

M

Año 7, Edición no. 81 - [58 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2014

MUJER

actual



EJEMPLAR GRATUITO



DESCUBRIENDO
EL VALLE

**No
sigas
esperando
FLORES**

Vianka Santana

AL FRENTE DEL CEART,
ENAMORADA
DEL ARTE Y LA CULTURA

**ARIOSTO
MANRIQUE**
DE ESPÍRITU
EMPRENDEDOR

FOTOGRAFÍA LEON CHARGOY





BARÓN BALCHÉ
PRESENTA

Vendimia
para Todos

Celso
Piña

Y SU RONDA
BOGOTÁ

02 DE AGOSTO

Acceso
17:00 hrs
Concierto
20:00 hrs

Vinícola Barón Balche
El Porvenir, Valle de Guadalupe
Ensenada, B.C.

Más información

Vinicola Barón Balche Ensenada
(646) 155.21.41

La Cava By Barón Balche Tijuana
(664) 6225276


www.donboleton.com

VIAJES

ENSENADA GRUPO


TIJUANA
(646) 681 7882


CAMINO REAL
TIJUANA
6334039


CONCRETE
INTERNATIONAL
JUSTO SIERRA - PLAZA CACHANILLA
PLAZA CARRANZA
MEXICALI






GRAN DIARIO REGIONAL


evolución
eventos + mobiliario



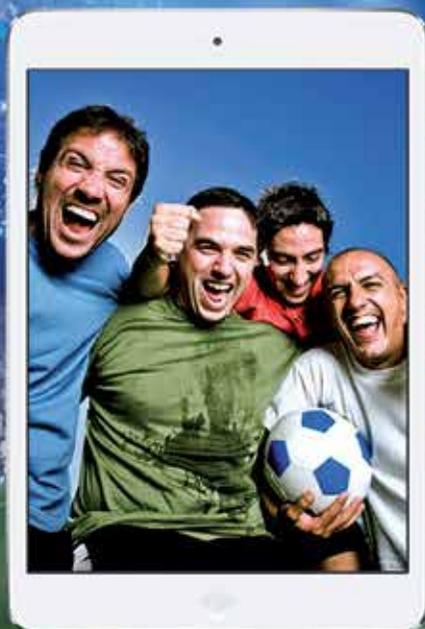

PRINCIPALES
101.1FM

 @baron_balche

 Sigue en facebook.

www.baronbalche.com

PAPÁ VIVIRÁ BRASIL CON UNA **TABLET GRATIS** CON INTERNET INCLUIDO



IPAD AIR

Pantalla Multitouch
LCD IPS con LED 9.7"
Apple A7 dual-core 1.3GHz
Cámara iSight 5 Mpx
geo-tagging, foco táctil
.4G

**AVVIO
TABLET PAD**
Pantalla de 7" LCD
Cámara de 2 Mpx
Comando de voz por
Google Now
3G



**SONY XPERIA
TABLET Z**
Pantalla HD de 10.1"
Procesador Snapdragon S4
Pro 1.5 GHz
Android 4.1 Jelly Bean
Cámara Exmo R 8 Mpa

**POLAROID
TABLET JET 703**
Cámara de 2 Mpx
Android 1.2 (Jelly Bean)
Procesador Dual Core 1GHz



**SAMSUNG
N8000**

Pantalla 10.1"
Android 4.0
Cámara de 5 mpx
Procesador 32 bits Quad Core

Llévatelas en un **Plan Tablet** con **Internet telcel** desde **\$399** al mes
y con el **DOBLE DE MEGAS POR 6 MESES**

¡Navega con la Mayor Cobertura a Máxima Velocidad!

telcel, la Red en tus manos

Válido al 30 de junio del 2014. TABLET GRATIS en Plazo forzoso a 24 meses. El DOBLE de MB aplica en los meses 2,4,6,8,10 y 12. La renta de \$399 corresponde al Plan Tablet 3000. Aplican condiciones de contratación. Todos los planes de Internet cuentan con un límite de consumo máximo mensual. Una vez alcanzado este límite de consumo, tu navegación será bloqueada. Al iniciar el siguiente ciclo de facturación la navegación será reactivada de manera automática. Si lo deseas, puedes adquirir un paquete adicional de Internet para continuar navegando. Las tarifas publicadas incluyen 16% IVA. Más Información en Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.

CONTENIDO

Julio 2014

TU PAREJA **6pág.**

TU PERSONA **8 y 10págs.**

MODA **12pág.**

LA BUENA MESA **16pág.**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES **22pág.**

HOMBRES DESTACADOS **24pág.**

DEPORTES **26pág.**

TURISMO **30pág.**

UNA VENTANA AL VALLE **34pág.**

VALORES Y GENTE **36pág.**



PORTADA

VIANKA SANTANA, COORDINADORA DE CEART

FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

leonchargoy@todonimagen

VESTUARIO DANIELA VILLA MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

18págs.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO **38pág.**

TECNOLOGÍA **40pág.**

SABÍAS QUE... **42pág.**

OPINIÓN RELIGIOSA **44pág.**

PERFIL Y OBRA **46pág.**

SOCIALES **48 a la 59págs.**

visítanos en: www.revistamujeractual.com



:soymujeractual



:@Soy_mujeractual



:@soymujeractual

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime 
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al

pagar la primera a precio regular.

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

Promoción valida solo al presentar este cupón.

No valido con otras ofertas, promociones o descuentos.

Solo un cupón por cliente. Valido hasta el 31 de julio, 2014.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

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

Vacaciones de verano

Julio es uno de los meses preferidos por los más pequeños de la casa, especialmente porque se olvidan de las tareas y los horarios escolares para disfrutar de unas merecidas vacaciones de verano, en las que pueden realizar diferentes actividades en familia o con los amigos.

Una alternativa preferida por muchas mamás es los campamentos de verano; por fortuna, en nuestra ciudad contamos con una gran variedad de ellos, diseñados exclusivamente para que los niños se diviertan y aprendan al mismo tiempo, sólo es cuestión de que elijas el adecuado a las necesidades de tu hijo.

Después de esta sencilla recomendación y siguiendo en la línea del verano, en esta edición les presentamos las nuevas tendencias de maquillaje para esta temporada que nos ofrecen las expertas en belleza de Moka Cosmetics.

No podía faltar nuestra mujer del mes: Vianka Santana, artista multidisciplinaria y promotora cultural, quien actualmente se encuentra al frente de CEART Tijuana con grandes proyectos, sueños y experiencias que nos comparte en esta ocasión.

En Hombres Destacados, les ofrecemos la historia de Ariosto Manrique, un empresario exitoso que encabeza Testa Marketing S.A. de C.V., una agencia catalogada como una de las 50 mejores agencias de mercadotecnia e investigación de mercados en México.

En la sección de Valores y Gente, José Carlos Tellaeché, nos habla del Proyecto Caminemos, una asociación civil que creó con la finalidad de ayudar a personas con lesión medular.

Y si de tips se trata, la Diosa Doméstica nos dice cómo limpiar esas difíciles manchas de la estufa de manera fácil y eficiente.

Por otra parte, Tijuana es rica por su gente, sus lugares, su cultura, pero también indiscutiblemente por su gran variedad culinaria, por ello Mujer Actual está "cocinando" un especial gastronómico para la edición de agosto, así que ¡no se lo pierdan!

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL



CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Roxana Solares

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

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

ATENCIÓN A AGENCIAS
Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
María E. Lozano
Mayra Medina
Yolliand Valenzuela
Susan Monsalve

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

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



Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 81, inicio de impresión el 10/06/2014.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Edición mensual. Tira 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

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

TE LLEVAMOS DE
LA MEJOR MANERA,
POR MENOS DE
LO QUE TE IMAGINAS.

MÁS **ESPACIO** SIN CARGO EXTRA

 **interjet**
.com

“¿Y SI NOS DAMOS UN TIEMPO?”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Si te sientes identificado(a) con esta petición que da título al presente artículo, ya sea que te la han formulado, tú la has expresado a tu pareja, o bien, esté rondando la simple idea por tu mente hoy, entonces, es muy probable que consideres que quien lo pide ya no siente ese amor de principios de la relación.

Sin embargo, no necesariamente es la falta de amor (amor en el sentido estricto que cada quien le dé a este sentimiento) la que desunirá a una pareja, de hecho hay parejas que están unidas pero bajo el desamor, en otras incluso, nunca ha estado presente dicho sentimiento a lo largo de toda su relación, sin que por ello decidan abandonarse.

Cualquiera que sea el escenario, hay un factor muy importante a tomar en cuenta y es: la percepción que cada miembro de la pareja tiene de su compañero(a) y/o de la propia relación, así como del papel que cada quien juega dentro de esta unión y del grado de satisfacción o insatisfacción que experimenten. Todo esto, aunado a la manera que se tiene de responder y actuar ante los conflictos (cada quien tiene su estilo), será lo que podrá o no, llevar a esta pareja a una separación definitiva.

Para que puedas identificarte, en el tipo de respuesta que tú o tu pareja dan, ante la percepción de que

en su relación uno o los dos no están satisfechos (repito, no necesariamente significa la falta de amor o presencia de él), me basaré en el autor C. Rusbult (1982), quien realizó estudios sobre los tipos de respuestas que empleados presentaban ante su insatisfacción laboral, su nivel de compromiso

y su idea de mejorar en otro empleo. Lo siguiente está adecuado a la insatisfacción pero dentro de una pareja o relación íntima en general.

Posibles respuestas frente a la insatisfacción dentro de una relación de pareja:

1.- LOS QUE SE VAN (SALIDA):

Es un tipo de solución a la insatisfacción, en donde se decide formalmente separarse o que un miembro de la pareja se salga de la unión, es entonces una solución de acción y destructiva. (Ejemplo: Darse "tiempos", abandono del hogar, separación inmediata, etc.)

■ Aquí la satisfacción de quien la aplica es baja, al igual que el compromiso, pero las alternativas que brinda el exterior "el afuera o lejos de ti" son muy altas.

2.- LOS QUE HABLAN (VOZ):

Esta forma es también de acción como la Tipo #1, pero constructiva, pues busca resolver sin tener que separarse. (Ejemplo: Hablar o discutir los conflictos, llegar a acuerdos juntos, solicitar asesoría profesional en psicoterapia de pareja, etc.)

■ Aquí la satisfacción es alta al igual que en el compromiso y en la visión de "afuera".

3.- LOS LEALES (LEALTAD):

En este caso, la respuesta al conflicto es constructiva como en la Tipo #2, pero es pasiva. (Ejemplo: Se opta por la paciencia y esperar que con el tiempo las cosas mejoren, muchas veces confiados en el amor, el tiempo que tienen



juntos, los hijos, en fin... simplemente mantienen la fe en la relación que tienen).

■ Aquí el nivel de satisfacción es alto y el compromiso es alto también, pero son pocas las opciones de algo mejor fuera de la relación.

4. LOS CIEGOS, SORDOS Y MUDOS (INDIFERENCIA):

Este tipo de solución es pasiva y destructiva, consiste simplemente en ignorar a la pareja. (Ejemplo: Ya no pasar tiempo juntos, hablar de todo menos del "tema", desentenderse simplemente del otro, aplicar "ley del hielo", etc.)

■ Aquí la satisfacción es baja, el compromiso bajo y pocas las opciones de algo mejor fuera de la relación.

Y MIENTRAS TANTO, ¿QUÉ PASA CON EL "AMOR"??

■ Optar por respuestas del Tipo #4, nos llevará posiblemente al "desamor", haya o no separación.

■ Empleando respuestas constructivas (Tipo #2 y #3), cuando existe un nivel de satisfacción alto, estamos muy involucrados con nuestra pareja y presentamos emociones más positivas, la posibilidad de separación es prácticamente nula.

■ El sentir "desamor" se requiere para que haya separación o divorcio, sin embargo aun sintiéndolo, no necesariamente algunas parejas llegan a ello.

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



Ven y Escápate a Cabo San Lucas

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



Minimo de estancia 3 noches

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

MAYO 01- AGOSTO 17, 2014

\$1,250 pesos por persona, por noche

AGOSTO 18-SEPTIEMBRE 30, 2014

\$1,100 pesos por persona, por noche

*\$500 pesos por niño máximo 2 niños

Reservaciones al 01-800-398-9898

ó reservaciones@solmar.com

Codigo: MUJER

SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas,

BCS México 23450 . Tel (624) 145 75 75

Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898

www.solmar.com.mx



SIGUENOS



Hospitalidad INFINITA

No sigas esperando FLORES

POR GABRIELA ORNELAS

Vivimos en una ciudad en movimiento, llena de gente de todas partes del país, una ciudad fronteriza, con todo lo que eso conlleva, llena de oportunidades, con un tránsito internacional como ninguna otra. Y tú ya estás aquí, en una tierra que si bien no es como el lugar de donde vienes, está llena de posibilidades para la mujer que abre sus ojos a un nuevo panorama de desarrollo personal y económico.

Esta columna es para nosotras las mujeres en edad trabajadora, con hijos, padres, pareja, con una familia, como sea que esté conformada al fin, nuestra familia.

Entrando de lleno al tema: "no sigas esperando flores" todo lo anterior viene al caso porque esperar flores es casi siempre confiar tu vida a los demás, en caso concreto en esta ocasión a nuestra pareja, a nuestro príncipe azul, el que te resolverá todos los problemas, el que te hará inmensamente feliz, el que te proveerá de de todo lo que necesites, al fin ese es su rol en este matrimonio, con el que llegamos juntos de algún otro lugar, llenos de sueños a una tierra que nos daría lo mejor en oportunidades para nosotros y nuestros hijos con un futuro brillante y promisorio, pero ¿qué crees?.



