió toda su niñez y adolescencia en la frontera El Paso- Juárez. Hija de padres mexicanos originarios de San Luis Potosí y de Durango, pasó gran parte de su vida inmersa en un ambiente binacional, viviendo y estudiando en los Estados Unidos; pero disfrutando de las reuniones familiares y de las salidas nocturnas en México.

“En ese tiempo, como hoy, había un mal entendimiento de lo que era ser americana nacida de padres mexicanos, porque había muchas situaciones en que a pesar de que estudiábamos juntos si cruzaba a Juárez y nos encontrábamos allá, me saludaban de lejos, como si fuera otra persona, porque no me aceptaban totalmente en cada lado de la frontera, ya sea por no ser suficientemente mexicana o suficientemente americana, sé que muchos jóvenes al día de hoy se sienten así”, reflexionó.

Esa inquietud de saberse binacional y no totalmente aceptada la motivó a buscar respuestas académicas que le permitieran mejorar la vida de los latinos dentro de los Estados Unidos, así que al concluir su licenciatura en Educación Superior de la Universidad de Texas en El Paso, se dedicó a la investigación académica y vivió en Colombia, Perú y el Salvador, sin imaginar que en Latinoamérica encontraría el equilibrio de su binacionalidad.

“Fue muy interesante porque tuve la oportunidad de vivir en ambientes latinos y no sólo aprendí mucho de la cultura, sino que al preguntarme sobre mi país de origen todos me veían como mexicana, y la opinión que tenían del mexicano era muy positiva, admiraban nuestra música, nuestra creatividad, nuestra inteligencia, y eso me dio mucho orgullo, elevo mi autoestima y me dio un balance”.

La doctora Yolanda Ingle regresó a los Estados Unidos para obtener su maestría en Educación bilingüe y multicultural en la Universidad Estatal de California en Chico, y su doctorado en Administración de Educación Superior en la Universidad de Graduados Claremont, con lo que dentro de su ejercicio profesional logró la formación de maestros, así como la investigación de políticas y actividades filantrópicas y recaudación de fondos a nivel universitario.

Antes de integrarse como líder administrativo en USD, trabajó por una década como Vicepresidente auxiliar en la Universidad de Texas en la ciudad de El Paso.

“Siento que todavía en esta frontera no hay un buen entendimiento, pero está cambiando. Por eso me interesa tanto Tijuana Innovadora porque es la oportunidad de conocernos como región fronteriza”, explicó.

La doctora Yolanda Ingle fue la principal promotora del acercamiento de USD con el evento de Tijuana Innovadora, especialmente en el tema de liderazgo y jóvenes emprendedores. Mantiene sus puertas abiertas dentro de la Universidad de San Diego para orientar a las familias mexicanas en su ingreso a esta casa de estudios y para restablecer los lazos de unión con sus ex alumnos.



FOTOGRAFÍA RYAN T BLYSTONE

HOTEL BOUTIQUE
Valle de Guadalupe

HB

Conoce nuestras instalaciones con fotografías panorámicas a través de nuestro

TOUR 360 VIRTUAL

hotelboutiquevalledeguadalupe.com/tour-virtual-360-grados

01 800 01VALLE
82553

Tels.: (664) 396.1079. Nextel 152*131167*12

facebook.com/HotelBoutiqueValledeGuadalupe
www.hotelboutiquevalledeguadalupe.com

¡EXPLORA!
LA RUTA DEL VINO

facebook

tour virtual

¿EN QUÉ CONSISTE LA CABALLEROSIDAD Y QUÉ ES SER UNA DAMA?

POR LILIÁN ENCINAS-VILLAGRÁN

Veamos. La palabra caballero, de acuerdo a la definición de la Real Academia Española es:

1. Que cabalga o va a caballo.
 2. adj. Dicho de una persona: Obscurecida, que no se deja disuadir por ninguna consideración. Caballero EN propósito, EN empeño, EN porfía, EN opinión.
 3. m. Hidalgo de calificada nobleza.
 4. m. Hombre que pertenece a una orden de caballería.
 5. m. Hombre que se porta con nobleza y generosidad.
 6. m. Persona de alguna consideración o de buen porte.
 7. m. señor ("término de cortesía").
- La palabra noble que de acuerdo a la academia anteriormente mencionada quiere decir "ilustre, generoso, estimable; singular o particular en su especie, excelente." Este adjetivo se podría aplicar a un hombre o a una mujer. Los invito a pensar y hacer una lista de las personas cercanas a ustedes que sean dignas del tal adjetivo, y los reto a que lleguen a cinco.
- Siempre recordaré que a los hombres cuya caballerosidad era extrema y refinada, uno se expresaba de ellos como: "es toda una dama". Y esto no era tomado como ofensa, sino como el máximo cumplido para un hombre cabal.

Un caballero le abría la puerta a otro caballero o a una dama; un caballero hacía una pequeña y sutil reverencia al saludar; un caballero se paraba en el momento de ver entrar a una dama; un caballero le cedía su asiento a una dama (no importando la edad) y a un hombre de edad mayor; un caballero jamás utilizaba palabras soeces en presencia de una dama, y los caballeros extremadamente finos simplemente no las utilizaban. Un caballero ofrecía una disculpa inmediata en caso de requerirse; un caballero practicaba el control; un caballero siempre tocaba la puerta antes de entrar; un caballero jamás bostezaba sin taparse la boca; un caballero se ausentaba de la mesa para utilizar el pañuelo; y obviamente un caballero siempre decía "Por favor," "gracias" y "perdón."

Recuerdo al Ing. Roberto Gutiérrez, quien cuando conoció a mi madre le dijo: "a sus pies señora." Incluso me tocó conocer a caballeros que le besaban la mano a la dama que saludaban o cuando se despedían de ella; uno de ellos fue mi tío Don Gabriel Villagrán Galván y otro, el Ing. César Jiménez, ambos impresionaron a la jovencita que tuvo el honor de conocer a unos hombres que eran "toda una dama."

Las personas no se tuteaban al conocerse. La palabra "usted" está en completo desuso, igual que el respeto y la magia de llegar a tutearse ganándose la familiaridad.

Una dama, de acuerdo a la definición del diccionario es: "mujer noble y distinguida." Una mujer que aplica los bue-

nos modales en todos los momentos y circunstancias de la vida. Una dama se sabe comportar en todos los ambientes, con cualquier persona, y nunca hace sentir menos a los que la rodean. Una dama siempre es generosa; piensa en los demás primero. Una dama es prudente y se conduce con propiedad; una dama es un conjunto de virtudes, y también es templada, fuerte, valerosa, una guerrera que lucha incansablemente por el bien de su familia, ante todo y sobre todas las cosas.

