

Año 6, Edición no. 68 - [60 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2013



MUJER

actual

**CONSEJOS
PARA SER
UN BUEN
PADRE**

**EJEMPLAR
GRATUITO**

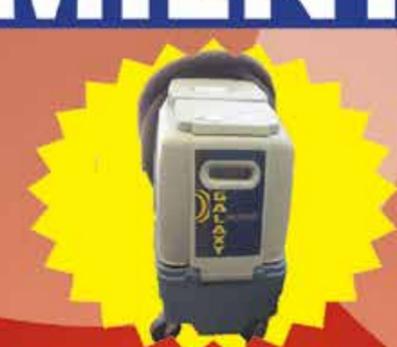
**Este verano,
¡EXPLOSIÓN
DE COLORES!**

**¿PAPÁ AUSENTE?
¡Presente!**

**Jorge
Astiazarán
Y SUS MUJERES**



ESPECIALES DE HERRAMIENTAS



25%
DE DESCUENTO
en todas las herramientas
Expira 6/17/13



¡Para Comprar, vender y
empeñar, confíe en el genio!

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

www.expresspawn.com

No todos los servicios son ofrecidos en todas las sucursales.
Lic # 3711 0912



Los **BENEFICIOS**
TELCEL se *viven*

Disfruta la
MÁXIMA VELOCIDAD
4GLTE con la
MAYOR COBERTURA

Internet telcel 



HUAWEI E397
BU-501 LTE

Síguenos:  /Territorio Azul Telcel  @telcelazul

Para detalles de cobertura consulta www.telcel.com/4glte
visita tu Punto de Venta, Centro de Atención a Clientes
Telcel más cercano o llama al 01800 0262 626.

www.telcel.com



CONTENIDO

Junio 2013

TU PERSONA

6 y 8 págs.

TU PAREJA

10 págs.

BELLEZA

12 págs.

CAMPAMENTOS

18 págs.

LA OTRA MITAD

22 págs.

SABÍAS QUE...

26 págs.

MUJERES INPIRANDO MUJERES

30 págs.

BUENA MESA

34 págs.

VALORES Y GENTE

36 págs.



PORTADA
FAMILIA ASTIAZARÁN MANJARREZ
COORDINACIÓN DE FOTOGRAFÍA DE PORTADA: DANIELA VILLA
FOTOGRAFÍA: CLAUDIA TALAVERA

27 págs.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

38, 40 Y 42 págs.

PERFIL Y OBRA

46 págs.

ECOLOGÍA

50 págs.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

52 págs.

SOCIALES

54 págs.



Tel: 9.72.9338 Next: 152*147797*7



Chocolatería Fina, Productos artesanales
Recuerdos, Regalos, Fuentes de Chocolate
y chamoy, Mesas de postres

Tapachula No. 5-A. Col. Hipódromo. Tijuana, B.C.

www.venuschocolates.com

visítanos en: www.revistamujeractual.com



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime*
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

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

El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 30 de Junio, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

PRIMERA PERSONA

Nosotros Los Nobles

Mujer Actual les recomienda ampliamente la película mexicana "Nosotros Los Nobles", la mejor comedia del año, dirigida por Gaz Alazraki y protagonizada por Gonzalo Vega, Luis Gerardo Méndez y Karla Souza.

La trama de la película trata de demostrar que el dinero no lo es todo en la vida, cuando Germán Noble, exitoso y poderoso empresario, se da cuenta que sus hijos son unos juniors, incapaces de ganarse la vida, decide darles una lección: fingir la quiebra de su empresa y hacerles creer que son buscados por la ley, quitándoles todos los lujos y comodidades que a lo largo de sus vidas les ha dado, decide dejarlos sin carros, celulares y tarjetas de crédito, los oculta en una casa abandonada y los incita a conseguir algo que nunca antes se habrían imaginado: ¡trabajo!

Este mes de junio, mes del padre, disfrutemos a nuestros papás en familia, disfrutemos de su compañía y aprendamos de ellos, de su carácter firme e inquebrantable, de sus incansables fuerzas para soportar las situaciones difíciles y adversas y admiremos su forma tan sencilla de ser felices con tan sólo ver un partido de su deporte favorito. ¡Feliz día del padre!

En portada, te presentamos al candidato a la presidencia municipal de Tijuana por el PRI, el Dr. Jorge Astiazarán y su familia compuesta por la periodista Elia Manjarrez de Astiazarán y sus tres hijas: Constanza, Fernanda y María Julia Astiazarán Manjarrez. Jorge Astiazarán ciudadano preocupado por el futuro de la ciudad que lo vio nacer, asegura que Tijuana puede ser mejor con la participación y compromiso de sus habitantes, y su gobierno lo logrará con transparencia y eficiencia.