Muchas veces la triste realidad es muy diferente a esa, ya llegados a esta hermosa ciudad sucede que tu príncipe azul se encuentra con la patas flacas de su compañera de trabajo o la de la vuelta de la esquina y se enreda con ella, bueno, bueno,.... tiene un romance, una aventura o como lo quieras llamar, pero al final de cuentas el individuo decide que está enamorado y que se va con la patas flacas que se encontró y que le hagas como puedas (dónde habremos escuchado eso, dónde, jajajaja, ino! si eso no sucede!).

MUJERES, CABEZA DE FAMILIA

Nada más un dato para que estemos enteradas, Baja California tiene el primer lugar en casos de cáncer de mama y cervicouterino en el país, déjame decirte que tenemos uno de los índices más altos de mujeres cabeza de familia, lo que quiere

Deja de llorar, tienes seguramente unos hijos a los cuales no puedes ignorar por tu tragedia y que cada paso que seguramente des será por y para el bien de ellos, así que ponte guapa (eso ayuda) y ve de manera real tus opciones y oportunidades.

decir que son responsables de su familia sin un hombre al lado, así que ino serás la única!

Este fenómeno social cada vez va más en aumento, y no puedes vendarte los ojos o hacer como que no sucede, ino sigas esperando flores! sé realista, deja de llorar, tienes seguramente unos hijos a los cuales no puedes ignorar por tu tragedia y que cada paso que seguramente des será por y para el bien de ellos, así que ponte guapa (eso ayuda) y ve de manera real tus opciones y oportunidades.

EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Empieza a desarrollar habilidades, a detectar tus fortalezas, si no sabes para qué eres buena, pregunta a tu gente cercana si ven lo que tú no puedes ver de tu persona, ya estás aquí, en esta ciudad, donde existen asociaciones y fundaciones nacionales y binacionales para brindarte ayuda y capacitación

para salir adelante, claro que sabemos que los problemas del corazón tumban fortalezas, pero ahí es donde vas a mostrar tu garra, tu fuerza, tu perseverancia, el gran don de ser mujer, y que sí usas tus dos hemisferios del cerebro.

Busca acercarte a gente trabajadora, emprendedora, que te enseñe a generar ingresos, y verás que el ánimo cambia; cuando se está al lado de este tipo de personas, tu forma de ver la vida cambia, lo que veías como lo máximo, ahora lo podrás ver en su real tamaño porque tienes ahora un gran abanico de oportunidades, al mismo tiempo das un gran ejemplo de trabajo, vida y lucha a tus hijos, a los que tienes que formar de manera responsable ante la ausencia del padre.

No te dejes caer, ni te envuelvas en relaciones por despecho o por necesidad, establece prioridades en tu vida y ponte de pie y adelante. No sé, tal vez hay algo mejor esperando por ti y tu familia, y tu verdadera realización esté por llegar, así que no sigas esperando flores, esas son para el final.

Little's
Ropa y accesorios para niños y niñas

70% de descuento



Contamos con tallas

Visitanos en: **Cacho**
tel: 634-10-95
Av. Jalisco esq. G. Balarezo
#2592-55

Macropalaza
tel: 626-05-80
Blvd. Insurgentes #18015 M-5

Acceptamos tarjetas de crédito y débito
VISA **MasterCard**

Baby 0-24 meses
Kids 2-9 años
Juniors 10-16 años

f /littlestij

*No aplica en apartados, mercadería rebajada, disfraces y accesorios

"Del Valle a tu mesa productos 100% orgánicos de la región de BC"

Mercado Orgánico y Regional
Licha

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

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

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

f

¿Sola o DESOLADA?

POR MARÍA E. LOZANO

Estamos rodeadas de familia, mascotas, cosas que hacer pero resulta que nos sentimos "solas".

Hay mujeres que comparten todas sus horas del día con una gran amiga: la soledad. Si se está feliz así, perfecto, pero cuando ya nos sentimos tristes entonces hay que atendernos. Si se siente que aspira todas nuestras motivaciones y que trae las llaves del portón y aparte lo cerró dejándonos a oscuras y con poquitas ganas de seguirle, entonces no estás con tu amiga soledad, estás desolada. Todas en algún momento nos llegamos a sentir así.

Nace de una melancolía que si no se expresó y canalizó correctamente, entonces se vuelve aflicción extrema.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Mi mejor amiga cantaba precioso, tocaba la guitarra muy bien hasta que decidió no hacerlo más. El pelo en la cara, triste todo el tiempo y yo nunca entendí por qué si su casa está grande, increíble, ¡todo le daban! Sus papás están súper unidos, su hermanita muy linda... Yo no sé por qué quiso ser emo y pensar en el dolor todo el tiempo. Desde que se murió yo no he podido estar tranquilo, ¿por qué no la llevaron a un doctor o algo así? No es normal sentirse mal

Bernardo M., 17 años.

LOS PASOS PARA INICIAR UN CAMBIO

- 1) **ACEPTA Y DATE** cuenta que estás evitando cambiar de postura.
- 2) **ATRÉVETE A SENTIR** la vida de un modo constructivo y no destructivo.
- 3) **REGÁLATE CINCO MINUTOS** al día pensando y recordando algo positivo de cualquier etapa de tu vida, retomándola en tu mente y sensaciones.
- 4) **ÚNETE A LA GENTE**, llama a una amistad al día y contacta a un familiar aunque sea por redes sociales, sólo saluda y platica tu día.
- 5) **FIJA UN OBJETIVO** para ti sobre lo que te gusta hacer y ¡hazlo! Pinta, camina, escucha música, ¡practica tu pasatiempo al menos unos minutos!
- 6) **LEE ALGO EDUCATIVO** e interesante que te cultive día con día.
- 7) **SÓLO LA GENTE** saca a la gente, procúrala.
- 8) **SI ES NECESARIO**, camina de la mano de un experto.

Si nos mantenemos productivas a favor nuestro, tendremos buena cantidad de energía con pila cargada para cuando aparezca la señora Soledad. Ya nos lo dijo el poeta español Gustavo Adolfo Bécquer:

“La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quién decírselo”

El acto voluntario de estar solas es benéfico porque ayuda a retirarse un poco, pensar, descansar, olvidar, hacer una pausa, etc., pero con la idea de impulsarse de nuevo y salir a la acción con los demás.

Cuando hay soledad forzada por castigo, enfermedad o situaciones que nos ponen en esa situación, habría una re-valoración y se obtendría un aprendizaje significativo, ya que los seres humanos somos los únicos que podemos reflexionar, es decir, volver a flexionarnos o doblarnos hacia nosotros mismos, enderezarnos y cambiar de postura. Así que el estado de soledad no es una cuestión de los demás sino una “posición” que hemos tomado.

¿SUFRES DE DESOLACIÓN?

La desolación es cuando no puedes armar tu propio rompecabezas, como que estás sin todas las partes que pueden integrar tu vivir, ahí radica el auto-abandono. Obsérvate, si en realidad no tuvieras todas tus piezas en su lugar, ni viva estarías, sólo se trata de dejar de ponerte trampas y decir que te sientes “sola”, además de alimentar tal emoción con: comidas en exceso, largas siestas, posponer quehaceres o cosas por el estilo y luego enfurecer. Cuando hacemos esto deliberadamente es con el propósito de sentir “algo” aunque sea desagradable porque llena de adrenalina.

Hay hombres, por ejemplo, que no dicen que se sienten afligidos o desolados y se van a beber a un bar o a gastar el dinero compulsivamente ¿verdad? Sólo que esto es negativo y afectará tarde o temprano.

*La autora es life coach, especialista en orientación de grupos, desarrollo humano y Gestalt. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.

TERAPIA PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

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

DEPRESIÓN

FOBIA

ANSIEDAD

CONDUCTA

TRASTORNOS

OBSESIVO

COMPULSIVO

PROBLEMAS

PAREJA



f /PsiCogConductualTj
www.psicologotijuana.com

PSIC. JESSICA BRIZUELA B.

Mtra. Clínica Cognitiva Conductual

CEL. (664) 393.1507

Menciona este anuncio y recibe:

25%

Descuento en tu 1era Sesión

Cada uno de mis vestidos porta una esencia y una característica. Yo creo que cada vestido busca y encuentra a la novia ideal para portarlo

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El vestido de novia es una de las prendas que se elige con mayor cuidado, pues se trata de lucir radiante en un día muy especial, en esta labor participa la diseñadora de modas Gabriela Acevedo Salinas, quien presenta su colección de vestidos de novia Gabriela SAGA.

Su colección se caracteriza por portar un aire muy romántico, es una fusión entre los vintage y ciertos detalles modernos.

"Mi primera inspiración es quien lo porta y sin duda la tela. Es un todo, desde la primera cita con la novia, conocer sus gustos, su estilo e identificar su tipo de cuerpo, todo esto junto con las preguntas básicas del lugar, estación del año, hora, entre otros", comentó Gabriela Acevedo.

"Cada uno de mis vestidos para mí porta una esencia y una característica. Yo creo que cada vestido busca y encuentra a la novia ideal para portarlo. Cuántas veces hemos escuchado o en su caso dicho "éste es", es ese momento en el que te vez al espejo y vez todo en ese vestido", compartió.

La tela es la principal materia prima para hacer ejecutar todas sus ideas, pues de ésta dependerá la textura, suavidad y caída del vestido; en esta colección optó por los encajes, gasas de seda, chiffon y tules etéreos, agregó, también le gusta utilizar algún tipo de pedrería.

DISEÑADORA GABRIELA ACEVEDO
MAQUILLAJE Y PEINADO
HÉCTOR OSUNA
FOTOGRAFÍA MOISÉS TAPIA





NOVIAS

con un aire romántico



Visita André Badi Tijuana, menciona este anuncio y descubre la promoción que tiene en exclusiva para ti.

Aguacaliente: Blvd. Gustavo Salinas #10392 esquina
Calle Paniagua, Colonia Aviación, Tijuana, B.C.
Tel: (664) 621 7969 y 625 4653.



ANDRÉ BADI FALL WINTER

RED CARPET COLLECTION

LOS ANGELES STUDIO COLLECTION

WWW.ANDRÉBADI.COM

André Badi's Art & Fashion Books available in Stores Now.
Learn more about The Premium Brand in Catalog Sales.
visit www.andrebadi.com or at 011-52-333-880-3290.



Los Jarrones, UN PEDACITO DE MÉXICO EN TIJUANA

POR YAN GONZÁLEZ

Tijuana es una ciudad muy querida por todos los que transitan por ella, y no es para menos, ya que deleita el paladar de sus comensales con su gran variedad gastronómica. Un claro ejemplo de ello es el restaurante Los Jarrones gracias a su extenso repertorio de platillos mexicanos.

Los Jarrones abrieron sus puertas en el 2004 para consentir a los amantes de la comida casera en un ambiente mexicano con deliciosos platillos como quesadillas, tlacoyos, sopes, tacos dorados, tamales, mixiote, menudo, pozole; y para las personas que les gusta empezar bien su día con un rico desayuno, Los Jarrones les ofrece omelettes, hot cakes, ensaladas, frutas y jugos naturales, señaló la gerente del restaurante María Antonia Rodríguez.

LOS SABORES MEXICANOS

Los Jarrones se distinguen por plasmar los sabores mexicanos en cada platillo que elaboran, y esto logra que el comensal se sienta como en casa debido a su decoración mexicana, creando una atmósfera acogedora.

LOS JARRONES OFRECE:

- Buffet de desayunos y comidas
- Comida a la carta
- Bebidas, cerveza y vinos de la región
- Reservación de espacio y servicio de buffet para baby showers, XV años, cumpleaños y bodas.

SUCURSALES:

- Av. Río Colorado 9680 col. Marrón a un costado del C4
- Blvd. Federico Benítez no.15040 casi esq. con Lázaro Cárdenas

HORARIOS:

- Lunes a Viernes 8:00 am a 4:00 pm
- Sábados y domingo 8:00 am a 5:00 pm (música en vivo: boleros)

Además de su extensa variedad de platillos en buffet, Los Jarrones consienten a sus comensales con sus platillos estrella, como barbacoa, birria, mixiote, pollo y borrego; para quienes prefieran comida a la carta, les ofrece la machaca ranchera, tampiqueñas, mixiote de borrego, chamorro y muchos platillos más, aseguró María Antonia.

Para acompañar todos estos platillos típicos mexicanos, no puede faltar una riquísima agua fresca de frutas, café de olla, tepache o, si eres más excéntrico y prefieres algo dis-



tinto, te ofrece margaritas, piñas coladas, tequila, cocteles al gusto, vinos de la región, cerveza y clamatos (las bebidas preparadas son a la carta).

Así que no dudes en visitar restaurante Los Jarrones en sus distintas ubicaciones, donde encontrarás los más deliciosos platillos mexicanos, excelente servicio y disfrutarás un rato ameno con tu familia escuchando música en vivo en la sucursal Benítez.




*Tu idea
hecha pastel...*

Ave. Alba Roja 13391-4 entre
glorieta Ermita y Residencial San Angel.