Las damas de antaño sabían coser, planchar, tejer, bordar, pintar, tocar un instrumento, cocinar; eran incomparables anfitrionas, no por la opulencia de su casa, sino por la opulencia de su espíritu.

Muchas jóvenes de hoy ni siquiera saben hacer una bastilla, pero aún peor, hablan con el mismo lenguaje vulgar y soez que el de sus amigos o maridos; se comportan y beben a la par; y es difícil encontrar a alguna que sepa tener paciencia y prudencia, en su matrimonio, con sus hijos o en su trabajo.

Esta problemática no es monopolio de nuestra ciudad ni del país; es global y ocurre en todos los niveles, en todas las ciudades y en todos los países.

Sin embargo, mientras hay vida, hay esperanza, y yo no la pierdo. Pienso que al tocar la puerta armada únicamente con mis pensamientos y mi persistencia, alguien la abra dispuesta a actuar positivamente, uniéndose a mi lucha de retomar los valores y principios de nuestros padres y nuestros abuelos.

*La autora es directora del British American Institut

haz una parada para respirar y tomar.



CASA DE ASISTENCIA Mi Nuevo Hogar

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Velar por el bienestar del adulto mayor enfermo y brindarle asistencia es su prioridad, sin importar si tiene pocos recursos, esa es la labor de La casa de asistencia Mi Nuevo Hogar, una opción que brinda atención integral a nuestros ancianitos.

La casa de asistencia Mi Nuevo Hogar nació en el 2003 y fue fundada por la enfermera María Rebeca Vázquez, luego de ver la necesidad de un lugar que les diera asistencia a ancianitos enfermos, cuyas familias tenían diferentes problemáticas que les impedía hacerse cargo de ellos, explicó Rocío Herrera, jefa en enfermeras de Mi Nuevo Hogar.

"Nosotros contábamos con una central de enfermeras de donde mandábamos enfermeras a diferentes domicilios que así lo solicitaban y siempre nos preguntaban si no conocíamos algún lugar donde pudieran tener a su paciente porque no podían cuidarlos y aparte no podían pagar una enfermera las 24 horas", explicó.

En ese tiempo, no existía un lugar que los recibiera, ahora ya existen varios en la ciudad, consideró, de ahí la inquietud porque salía más económico pagar una mensualidad que pagar una enfermera de tiempo completo.

"Aquí atendemos desde un suero o una inyección pero siempre y cuando haya una prescripción médica. Ellos tienen servicios de enfermería, lavado de ropa, alimentación balanceada de acuerdo a su padecimiento; el Dr. Jesús Manuel Ceseña es su geriatra y él nos respalda y revisa a los pacientes cuando ingresan", explicó.

Cuando este proyecto inició, empezaron sólo con Lupita, una ancianita que tenía Alzheimer avanzado; a 10 años de su fundación, tienen a su cuidado a 16 adultos mayores y el límite

es de 23. En esta casa de asistencia cuidan a pacientes adultos enfermos de entre 80 y 99 años, que tienen sondas, requieren diálisis, usan pañal...

"Su familia somos los que convivimos en esta casa y sus compañeritos, porque son a los que ven diario; los familiares vienen a verlos una vez a la semana pero a su edad se olvidan fácilmente de ellos, hasta de comer y es cuando tenemos que ponerles sonda gástrica para que no se desnutran", comentó.

Ellos tienen una enfermera por turno más las auxiliares de enfermería, que son las cuidadoras. La enfermera maneja curaciones, alimentación por sonda, cuando hay una venoclisis y maneja un expediente clínico; añadió, las cuidadoras cambian y bañan al paciente y le dan de comer, por eso son una casa de asistencia, porque los asisten.

Si alguna persona está interesada en que su ancianito sea parte de esta casa de asistencia es importante que cubra algunos requisitos como:

- Que tenga a una persona responsable de él y llenar la documentación requerida como identificación y comprobante de domicilio.
- Si desea conocer más sobre esta casa de asistencia Mi Nuevo Hogar o desea apoyarla, puede comunicarse al teléfono 638 63 99.

EL BIENESTAR ES SU PRIORIDAD

Para su ingreso, se le hace un estudio socioeconómico en el que ven qué tipo de paciente es y su entorno en el que se desarrolla y de ahí determinan la mensualidad, que es mucho menor si el adulto mayor estuviera internado en un hospital, mencionó la jefa de enfermeras.

"Con la cuota de recuperación que recibimos no se mantiene un paciente al mes, entonces hay pacientes que pueden más y con lo que ellos aportan acabamos de ayudar a otro pacientito y así los vamos sacando adelante, porque no podemos sacarlos a la calle... esta es su última casa".

Dijo que lamentablemente esta casa de asistencia no recibe ningún tipo de ayuda por parte del gobierno ni de la comunidad, pero las necesidades son muchas. El único apoyo es que van al

Banco de Alimentos y les proporcionan alimentos a menor precio.

"Hemos realizado eventos para reunir fondos, hace algún tiempo hicimos un desfile de trajes típicos y estamos planeando hacer otro porque necesitamos construir una bodega, pero no contamos con los recursos para hacerlo", platicó.

Las necesidades básicas de los ancianitos son alimentos, pañales y material curativo, agregó, como gasas, cinta adhesiva, isodine, alcohol, entre otros, esto es lo que más requieren diariamente.

Actualmente, la casa está distribuida en 7 habitaciones, tres adultos mayores en cada una; un comedor, una sala de descanso, cocina, cuarto de lavado y el área común y de enfermería, precisó.

ALGO PARA RETRIBUIRLES

Con la cuota de recuperación que recibimos no se mantiene un paciente al mes, entonces hay pacientes que pueden más y con lo que ellos aportan acabamos de ayudar a otro pacientito y así los vamos sacando adelante, porque no podemos sacarlos a la calle... esta es su última casa

adecuada que ellos se merecen, expresó Rocío Herrera.

"Es muy importante para nosotros que independientemente que vengan a ver la casa y la labor que estamos realizando, que se den cuenta lo que realmente les funciona a sus pacientitos, que realmente lleven una calidad de vida en el lugar donde los van a llevar y, sobretodo, que los visiten, que nos lo abandonen".

"Si tuviéramos un poco de la cultura los chinos, este país estaría mejor; allá el anciano es al que más respeto le tienen y aquí en ocasiones es al que más pisotean y abandonan, por eso hay que cuidar a nuestros abuelitos, hay que darles calidad de vida y no abandonarlos".

"Hay que inculcarles a los niños y jóvenes el amor y respeto por el anciano, de lo contrario qué va a ser de los adultos de hoy; no hagamos a otros, lo que no queramos que nos hagan", concluyó.