En la sección de Mujeres Inspirando Mujeres te presentamos a Alicia Barrutia, única maratonista tijuana que participó en The Boston Marathon el pasado mes de abril. Además, en Perfil y Obra te presentamos al fotógrafo León Felipe Chargoy, apasionado por Baja California.

Y para todas las mamás, les presentamos un artículo sobre los campamentos de verano, una excelente opción para estas vacaciones.

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

Saida Muriel

DIRECTOR GENERAL



MUJER
actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

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

VENTAS ENSENADA
Adriana Ramírez

COLABORADORES
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Becky Krinsky
Alejandra Enciso
Arturo Ángeles
Gabriel Rivera

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonfelipechargoy.com]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

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

SAN DIEGO RED
El Medio sin Fronteras

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 67, inicio de impresión el 20/05/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25.000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

Daniel Espinosa

Mamá
INSPIRANDO 2013



Boutique Daniel Espinosa Tijuana
Galerías Hipódromo
Bvd. Aguacaliente 11900 Loc. 243 A.
T. [664] 608 4280



Sorprende en
tu *Graduación*

con

Actitud
VICKY FORM^{MR}

Síguenos en:



¿Papá ausente? ¡PRESENTE!



POR MARÍA E. LOZANO

Para el año 2010, INEGI reportó que de cada 100 hogares mexicanos, 25 están a cargo de una mujer. En esos hogares está ausente el padre de los hijos, y la fuente de recursos materiales, humanos y afectivos lo procura la madre.

Es común pensar que al hombre no le interesan los compromisos ni son sentimentales, pero nadie tan presto al bienestar de un hijo que un hombre preocupado por él. Es de admirar a los abuelos, tíos, primos, amigos y demás hombres que toman el rol de "figura paterna" para asistir en la educación y formación de alguien carente de papá.

No sólo la madre es indispensable en el entorno de un hijo, la figura paterna es vital para el desarrollo de la personalidad de cualquiera. Se ha comprobado que el modelo de identificación de la sexualidad del hijo la construye -en gran parte- el "padre", ya que en el caso del varón, éste intentará parecerse a él.

Que un papá exista en el discurso de una madre no se compara con la presencia activa de ese hombre que sacrifica mucho por ser símbolo e ícono en la vida de alguien que, seguramente en el futuro, hará lo mismo que vio y sintió desde el pedestal que admiró. Ya nos lo ha dicho el neurólogo austriaco Sigmund Freud: "No puedo pensar en ninguna necesidad en la infancia tan fuerte como la necesidad de la protección de un padre". Abracemos con fuerza a los ipresentes! que construyen puentes esenciales entre la afirmación del hijo en la familia y fuera de ella.

Este mes, como homenaje especial, vaya nuestro aplauso a todos los caballeros que dan todo su esfuerzo y cariño para:

- Acompañar al hijo en momentos importantes.
- Jugar con ellos y pasar ratos juntos.
- Reprender y castigar con justicia para mejorar en compañía.
- Apoyar en tutoría.
- Ser parte del núcleo importante que representa la familia en nuestra sociedad.
- Disponer económicamente sus recursos para lo que se requiere.
- Firmar documentos importantes.
- Dar la cara cuando es necesario.
- Existir y vincularse estrechamente.
- Desvelarse, co-enfermarse y cuidar con decisión.
- Ser el pilar firme y ejemplo impecable en el intento de exploración ante nuevos retos.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Yo no sé qué haría sin "mi papi", mi tío Víctor, que siempre está conmigo. Recuerdo en la escuela que nos pidieron hacer patro-gimnasia y yo pensando en faltar a la actividad pero él se puso pants, tenis y fue conmigo bien sonriente y divertido.

Cuando hice mi Primera Comunión estuvo siempre a mi lado y siempre que sueño con tener algo me lo concede, me pone condiciones y metas que debo cumplir pero siempre me siento ilusionada. Ya voy a cumplir mis XV años y estoy muy contenta de saber que él me entregará, como cuando me case algún día... ir al altar sabiendo que hay alguien importante conmigo en la vida ¡no lo cambio por nada!

Alhelí Domínguez, estudiante de 13 años.