Tel: 103 60 47  Pasteles Mels



Próximamente
Agosto 2014
15 y 16

Explanada del Cecut | Email: tjbeerfest2014@tjbeer.com | Tel: 634-11-11 Ext. 217

Organizado por:    TjBeerFest



To Educate is to Liberate

Estamos por iniciar nuestro 5to Ciclo Escolar gracias al trabajo en equipo del personal docente, administrativo, padres de familia y alumnos.

Nuestra comunidad se mantiene de la participación activa de cada uno de sus miembros, se logran triunfos y se avanza en el bienestar de todos a través de la disciplina asertiva, el trabajo y el compromiso.

¡Gracias Comunidad de Swiss Academy!

Maternal, Preescolar, Primaria y Secundaria.

100% bilingüe | Horario extendido

 colegioswissacademy / www.swissacademy.com.mx / (664) 686-3184
Los Olivos No. 305, Fracc. Cubillas Tijuana, Baja California 22045



Vianka Santana

AL FRENTE DEL CEART, ENAMORADA DEL ARTE Y LA CULTURA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Coordinadora del Centro Estatal de las Artes Tijuana (CEART), además de autora de los libros de teatro "Reloj de Arena I", "Reloj de Arena II" y la novela infantil "Patrimonio en la tierra encantada", Vianka Santana es una artista multidisciplinaria que a lo largo de 31 años ha logrado plasmar su huella en el arte y la cultura de esta región.

Su talento como actriz, directora de escena, dramaturga, escritora, cantante de música popular, rock, trova y tango, le han permitido trascender más allá del escenario para ocupar puestos de coordinación cultural que han promovido cambios. Previo a su desempeño en el CEART, fue subdirectora de Relaciones Públicas y Difusión en el CECUT, colaboro en la coordinación de eventos en el IMAC y en la dirección de la Biblioteca Pública Benito Juárez.

"Todas estas disciplinas me gustan y apasionan, pero la única que es inseparable de mí es la literatura", aseguró convencida Vianka Santana.

Su trabajo a favor de las actividades artísticas y culturales inicio en 1984, sin embargo fue en 1992 cuando impulso con mayor fuerza la promotoría y gestión. Es egresada de la licenciatura

“Amo mi trabajo porque el trato cotidiano con artistas, creadores, maestros, jóvenes y niños en formación, me permite aprender, reconocer otras visiones, apreciarlas, y sobre todo, refrendar mi compromiso con la educación artística y la gestión cultural

en Ciencias de la Educación y cuenta con la maestría en Desarrollo Cultural, así como dos posgrados, uno en Evaluación Educativa y otro en Relaciones Culturales Internacionales. Actualmente, cursa en línea una especialidad en Educación Artística y Ciudadanía.

"Tendríamos que empezar por cambiar la visión de que la cultura es algo aleatorio, extra, un lujo. La gente ve las actividades artísticas y culturales como un lujo y hay que invertir esa visión porque finalmente la cultura lo es todo".

DEFENSORA DE LOS DERECHOS CULTURALES

Vianka Santana es una mujer apasionada de todo lo que hace y está particularmente interesada en impulsar los derechos culturales. Los derechos económicos, sociales y culturales son considerados a nivel internacional como derechos humanos socioeconómicos y se les cataloga como de segunda generación, al igual que el derecho a la alimentación, a la vivienda y a la salud.

"La cultura es desde cómo nos manejamos en las vialidades, cómo se manejan nuestros gobiernos y los ciudadanos, es decir, todas las interacciones sociales finalmente son cultura, no arte, pero sí cultura. Si cambiamos la visión entendemos que todo lo que nos rodea es parte de nuestras acciones culturales".

LAS MUJERES TIENEN MAYOR ACCESO A PUESTOS DIRECTIVOS

Vianka Santana es un claro ejemplo de que las mujeres de esta región tienen las puertas abiertas para trabajar y obtener cargos directivos dentro del sector público. Aunque reconoce que su condición de mujer no le ha impedido alcanzar metas, reconoce que es difícil ser escuchada en espacios donde los hombres tienen el dominio.

“
El arte nos hace mejores
seres humanos
”



“Todavía vivimos en una sociedad en la que algunos sectores no ven con buenos ojos que las mujeres ocupen cargos directivos, todavía ronda el fantasma del machismo con gran fuerza, pero no lo puedo generalizar porque quienes tienen esa idea es gente ignorante. En la medida en la que personas más sensibilizadas y con mayores dotaciones académicas y culturales llegan a los cargos, eso se va diluyendo”.

El empeño de muchas mujeres por promover el cambio ha sido fundamental y cita como emblemáticas a Guadalupe Kirarte, la maestra Carmen López Segura, la Dra. Guadalupe Bejarle, la Dra. María Esther Uriegas y la Dra. Rosario Mariñes; en el terreno del arte, a Ruth Hernández y Nina Moreno, aunque reconoce que a la persona que más admira es a su madre.

LA FAMILIA PROMUEVE SU PASIÓN ARTÍSTICA

Su gran pasión por la cultura y el arte surge por influencia de sus padres Rubén Robles y Xóchitl Santana. La figura de su padre fue relevante en su vida artística y en su trabajo como cuentacuentos, mientras que su madre promovió su amor por la lectura, pues era una mujer que siempre tenía un libro bajo el brazo.

“Soy la octava hija de un matrimonio ya fallecido de maestros educadores, de modo que la educación como tema de vida me ha acompañado siempre, lo mismo el arte, mi padre era maestro de música. La mayor herencia de mis padres fue mi educación y mi biblioteca, yo crecí entre libros y música”.

Vianka es madre soltera de Tana Cordelia García Robles, una joven de 19 años que sigue sus pasos, pues actualmente pertenece al programa Talentos de Baja California y al ensamble de percusiones, además de ser escritora y su compañera de vida.

“Mi mayor satisfacción personal es ser madre, Cordelia ha sido una maravillosa aliada y compañera de vida, su talento y su sentido de la rectitud, me llenan de orgullo. Mi mayor satisfacción profesional.. me siento satisfecha con todo lo que he emprendido, pero hay dos momentos que para mí



VIANKA SANTANA

■ **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** un buen libro.

■ **MAYOR DEBILIDAD:** mi emotividad.

■ **MAYOR FORTALEZA:** mi disposición para aprender de todo y de todos.

■ **MÚSICA FAVORITA:** mucha: el rock, el fado portugués, Serrat, los tangos, Debussy, la trova.

■ **FRASE FAVORITA:** “Ah cómo me gusta mi vida”

han sido especialmente satisfactorios: la coordinación del Programa Arcoíris (de formación artística para niños en Cecut) y mi actual responsabilidad como coordinadora de CEART Tijuana”, asegura convencida.

SU PAPEL EN EL CEART

“Me apasiona mi profesión, me apasionan los niños y los artistas, yo disfruto ver a un artista dando clase y a los alumnos salir de clase contentos”.

A un año de la creación del CEART y de desempeñarse como coordinadora del centro, Vianka asegura que toda esta experiencia ha sido como un extraordinario viaje. Ama su trabajo por el trato cotidiano con artistas, creadores, maestros, jóvenes y niños en formación, pero sobre todo porque esta convivencia le permite aprender, reconocer otras visiones y apreciarlas.

“Estoy muy consciente del compromiso que representa estar aquí y ser un facilitador para que toda esa experiencia de los artistas de nuestra ciudad llegue a las nuevas generacio-

nes. De todas mis múltiples variables de conocimientos y actividades que puedo realizar, la más importante es la de la educación en el arte, porque nos ayuda a formar ciudadanos más sensibles, con mayor empatía y sentido de humanidad, mayor aprecio por las diferencias, el arte nos hace mejores seres humanos”.

EL ARTE EN LOS NUEVOS ESQUEMAS

A decir de Vianka Santana, el arte al igual que otras disciplinas, tiene una evolución que requiere del uso de nuevas tecnologías, sobre todo para lograr atraer a las nuevas generaciones que vienen con una predisposición distinta a la tecnología. Ella reconoce que si a los jóvenes nos les llama la atención leer un libro convencional, entonces hay que acercarlos a los libros digitales interactivos.

“Por dónde lleves a tus hijos al arte no importa, lo que importa es que vivan la experiencia, entonces creo que a veces los papás o los maestros queremos seguir con los métodos tradicionales y no vemos que alrededor el mundo está cambiando a otra velocidad, y como padres y docentes tenemos que entrar a esos nuevos esquemas de asimilación y no satanizar a las nuevas generaciones”.

Vianka que no cesa en su actividad artística, comentó que en septiembre publicará dos obras: “La educación emocionante”, un libro de pedagogía dirigido a educadores y artistas, y la novela juvenil “El misterio de la biblioteca de Cibola”.

Sin duda, Vianka Santana es un claro ejemplo de que lo que se hace con pasión y dedicación, tiene excelentes resultados.

BUICK  ENCORE

EL ÚNICO CROSSOVER CON DISEÑO DEPORTIVO QUE
CONJUGA LUJO Y FUNCIONALIDAD LLEVANDO TODO
ESTO MÁS ALLA AL SER INTELIGENTE Y VERSÁTIL.

Equipados con:

- Sistema de telemática 
- 6 bolsas de aire
- Cámara de visión trasera
- Sensores laterales "punto ciego"
- Encendido por control remoto
- Sistema Quiet Tuning
- Rines de aluminio 18"
- Quemacocos
- Parrilla cromada



SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO HOY



BUICK 
PERFECTO PARA TI.

MOTORES DE LA PENÍNSULA S.A. DE C.V.
Tijuana: Av. Vía Rápida Poniente No. 4902
Tel. (664) 211.65.85
WWW.BUICKGMCTIJUANA.COM.MX

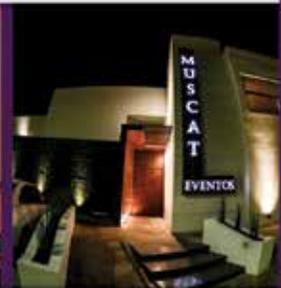


MUSCAT
— EVENTOS —



CELEBRA TU EVENTO
CON NOSOTROS

Bodas XV años
Despedidas
Baby showers
Cumpleaños, etc..



VANGUARDIA, ELEGANCIA Y MODERNISMO

UN LUGAR ESPECIAL

T. (664) 681 7729

muscateventos@gmail.com

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

Gilda SALINAS

ABRE UNA PUERTA DE SU ALMA A TRAVÉS DE LAS LETRAS

POR ALEXANDRA CASTRO

“Soy escritora por necesidad, porque uno tiene que abrirle una puertecita al alma y como decía un escritor, ‘dejar que sus demonios se salgan a retozar’”, dijo la escritora y tallerista mexicana Gilda Salinas, quien se despidió de la Ciudad de México para radicar en Tijuana y así llevar a cabo varios proyectos, entre ellos su más reciente novela “La Narcocumbre”.

Gilda Salinas ha escrito 8 novelas, 3 largometrajes, un libro de texto, obras de teatro, ensayos y varios libros de cuento individuales y colectivos, además de ser acreedora a varios reconocimientos a lo largo de su trayectoria.

Aunque pareciera sencillo, para Gilda Salinas el ser escritora no ha sido fácil, pues considera que siempre tiene que estar a la vanguardia en todos los géneros para poder llegarle a los lectores.

“Tenemos que encontrar una manera de contar que sea subyugante y atrapadora (la historia) porque hay mucha otra oferta en el mercado como para encantar a la gente; en-

tonces, si no hay un algo que atrape no nos van a leer y es un reto, cada vez que uno se sienta a escribir es un nuevo reto”, aseguró la escritora.

ESCRIBIR ES SU PASIÓN

A lo largo de su trayectoria, Gilda ha tenido muchas satisfacciones, y la escritura es una de ellas. “La escritura me da mucha retribución pero sobre todo mucha satisfacción”.

Teatro, cine, cuento y novela son algunas de las gamas en la que Gilda se desenvuelve, aunque su nicho principal es la novela, pues considera que es el nicho que le hace más llano el camino.

Autora y escritora de 8 novelas, entre ella la más reciente publicada por Alfaguara “La Narcocumbre”, una novela en la cual se sumerge de forma muy original e inteligente en el tema del narcotráfico en México.

“La Narcocumbre es una novela que tiene mucho que ver con el secuestro, con la trata, con la esperanza, con la necesidad de cruzar para ganar mejor y con ese sueño americano del que todos hablan”.

CON UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

Siempre con una perspectiva feminista, a Gilda Salinas, madre y abuela soltera, le es fascinante escribir sobre la vulnerabilidad de la mujer, siendo

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

Algunos de los premios y reconocimientos de Gilda Salinas han sido:

- “1er Concurso Nacional de Cuento Breve y Poesía sobre la no Violencia hacia las Mujeres y las Niñas” Mujer Arte A.C. y la Secretaría de Equidad y Género del Distrito Federal
- 1er Lugar. “Concurso Nacional de Cuento”
- Mención honorífica. “1er Concurso de Lotería de Cuentos”
- Primer lugar. “Concurso Expresión en Corto”. 2008
- Premio de Fotografía: Miss Alex
- Mención honorífica. “VI Bienal de Fotografía Organizada”
- Conaculta y el Museo de la Imagen. 1993

su mayor logro como mujer y como persona la escritura con el principal objetivo de crear conciencia.

“Siempre hay algo de protesta en lo que escribo, alguna denuncia, algún señalamiento, rescatar al personaje femenino porque a veces no se le da la importancia que merece”, expuso.