Para la enfermera Rocío Herrera, asistir y ayudar a los ancianitos es una labor muy reconfortante, ya que son personas que le dieron al país todo lo que pudieron darle y es justo que ahora la juventud les pueda regresar esa ayuda que les dio, porque un país no se levanta solo, ellos en alguna etapa de sus vidas fueron jóvenes y le aportaron algo a este país.

"En este país ayudan mucho a los niños, a la mujer, a las madres solteras pero al anciano no, como que lo dejan de lado porque es alguien que consideran ya no va a dar más, pero lo dio en su momento, por eso está México levantado, aquellas generaciones aportaron mucho y no les estamos regresando nada.

"Es muy bonita esta labor, no es sencilla ni fácil pero si lo haces de corazón te sientes muy bien; por eso, ese fue nuestro interés de poner esta casita, porque vimos la necesidad", expuso.

SU BIENESTAR ANTE TODO

Sin duda, el bienestar de nuestro ancianitos es lo primero y cuando existe la imperiosa necesidad de llevarlos a una casa de asistencia o un asilo es muy importante vigilar que éste sea el lugar adecuado, no sólo por los lujos que pudiera ofrecer sino por la atención

IBERO
TIJUANA ®



Universidad
Jesuita en
Tijuana

LICENCIATURAS

- Administración de Empresas
- Arquitectura
- Comercio Exterior y Aduanas
- Comunicación
- Derecho
- Diseño Gráfico
- Enfermería
- Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica y Eléctrica
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos
- Psicología

Para mayor información:
info_iberotij@uia.mx
Teléfonos: 615-1270, 71 y 79
www.iberotijuana.edu.mx



¿MENSAJES PRIVADOS DE LOS ÁNGELES?

“NO HAY OTRO EVANGELIO” (SAN PABLO A LOS GÁLATAS)

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN

Queridos amigos, continuamente he estado escuchando en diversos ambientes y reuniones, pláticas y charlas con amigos, el tema de los Ángeles y sus “posibles mensajes”, y me ha sorprendido la cantidad de personas que me comentan sobre la amplia devoción y la impresionante bibliografía que se ha aunado a todo tipo de “misticismo” falso que ha inundado las farmacias de productos “de la milagrería” y de lugares esotéricos. Es ya preocupante que muchos católicos y no católicos se dejan engañar por este tipo de literatura y de práctica. Hay personas e, inclusive, amigos que me han dicho que tienen “supuestos mensajes y revelaciones para mí”, lo cual he visto con respeto pero con mucha incredulidad.

Continuamente me he preguntado si en verdad las personas que se van creyendo estas historias angelicales no les faltaría un volver a Cristo con honestidad y a su Iglesia, dejando a un lado todo tipo de vana ilusión de ser “alguien especial” que ha sido escogido por Dios. Desde el punto de vista psicológico, hay un motivo de este tipo de fenómenos. Es la profunda necesidad de sentirse importantes, o bien, de “llamar la atención”, porque en



el inconsciente se esconde una profunda depresión y necesidad de ser amado. Yo por eso les advierto que para evitar que los mensajes privados se conviertan en el centro de la “disque” fe de un grupito de ex católicos, que por una gran necesidad de novedad nunca se olvide de que la revelación de Jesús no se da a particulares para fines privados, sino que ya se dio en el Cristianismo y creemos que los creyentes vivimos dentro del depósito de la fe. No dejen pues, los católicos, de participar de los sacramentos de la Iglesia, por considerarlos inadecuados para sus necesidades, o bien, no se jacten de tener una relación personalísima con Dios sin necesidad de los sacerdotes, o de la confesión sacramental y de la misma estructura de la Iglesia.

Es grande la sorpresa de Pablo de que los Gálatas hayan abandonado “tan pronto” el evangelio de la “gracia de Jesucristo”, que está pensado para todos

los hombres, para entregarse a una religión particular llena de prácticas “sin eficacia ni contenido” (Gal 4,9) que jamás podrían justificar al hombre ante Dios, aunque se cumpliera “la ley entera” con todas y cada una de sus prescripciones. Es una pena que algunos que se dicen católicos crean historietas impresionantes dignas de guiones de películas, pero que están lejos de la vida y de la espiritualidad de la Iglesia.

Yo los invito queridos amigos y hermanos en Cristo a que volvamos nuestra mirada, así como el mismo Papa Francisco lo acaba de decir en el rezo del “ángelus”, que pensemos en la Iglesia como el “cuerpo de Cristo” y como “aquella que nos lleva a Cristo”; porque hay varios grupos que proclaman la idea de que basta con creer en Cristo y no en la Iglesia, con este lema: “Cristo sí, la Iglesia no”. Lema que desdice toda la teología paulina y neotestamentaria en general de que Cristo es la cabeza del cuerpo que somos todos en la Iglesia. Y me atrevo a decir un punto más, aunque éste sea álgido: Sin la iglesia no existe el Cristo completo. Por lo cual, las revelaciones privadas deben ser sopesadas por la comunidad eclesial, so pena de quedar como meras intuiciones personales que se quedan en el mundo de las ideas y no de la realidad.

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
 Tel: 607-3775

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

Queremos que defiendas tus ideas...

De **defender** tu piel nos encargamos nosotros.

Conoce nuestra línea Solar
LÍDER EN PROTECCIÓN

me hace libre!



30% de Descuento*
 en la Línea Solar

Promoción válida del 1 al 30 de julio de 2013

Pregunta a tu cosmetóloga, ella podrá asesorarte sobre la protección solar adecuada para tu piel

Tels: 971.0881 y 299.0046

ventas.bajacalifornia@aspidpro.com



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

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

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

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

TECNOLOGÍA

1 CAPTA
 Luz natural todo el día, todo el año.
 RayBender® 3000 LightTracker™

2 TRANSFIERE
 Único material 99.7% reflectivo.
 Spectralight® Infinity

3 DIFUNDE
 Ingeniería de óptica eficiente y estética.
 OptView®

10 Year Warranty

Decoración y ambientes



DISEÑA TU JARDÍN EN UN ESPACIO PEQUEÑO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Si sueñas con tener un gran jardín, pero cuentas con un espacio pequeño, no te limites, esto no es impedimento para crear un hermoso jardín que te dará la bienvenida y llenará de aroma el espacio.

Aunque pequeño, en un jardín puedes pasar el rato de descanso, de disfrute y de tranquilidad. Para lograrlo es muy importante analizar previamente toda planta y elemento que allí vayas a colocar, pues no puedes excederte ni en adornos ni en plantas, de lo contrario todo se verá amontonado y nada lucirá.