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



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



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

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

Find Us: / Hoteles Solmar / Solmar Resort

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



Una adolescencia desafiante

HIJAS REBELDES, MADRES DOMINANTES

POR BECKY KRINSKY BRAVERMAN

Que bello es el mundo perfecto donde la madre dice, su hija hace lo que se le pide; es fácil y cómodo cuando se dan órdenes y estas se cumplen sin cuestionarse, después de todo, se sabe que toda mamá quiere lo mejor para sus hijos y además, nadie conoce mejor sus hijos que ella.

Lástima que hasta este mundo de fantasías lleno de ingenuidad y de ternura termina pronto, en un abrir y cerrar de ojos, la niña que adoraba a su madre, crece, la reta y la contradice, todo lo que un día era una

regla entendida, ahora es un motivo de discusión, de duda y de pelea.

Cuando la adolescencia toca la puerta, la armonía sale por la ventana. Afortunadamente esta es una época, la cual se madura y se crece. Lo más importante en estos momentos es tratar de tener la mejor relación posible para no crear cicatrices que sean dolorosas y difíciles de sanar.

Rita se fue de su casa después de la última discusión que tuvo con su mamá, ella no podía seguir peleando por permisos que no le van a conceder; quiere tener fiestas en la casa, salir con el novio y no avisar dónde está, no quiere reportarse y por supuesto quiere toda la libertad; ella se

siente guapa, poderosa e invencible, quizá un poco altanera, pero ¿por qué no? eso viene con su bella edad.

Judith, su mamá, está muy enojada y con justa razón, se preocupa por su hija, sabe que su educación es muy importante y que las fiestas, los novios y las malas compañías sólo le van a traer problemas. Judith es una madre protectora, trabajadora y tiene muy claros los valores y las acciones que se deben de seguir.

En la casa, Judith está viviendo momentos de crisis e inestabilidad. El mundo de obediencia y respeto se está perdiendo, Rita creció y se convirtió en una adolescente rebelde. Judith tiene dos opciones, puede seguirse imponiendo y esperar que su hija entre en cintura o puede ceder ciertas batallas y hacer ajustes en su relación para que su hija regrese a la casa y pueda aprender a tener una nueva relación.

No se trata de juzgar y ver quién tiene la razón, simplemente hay que ver por el bienestar de la relación familiar.

LA RECETA ARMONÍA EN LA ADOLESCENCIA

INGREDIENTES:

- 1 taza de conciencia y consideración; entender la etapa de desarrollo que es
- 1 ramita de respeto; límites claros, ejemplo, valores
- 2 cucharadas de libertad; favorecer la individualidad e independencia
- 1 manojo de confianza y seguridad; reafirmar el cariño y la estabilidad del hogar
- 2 cucharadas de comunicación continua; palabras firmes, consejos prudentes
- 1 manojo de apoyo; atención incondicional siempre y cuando sea requerido
- 1 lata de conocimiento pleno de las necesidades, personalidad e intereses

RECOMENDACIÓN DEL CHEF: Entiendo que mi adolescente está pasando por una época difícil, lo más importante hoy es poder conservar la calma. No voy a imponer mis ideas, le voy a ofrecer mis consejos, esto también pasara.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. LA ADOLESCENCIA

debe de ser una lucha sino un periodo de desarrollo personal. Para sobrellevar esta época hay que actuar con inteligencia no con imposiciones; Hay que otorgar la libertad necesaria para establecer una individualidad e independencia saludable, para poder ser un adulto exitoso.

2. UNA BATALLA

para retomar el poder es una pelea perdida. Hay que elegir las cosas verdaderamente importantes para luchar, hay que pensar en el futuro, tomando una actitud calmada y viviendo un día a la vez. Mejor enfocarse en la educación, el respeto y la salud, más que en detalles sin mucha trascendencia.

3. RECORDAR

que cada adolescente tiene un carácter propio con necesidades e intereses distintos. No hay dos personas iguales, el éxito para lograr una verdadera armonía en esta etapa radica en ajustar las acciones y las expectativas de cada joven. Es vital enfocarse en el carácter del adolescente sin criticar sus acciones, entender el motivo que los estimula a desenvolverse. Enseña a tu adolescente a manejar su carácter, reconoce sus fortalezas, entiende sus desafíos y se tú, su mejor ejemplo, te lo va agradecer y reconocer cuando madure.