Siempre hay algo de protesta en lo que escribo, alguna denuncia, algún señalamiento, rescatar al personaje femenino porque a veces no se le da la importancia que merece



ARI OSTO

MANRIQUE DE ESPÍRITU EMPRENDEDOR

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Empresario binacional enfocado a la publicidad y a la mercadotecnia, Ariosto Manrique Moreno, es un joven de 36 años con un gran espíritu emprendedor.

Licenciado en Mercadotecnia Internacional con maestría en Administración de Empresas, Ariosto es presidente de Testa Marketing S.A. de C.V., agencia de mercadotecnia enfocada a la investigación de mercados, diseño web y publicidad creativa.

Empresario y socio de proyectos enfocados al giro de la publicidad y la mercadotecnia; consultor y estratega en comunicación y marketing para diferentes organismos empresariales, empresas privadas y partidos políticos.

Para conocer más sobre él, Mujer Actual sostuvo interesante charla.

¿CÓMO SURGE LA IDEA DE CREAR TESTA MARKETING?

La idea surge desde la universidad, estaba yo en tercero o cuarto semestre cuando un grupo de jóvenes emprendedores de Coparmex fueron a la Universidad en Guadalajara a invitarnos

a un congreso, ahí despertó en mí el espíritu emprendedor. Definitivamente el mejor interlocutor para fomentar y despertar las capacidades empresariales y el espíritu de participación entre jóvenes son los mismos jóvenes y ahí me enganché. Recuerdo que hubo un verano en que no fui a Tijuana y me quedé en Guadalajara con un grupo de amigos tratando de empezar un proyecto emprendedor, era una agencia que se dedicaba a dar servicios integrales a empresas en el área de finanzas, comercio y mercadotecnia.

Ya estando en Tijuana, Mauricio, un amigo, me invitó a participar en el grupo de empresarios jóvenes a la Coparmex en Tijuana. El único vínculo que tenía yo con esta organización era que mi abuelo en los años 50 fundó este organismo junto con varios empresarios destacados y 50 años después me incorporaba yo a un grupo de soñadores tratando de inventar el hilo negro y solucionar los problemas de Tijuana. Es ahí cuando tome la decisión de renunciar a mi trabajo e iniciar con un concepto de mercadotecnia integral que incluyera servicios de creatividad y diseño publicitario, así como de investigación de mercados e inteligencia comercial en el mismo lugar.

¿A QUÉ DESAFÍOS TE HAS ENFRENTADO?

A muchísimos, desde los retos que enfrenta un emprendedor cuando quiere empezar un negocio hasta los problemas inherentes a mi disciplina, errores, falta de visión y muchos otros, pero el reto más importante es enfrentarse a los vicios personales: la pereza, el conformismo, la falta de visión y la falta de acción.

¿QUÉ SIENTES DE REPRESENTAR A ESTA EMPRESA CONSIDERADA COMO UNA DE LAS 50 MEJORES AGENCIAS DE MERCADOTECNIA E INVESTIGACIÓN DE MERCADOS EN MÉXICO?

Muchísima responsabilidad. El reto ahora es mantenernos y avanzar, haber sido distinguido entre las mejores 50 realmente no es lo relevante, los criterios para definir las mejores 50, 20 o 100 no los conozco y no puedo afirmar que sean los más adecuados, pero lo que sí agradezco es que los parámetros de la revista Merca2.0 nos hayan favorecidos con esta distinción que sólo vino a motivarnos para tratar de ser mejores. Un dato interesante es que otras empresas bajacalifornianas también forman parte de este ranking y eso, por lo menos para mí, es motivo



Al frente de Testa Marketing, una agencia catalogada como una de las mejores 50 agencias de mercadotecnia e investigación de mercados en México, Ariosto Manrique se distingue por su sencillez, entrega y dedicación

de mayor satisfacción pues en casa la competencia es real, positiva, digna y buena para los clientes y para nosotros mismos también.

¿QUÉ TE HA COSTADO ESTE LOGRO? ¿HAS TENIDO QUE SACRIFICAR FAMILIA, TIEMPOS...?

Yo creo que todavía falta mucho por sacrificar, el precio que hay que pagar para lograr el éxito va a depender del tiempo, dedicación y visión que le dedique uno a sus objetivos.

Sin embargo, si te puedo asegurar que emprender un negocio requiere de muchísimo sacrificio en tiempos, familia, dinero y demás. Creo que las condiciones de nuestro país son sumamente complicadas para los emprendedores y prácticamente empezar un negocio en México se puede considerar un acto de heroísmo. No estoy diciendo que me considero uno sino que existen miles y miles de pequeños héroes tratando de salir adelante en un país con condiciones adversas.

¿CUÁLES CONSIDERAS SON LOS 3 PASOS PARA ALCANZAR EL ÉXITO?

Si lo supiera créeme que los hubiera

seguido, pero sí creo que existen varios elementos que nos pudieran ayudar a ir construyendo un camino que posiblemente nos lleve al éxito:

- 1.- Objetivos claros
- 2.- Rodearte de los mejores tanto en el trabajo como en la vida
- 3.- Conducirte con responsabilidad, con errores, pero con transparencia y honestidad.

¿TIENES ALGUNA FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA REALIZAR TU TRABAJO?

Definitivamente mi familia. Creo que el éxito como hombre no lo debo buscar en la empresa, creo firmemente que debo buscarlo en la familia, la empresa es la base para sostenernos y vivir lo más cómodamente posible, pero hasta ahí. Las empresas deben tener como objetivo que tanto patrones como trabajadores la tengan como fuente de sustento digno para sus respectivas familias, pues de nada serviría acumular riqueza si ésta no genera desarrollo en el entorno. Creo en el desarrollo económico pero con responsabilidad social.

¿QUÉ VIENE PARA ARIOSTO MANRIQUE?

En la empresa vienes varios retos: la especialización de las áreas creativas y de investigación de mercados, el inicio de operaciones en la Ciudad de México y en San Diego y una alianza con medios nacionales para la publicación de encuestas de opinión pública.

En lo personal: formar una familia, tratar de darle a este mundo necio hijos honestos, felices, llenos de fe y comprometidos con su entorno.

■ HOMBRE DESTACADO:

Ariosto Manrique

■ PUESTO: Director y creador de Testa Marketing



RAMÓN MARTÍN DEL CAMPO

UNA PROMESA DEL FUTBOL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Originario de Hermosillo, Sonora, pero con un gran amor por esta ciudad, Ramón Martín del Campo es un joven que desde la preparatoria ha brillado en el deporte, especialmente en el fútbol.

Ramón llegó a vivir al área de Tijuana/Chula Vista a mediados de 1995 justo cuando tenía dos años. Estudió la preparatoria (High School) en Bonita Vista, escuela para la cual jugó fútbol soccer y tuvo el honor de ganar el campeonato de CIF, el torneo más importante de las preparatorias, siendo el capitán del equipo y anotando en muerte súbita el penal que les dio la victoria.

Además de jugar con FC San Diego bajo el mando del entrenador Brian Quinn, jugador mundialista para USA, al cual considera su mentor e inspiración, con quien ganó el campeonato Presidio Premier Elite League 3 años seguidos.

“En mis tres temporadas jugadas con UC Davis hemos llegado a la post-temporada en las tres ocasiones jugando una final vs. CSU Northridge y ya fuimos una vez campeones de liga del Big West Conference”, compartió. Actualmente estudia en la Universidad de California en Davis, UC Davis.

UN JOVEN DESTACADO

Ramón fue acreedor a la mención honorífica y fue distinguido como el jugador que genera más inspiración y esto fue gracias a que los entrenadores de los equipos que



conforman la división oeste Big West Conference (UC Davis, UC Irvine, UC Santa Barbara, Cal Poly, Sacramento State, entre otros) votaron a su favor destacando su gran talento, mientras que sus compañeros fueron quienes lo eligieron como el jugador que genera más inspiración por considerarlo una persona honesta dentro y fuera del campo de juego.

“El 23 de mayo me eligieron para ir a jugar contra el equipo de Estados Unidos del mundial en un juego de preparación para los mundialistas, fue un honor jugar con un grupo de muchachos que se conocieron una hora antes de jugar; para el gusto de ellos, empataron 1-1. Fue un honor conocer a los jugadores Julián Green, Kyle Beckerman, Omar González, Chris Wondolowski, John Brooks, Brad Guzan, Aaron Johnson etc...y por supuesto a Jürgen Klinsmann, el Coach”.

Sueño con llegar a ser un jugador profesional, jugar un mundial y al finalizar mi carrera como jugador, convertirme en entrenador de fútbol. Me gustaría ser entrenador de un equipo universitario, ya que esto me daría la oportunidad de ayudar a jóvenes en sus inicios deportivos y de estudios como lo ha hecho mi entrenador y amigo Dwayne Shaffer

Para llegar hasta donde hoy se encuentra, este joven deportista ha tenido que enfrentar algunos retos, entre ellos el representar a su comunidad en la universidad.

“Siento una gran responsabilidad y lo hago con mucho orgullo, tengo que decir que gracias a mis padres que no me han dejado olvidar mis raíces hispanas, mis valores y mi cultura, lo cual ha forjado mi carácter para enfrentar este y cualquier reto que se me presente”, puntualizó.

“Sueño con llegar a ser un jugador profesional, jugar un mundial y al finalizar mi carrera como jugador, convertirme en entrenador de fútbol. Me gustaría ser entrenador de un equipo universitario, ya que esto me daría la oportunidad de ayudar a jóvenes en sus inicios deportivos y de estudios como lo ha hecho mi entrenador y amigo Dwayne Shaffer”, expuso.

SUS PROYECTOS

Como parte de sus proyectos, Ramón Martín del Campo dijo que está por jugar su último año en la Universidad; esta temporada se está preparando fuertemente, aunque considera que el equipo está bien consolidado y juntos van a llegar lejos.

“Tuve la suerte de haber sido aceptado en el equipo San José Earthquakes para jugar PDL (Premier Development League), lo cual es una gran ventana para mi futuro, ya que este equipo está ligado al equipo profesional de la MLS San José Earthquakes y tendré la

oportunidad de entrenar con los jugadores profesionales de este equipo.

Adicional al deporte, a él le gustaría destacar en historia, pues considera que le ayuda a comprender el presente y visualizar el futuro, además de en un futuro ser profesor de Historia y así poder ayudar a muchos jóvenes estudiantes.

Ramón invitó a otros jóvenes que al igual que él tienen sueños, que luchen con pasión, alegría y firmeza por alcanzarlos, que se mantengan alejados de malas influencias y cerca de Dios, “él no deja pasar a nadie desapercibido y tarde o temprano les presentará una oportunidad como la que a mí me ha brindado”, concluyó.



LANZAMIENTO DE TRX



7:00AM | 8:00AM
9:00AM | 10:00AM | 11:00AM

¡INSCRÍBETE AHORA!

619.754.6812 | 851 Showroom place
Suite 104, Chula Vista, CA.
www.b2bwellness.com

ARRANCA CAMPAÑA MASIVA DE RECOLECCIÓN Y DONACIÓN DE LIBROS

POR ARTURO ÁNGELES

Bajo el lema "El mismo amor que le diste al libro al usarlo, se lo darás al mundo a donarlo", Naturalus, A.C., organización civil ambiental sin fines de lucro, lanzó la campaña Dona Tu Libro Viejo que se lleva a cabo en Tijuana, la cual consiste en la recolección de libros usados, revistas, cuadernos, periódico y papel en diferentes centros comerciales, universidades y escuelas de la ciudad para ser donados a bibliotecas públicas del Estado, y en el caso de los ejemplares no aptos para reutilización, serán reciclados y convertidos en libros y cuadernos nuevos.

La campaña inició en junio y concluirá el 15 de agosto; tiene el objetivo de hacer conciencia del consumo responsable del papel y reciclaje, y promover la lectura y educación en niños y jóvenes de escasos recursos. Por eso, se han establecido diversos sitios de acopio en la ciudad que pueden consultar en la página de Facebook www.facebook.com/NaturalusAC.

SALVANDO ÁRBOLES

El papel lo encontramos en cualquier

tienda de productos de oficina o mercado. Es un producto indispensable para nuestro desarrollo académico y desempeño profesional, razón por la cual muchas veces no nos percatamos que ese papel o cartón eran árboles que tardaron décadas y cientos de siglos en crecer, que son fuente de alimento y hogar para diversas aves, mamíferos e insectos, que regulan la

temperatura, evitan la erosión y purifican el aire.

Actualmente, estamos enfrentando un muy severo problema de deforestación; se pierde un área de dos campos de futbol de selva tropical cada segundo. Esto para suplir la demanda de papel y productos hechos a base de celulosa de árboles, para convertir en campos de cultivo y para urbanizar. Naturalus, siendo una organización dedicada a la educación ambiental y promoción del reciclaje, quiere hacer conciencia en la comunidad e implementar el hábito de evitar el consumo innecesario de papel, reutilizar siempre que sea posible y reciclar cuando ya se le dio todo el uso posible.

Dona Tu Libro Viejo se está llevando a cabo en Tijuana por Naturalus, A.C. y en Mexicali por Fundación Hélice, A.C. La meta de esta quinta edición es donar 3,000 libros y reciclar 100 toneladas de papel, que si fuera así, al reciclar esta cantidad, estaremos previniendo la tala de 2,400 árboles.

El futuro del planeta que heredaran nuestros hijos está en tus manos, junto con Naturalus puedes tener un gran impacto positivo. Es hora de tomar acción y ser parte de la solución.





Único y Original método: NOW I SPEAK ENGLISH!

N.I.S.E

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

Iniciamos el 10 de septiembre



Bono de descuento por:

\$1,000.00 M.N.