48 | www.revistamujeractual.com

CREA TU JARDÍN

Para ayudarte en esta fascinante tarea, te ofrecemos unas sencillas recomendaciones.

1 QUÉ TIPO DE JARDÍN QUIERES

El primer paso para diseñar tu jardín es que determines qué tipo de plantas y objetos son los indicados para tu espacio. Recuerda que por muy pequeño que sea tu espacio, debe contar con un punto focal.



2 FLORES PEQUEÑAS

Si quieres que el lugar parezca más grande, al elegir las plantas, opta por las que tienen hojas pequeñas y azuladas, una opción podría ser violetas.

3 PEQUEÑOS TRUCOS

Con la finalidad de que tu jardín parezca más amplio, aplica el clásico truco: instala una puerta en una de las paredes que conduzca a ninguna parte. También, puedes colocar un espejo para duplicar el paisaje, con un marco natural, en un lugar en donde no te reflejes en forma directa. Ahora bien, para que parezca más largo, debe ser más ancho al principio de la casa y al final más estrecho; esto acentuará la perspectiva.

4 TODO DEBE IR A ESCALA

Si tienes un espacio pequeño, entonces las plantas y los objetos que coloques en el jardín deben ser pequeños. Por ejemplo, no plantes árboles o arbustos grandes porque te saturarán el área y las flores pequeñas no lucirán.

5 GAMA DE COLORES

Nada más agradable que ver un jardín cubierto hermosas flores en distintas gamas de colores, aunque es importante saberlas combinar. Por ejemplo, debes colocar las plantas de colores más brillantes y fuertes, como rojos, naranjas y amarillos, cerca del espectador. En tanto las azules y violetas, más alejadas del jardín para crear un efecto de profundidad, como si se desvanecieran.

6 CONSTRUYE DIFERENTES NIVELES

Los canteros escalonados son una excelente opción para generar más espacio para plantar más cosas en un área pequeña. También puedes crear escalones y en éstos colocar macetas con las flores de tu preferencia.

7 MACETAS Y JARDINERAS

En todo jardín pequeño, resulta muy recomendable poner macetas y jardineras, aunque no muy grandes para que no saturen el espacio.

8 PLANTAS ATRACTIVAS TODO EL AÑO

Saber cómo organizar jardines pequeños será clave en la creación de un espacio inolvidable y entretenido, por esa razón es importante que cada planta tenga su lugar y que de preferencias sean atractivas durante casi todas las estaciones del año.



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

50% de desc. en etiqueta naranja

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

TÚ ELIGES EL ESTILO NOSOTROS TE BRINDAMOS LOS MATERIALES

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC Compra mínima de \$50000

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

casara

15% de descuento en accesorios de exhibición y persianas

En casa RA nos destacan los más de 8 años creando conceptos que reflejan el buen gusto y el cuidado con el que realizamos cada uno de los detalles.

Mirage PERSIANAS

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

- Asesoría en diseño de interiores
- Asesoría y venta de persianas Mirage by Hunter Douglas
- Venta de accesorios
- Diseño de muebles a la medida



LAS MOJONERAS DE LA LÍNEA INTERNACIONAL, UNA MUESTRA DE LA HISTORIA BINACIONAL

POR JOSÉ GABRIEL RIVERA DELGADO

Por la condición fronteriza que posee Tijuana con el condado de San Diego, así como con California y los Estados Unidos, propició que a partir de la firma de los Tratados de Guadalupe Hidalgo entre México y los Estados Unidos en 1848, Tijuana se ubicara como punto fronterizo. Hecho que sin duda, ha marcado históricamente su vida y desarrollo de esta población fronteriza.

En ese sentido, para delimitar ambas fronteras se colocaron mojoneras o monumentos que demuestran ese espacio fronterizo de estas dos naciones. Hoy en día, estas mojoneras son muestra de la historia binacional que Tijuana ha tenido con San Diego.

LAS PRIMERAS MOJONERAS

Desde 1848 cuando se firmaron los Tratados de Guadalupe Hidalgo, la región de Tijuana quedó como primer punto fronterizo de la Baja California

Para delimitar la frontera México-Estados Unidos, se colocaron estos monumentos que demuestran el espacio fronterizo de estas dos naciones

en la zona costa. Como resultado de los trabajos efectuados por las comisiones de límites internacionales entre México y Estados Unidos entre 1849 y 1850, se colocaron una serie de mojoneras a lo ancho de la línea divisoria en la franja fronteriza.

El representante por nuestro país fue el agrimensor José Salazar Ibarregui, quien en sus informes dejó constancia de los trabajos realizados en el área de Tijuana y de la colocación de una serie de mojoneras.

En Tijuana se establecieron las mojoneras número uno, dos y tres, con

el fin de demarcar los límites territoriales. Esa es la finalidad de una mojonera, que es precisamente marcar en el terreno una ubicación precisa.

Debido a una convención celebrada en julio de 1882, se convino en reemplazar las mojoneras existentes por las malas condiciones en que se encontraban. Así entre 1892 y 1894, se llevaron a cabo el restablecimiento de los monumentos existentes.

Por ello se nombró otras comisiones de ambas naciones para efectuar los respectivos trabajos. Por el lado, mexicano, fue jefe de la comisión, el ingeniero Jacobo Blanco.

LA MOJONERA 255

La Sección Mexicana de la Comisión Internacional de Límites entre México y los Estados Unidos, estuvo encabezada por el ingeniero Jacobo Blanco, quien en sus memorias dejó manifestado el cómo encontró las antiguas mojoneras o monumentos.

Blanco señaló que el anterior monumento de 1849 "tan sólo se encontró la base de hierro, cerca de Tijuana, asen-

tada todavía sobre el antiguo cimiento. Esta circunstancia nos hizo creer que, a pesar de encontrarse ese punto cerca del Río Tijuana, el nuevo monumento que se construyera sobre un cimiento mucho mejor y con un peso de varias toneladas, estaría a salvo de las avenidas como lo había estado el antiguo cimiento, que aun encontramos en su lugar, con el basamento de hierro, después de cuarenta y seis años".

Más adelante agregó, Blanco en sus escritos "Se edificó por consiguiente, en el mismo lugar del antiguo monumento, otro nuevo de granito sobre un buen cimiento, y en el cual yo opiné, pero mi idea no prevaleció, que lo hubiéramos construido sobre pilotines. En lugar de ese monumento que desapareció, se edificó otro idéntico, sobre la línea divisoria, tan cerca como fue posible del antiguo punto, en donde se encontró terreno suficientemente elevado, para precaver el monumento de las mayores avenidas, que en cualquier tiempo pueda tener el Río de Tijuana".