www.recetasparalavida.com

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



Naturalmente
delicioso

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

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

De venta
aquí



- CARNICERIA "LOS SOCIOS"**
Blvd. Lázaro Cárdenas # 5 Fracc. Reynoso
(A una cuadra de panadería "La Mejor") Tel. 621 63 03
- CARNICERIA "EL TORITO"**
España # 9210 Col. Madero
(A un costado de papelería "Cacho") Tel. 684 70 72
- CARNICERIA "LA PREFERIDA"**
Constitución Esq. Callejón Baja California
Zona Norte Tel. 685 10 66
- CARNICERIA "LA ESCONDIDA"**
Juan Ojeda Robles # 150, Col. Buena Vista
(Casi frente a "Muro Fast")
- ROSTICERIA "MILLY"**
Juan Ojeda Robles # 395, Col. Buena Vista
(A un costado de "Desechables") Tel. 624 02 02
- CARNICERIA "28 DE MAYO"**
Juan Ojeda Robles # 445, Col. Buena Vista
(Frente al parquecito) Tel. 682 12 68
- CARNICERIA "LA PASADITA"**
Blvd. Díaz Ordaz # 44, Los Pinos
(A un costado de taquería "El Flaco")
- MINISUPER "BLASITO"**
Venustiano Carranza # 2455, Otay Constituyentes
(A 2 cuadras de colegio "Anglo Español")
- CARNICERIA "SAN PEDRO"**
Misión de San Diego # 1054, El Descanso
Tecate, B.C. Tel. (665) 655 14 50
- POLLERIA "LOS ANGELES"**
Los Angeles # 5108, Las Palmas
(A un costado del colegio "Reina Isabel") Tel. 681 11 66
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Centro Comercial Otay, Local # G-02 Tel. 623 26 49
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Plaza Alta brisa Local # 109-A
Calz. Tecnológico Tel. 300 29 05
- CARNICERIA "Los Álamos"**
Paseo Pedregal # 410 Playas de Tijuana Tel. 290 35 73
- POLLERIA "El Gavilán"**
Av. Negrete No. 1974
(A un costado de Farmacia "El Correo") Tel. 684 77 27

“¡Pégame pero

NO ME DEJES!”

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Violencia: amenazar con o causar daño físico o psicológico a otra persona (Williams et al., 2012). Cualquier nivel de violencia física en una relación de pareja (noviazgo/matrimonio) es de alto riesgo y en el momento que se da el primer evento deben tomarse medidas para que no vuelva a suceder. Considero de alto riesgo cualquier empujón o cachetada – sin mencionar aquellas acciones que provocan lesiones – debido a que en cuestión de segundos una situación de esas se puede salir de control y poner en peligro la vida. Sin embargo, aunque todo tipo de violencia es un riesgo para la integridad física y psicológica de quien la sufre, creo que sí es importante diferenciar entre dos tipos de dinámicas que pueden generar violencia en la pareja (Johnson, 1995).

El primer tipo de dinámica de pareja - y más común - que puede generar un tipo “moderado” de violencia, por así llamarlo, es aquel en el que las discusiones comúnmente se salen de control llegando a los gritos e insultos. Generalmente, uno o ambos no saben limitar sus comentarios hirientes y/u ofensivos los cuales suelen ir dirigidos debajo del cinturón. No saben detener la discusión, es decir, pueden estar discutiendo desde minutos hasta horas. Este tipo de dinámica genera un estrés altísimo en ambos miembros, lo cual puede resultar en actos impulsivos tanto de parte de la mujer como del hombre. La ventaja de ese tipo de situación comparada con la que vamos a comentar enseguida es que en la dinámica de violencia “moderada” un poco de terapia de parejas puede ser suficiente para romper

el patrón violento de discusiones y para aprender a resolver las diferencias de formas más productivas.

Debo subrayar que hasta aquí estamos hablando de una dinámica moderada o violencia “moderada” dentro de la pareja, resultado de la pérdida de control de las discusiones. Hay una variación que lleva este tipo de caso a otro nivel, a un nivel donde el abuso de la fuerza empieza a convertirse en la regla. Esto se da cuando una discusión acalorada el hombre la emplea como justificación para golpear, patear, ahorcar (tomar del cuello) o lastimar de alguna otra manera a la mujer rebasando por completo el contexto de la discusión que hayan tenido y provocando lesiones serias. Cuando esto sucede y no se toman medidas para corregirlo, es muy probable se inicie un ciclo de abuso.

El otro tipo de dinámica que genera violencia en una relación de pareja – más concretamente en un matrimonio o unión libre – es el que Johnson (op. cit.) define como terrorismo patriarcal, un tipo de violencia unilateral por parte de hombres que sienten deben controlar a “sus” mujeres por cualquier medio necesario. La mujer generalmente es vista como “mi propiedad” a quien hay que golpear para “mantenerla en su lugar.” En este tipo de caso la violencia suele ser extrema y en ocasiones mortal.