Vigencia del 1 al 15 de julio del 2014

Oferta válida únicamente para el trimestre septiembre - diciembre 2014. Este bono sólo aplica cubriendo el importe total del trimestre antes de la fecha límite establecida en este cupón o bono de descuento. Este bono o cupón no es válido con otras promociones o descuentos. Esta promoción es válida para Lang-Lab Tijuana.

Tijuana: (664) 634.1709
 San Diego (619) 424.7712
www.academialanglab.com  academia.langlab

COMPRAR UNA CASA EN LOS ESTADOS UNIDOS ES MÁS SENCILLO DE LO QUE PARECE

POR TATIANA MARTINEZ

Los extranjeros interesados en adquirir una casa en los Estados Unidos deben saber que gracias a que el mercado de bienes y raíces ha logrado estabilizar sus precios y existe un camino de fácil acceso para los compradores mexicanos, éste es un buen momento para considerar la adquisición de una segunda vivienda, o bien, de preparar la transición para radicar en este país.

La apertura de préstamos hipotecarios que toman en cuenta el historial crediticio existente en México, ha permitido que muchas familias binacionales puedan tener en sus manos la llave de su nueva casa en la zona que mejor se acomoda a sus necesidades.

Irais y Roberto Yu, que se dedican al mercado de bienes y raíces desde el 2004 bajo la firma de YMS Realty, han logrado entender las necesidades de vivienda de muchos residentes de esta frontera que buscan invertir a corta distancia de Tijuana, en zonas como The Woods, The Gates, Rolling Hills, Otay Ranch o Eastlake.

“Porque conocemos la cultura binacional, les facilitamos la transición para la compra de su nueva residencia”, explicó Roberto Yu.

ES VITAL SABER ESCUCHAR AL CLIENTE

La clave del éxito de su empresa radica



POR QUÉ VISITAR YMS REALTY

- Asesoran en el trámite del crédito hipotecario con historial y referencias de crédito mexicanas.
- Apoyan en la búsqueda de la vivienda y el cierre satisfactorio de la compra.

en “saber escuchar” las necesidades del comprador para poder ofrecerle las opciones que mejor le convienen, y guiarlo a través de todo el proceso de obtención del crédito, adaptaciones en el hogar e, incluso, la contratación de los servicios.

“Nosotros somos una empresa inmobiliaria que ofrece un servicio más exclusivo, tipo boutique, en el que ayudamos al cliente a encontrar la casa que está dentro de sus posibilidades financieras y le asesoramos para preparar su perfil crediticio para un cierre satisfactorio, aseguró el empresario.

Con más de diez años de experiencia en el mercado binacional, Roberto Yu está convencido de que los mexicanos que buscan realizar su primera inversión hipotecaria en este país deben ser asesorados de manera cuidadosa, ya que en los Estados Unidos el pago del predial es más elevado que en México y en algunas áreas existen cuotas adicionales como la asociación de colonos y otros impuestos.

“Con nosotros no hay sorpresas porque les explicamos desde el principio todo lo que deberán pagar, a diferencia de otros que los sorprenden en el momento del cierre”, insistió.

HONESTIDAD Y DEDICACIÓN SON SU LEMA

Irais y Roberto Yu mantienen una visión optimista del crecimiento que vive todo el sur de la bahía de San Diego, especialmente el este de Chula Vista, ya que durante los próximos cinco años se desarrollarán nuevos centros comerciales, restaurantes, zonas habitacionales e, incluso, se espera la construcción de una extensión de la Universidad Estatal de San Diego.

Con esa visión a futuro, reconocen que éste es el momento adecuado para invertir porque los créditos son a largo plazo y con tasa fija, lo que evita la especulación y protege al propietario de las altas y bajas de los precios en el mercado inmobiliario.

Su lema “Honestidad y dedicación que te mereces” les permite ponerse a prueba ante cada nuevo cliente, y gracias a la fórmula de éxito de YMS Realty, son recomendados entre los amigos que viven en esta frontera.

Si consideran comprar o vender su residencia y desean recibir un trato personalizado, llámenos y con mucho gusto lo atenderemos

Roberto Yu

YMS Realty, 852 Starboard st Chula Vista, Ca 91914 619-616 8485 CORREO: r.robertyu@gmail.com



SANTA FE, NUEVO MÉXICO, UNA VERDADERA JOYA



POR ALEXANDRA CASTRO Y ÁLVARO BELLO
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

Santa Fe es la puerta de entrada a todas las actividades al aire libre en el bosque nacional, que está a siete kilómetros del centro de la ciudad en las faldas de las montañas Sangre de Cristo, y las tierras públicas de los alrededores. Sistemas de senderos en expansión de la ciudad son un recurso evolutivo para excursionistas, ciclistas de montaña, los ciclistas de carretera, andadores y amantes de actividades al aire libre en general.

Sin duda, Santa Fe está llena de música, teatro y de muchas actividades creativas durante todo el año, aunque en verano es cuando este festival de las artes toma protagonismo como la Ópera de Santa Fe y Santa Fe Chamber Music Festival con actuaciones de clase mundial.

CIUDAD DE MUSEOS

Santa Fe es una ciudad de museos con más de una docena de ellos:

- Museo de Arte Popular Internacional
- La Museo de Artes y Cultura Indígena
- SITE Santa Fe
- Nuevo México Museo de Arte
- Museo de Arte Colonial Español
- Wheelwright Museum of the American Indian
- Georgia O'Keeffe Museum
- Museo de Niños de Santa Fe
- Nuevo México Museo de Historia / Palacio de los Gobernadores
- Museo de Arte Contemporáneo
- El Rancho de las Golondrinas
- Museo Conmemorativo de Bataa
- Museo de Historia de Nuevo México

Santa Fe está llena de música, teatro y de muchas actividades creativas durante todo el año, además de contar con exquisita gastronomía donde el protagonista es el chile



Además, el Festival Thirsty Ear de las raíces de la música, el Festival de Jazz de Nuevo México, el Tiempo de Festival de Música de Santa Fe Bluegrass viejo y la escena de la música nocturna en los bares y restaurantes para añadir a la mezcla.

Los calendarios finales de primavera y verano también están llenos de arte de la ciudad; aunado a esto, es un programa semanal de inauguraciones de galerías, artistas, recepciones y eventos especiales durante 52 semanas al año.

SU RICA Y PICANTE GASTRONOMÍA

Esta acogedora ciudad también es reconocida por sus mercados y artesanías y ha ganado múltiples premios y reconocimientos por su arte culinario, cuenta con más de 250 restaurantes en toda la ciudad. Algunos de los más reconocidos son Gerónimo, una cocina fusión/electric con un ambiente muy chic e innovador, y L´Olivier, uno de los restaurantes más nuevos de la ciudad con comida francesa.

Sin duda, Santa Fe es conocida por su sabrosa cocina regional y el uso constante de chile en sus pla-

DÓNDE HOSPEDARTE

- Hotel la Posada de Santa Fe
- El Dorado Hotel and Spa
- Inn and Spa at Loretto
- Rosewood Inn on the Anasazi
- Four Season Resort Rancho Encantado

tillos. La ciudad también ha desarrollado una reputación de buena comida en general y es el hogar de los afamados chefs.





LA ISLA

UN LUGAR DE ENSUEÑO PARA TU BODA

Definitivamente la elección del lugar sede para tu boda es algo de suma importancia, ya que será el detalle que enmarque ese momento tan especial que determina el inicio de una nueva etapa en tu vida.

Motivados por esta preocupación, nos dimos a la tarea de buscar lugares auténticos y especiales que hicieran de este momento mágico, algo inolvidable. Es así como encontramos un lugar maravilloso e inigualable, rodeado de paisajes extraordinarios en una ciudad considerada "la nueva capital de la gastronomía de México", Ensenada BC.

LA BODA DE TUS SUEÑOS

Estamos hablando de La Isla, un lugar por demás hermoso que se encuentra alojado en el mar, justo frente al Hotel Coral & Marina de esta maravillosa ciudad. En La Isla, estamos seguros que tendrás una boda de ensueño gracias a su espectacular vista, excelente ubicación y su diseño único; en este lugar encontrarás una muy moderna carpa de 3 alturas diferentes brindando un ambiente moderno, romántico e inigualable que harán de tu evento especial todo un éxito. Definitivamente, la boda que siempre te has imaginado.

Este venue cuenta con una capacidad para 520 personas cómodamente sentadas, con amplio espacio para



pista de baile y un espectacular deck volado de madera que nos sirve como Cigar Bar; dando así, un toque de elegancia y distinción donde tus invitados y familiares la pasarán increíble y tú disfrutarás al máximo este momento



sin preocuparte por los detalles.

Además, este lugar tiene una amplia experiencia en organización de eventos y estará a cargo del más mínimo de los detalles para que tu única preocupación sea disfrutar tu momento.

En La Isla, te apoyan en conseguir y coordinar este evento junto con los mejores proveedores de fotografía, música y decoración. Así es que si tomas la decisión de realizar tu boda en este lugar, ¡estarás en el sitio indicado!.

Cabe destacar que estando en la nueva capital gastronómica de México, las opciones de comida son increíblemente deliciosas, el banquete en este lugar es servido por Bistro & Cava de Hotel Coral & Marina, reconocido restaurante del área en donde destaca su cálido servicio y sus excelentes opciones gastronómicas. Definitivamente, una increíble opción para que ese momento tan especial sea único y memorable.

Para información del lugar puedes visitar la página de www.hotelcoral.com



PRESENTA

LA

ISLA

Tu boda en el lugar más exclusivo de Ensenada, Baja California

RESERVACIONES | 01 (800) 026 3100 | valeria.diaz@hotelcoral.com



DESCUBRIENDO EL VALLE

El vino, las conservas y los productos de belleza son algunos de los productos que puedes encontrar en el Valle de Guadalupe en tu próxima visita

POR SUSAN MONSALVE

El clima simplemente está perfecto en El Valle de Guadalupe, calor rico en el día y noches frescas bajo un cielo despejado, lo cual es perfecto para mi descubrimiento de este mes. Globos aerostáticos ¡puedes recorrer el Valle en globo. A mí me parece increíble, aventurero, romántico... Es más ahí les va una idea a todos los enamorados: porque no pedirle matrimonio a tu pareja en El Cielo, o sea, en un globo aerostático recorriendo el Valle en las alturas.

Otra gran sorpresa que encontré fueron unas originales obras de arte con un destino muy positivo: arte en barricas y cajas de vino que serán subastadas para recaudar fondos para el nuevo CRIT en Baja California. Con todo tipo de imágenes: bailarinas, mariposas, peces, vaqueros, paisajes... En fin, todas hermosas.



Cada vez son más las vinícolas que ofrecen sus espacios para exhibir obras de arte, les digo que el valle está lleno de cosas maravillosas.

SOL Y BARRO

Hablando de arte, encontré un viñedo hecho a mano, todo de barro por una sola persona. Se llama Sol y Barro, está abierto al público para degustaciones y pronto ofrecerá un menú de comida suiza. Realmente es como estar en un cuento de hadas, su arquitectura es única.

SUS CONSERVAS Y PRODUCTOS DE BELLEZA

Definitivamente, el mejor souvenir del Valle de Guadalupe, aparte del vino, es las famosas conservas, pero hay que tener cuidado, lo mejor es buscar productos hechos con ingredientes de calidad y locales. Siempre asegúrese que sean hechas con aceite de olivo.

Otra recomendación es tener cuidado con los aderezos a base de huevo, especialmente si no están refrigerados. Normalmente por el tipo de tienda y precio se puede uno dar cuenta, también el envase debe especificarlo. El valle tiene muchas cosas ricas que ofrecer: aceite de oliva, aceitunas, conservas de productos locales, quesos y gran variedad de lugares en donde encontrarlos.

Otra compra muy buena es los productos de belleza como cremas, exfoliantes, aceites, bálsamos, todos hechos de productos 100% naturales y de la región. Encuentras cremas de lavanda, jabón de romero, aceite de rosas, entre otros.

Encuentras cremas de lavanda, jabón de romero, aceite de rosas, entre otros.

FIESTAS EN EL VALLE

Empieza la temporada de conciertos y fiestas en el Valle. Este verano pinta para estar muy divertido el Valle de Guadalupe. Aunque cada vez tenemos más opciones de hospedaje, en estas épocas la ocupación está casi al 100%, por lo que te recomiendo hacer tu reservación con tiempo para que te quedes en el Valle o Ensenada si vas a asistir a uno de estos eventos de noche, es más seguro y así tienes pretexto de comerte unos ricos marisquitos la mañana siguiente.



HOTEL
HOTEL BOUTIQUE
Valle de Guadalupe

EN EL CORAZÓN DEL VALLE

Sección Hacienda Sección Herradura

Salón de juegos y TV Paseo en caballo

01 800 01 VALLE
8 2 5 5 3

Reservaciones:
(664) 622.4094, (664) 396.1079
Radio: 152*131167*12
Hotel: (646) 155.2164

HotelBoutiqueValledeGuadalupe
hotelboutiquevalledeguadalupe.com

F·U·E·G·O
RESTAURANTE Y LOUNGE

COCINA CAMPESTRE CON EL SABOR DEL VALLE DE GUADALUPE

- ◆ Horno y asador campestre
- ◆ Área lounge
- ◆ Terraza panorámica
- ◆ Cava
- ◆ Internet de banda ancha

Facebook

HUERTO Orgánico

Reservaciones: (646) 155.2164, (664) 529.8516

fuegorestaurantlounge.com

PROYECTO CAMINEMOS

AYUDANDO A PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR

POR YAN GONZÁLEZ

“**L**a vida es el mayor arte que existe y saber vivir es ser un gran artista. Vivir las 24 horas de un día intentando superar los momentos difíciles, sabiendo disfrutar de los momentos agradables que nos presente la vida, eso es vivir; y vivir siempre merece la pena, hasta el final, hasta que el Maestro de nuestra acuarela decide que nuestro cuadro está terminado a su gusto y sólo le queda poner la fecha y la firma”, dijo la escritora española Olga Bejano, quien padeció una enfermedad neuromuscular que la dejó ciega, muda y prácticamente inmóvil.