Este monumento, hoy en día se encuentra atrás de la antigua estación del ferrocarril Tijuana-Tecate. Como a cien metros al este de la aduana internacional, en la colonia Libertad. El monumento lleva las leyendas por el Lado sur, "Límite de la República Mexicana. Tratado de 1853. Restablecido por las convenciones de 1882-1889. La destrucción o distorsión de este monumento es un delito punible por México o los Estados Unidos".



Lo atractivo de este monumento, era que los turistas al llegar a Tijuana era una de las primeras imágenes que se encontraba. Así que eran de las primeras —o de las últimas— fotografías que se tomaban en suelo mexicano.

LA MOJONERA 256

Este monumento se localiza en la carretera denominada "Internacional", que va del centro de la ciudad a Playas de Tijuana, a la altura del fraccionamiento Soler.

A diferencia de los demás, este monumento está elaborado de fierro vaciado. Lleva las inscripciones por sus costados "Límite de la República Mexicana tratado 1884-1889", "La destrucción de este monumento es un delito punible por México y los Estados Unidos" y "Boundary of the United States Treaty 1853. Restablished by treaties of 1882-1889".

LA MOJONERA 258

Este monumento —que reemplazó al número uno— está elaborado de piedra y mármol —a diferencia del 256 de fierro y el 255 de granito— y se localiza a tan sólo cien metros del mar, a un costado de la Plaza Monumental de Toros.

Lleva la leyenda en el lado sur: "258 reconstruido agosto 1894, por la Comisión Internacional de Límites creada por las convenciones de 1882-1889. Punto inicial del límite entre México y los Estados Unidos fijado por la comisión unida. 10 de octubre A. D. 1848 según el tratado concluido en la ciudad de Guadalupe Hidalgo el 2 de febrero A. D. 1848. Pedro García Conde comisionado mexicano. Jorge Salazar Ibarregui agrimensor mexicano"

Por el lado oeste se lee: "Límite de la República mexicana. La destrucción de este monumento es un delito punible por México y los Estados Unidos".

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

CERVEZA 2x1
LUNES A JUEVES
DE 4:00 P.M. A 7:00 P.M.

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

MARTES Y MIÉRCOLES
En la compra de 1kg carnitas
GRATIS 1/4

¡¡¡DONDE ANTES ERAN CARNITAS URUAPAN!!!

Disfruta
Originalmente Deliciosa

- Arreglos frutales individuales y para todo tipo de eventos.
- Arreglos de carnes frías
- Fuentes de chocolate y chamoy.
- Manzanas con chocolate y tamarindo.
- Paletas de bombón.
- Fresas con chocolate.
- Invitaciones.
- Recuerdos para toda ocasión.
- Mesa de dulces y más...

SERVICIO A DOMICILIO

Tel. (664) 608-01-67
www.disfrutatijuana.com.mx
Domicilio, Ave. De las Ferias #12779 Hipódromo II
Horario:
Lunes a Viernes 9:00 a.m. a 7:00 p.m.
Sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

DISFrutarte

La boda de tus Sueños



Tu boda en el mejor escenario, frente al mar...

En PUERTO NUEVO HOTEL Y VILLAS tenemos el equipo de profesionales que se harán cargo de que tú y tus invitados disfruten plenamente de este gran evento. Un coordinador de eventos se dedicará personalmente a planear y realizar tus sueños para ese día tan especial, junto con nuestro chef internacional Eumir Acevedo. Disfrutarás de degustación, cena de ensayo y tornaboda...



Celebra tu boda con nosotros!



Detalles que no deben faltar

La decoración, la música, la comida, la bebida y el ambiente ideal, serán el sello de tu evento. Además tus invitados podrán hospedarse en nuestro hotel o en nuestras villas para disfrutar plenamente de este gran día.

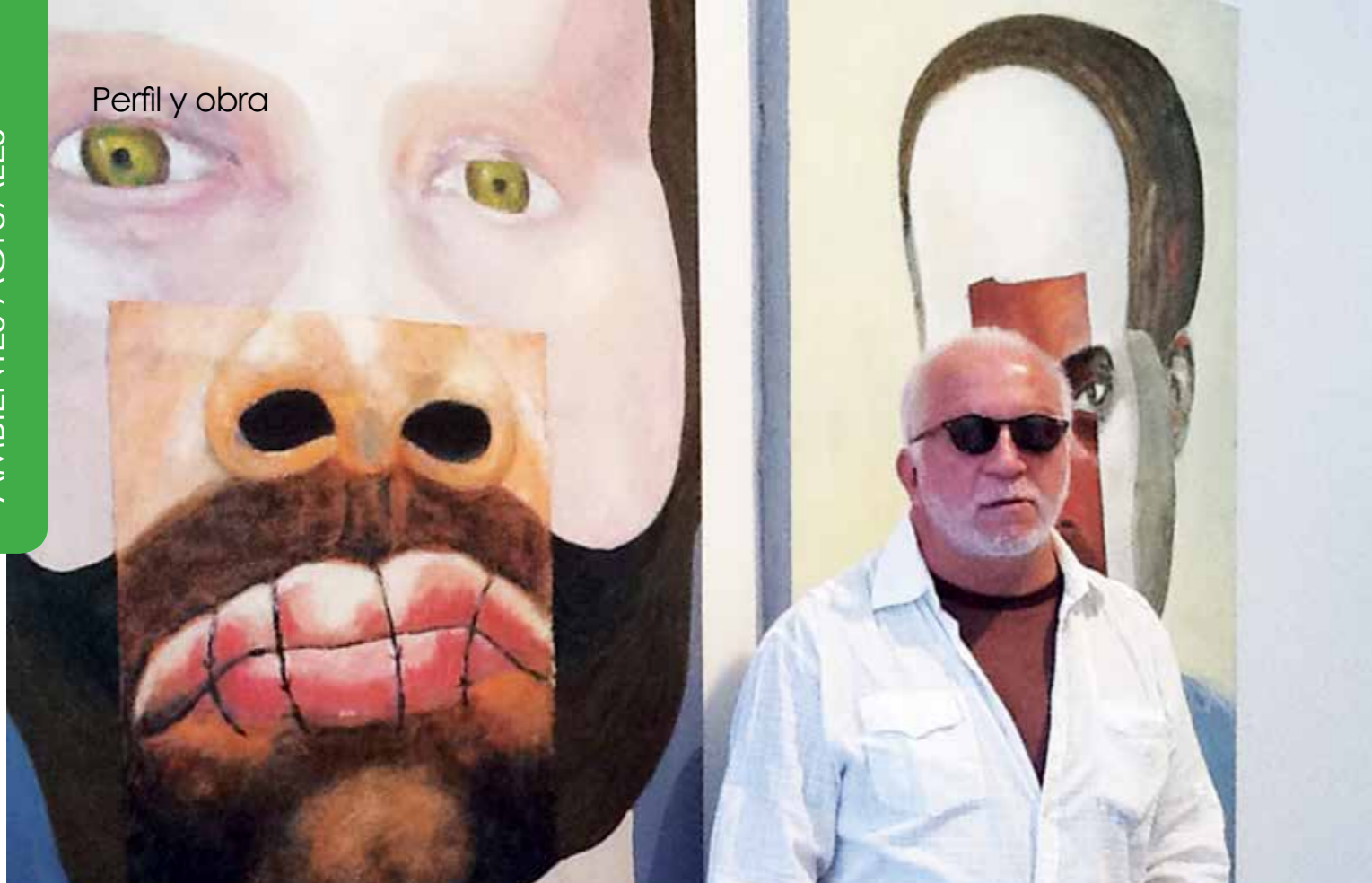
Nuestra área de juegos infantiles, el Lobby bar y nuestro magnífico Spa, son también parte de PUERTO NUEVO HOTEL Y VILLAS.