Éste es el típico escenario en el que después de ponerle una buena golpiza a la mujer el hombre pide perdón con flores y regalos; expresa su arrepentimiento y promete no volverlo a hacer. En este punto la mujer suele pensar, “ésta vez sí lo va a cumplir” y lo perdona. Todo es bonito hasta que surge un nuevo pretexto para volver a agredirla (Walker, 1984).

En este tipo de casos la terapia de parejas por sí sola no suele ser la solución. La mujer necesita retirarse - principalmente porque su vida está en riesgo - y tratarse psicológicamente y el hombre por su parte, igualmente debe atender su carácter abusivo y violento.

El tema es amplio. En una segunda parte platicaremos de la violencia psicológica y de qué es lo que hace tan difícil para la mujer dejar una relación abusiva en la que prefiere implorar, “¡pégame, pero no me dejes!”

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





Este verano, ¡EXPLOSIÓN DE COLORES!

En esta temporada primavera-verano la explosión de colores se hace presente: labios coral, rosas o rojos, mejillas corales, sombras naranjas, aguas y verdes, además de las cejas intensas y muy bien definidas

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En esta temporada primavera-verano la explosión de colores se hace presente: labios coral, rosas o rojos, mejillas corales, sombras naranjas, aguas y verdes, además de las cejas intensas y muy bien definidas.

Este verano se vale de todo, desde una mirada nude y labios con colores vibrantes, o bien, sombras pastel o en tonos intensos combinados con un labial coral o naranja, comentaron Mónica Verduzco y Caty Tonella, de Moka Cosmetics.

Para conocer más sobre las tendencias en belleza para esta primavera-verano 2013, Mónica y Caty nos hablaron del tema.

FOTOGRAFÍA ANDRÉS RUIZ 664 615.80.51



¡PONLE COLOR A TU ROSTRO!

Base natural



- El primer paso para que un maquillaje luzca perfecto es que limpies y humectes a la perfección tu piel. Después, elige una base de maquillaje de consistencia ligera que dé el efecto de naturalidad en tu piel.
- En la actualidad, existen maquillajes que cumplen las funciones de humectante, iluminador, antioxidante y protector solar, mejor conocidos como BB cream.

Ojos explosivos



- Este verano, en lo que a sombras se refiere, los tonos naranjas, corales, aguas y verdes, con un toque perfecto con delineador negro, azul o verde son la tendencia.
- El delineado al extremo aplicado con una ligera punta al final o abierto, ya sea en negro o en colores llamativos o pastel pueden hacer que lo sencillo sea elegante, y muy fashion. ¡Únete a la moda!

Labios vibrantes



- Desde el vibrante rosa fucsia hasta los tonos rojos, naranjas y coral en acabado mate son lo in para esta temporada de calor. Elijas el tono que elijas, asegúrate de que tus labios luzcan fabulosos manteniéndolos siempre hidratados.

Mejillas perfectas



- Ponerle color a tus mejillas es algo que no debes olvidar, así lucirás más fresca y saludable. Un tono rosa, coral o bronceado quedará perfecto. Un tip: para que sepas el lugar exacto donde debes aplicarlo, riéte frente al espejo, y aplica en la zona central de las mejillas, pero sin exagerar, la idea es que te veas fresca y natural.

Cejas marcadas



- Este verano, las cejas marcadas son las grandes protagonistas del maquillaje; ahora, la tendencia es que las maquilles para hacerlas grandes, intensas, pobladas y definidas, aunque es muy importante que consultes con tu maquillista para que te asesore sobre la forma que más te favorece de acuerdo a tu tipo de cara.

Este verano, cárgate de color ¡atrévete a verte fabulosa!



CENTRO DERMATOLÓGICO GIOVANNI BOJANINI

¡En la cabeza de todo el mundo!

POR YAN GONZÁLEZ

¿Sufres por la frecuente caída de cabello? ¿Has probado distintos champús y no te han funcionado? ¿Has dejado de tñirte el cabello por temor a que se maltrate y se caiga aún más?, ¡Ya no te preocupes más! El centro dermatológico Giovanni Bojanini tiene la solución.

La alopecia es una enfermedad que se presenta tanto en hombres como en mujeres, a diferencia de los hombres esta enfermedad en la mujer se le conoce como alopecia de patrón femenino, y la edad temprana varía de los 21 a los 30 años, la tardía se presenta después de los 50 años, en su mayoría después de la menopausia.

Durante mucho tiempo se ha creído que la caída de cabello se debe al uso frecuente de los tintes, al secado diario,



planchado e, inclusive, al uso de fijadores como gel, spray o mousse, esto es completamente falso, asegúrate con el dermatólogo Giovanni Bojanini.