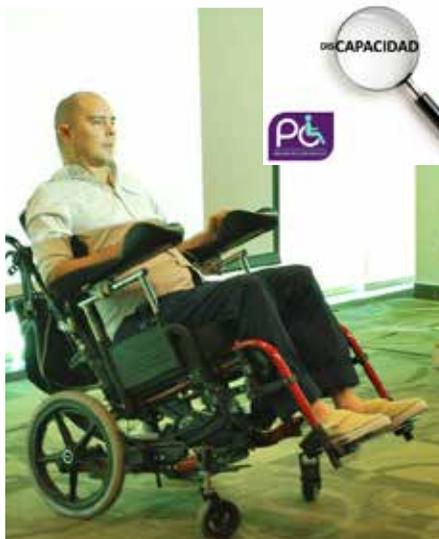
Las personas que padecen alguna discapacidad son las más luchadoras, positivas, agradecidas y bondadosas que la vida nos puede poner en el camino, son un ejemplo de vida, tal es el caso de José Carlos Telleache, quien a los 16 años quedó parapléjico debido a un accidente automovilístico.

Desde ese entonces, ha tomado terapias físicas diariamente, las cuales duran siete horas, debido a que su cuerpo no tiene ninguna movilidad. Sin embargo, siempre se mantiene fuerte y positivo ante la vida con la firme enmienda de lograr una diferencia en la sociedad, por esta razón creó la asociación civil sin fines de lucro Proyecto Caminemos.

LOS INICIOS

Proyecto Caminemos inició en el 2012 debido a la gran necesidad que José Carlos tenía por ayudar a las personas que padecen lesión medular, con el fin de brindarles una mejor calidad de vida, debido a que los precios de los tratamientos y terapias son muy elevados.

36 | www.revistamujeractual.com



Con la ayuda de Luis Miguel Olivas, Lilliana Prieto y Ana Marcela Sosa, José Carlos logró cumplir su mayor anhelo: ayudar a personas que padecen la misma lesión que él, por medio de esta asociación.

“Cuando logré una estabilidad personal en mi cuerpo, mental, física y

psicológica, dije: itengo mucho qué hacer por los demás!. En mí nace un amor y una necesidad de ayudar a personas que están en una situación similar a la mía”, compartió.

SU MISIÓN Y OBJETIVOS

La misión de Proyecto Caminemos consiste en ayudar a las personas que padecen de lesión medular, mejorando su calidad de vida y proporcionando los recursos para suplir sus necesidades inmediatas por medio de donativos y voluntariado, señaló.

Su visión consiste en ayudar a la mayor cantidad de personas con lesión medular, no sólo a nivel regional sino también a nivel mundial. “Nos queremos mover al país, y por ende, causar un impacto en todo el mundo, pero creemos que se debe empezar poco a poco para hacer una diferencia”, compartió.

Proyecto Caminemos tiene cinco

objetivos principales, los cuales constan en concientizar a la sociedad, a los familiares y a la persona que padece la lesión medular con la finalidad de sensibilizar ambas partes y que sepan cómo sobrellevar ese problema, y con esto crear una cultura de apoyo donde todos puedan contribuir con su granito de arena.

"Al final del día todo mundo se puede involucrar porque creemos firmemente que todos tenemos diferentes talentos y habilidades, y juntando todo eso podemos lograr un cambio. En Proyecto Caminemos trabajamos a través de voluntarios y profesionistas que quieren donar su tiempo y su servicio", subrayó.

PROYECTO CAMINEMOS BRINDA:

- Capacitación a los familiares para dar una mejor calidad de vida a las personas que padecen lesión medular
- Práctica como terapia grupal, intervención individual y asesorías a las personas que padecen lesión medular
- Sensibiliza y concientiza
- Cultura de apoyo
- Integración de la persona a la sociedad y laboralmente

UN TRABAJO EN EQUIPO

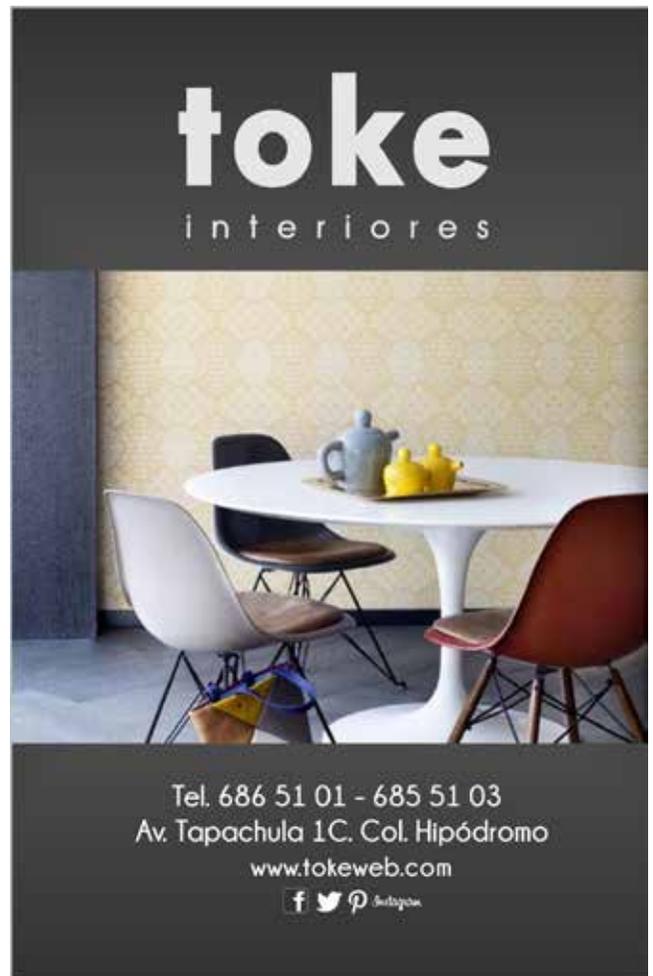
Actualmente, este proyecto apoya a cuatro personas que padecen lesión medular, con la ayuda de nueve estudiantes de Cety's Universidad, quienes están haciendo su servicio en dicha asociación.

"Ahorita estamos trabajando con nueve estudiantes de Cety's Universidad, están haciendo su servicio social con nosotros. Entonces, dividimos a los nueve, en cuatro equipos y ahorita estamos enfocados en cuatro personas. Estamos logrando una diferencia muy grande; se está documentando la ayuda en la página de fb, y próximamente vamos a hacer

videoblogs para que la gente conozca a quién estamos ayudando y de qué forma desde las cosas más mínimas hasta cómo estamos transformando la vida de ellos y de sus familiares", comentó.

Los necesitados son muchos y la ayuda es poca, todos podemos poner nuestro granito de arena brindando un trato de igualdad a las personas que padecen alguna discapacidad o contribuyendo en forma monetaria o acudiendo a asociaciones a ayudar a quienes más lo necesitan, es por eso que te puedes sumar a Proyecto Caminemos, ya que está en busca de la ayuda de voluntarios y profesionistas para crear una red de apoyo con la finalidad de mejorar las condiciones de vida para las personas que padezcan lesión medular y/o cuádrupleja.

Si quieres sumarte a esta noble causa puedes contactarte con José Carlos Telleche, director de la asociación Proyecto Caminemos, por medio de correo electrónico director@proyectocaminemos.com o en facebook www.facebook.com/proyectocaminemos.



toke
interiores

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



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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo
Este 2014 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color

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

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

TELÉFONO
685 99 07

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



DESDE Van Gogh hasta KANDINSKY...



POR ALEJANDRA ENCISO

El museo del condado de Los Ángeles (LACMA) siempre en busca de acercar a la comunidad que reside en la meca de la televisión y el cine (al igual que la frontera y la variada cantidad de turistas que atrae día con día), llevó a cabo en junio la apertura de su más reciente exposición: "Expresionismo en Alemania y Francia. Desde Van Gogh hasta Kandinsky".

Una muestra que aportará una luz nueva a la extraordinaria respuesta de los artistas en estos países, como los trabajos clave del arte moderno en los inicios del siglo XX. Por primera vez, en una exposición de este nivel, el expresionismo será presentado no como un estilo distintivo alemán, sino como un movimiento internacional en el que los artistas respondían a varios acercamientos estéticos hacia los maestros del arte moderno como: Vincent van Gogh, Paul Cézanne, Henri Matisse y Paul Gauguin, entre otros.

La muestra está conformada por más de 90 pinturas y 45 trabajos sobre papel, además de 30 objetos de colección como posters y tarjetas. Superando los 40 artistas, el público podrá recorrer los pasillos que contendrán obras de Wassily Kandinsky, Emil Nolde, Gabrielle Münter, Franz Marc, Robert Delaunay y Pierre Bonnard.

GRAN EXPOSICIÓN

"El Expresionismo en Alemania y en Francia ofrece una oportunidad única para observar la forma como una generación de artistas se vio influenciada por algunos de los grandes nombres en la historia del arte moderno", explicó el curador de la exposición Timothy O. Benson.

"Nuestros visitantes ganarán perspectiva hacia este entorno, cultural-



mente rico y cosmopolita establecido por las tantas exposiciones, los coleccionistas, galeristas, críticos y claro, los artistas de ese tiempo (de los cuales varios, viajaron entre París y Alemania) y cómo esta atmósfera cultural trascendió fronteras nacionales", agregó.

Gracias al préstamo local e internacional de pinturas clave de Van Gogh, Cézanne, Matisse, Gauguin, Ernst Ludwig Kirchner, Paula Modersohn-Becker y Gabrielle Münter, esta exposición también abarca el trabajo de

Robert Gore Rifkind Center, propio del museo LACMA que se especializa en estudios del expresionismo alemán, mismo que abarca una de las colecciones más distinguidas de Estados Unidos en Expresionismo Alemán.

Los préstamos vienen de varias instituciones clave a nivel mundial como el MoMA (Museum of Modern Art, Nueva York), Museo Solomon R. Guggenheim, Dallas Museum of Art, National Gallery of Art (Washington, D.C.), Muséed'Orsay, Petit Pa-

lais, Tate Modern, Hamburger Kunsthalle, Museo Brücke, Museo Folkwang y el Kunsthaus Zürich.

UN VISTAZO HACIA LA INFLUENCIA ARTÍSTICA EN EUROPA

Michael Govan, jefe ejecutivo de LACMA y director de Wallis Annenberg, compartió que la exposición aporta un vistazo fantástico hacia la influencia artística en Europa que rompe con cualquier barrera de nacionalidad.

“La práctica de estos artistas no fueron limitadas por las fronteras geográficas, es más muchos parte aguas creativos del siglo XX fueron posibles gracias al diálogo entre estos dos países, al momento que estos artistas reformaban sus identidades nacionales”.

La exposición viene del Kunsthaus Zürich donde estuvo bajo el título de “Expresionismo en Alemania y Francia: Desde Matisse hasta el conductor azul”. Después de Los Ángeles, la exposición viajará al museo de arte de Montreal para estar desde el 6 de octubre hasta el 21 de enero de 2015.

QUÉ ES EL EXPRESIONISMO

El expresionismo es un movimiento artístico en el que las imágenes vienen de un uso dramático de los colores con los pinceles. Se desvía de la representación tradicional en la que los artistas intentaban recrear un aprecio hacia la realidad; en este caso, el movimiento le da forma a la perspectiva de cada artista, a sus sentimientos y cuestiones psicológicas.

Así como el Expresionismo se ha reconocido como un movimiento predominantemente alemán, la asociación fue evolucionando gradualmente mucho después de su inicio, e esto se le atribuye gracias al primer libro sobre expresionismo bajo la autoría del crítico de arte de origen alemán, Paul Fechteren 1914, incluido en la exposición.

El libro impregnó al movimiento del Expresionismo con identidad nacional con un tono patriótico alemán durante la primera guerra mundial. En realidad, el Expresionismo nació de un avance compartido hacia el modernismo entre los artistas franceses y alemanes cuando las tendencias francesas alcanzaron a Alemania a través de una red de colectores, críticos y amantes del arte. Creando un entorno rico y cosmopolita.

El recorrido por esta exposición está organizado tanto de manera cronológica como geográfica, pasando por la ‘espina dorsal’ de París donde el público podrá disfrutar de trabajos clave de: Gauguin, Cézanne, Henri Rousseau y Matisse.

Las galerías laterales que rodean el corredor central tienen cada una, un tema y una localidad: Berlín, coleccionistas privados, Brücke, Brücke- Fauves, BlaueReiter y el cubismo.

El montaje fue diseñado por la firma de arquitectos Frederick Fisher and Partners.