reservations@grandbaja.com
Km 44.5 Carretera libre Tijuana-Ensenada, Puerto Nuevo,
Baja California C.P. 22712
www.grandbaja.com / www.puertonuevohotelyvillas.com

Reservaciones desde México
sin costo al 01 800 025 60
Directo (661) 614.14.88 al 91
Desde E.U. al 1. 877. 315.1002
www.facebook.com/GrandBaja

Perfil y obra



FRANCO MÉNDEZ CALVILLO

UTILIZA EL ARTE PARA EXPRESARSE CON LIBERTAD

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El maestro Franco Méndez Calvillo nació en San Luis Potosí, se graduó de médico en 1972, hizo su postgrado en endoscopia en Tokio, Japón. Practicó medicina por más de 20 años, pero ahora como él dice: "me he divorciado amigablemente de la práctica médica" para dedicarse de tiempo completo a las artes plásticas.

Por la década de los 90, empezó a tomar clases de pintura durante 6 meses como un hobby, pero poco a poco a medida que se ponía a pin-

tar y a leer sobre el arte se dio cuenta que pintar era algo que iba más allá de las imágenes que vemos y comenzó a tomarlo más en serio, platico Franco Méndez Calvillo.

"Para mí el arte es una mentira que nos lleva a la verdad... ésta es una frase de Picasso; haciendo un poco analogía con la literatura en los poemas, un poema aunque usemos las mismas palabras en una carta es cómo las ponemos para que el significado sea más profundo o diferente", comentó el artista plástico.

LA EXPRESIÓN DE 20 AÑOS DE TRABAJO
Neoexpresionista e incansable investigador en el campo estético,



Franco Méndez es un artista reconocido a nivel internacional, su obra ha viajado a través de lugares como Japón, Rumania, Cuba, así como en distintos puntos de la región, entre ellos El Cubo del Cecut, donde actualmente tiene su exposición titulada Retrocrónica.

Esta es una revisión de artista por sus 20 años de trabajo. En esta ocasión, trabajó con el maestro Carlos Ashida, quien decidió qué cuadros se iban a poner. Después de ver todo su trabajo, decidió que iban a tomar dos líneas: el tiempo y la violencia, por lo que su obra se compone de calendarios, colgados, ahogados y la guerra. En la selección de la obra figuran pintura, dibujo, collage, fotografía y gráfica, explicó.

Su temática va de lo íntimo hasta situaciones político-sociales de nuestro entorno y nuestro tiempo, agregó, agregó, y la técnica que comúnmente usa es acrílico sobre tela, acuarela, intervención sobre hojas de revista y acrílico sobre papel.

LOS ARTISTAS QUE ADMIRA

Cuando empezó a moverse en el arte, al principio en relación a la pintura, los artistas que más lo impresionaron fueron los neoexpresionistas alemanes como Georg Baselitz, la transvanguardia italiana, el pintor español Miguel Barcelon, Francis Bacon, Picasso y Henri Matisse, este último uno de sus favoritos.

"El mundo de las artes plásticas es difícil, la gente no está acostumbrada a ver el arte y por lo tanto a entenderla, muy pocos amores a primera vista", consideró.

La buena noticia es que ya hay escuelas de arte, espacios de exposición que poco a poco va acercando a la gente y la va sensibilizando en el tema, mencionó, cada vez hay más gente interesada y entendida del arte.

Dijo que su mayor logro en las artes plásticas es seguir por este camino, un camino que le gusta mucho y lo apasiona. Su logro es perseverar, independientemente de los resultados. Lo que sigue para el maestro

PREMIOS

- 2005 PREMIO ESPECIAL (investigación) en la 1a. Bienal Internacional de Arte Contemporáneo, Arad, Rumania.
- 1997. PRIMER LUGAR EN PINTURA, XI Bienal de B.C., Ensenada B.C.
- 1996 SEGUNDO LUGAR,

Primer Salón Internacional de Estandartes, CECUT.

■ 1995 PRIMER LUGAR EN PINTURA, V Bienal del Noroeste, Culiacán, Sin.

■ 1993 Primer Lugar en Pintura, X Bienal de Baja California. Primer Lugar en Dibujo, Bienal del Noroeste, Culiacán, Sin.

El arte me da una apreciación de cómo camina nuestro mundo y sus repercusiones en el individuo y en la sociedad...



Franco Méndez es trabajar y definirse más en lo próximo que va a hacer.

En puerta tiene un proyecto importante, tiene unas piezas que se llaman muestrario de tapices para decoración de celdas y centros culturales, que tienen que ver con imágenes que encontró en una cárcel de San Luis Potosí, de ahí está diseñando papel tapiz y tal vez cortinas y sábanas. Esta serie se llama Universo privado.

"Los invito a que vengan, igual no les gusta o tal vez no les interesa pero lo importante es que salgan a donde hay exposiciones", concluyó el artista.



QUEREMOS QUE SEAS PARTE

RESERVACIONES AL 684.04.04

SÍGUENOS EN

f SAKE-BAR-BY-TAIKISHI

Bld. Sánchez Taboada #5060-A Zona Río, C.P. 22014, Tijuana, B.C.