El centro dermatológico Giovanni Bojanini cuenta con 13 clínicas en México, también con sucursales en Argentina, Colombia, Ecuador, Panamá y próximamente en Europa.

El tratamiento que el centro dermatológico Giovanni Bojanini le brinda a sus pacientes es personalizado, no es doloroso y varía dependiendo del grado de alopecia que presente, además del tipo de cabello que posee el paciente si es seco, graso, si tiene

caspa o no, es 100% medicado, es decir, tomado, inyectado y aplicado directo el cuero cabelludo.

Así que ya lo sabes, si quieres lucir un cabello radiante y frondoso, y no sabes a dónde acudir, ve con los expertos del centro dermatológico Giovanni Bojanini quienes tienen la solución a tu problema.

Para más información acude a su centro recién inaugurado en Ave. Paseo de los Héroes #10289, #306, Zona Río o visita su página web www.giovannibojanini.com o llama a sus teléfonos 634 62 75, 634 67 08 y 634 70 49.



Talento para combatir la calvicie.
Experiencia para resolver cada caso.

México • Colombia • España • Venezuela • Argentina • Panamá • Ecuador

En la cabeza de todo el mundo.



Agenda una cita
Av. Paseo de los Héroes
10289-306
(664) 634 6708
SSA. 133300201A0677



CIUDAD DE MÉXICO • MONTERREY • QUERÉTARO • CANCÚN • VERACRUZ
CUERNAVACA • LEÓN • GUADALAJARA • PUEBLA • TIJUANA • VILLAHERMOSA

Centro de Estudios Universitarios Xochicalco Ced. 7243343



CUIDAR TU CABELLO ES SALUD

giovannibojanini.com

Promociones para consentir a mamá

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

Depilación con luz pulsada

Depilación de 1/2 cara y axila
\$450 PESOS

Al pagar 3 zonas la cuarta es **GRATIS!!!**

Despídete de hasta **3cm** x sesión con **Lipocavitación** sin bisturí



\$95 DLLS.

Electro estimulación
+ Ultra cavitación
+ Radio frecuencia
Tripolar

20%

DE DESCUENTO EN:

- Limpieza Facial
- Masaje relajante



Relleno Facial

En la compra de jeringa de Restylane la aplicación es **GRATIS!!!**

Válido hasta el 31 de mayo de 2013.

Dr. Medicina Estética

Dra. Mileidy Fernández Ribot

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

Cirugía Plástica

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

TIJUANA **664.290.1000**

USA **619.713.7193** ■ **619.876.8546**

Bvd. Agua Caliente 11300
Plaza Campestre, local 227

Tijuana, BC frente al Club Campestre

www.imagenartclinics.com

TEMAS ACTUALES

CRYOLIPOLISIS, EL MÁS AVANZADO MÉTODO NO QUIRÚRGICO PARA REDUCIR GRASA CORPORAL

POR DRA. MILEIDY FERNANDEZ RIBOT

¿QUÉ

¿QUÉ ES CRYOLIPOLISIS?

Es la última, más avanzada y efectiva tecnología para reducir grasa en áreas específicas del cuerpo, descubierta por los doctores Dieter Manstein y R. Rox Anderson en el Wellman Center del Hospital

General de Massachusetts en Boston, un centro educativo afiliado a la Facultad de Medicina de Harvard. El método Cryolipolisis fue patentado en 2005 y también aprobado por la FDA con fines estéticos.

¿EN QUÉ CONSISTE EL MÉTODO?

Se utiliza una tecnología de refrigeración para apuntar selectivamente protuberancias de grasa y eliminarlas a través de un proceso gradual que no daña los tejidos circundantes. Este procedimiento puede reducir la grasa abdominal no deseada, flancos, la grasa dorsal, chaparreras, y brazos etc.

¿ES UN PROCEDIMIENTO DOLOROSO?

No, es muy cómodo para los pacientes, ya que pueden leer, trabajar en su computadora portátil, escuchar música o simplemente relajarse.

¿QUÉ TANTO GRASA PODEMOS PERDER CON UNA SESIÓN DE TRATAMIENTO?

El procedimiento puede reducir la capa de grasa en un 20% a un 40%. Las pruebas científicas han demostrado una reducción media del 20%, aunque el plan de tratamiento del paciente puede requerir una sesión adicional para deshacerse de una cantidad mayor de grasa, esto se hará después de dos a cuatro meses, según el consejo del médico.