Hay un catálogo disponible con 260 páginas que abarcan más de 200 ilustraciones sobre Neo Impresionismo, Post Impresionismo, Fovismo y Cubismo junto con el emblemático Expresionismo Alemán. Editado por Editedby Timothy O. Benson, este volumen contiene artículos de importantes expertos en el tema como Laird M. Easton, Claudine Grammont, Frauke Josenhans, Peter Kropmanns, Katherine Kuenzli, Magdalena M. Moeller y Sherwin Simmons.

La exposición estará en el museo hasta el 14 de septiembre de 2014.

El costo va incluido con la entrada general al museo que es de \$15 dólares para adultos, \$10 dólares para adultos mayores de 62 años y gratis para niños y adolescentes de 17 años y menores. Para mayor información, favor de consultar en español: lacma.org seguido de la pestaña ‘visit’ y ‘visita en español’.

Habrará una conferencia sobre Expresionismo el sábado 6 de septiembre de 10 a 4 y el domingo 7 de septiembre de 10 a 3:30.

Las ALITAS
WINGS • RIBS • BURGERS • SALADS

SÉ SINCERA,
TÚ TAMBIÉN TE
EMOCIONAS
CON EL
MUNDIAL.
- VEN A VER LOS PARTIDOS CON NOSOTROS -

VISÍTANOS EN
PLAZA MINARETE

DISFRUTAMOS
MÁS
DEL
MUNDIAL

@Wingalesio f /LasAlitas lasalitas.com



EN LA REDES SOCIALES COMO EN LA VIDA REAL; LOS PREJUICIOS

POR JULIO RESENDIZ

El psicólogo de la Universidad de Harvard, Gordon Allport, definía al prejuicio como una actitud suspicaz u hostil hacia una persona que pertenece a un grupo, por el simple hecho de pertenecer a dicho grupo, y a la que, a partir de esta pertenencia, se le presumen las mismas cualidades negativas que se adscriben a todo el gru-

po. Tal vez una definición bastante fuerte por el hecho de asumir que solamente son conductas negativas las que se presentan al realizar esta acción (prejuizar).

Así como clasificamos y somos clasificados en diferentes grupos en la vida real, en las redes sociales pasa exactamente igual. Seguramente tú, como yo, hemos hecho esto al ver las publicaciones de nuestros contactos; entonces, ¿en qué grupo consideras que entra tu perfil? ¿Qué otro grupo añadirías al resto de los que se mencionan aquí?.

En fin, acá vamos a "prejuizar al prejuicio", es decir, mencionar algunos tipos de usuarios que se ven en las redes sociales según sus acciones dentro de éstas:

■ **EL QUEJUMBROSO.** Utiliza su muro y cualquier otro espacio dentro de Facebook para decirle al mundo qué tan mal la está pasando, lo mal que está el resto de la gente, el gobierno, el clima tan cambiante y todo en general (así como lo acaba de hacer su servidor). La exposición y el alcance de la red social le hace ver que es un medio donde puede ser escuchado.

N EL SÚPER POSITIVO. Esos que publican y publican fotos con paisajes hermosos de Nueva Zelanda o un lugar remoto en Europa, con frases como: "si lo crees, lo tienes", pues ellos son los que entran en este selecto grupo. Y es que puede ser motivante encontrarte con este tipo de publicaciones... pero hay un límite.

N LOS PETLOVERS. Pues lo mismo pero con cara de gato, perro, conejo y demás. Son aquellos que publican fotos de sus mascotas haciendo todo tipo de cosas con o sin su dueño. Desde estar solamente parado hasta "modelando" un peculiar y lindo atuendo.

N EL ENAMORADO. "Awww" – exclamó su pareja al ver la foto número 327 de ellos juntos publicada en el muro. Las publicaciones giran en torno al afecto que le tiene a su pareja, fotos, poemas, likes, TODO. Suele ser empalagoso y, obviamente, odioso para aquellos que no tienen ni están cerca de estar en esta situación amorosa.

N LOS PADRES PRIMERIZOS. Simple y sencillamente quieren volver a su hij@ un rockstar. Quieren presumir a su hij@ todo el tiempo, que los demás vean lo especial que resulta ser padre o madre, sobre todo si es por primera vez, ya que cuando es así, todas las publicaciones van dedicadas a sus retoños.



**BIG
SUMMER
FUN**

\$179

*LA PIZZA GRANDE ES DE 1 INGREDIENTE

**50 PESOS
EN JUEGOS**

**PIZZA
GRANDE***



Peter Piper Pizza®

SABÍAS QUE...



Deja como nueva TU ESTUFA

POR DIOSA DOMÉSTICA

Una de las tareas que seguramente a muchas nos preocupa es limpiar la estufa y lograr que ésta quede libre de grasa, de manchas o rayones. Lo cierto es que limpiar bien la estufa ayuda a que luzca bien y se conserve como nueva, además de prevenir que el exceso de grasa cause un incendio.

Para hacer de esta tarea algo sencillo, a continuación te ofrezco algunas recomendaciones.



LO QUE NECESITAS

- Agua caliente
- Detergente
- Un fibra
- Bicarbonato

PASO A PASO

1) ESPERA a que la estufa se enfríe

2) QUITA de la estufa las parrillas, los quemadores y los controles del gas.

3) HÚNDELOS en el zinc con agua caliente y detergente

4) MIENTRAS TODO ESTO SE REMOJA, con una fibra húmeda con detergente lava bien toda la estufa.

5) LAS MANCHAS persistentes quítalas con una fibra y bicarbonato. Si aún así no se quitan, con una navaja de un solo filo y mucho cuidado raspala.

4) LAVA LAS PARRILLAS, quemadores y controles, seca bien y vuelve a colocarlas en su lugar. Si tienes extractores, lava también los filtros, ya que ahí se acumula mucha grasa; puedes remojarlos junto con todo lo demás.

Mi RANCHO CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

CAMPAMENTO DE VERANO
DEL 1 JULIO AL 8 DE AGOSTO 2014

Pueden Participar
x día, semana ó mes

niños
a a 11
años

Actividades:
Sembrar, cosechar en la Huerta,
Pintura, Manualidades, Fútbol,
Mini Super, Salón de Belleza,
Animales de Granja, Juegos
Acuáticos, Cocina, Rallys,
Repostería, Arenero, Columpios,
Trampolín, Día de Bici y mas...

HORARIO:
9:00am a 3:30pm
Horario extendido (opcional):
8:00am a 5:00pm
\$50 pesos extra
de LUNES a VIERNES

\$200 pesos X día
incluye comida (1:30pm)

Hermanos 50% DE DESCUENTO
(el primero paga completo y los demás la mitad)

PROMOCIÓN 20% DE DESCUENTO
Pagando 3 semanas ó antes del 20 de junio

EDAD: 2-11 años
(los recibimos con pañal)

MIÉRCOLES 2x1 (Pueden invitar un amigo **GRATIS**)
JUEVES DE PONYS \$250 pesos

REQUISITOS:
No hay ninguno; puedes pagar por día, semana ó mes.
YA ESTAMOS REGISTRANDO
NO HAY COSTO DE INSCRIPCIÓN

Mas Info: PEPY GUERRERO
664 604-1868
661 613-6852
pepyguerrero@gmail.com
miranchocampamento@gmail.com

f : Mi-Rancho-Campamento

Ford Fema Automotriz celebra

50 años del Mustang

Mustang makes me happy



La calle más icónica de Tijuana” La sexta “ fue la sede de la celebración de los primeros 50 años del legendario Ford Mustang, un auto con millones de seguidores, en el cual se dieron cita fans y clubs del famoso pony car!



Mustang makes me happy es la frase que describe lo que realmente se vivió el día domingo 25 de mayo, En donde más de 5,000 personas disfrutaron esta celebración y vivieron una experiencia única con la exhibición de mustangs desde los más clásicos a los más nuevos en un ambiente totalmente familiar



En el evento también se revivió la historia de este clásico auto que es inspiración para música, películas y moda, además los asistentes pudieron ser testigos del impactante mustang zebra en donde se tomaron fotografías para capturar ese gran momento. Ford Fema agradeció a todos los invitados sorprendiéndolos con un mural en el cual se apreciaban fotografías de los amantes de estas poderosas máquinas.



Ford Fema Automotriz sin duda, brindo uno de los mejores festejos del año, en donde se reconoció la lealtad a este emblemático modelo y se premio al Mejor mustangtj2014.



IGLESIA CATÓLICA, FACTOR DE RESISTENCIA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

La Iglesia estará siempre como un factor de resistencia ante cualquier tipo de ideología, gobierno, política anti-humana, anti-valores y anti-libertad religiosa, pero también tocará las llagas de los errores que hacen quienes nos gobiernan o de quienes ostentan el poder. De hecho, hace poco la Arquidiócesis Primada de México afirmó que, en verdad, hay un "estado fallido" en barrios, colonias y regiones del país, lejanas sin paz y en guerra, debido al incremento de personas en pobreza y la escalada de violencia". De hecho, dice la editorial del semanario católico "Desde la Fe", que la Iglesia es factor de resistencia, porque no se cree los cuentos de que México está muy bien y que va para arriba y se está mejorando todo, pues, cito: "mientras se presume el descenso de actos delictivos, en la realidad más mexicanos son víctimas y nadie puede garantizar plenamente la protección de su vida, integridad corporal y patrimonial".

El 2 de mayo del año corriente, en reunión con el presidente Enrique Peña Nieto, el Episcopado Mexicano expresó su preocupación por el futuro del país con las reformas estructurales que recién aprobó el Congreso de la Unión. "Hacemos nuestras las inquietudes de nuestro



pueblo y nos preguntamos, de qué manera serán benéficas, sobre todo para los que han estado permanentemente desfavorecidos o si serán una nueva oportunidad para todos aquellos acostumbrados a depredar los bienes del país".

En rueda de prensa, el Obispo Eugenio Lira Rugarcía, secretario General de la Conferencia del Episcopado Mexicano (CEM), dijo que en lealtad con muchas personas del pueblo mexicano que les han compartido sus temores, cuestionaron al presidente Peña Nieto sobre los posibles beneficios de las reformas educativa, fiscal, política, energética y de telecomunicaciones.

En la Reforma Educativa pidieron garantías de que habrá un verdadero desarrollo integral "y no venga a alimentar una nueva estructura burocrática que sólo defienda sus propios intereses". De igual forma, expresaron su inquietud porque la Reforma Fiscal fomente una contribución

justa y equitativa, y que sea utilizada con honestidad y transparencia para construir un país con menos desigualdades.

De la Reforma Política, se espera que consolide una auténtica democracia y una real participación ciudadana que supere las artimañas de los más hábiles para lucrar con el poder. En torno a la Reforma en Telecomunicaciones, cuestionaron si garantiza que se ponga al alcance de todos las ventajas de la tecnología, la calidad de los contenidos y el respeto a la dignidad y privacidad de los ciudadanos, o "los monopolios sólo cambiarán de manos, la manipulación de la opinión pública y de los contenidos la definirán los intereses dominantes".

Los autores de los cambios son agoreros del éxito, del desarrollo sostenido por la explotación de recursos naturales, de oportunidades para todos. Ante esta situación pues, y teniendo en cuenta la fiebre reformista, los obispos mexicanos dirigieron un mensaje a todos los hombres y mujeres de buena voluntad en el marco esperanzador de la Pascua. Ojalá este comunicado sea recibido con respeto por quienes pueden cambiar al país de raíz y que todos sepan que la iglesia mexicana no es una comunidad "agachada", sino que se ha convertido en una institución de profetas que dan la vida por lo que creen. Respetémonos unos a otros aunque pensemos diferente.

padrejorgee@gmail.com

Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

Le invita a conocer la
— CAPILLA
CRISTO RESUCITADO

"Haz un regalo de amor a tu familia"

Adquiera una CRIPTA

www.nuevacatedraldetijuana.org
info@nuevacatedraldetijuana.org

Vea los avances en:
YouTube [nuevacatedraldetijuana](https://www.youtube.com/user/nuevacatedraldetijuana)

Tel: 607-3775

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Rio, Tijuana.



MATERNAL • PREESCOLAR • PRIMARIA

58 años
de experiencia

INGLÉS • ESPAÑOL • BILINGUE
Alto Nivel Académico

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



 Calle: Fresnillo #2323
Col. Cacho

 (664) 684.1090

 MareriHandMadeWithLove


Happy products for good people
mareri

Conoce la Nueva colección Espadrilles

Mujeres



Hombres



Hoy es día que todo se produce a gran escala es muy gratificante saber que todavía hay cosas hechas por las manos de un artesano!
Desde 1979 diseñamos, San Juan, México

Dirección es:
Calle Zitacuaro Local #5 Col Hipodromo
Teléfono:
Cel: 664 204 3244 Tel: 681 8427

NUEVA LICENCIATURA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**DISEÑA PROYECTOS
EDUCATIVOS Y ENSEÑA
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
IMPLEMENTANDO LAS TIC**

**100% de DESCUENTO en la
PRIMERA MENSUALIDAD**

*Sólo nuevo ingreso, excepto Medicina y alumnos extranjeros.



Tel. 621-35-50

www.xochicalco.edu.mx

DAMIÁN DÁVILA

FOTÓGRAFO
APASIONADO DEL SURF

“ Me gusta captar los momentos de las olas para transmitir alguna sensación a través de una foto, de un instante, de una acción que mis ojos vieron en algún momento, y también compartir ese momento y mostrar otra perspectiva de las olas y la playa que tenemos en Rosarito ”

POR YAN GONZÁLEZ

iseñador gráfico por vocación, deportista, fotógrafo por amor al arte y músico de corazón, Damián Dávila captura el movimiento de la naturaleza en el momento exacto para darle vida a sus obras, mostrando en ellas las olas más impresionantes del surf.