SAKE
BAR

By Taikishi

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE GUIAS MONTESSORI



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

Eleva tu nivel académico en el campo de la Educación

- Curso Bilingüe
- 4 veces por semana (Lunes a Jueves)
- Duración de un año

Inicio de clases:
Agosto 2013

Teléfono
(619) 421-22-49
612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910

SOCIALES



Debutan EN SOCIEDAD

- **EVENTO:** Fiesta de rompedero de las debutantes del Club Campestre 2013
- **LUGAR:** Club Campestre Tijuana
- **DETALLES:** Excelentes momentos vivieron las lindas debutantes que acudieron acompañadas de sus respectivas mamás. En esta ocasión, las asistentes tuvieron oportunidad de convivir y pasar gratas horas.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

SOCIALES



ABRE SUS PUERTAS Sake Bar en Tai Ki Shi

- **EVENTO:** Inauguración de Sake Bar en restaurante Tai Ki Shi
- **LUGAR:** Instalaciones de Tai Ki Shi
- **DETALLES:** Empleados con mayor antigüedad en la empresa gastronómica fueron los encargados de realizar el corte de listón de la nueva terraza bar de Tai Ki Shi, un restaurante cuya especialidad es la comida japonesa.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

PULSAR
107.3

Tu energía

pulsarfm.com
f /pulsar107.3

UNIRADIO™



MUJER ACTUAL APOYAN A CLUB de Niños y Niñas

- **EVENTO:** Cena y vino entre amigos en apoyo al Club de Niños y Niñas.
- **LUGAR:** El Patio
- **DETALLES:** En el marco de su quinto aniversario de operaciones, se llevó a

cabo esta velada presidida por Pely Guevara, en la cual los asistentes compartieron gratos momentos. En esta ocasión, la revista Mujer actual patrocina el evento a beneficio del club.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

Inaugura León Felipe Chargoy

SU EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

- **EVENTO:** Presentación de la exposición Nómadas Digitales del fotógrafo León Felipe Chargoy.
- **LUGAR:** Cecut
- **DETALLES:** El fotógrafo y artista visual documentó las expediciones del chef Miguel Ángel Guerrero, creador del concepto Baja Med, quien cocina con ingredientes que recoge en el trayecto. Esta exposición es el resultado de una serie de viajes sucesivos por Baja California, documentados tanto en video como en fotografía por León Felipe Chargoy.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



RINCONCITO OAXAQUEÑO

Auténtica comida Oaxaqueña

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

rinconcitooax@hotmail.com

Pregunte por los diversos guisados del día.

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

Todos nuestros platillos son elaborados con productos originarios de OAXACA.

ALTA EFICIENCIA QUE AHORRA HASTA UN 40% EN TU CONSUMO ELÉCTRICO **Inverter**

LA COMODIDAD Y CONFORT QUE TU FAMILIA MERECE

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

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



Becerril Air @airesbair facebook.com/airesbair
Tu aire de confianza

airesbair.com



Consiente Nissan a mamás CON UN DESAYUNO

- **EVENTO:** Desayuno para mamás.
- **LUGAR:** Instalaciones de agencia Nissan.
- **DETALLES:** Con la finalidad de agradecerles su apoyo en la campaña por el Día de las Madres, la agencia automotriz ofreció un ameno desayuno en el que tuvieron oportunidad de convivir y pasar gratos momentos.



FOTOGRAFÍA leonfelipechargo.com | 664 364.44.04

\$200 PESOS X DÍA
Participación x día semana o mes

¡INCLUYE COMIDA!
50% de Descuento a Hermanos

Mi RANCHO CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

DEL 1 JULIO AL 9 DE AGOSTO 2013

ANIMALES DE GRANJA LA HUERTA
JUEGOS ACUÁTICOS MINI MERCADO
PINTURA FÚTBOL SALÓN DE BELLEZA
MANUALIDADES JUEGOS DIRIGIDOS
TEATRO REPOSTERÍA Y COCINA

RENTA de PONYS
GRANJITA MOVIL

TAMBIÉN SE RENTA PARA FIESTAS Y PASEOS ESCOLARES

Opcional: horario extendido 8am-5pm costo extra

HORARIO 9:00AM-3:30PM

EDAD: 2 A 11 AÑOS

152-133563-2
(664)604-1868
(661) 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

KM. 19.5 CARRETERA LIBRE A ROSARITO, ROSARITO B.C.
A 15 MINUTOS DE TIJUANA

Écha un vistazo ENSENADA

ATRÉTEVE A VIVIR EXPERIENCIAS ÚNICAS.

ESTE VERANO RECIBE UN **50%** de descuento EN TU SEGUNDA NOCHE DE HOSPEDAJE.*

Deléitate en la única Cava Subterránea de Quesos Artesanales en América.

Degusta los mejores vinos de México en la Ruta del Vino.

Visita el Museo de la Vid y el Vino y conoce nuestra cultura vinícola.

ENSENADA, CAPITAL DEL VINO MEXICANO.

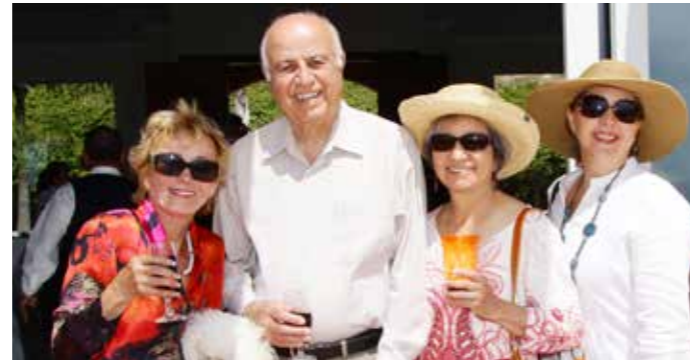
Consulta las promociones en EnsenadaVivela.com

Ensenada... ¡Vivela!

México visitmexico.com

FIDEICOMISO PÚBLICO PARA LA PROMOCIÓN TURÍSTICA DE ENSENADA, B.C.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

PRESENTAN Sueños del Mar

■ **EVENTO:** Presentación del fraccionamiento Sueños del Mar.

■ **LUGAR:** Carretera escénica Tijuana-Rosarito.

■ **DETALLES:** Directivos del fraccionamiento enca-

bezaron la presentación, en la cual los asistentes tuvieron oportunidad de conocer este nuevo proyecto y posteriormente, de disfrutar una exquisita taquiza.



EL VERANO es como tú QUIERAS...

Mi Rollo es disfrutar el calor...
Ricos Maniscos, Carnes...
Drinks y Postres.

Sakana
Cocina Creativa + Café Bar

Tel: 608.4700
f /sakana.tijuana

Coors Drive Thru | Coors / Comida | Little Ceasars Drive Thru

Bvd. Diaz Ordaz | Av. Orquideas



Vivir cerca del mar es un privilegio que puedes tener y disfrutar a diario.