¿QUÉ SE SIENTE DURANTE LAS SESIONES?

El paciente siente una sensación de frío intenso. Esto pronto se disipa. Estará sentado cómodamente o acostado durante el procedimiento de uno a tres horas.

¿PUEDE EL PACIENTE RETORNAR A SUS ACTIVIDADES NORMALES DESPUÉS DEL PROCEDIMIENTO?

Sí. El procedimiento Cryolipolisis es completamente NO invasiva, por lo que el paciente puede regresar a sus actividades normales inmediatamente, incluyendo regreso al trabajo y regímenes de ejercicio el mismo día del procedimiento.

¿CUANDO EL PACIENTE PODRÁ VER RESULTADOS?

Los pacientes pueden comenzar a ver cambios tres semanas después de su tratamiento, y la experiencia de los resultados más dramáticos después de dos meses.

¿SON PERMANENTES LOS RESULTADOS?

Durante el procedimiento Cryolipolisis, las células de grasa tratadas se eliminan. Mientras el paciente mantiene su peso con dieta y ejercicio, los resultados a largo plazo seguirán siendo estables.

BENEFICIOS Y RESULTADOS DEL PROCEDIMIENTO

Este procedimiento no quirúrgico puede resultar más adecuado para los pacientes que sólo necesitan reducir una cantidad mínima de grasa, además para aquellos que no están dispuestos a someterse a una intervención quirúrgica para eliminar la grasa.

En ImagenArt Clinics tendrá este novedoso método de tratamiento a su alcance.

*La autora es Esp. Medicina Familiar y Anestesiología. Tiene un diplomado en Medicina Estética.
www.imagenartclinics.com



mazda

NUEVO MAZDA6 2014
OTRA CLASE DE EMOCIÓN
ZOOM-ZOOM



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

魂動

KODO: SOUL of MOTION



TIJUANA

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

MEXICALI

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

ENSENADA

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

www.mazdabaja.com

¡Vacaciones divertidas Y RECREATIVAS PARA EL VERANO!

En la región, existen diversos campamentos en los cuales los niños pueden divertirse y aprender al mismo tiempo a través de talleres de dibujo, pintura, recreación acuática, repostería, manualidades, baile y muchas actividades más

POR YAN GONZÁLEZ

¿Y si piensas que actividades realizarán tus hijos durante este verano?, ¿Has buscado diversas opciones de campamentos pero no sabes cuál escoger? No te preocupes más, nosotros te mencionaremos algunas opciones que se adecúan a tus necesidades para que este verano sea inolvidable para tus hijos.

En los municipios de Tecate, Ensenada y Tijuana, se encuentran diversos campamentos con diferentes actividades en las cuales tus hijos podrán tener una estancia divertida y llena de emociones, pero sobre todo aprenderán con las actividades que estos brindan.



Del 8 de julio al 2 de agosto, 2013

Actividades como talleres, cuentacuentos, juegos cooperativos, recorridos por el Museo de las Californias y las exposiciones, el Acuario, apreciación de las artes, películas en el Domo IMAX y espectáculos.

Si tienes entre 6 y 12 años ¡Inscríbete ya!

Informes e inscripciones en la Gerencia de Promoción Escolar teléfonos (664) 687-9645 al 48 escolar@cecut.gob.mx | Cupo limitado

www.cecut.gob.mx f/ActividadesInfantiles.cecut

¿QUÉ FACTORES DEBO CONSIDERAR PARA ELEGIR UN CAMPAMENTO?

Lo ideal es que le plantees a tu hijo la posibilidad de pasar un verano junto a él, quizás puedas ir sólo el fin de semana, pero lo importante es que ambos se diviertan y disfruten el campamento en familia.

Si ya decidiste que el verano él la pasara en un campamento recreativo, entonces debes preguntarle qué actividades le gustaría desarrollar, por ejemplo pintar, dibujar, nadar, bailar, manualidades, repostería, entre otras, y de acuerdo a esto ver las diversas opciones que se acerquen a tus necesidades y presupuesto. Así que ya lo sabes, ¡obsérvales a tus hijos unas vacaciones divertidas y recreativas!

BENEFICIOS DE LOS CAMPAMENTOS

La idea de los campamentos de verano no sólo es que los niños se diviertan, sino que también trabajan con los niños de manera que ejerciten su cuerpo, mente y capacidad de socialización; de igual manera, trabajan aspectos como la comuni-

TIPOS DE CAMPAMENTOS

■ PARA CHICOS

Y GRANDES: Si has pensando en unas merecidas vacaciones al lado de tus hijos, tu mejor opción es un campamento en el cual puedas pasar 3 días llenos de emoción y aventuras, lo recomendable es un campamento que cuente con parque acuático, áreas para acampar, cabañas, pesca y lanchas, tour en motos, tour de tirolesa, rappel o gotcha. Así tú y tus hijos podrán disfrutar del campamento en familia.