Damián Dávila es un fotógrafo rosaricense, egresado de la Universidad de Estudios Avanzados (UNEA), con la licenciatura en Diseño Gráfico; formó parte de una banda de pop punk llamada Delux y desde hace dos años se dedica a la fotografía de surf, siendo el único fotógrafo bajacaliforniano dentro de esta industria.

CAPTURA EL MAR EN MOVIMIENTO

Damián Dávila decidió dedicarse a la fotografía de surf, debido a que es un deporte que le apasiona y práctica, además para demostrar otra perspectiva del mar y de Rosarito.

“Me gusta captar los momentos de las olas para transmitir alguna sensación a través de una foto, de un instante, de una acción que mis ojos vieron en algún momento, y también compartir ese momento y mostrar otra perspectiva de las olas y la playa que tenemos en Rosarito”, aseguró.

La fotografía de Damián Dávila se distingue por capturar al mar en movimiento, además de surfistas que gustan y disfrutan este deporte.

LA NATURALEZA EN MOVIMIENTO

“Mi fotografía es un poco diferente, ya que es la naturaleza en movimiento y todo pasa en cuestión de segundos; no puedo hacer composiciones, ni cosas de ese estilo, más que nada trato de captar momentos en que las olas quiebran”, compartió.

Las influencias de Damián Dávila son todas aquellas personas que se proponen metas en su vida para lograr algo difícil y de ahí se inspiran para hacer lo que más le apasiona: fotografía de surf. “Digo: si ellos pueden, pues yo también”, aseguró.

Las obras de Damián Dávila están inspiradas en el trabajo que realiza el fotógrafo hawaiano Clark Little. “Hace unas fotografías impresionantes de olas, entonces trato de imitar lo que él hace” subrayó.

Las fotografías de Damián Dávila han sido expuestas en el Instituto de Cultura de Baja California (ICBC), de Tijuana, Tecate y Rosarito, en el Rosarito Art Fest, en tres ediciones consecutivas



y también se han publicado en revistas internacionales de surf, tales como Surfer, BBR Mag, Surfline, Riptide, Aladdin Surf, Surge BB, entre otras.

Además ha registrado a surfistas internacionales deslizándose en los tubos, tales como Bodyboarders Manny Vargas, Jeff Hubbard, Mike Stewart, Surfers Josh Kerr, Taylor Knox, Greg Long, Timmy Reyes, por mencionar algunos.

POR AMOR AL ARTE

Damián Dávila se patrocina sus viajes vendiendo sus fotografías para poder registrar a los mejores surfistas internacionales deslizándose por los tubos que logran hacer las playas de Los Cabos, San Lucas, Puerto Escondido, Oaxaca, Nicaragua y el Sur de California.

“Yo me financio los viajes; voy por amor al arte, por eso estoy buscando formar parte del equipo de la industria del surf”, aseguró.

La mayor satisfacción de Damián Dávila es ver plasmado su trabajo en revistas internacionales de surf y en portales de surf en internet. Uno de los retos a los que se ha tenido que enfrentar el fotógrafo es colaborar directamente con la industria del surf en USA y haber formado parte del paseo de la fama de Tijuana en el 2007 por la nominación en MTV a mejor artista nuevo norte en el 2005, subrayó.

El proceso creativo que Damián Dávila tiene que llevar a cabo para registrar los tubos y olas rompiéndose, consta en los cambios climáticos, días soleados y mucha luz.

“Me gusta sacar fotos cuando hay

días soleados y con suficiente luz. Por lo regular, la mejor luz es por las mañanas cuando apenas está amaneciendo, ya que así la luz le pega de frente a las olas o a las personas que retrato. No tiene que hacer viento, porque deshace la forma de la ola, el único viento favorable es el viento de frente”, compartió.

Damián Dávila sale casi todas las mañanas acompañado de su mejor aliada, una cámara canon 60d de aproximadamente 4 kg, se pone sus aletas para nadar, su traje por si hace frío si no un short, y le coloca un protector a su canon para protegerla del agua, y utiliza un lente fish eye o uno de 50mm dependiendo la ocasión, y se sumerge en la playa para capturar la espontaneidad del mar, ya que debe estar preparado en cualquier momento.

PROYECTOS EN PUERTA

Actualmente, Damián Dávila está esperando los resultados de un concurso de fotografía estadounidense llamado Follow The Light Foundation (FTLF) creado en honor al fotógrafo Larry “Flame” Moore Grant.

Se está preparando para viajar a Cabo San Lucas, donde se llevará a cabo el Cabo Break Fest, el festival más importante de la Baja donde participan varios surfistas internacionales para practicar este deporte. Si deseas comprar alguna fotografía para apoyarlo puedes visitar su página oficial www.damiandavilaphotography.com, www.facebook.com/damiandavilafoto, concluyó.



DESPIDE SOLTERÍA ALEXA BUSTAMANTE

- **EVENTO:** Despedida de soltera de Alexa Bustamante
- **LUGAR:** El Patio
- **DETALLES:** Felizmente acompañada de familiares y amigas, Alexa disfrutó su despedida de soltera en la cual los detalles, consejos y felicitaciones no faltaron en ningún momento.

Ensenada

VIVE, SIENTE, DISFRUTA



VIVE las espectaculares Fiestas de la Vendimia

SIENTE la emoción del tradicional pisado de la uva

DISFRUTA de exquisito vino que la Capital del Vino Mexicano tiene para ti

 @ENSENADAVIVELA

 ENSENADA VIVELA / LIVE IT

Para más ofertas y promociones
EnsenadaVivela.com



México
visitmexico.com





TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

CERTIFICATE COMO
GUÍA MONTESSORI



PROGRAMA ESCOLAR

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

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

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



Tel. (619) 421 2249

612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910

e-mail: montessorihills@hotmail.com
www.montessorihillsacademy.com

SOCIALES



RECIBEN HOSTIA BENDITA

■ **EVENTO:** Primera comunión
de Juan Antonio y Ximena
Bujazán Chávez.

■ **LUGAR:** Iglesia María Madre
de Dios

■ **DETALLES:** En especial cere-
monia religiosa, Juan Antonio
y Ximena, hijos de Juan y
Martha Bujazán, hicieron su
primera comunión fungiendo
como sus padrinos Pablo Ca-
sas y Astrid Romano, respecti-
vamente. Posterior a la misa,
protagonizaron ameno festejo
en el Jardín Colorines.



FOTOGRAFÍA Alfredo Hernández [664] 641.82.80

VOGA
boutique

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

10%
DE DESCUENTO
en el total de tu
compra al presentar
este cupón.

En la renta de
CINCO
vestidos el
SEXTO ES
gratis

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

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

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

SWAROVSKI

all things extraordinary
SWAROVSKI
designers' choice

Galerías Hipódromo 2do piso Blvd. Agua caliente #11999-243
Col Hipódromo Agua Caliente C.P. 22024 Tel. (664) 608-54281
SWAROVSKI.COM

Daniel Espinosa
JEWELRY

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

Actitud
VICKY FORM™

"YO DECIDO
SI SE TRATA
DE UN JUEGO"
-LA JUGUETONIA

ZOO NIVEL LOCAL 245

Galerías
Hipódromo



PARA QUIENES QUIEREN TODO

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





PREPARA ÚLTIMOS DETALLES DE SU BODA

- **EVENTO:** Despedida de soltera de Marisol Manzanos
- **DETALLES:** Rodeada de regalos y múltiples detalles, Marisol Manzanos disfrutó su despedida de soltera, a la que se dieron cita familiares y amigas para felicitarla por su futuro enlace matrimonial.

FOTOGRAFÍA Rafael I. Ramirez [664] 376.92.70

Aquí

mi educación
es reconocida
internacionalmente



Ahora nuestros programas de **Administración y Negocios** están acreditados en Estados Unidos



Única en México con Acreditación Internacional **WASC**

Tel. (664) 903.1800 • infocetystij@cetys.mx

Enfrenta tus retos con pasión



TE BRINDAMOS
MAYOR PRESTIGIO
AL MEJOR PRECIO

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

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



CONTAMOS CON VALET PARKING

SOCIALES



INAUGURAN COTO BAHÍA

- **EVENTO:** Inauguración de Coto Bahía
- **LUGAR:** Fraccionamiento Colinas de California
- **DETALLES:** Clientes e invitados especiales se dieron cita al evento ofrecido por GIG con motivo de la apertura del Coto Bahía, el cual cuenta con la vista panorámica más romántica de la ciudad.



FOTOGRAFÍA Rafael I. Ramirez [664] 376.92.70



PREPARAN MUJER PYME INTERNA- CIONAL 2014

- **EVENTO:** Arranque de la campaña de Mujer Pyme Internacional 2014
- **LUGAR:** Cava L.A. Cetto
- **DETALLES:** Con gran éxito se llevó a cabo el arranque de la nueva edición de Mujer Pyme Internacional, en el cual se dieron cita medios de comunicación, organismos empresariales, gobierno y embajadoras.
www.mujeerpyme.com



El
Lugar
de
de **NOs**

Tel. (665) 521 3340

Blvd. Juárez #384 Col. El Refugio
Tecate BC. C.P. 21440

"Cocinando
con Amor"



CELEBRAN X ANIVERSARIO DE IMAGEN RADIOLÓGICA INTEGRAL

■ **EVENTO:** Décimo aniversario de Imagen Radiológica Integral
 ■ **DETALLES:** Comunidad médica, amigos y compañeros se dieron cita para celebrar el décimo aniversario de Imagen Radiológica Integral y ser testigos de la presentación de su nueva identidad. Durante el evento, los invitados degustaron de un ambigú, todo bajo un excelente ambiente.

FOTOGRAFÍA Everardo Castro [664] 398.58.44



QUE ES SERCMA?

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

MEMBRESÍAS

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

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

GARANTIA SERCMA

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



NUESTROS SERVICIOS

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

ÁREA DE TIJUANA
 TEL 103 60 29
 CEL 664111 66 38

ÁREA DE ROSARITO
 CEL 661611 17 45
 gerenciaventas@sercma.mx

f | www.sercma.mx



CONTROL GRATIS

2 MESES GRATIS
 AL CONTRATAR O CAMBIARTE CON NOSOTROS

ALARMAS \$380
 pesos mensuales

INCLUYE PATRULLAJE

CÁMARAS \$450 d/lis



681-8024 / 25



Desayunos
todos los días
a partir de
las 8:00 a.m.

"Restaurant"

OCEAN CITY

海城酒楼

EL MEJOR BUFFET DE TIJUANA

Tels. 634-6788 y 634-7688

Te invita a disfrutar todos los días del
BUFFET DESAYUNO MEXICANO de 8 a 11:30 a.m.

Entre nuestros platillos encontrará:
Birria, Menudo, Chilaquiles, Hot Cakes, Fruta Fresca
Además de guisados variables y te preparamos los huevos
al gusto

Buffet De Comida China a Partir de las 12:00 p.m.

Contamos con salón privado para sus eventos

BLVD. SANCHEZ TABOADA #4555 COL. AVIACIÓN
TIJUANA, B.C. C.P. 22014

Enfrente de Sam's Club

Buscanos en:



Cupon #1

1 DESAYUNO GRATIS

Al pagar dos adultos
Válido de Lunes a Viernes de 8 a 10 a.m.
Excepción fines de semana y días festivos
Presentar este cupón al pagar

Cupon #2

Cena a solo \$ 99 por adulto

Incluye soda y aguas frescas
Válido de Lunes a Viernes de 7 a 9 p.m.
Excepción fines de semana y días festivos
Presentar este cupón al pagar

¡Aprovecha!

Venta de saldos de maderas, alfombras y laminados



DINTEX
decoraciones

Persianas • Shutters • Enrollables



15% desc.

¡PRESUPUESTOS A DOMICILIO!

Bld. Cuauhtémoc Sur #2686 Frente al Palacio Azteca

PISOS DE MADERA
DESDE \$2.65 DLS/P²



**PASTO DEPORTIVO
Y RESIDENCIAL
EN EXISTENCIA**



ALFOMBRA
DESDE \$7.00 DLS/YD²

Incluye instalación
profesional

Sucursales: El Soler • La Mesa • Mexicali

tel. 633.9151 y 52
Nxtl. 152*143945*1 y 2
dintexdecoracion@gmail.com

Tu Canal Local



7 AM
David
Mejía



**1 PM/
9 PM**
Rocío
Galván



**6 PM/
10 PM**
Fernando
del Monte



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



- Todo en el mejor lugar
- Restaurantes
 - Tiendas
 - Bancos
 - Farmacias
 - Spa
 - Café
 - Karate
 - y mucho más



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



Disfruta un hermoso jardín
con tu familia esta primavera

Cotización
¡Gratis!

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



= Ahorro

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



= Ventajas

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



= Seguridad para los niños.

Evita raspaduras con Pasto Sintético
en áreas de juegos infantiles.



SPORTURF™

Expert Turf Solutions™

Tel. (664) 900-6246

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

sales@sporturf.info  Sporturf

www.sporturfintl.com

JUNTOS HACEMOS LA COPA DE TODO EL MUNDO

Coca-Cola



FIFA WORLD CUP
BRASIL



HAZ DEPORTE.

D.R. The Coca-Cola Company 2014. COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. *un producto de The Coca-Cola Company*