Lotes en venta
Desde
\$333 dls.
mensuales

Invierte hoy y obtén todos los beneficios que este desarrollo urbano te ofrece:

- Casa Club
- Canchas de tenis
- Alberca
- Parque de mascotas
- Áreas de asadores
- Campo de prácticas de golf
- Sala de usos múltiples
- Salón de eventos
- Andadores
- Gimnasio

Tan lejos y tan cerca, como mundos paralelos
664 631 3614


SUEÑOS DEL MAR
HECHOS REALIDAD



PRESENTAN PROYECTO Expedición Baja Nissan

■ **EVENTO:** Sports Nissan Lounge Agencia Río
 ■ **LUGAR:** Instalaciones de Nissan Río
 ■ **DETALLES:** Clientes e invitados especiales se dieron cita en la agencia automotriz, donde conocieron al equipo de expedicionarios del proyecto del reconocido chef Miguel Ángel. De igual manera, tuvieron oportunidad de disfrutar la zona deportiva con mesas de fútbol, cancha de fútbol, toro mecánico, cátercher de beisbol, golf y mucho más.



FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
664 615.80.51



INAUGURAN SUCURSAL de La Corriente Cevicheria Nice

■ **EVENTO:** Inauguración de la segunda sucursal de La Corriente Cevicheria Nice.
 ■ **LUGAR:** Centro Comercial las Palmas.

■ **DETALLES:** Familiares y amigos se dieron cita en la apertura de La Corriente Cevicheria Nice, donde disfrutaron algunas delicias gastronómicas de la casa.



¿Aún no pagas tu Predial?



En apoyo a tu economía

el 20 Ayuntamiento te ofrece el



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

¡Evita que aumente tu deuda!

Acude a Palacio Municipal, delegaciones, OXXO, Calimax o al banco más cercano. Consulta www.tijuana.gob.mx. **Descuento válido hasta el 31 de julio.**



2 Y 3 DE AGOSTO | EXPLANADA DEL CECUT
VIERNES - SÁBADO 12 PM A 1 AM

9^{no} Tijuana Beer Fest 2013

CRAFT CERVEZA TIJUANA BEER

INVITAN:

FESTIVAL DE CERVEZAS ARTESANALES
GASTRONOMÍA, TALENTOS MUSICALES Y MUCHA DIVERSIÓN

PATROCINADORES:

PRODUCTO FRESCO DE CALIDAD

La Corriente
CEVICHERIA NAIS

Nueva Sucursal Centro Comercial Las Palmas

Palmas
Blvd Diaz Ordaz No.13251-236
Tel.608.0333

Centro
Calle Gta. 8320 esq. con Madero
Tel.685.5505

Contamos con Aire Acondicionado



Convive Kiko Vega CON MUJERES

- **EVENTO:** Desayuno de mujeres con Kiko Vega
- **LUGAR:** Grand Hotel
- **DETALLES:** El candidato a la gubernatura de Baja California, Francisco Vega, y el candidato a la Alcaldía, Alejandro Monraz, convivieron con las asistentes mientras compartieron algunas propuestas.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

más de **45** años de tradición

Llámenos Sin Compromiso

681.5082 y 681.2701

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

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469

totalwire 621.1278

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

MUJER PELUQUERIA

Pet Center

MARIA JOSÉ

VIERNES 2 DE AGOSTO

21:00 HRS.

el trompo

Museo Interactivo Tijuana

LEONEL GARCÍA

Boletos en: CAMINO REAL TAQUILLA.COM Inf. 633-4017



Ana María Reynoso, FRENTE AL ESPEJO

POR YAN GONZÁLEZ

Frente al espejo es un programa de revista con la conductora Ana María Reynoso, consta de treinta minutos de programación y es transmitido por UniradioTV todos los sábados a las 21 horas con repetición los domingos.

La idea principal de crear este programa fue la mujer, pues el reflejo que emana al ponerse frente al espejo no sólo debe apreciarse físicamente sino también ver el interior, darse cuenta en qué anda mal y hacer una reflexión sobre ello para mejorar ese aspecto, comentó Ana María Reynoso.

Aseguró que las secciones que se transmiten durante el programa son avaladas por especialistas en el tema; la variedad de secciones que presentan son de gran interés para la mujer actual y su pareja.

En la sección de Salud y Vida, te presenta temas actuales referentes a la alimentación balanceada y consejos sobre cómo llevar una vida saludable, además, médicos, cirujanos y dermatólogos te hablan sobre cómo detener el tiempo sobre tu piel, te aconsejan qué tratamiento necesitas y en qué consta para que luzcas una piel radiante.

En su Sección de Ángeles, una experta te habla sobre quiénes son, te da un mensaje de acuerdo al día y el arcángel para cada día de la se-

mana, te indica cómo llamarlos y cómo orarles para que te protejan a donde quiera que vayas, indicó.

Lugares que Visitar es una sección en la que Ana María Reynoso te recomienda restaurantes de la región a los que puedes acudir a comer o cenar, presentándote diversos platillos.

En Vida y Pareja, Ana María Reynoso les ofrece consejos a los matrimonios para que lleven una relación amena y amorosa, que fortalezcan los lazos de confianza, pero sobre todo llena de comunicación.

En Moda y Belleza, te recomienda qué colores usar en vestuario y maquillaje de acuerdo a la temporada; además, te brinda consejos sobre cómo proteger tu piel, compartió.

En Belleza y Estilo, un experto en maquillaje y peinado te aconseja los pasos a seguir para verte espectacular durante ese evento especial que tienes con tus familiares o amigos.

Frente al Espejo te ayudará a mantener un equilibrio en tu vida, a quererte, y sobre todo a aceptarte tal cual eres, con tus virtudes y defectos para tratar de mejorar cada día como ser humano, si ves algo que no te gusta mientras te contemplas en el espejo lo harás a un lado porque te querrás como eres y eso te dará una perspectiva diferente de la vida, aseguró la conductora del programa.

Al verte frente al espejo, debes aceptarte tal y como eres, no es sano compararse con nadie, porque cada ser es diferente; recuerda



TWITTER:

@frentealespejo

YOUTUBE:

youtube.com/frentealespejotv

FACEBOOK:

https://www.facebook.com/frenteal.espejo.1?fref=ts

que eres una mujer única, irrepetible, cuando te veas frente al espejo ¡contéplate y quíérete!, porque con ese amor que vas a tener para ti misma, vas a poder compartirlo con los demás, podrás darle mucho amor a tu familia, pareja y entorno, así desarrollarás con amor cada una de tus actividades diarias porque le pondrás ese granito tan importante como lo es el amor, el cual te dará plenitud, lo cual es fundamental en la vida de una mujer, aseguró la conductora. Así que ya lo sabes, no puedes perderte este gran programa con Ana María Reynoso.

Te recordamos que puedes ver Frente al Espejo todos los sábados a las 21 horas, y la repetición todos los domingos a las 21 horas en uniradiotv.