■ PARA CHICOS:

Si tus planes son dejar a tu hijo todas las vacaciones de verano en un campamento recreativo, lo ideal es que optes por uno que se adapte a tus necesidades y en el cual tu hijo aprende y se divierte. Hay diversos campamentos en los cuales desarrollan talleres para la creatividad y aprendizaje de los niños, algunos cuentan con talleres de dibujo, pintura, recreación acuática, y para las niñas salón de belleza, repostería, manualidades, baile y muchas actividades más.

Si bien, estos son sólo algunos de los múltiples beneficios, el hecho de que los niños asistan a un campamento en lugar de pasar horas y horas frente a un televisor o un videojuego es una excelente opción para estas vacaciones de verano.

dejar a tu hijo todas las vacaciones de verano en un campamento recreativo, lo ideal es que optes por uno que se adapte a tus necesidades y en el cual tu hijo aprende y se divierte. Hay diversos campamentos en los cuales desarrollan talleres para la creatividad y aprendizaje de los niños, algunos cuentan con talleres de dibujo, pintura, recreación acuática, y para las niñas salón de belleza, repostería, manualidades, baile y muchas actividades más.

un futuro en la inserción laboral y la adaptación en el trabajo.

Si bien, estos son sólo algunos de los múltiples beneficios, el hecho de que los niños asistan a un campamento en lugar de pasar horas y horas frente a un televisor o un videojuego es una excelente opción para estas vacaciones de verano.

4 SEMANAS DE JULIO 2013

Este Verano

PERMITE A TUS HIJOS VIVIR UNA GRAN EXPERIENCIA

GRANDES DESCUENTOS EN f

TEL: 684-0508

www.veranoconcoki.com

Since 1980

CAMPAMENTO DE VERANO

2 1/2 a 15 años



EL VERANO ES PARA DIVERTIRTE

POR MARIANA GARZA Y ADRIANA ARRIETA

Las actividades fuera de calendario escolar son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del niño, y este debe vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego, distinto a las clases convencionales.

Reguilete te invita este verano a divertirse. Tenemos trece años realizándolo, contamos con personal altamente capacitado que desarrolla las actividades tomando en cuenta que cada taller favorecerá el temperamento y personalidad de nuestros niños.

Es por esto que nuestro campamento está lleno de diversión. Contamos con talleres de:

Natación cuatro veces a la semana, en donde trabajaremos su coordinación motora. Es una de las actividades deportivas más completas.

En el taller de Música estimularemos la imaginación y creatividad. Es una actividad que ayuda a desarrollar la memoria, el sentido del orden, la capacidad de atención sostenida y el análisis.

Dentro de nuestro taller de Danza fomentaremos la expresión y la comunicación corporal, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo.

Estimularemos la memoria, la creatividad y el control del movimiento corporal en nuestro taller de Teatro (cuenta cuentos) y fomentaremos la lectura. Es una puerta a la imaginación.

En nuestro taller de Pintura desarrollaremos su capacidad de expresión, análisis, crítica y apreciación de imágenes. Facilita la expresión de sentimientos y pensamientos.

Contaremos con un taller de Cocina (mini chef) en donde los niños estimularán, a través de la comida, sus sentidos y su creatividad.

En los talleres de Tae-Kwon-Do, Yoga, y Fútbol favorecemos el desarrollo mental y psicomotriz, armonizando cuerpo y mente; buscaremos crear un cuerpo flexible que desarrolle una mente pacífica y controlada. Reforzaremos su capacidad de reflejos y el seguimiento de instrucciones.

Para niños menores de 3 años buscamos que nuestro campamento sea una experiencia linda que permita que su primera separación de casa este protegida emocionalmente. Si tu hijo no ha asistido a la escuela, es una excelente opción para dar inicio a una rutina escolar.

Algunas investigaciones indican que los campamentos de verano contribuyen a la madurez del niño, estimula su autonomía y su responsabilidad, contribuye a que el niño aprenda a convivir con otras personas, y ayuda a desarrollar sus habilidades sociales.

Es para nosotros un placer poder compartir con los padres de familia el desarrollo de sus hijos y ser una buena herramienta para conocer sus gustos y habilidades, pudiendo así elegir mas adelante alguna clase que fomente día a día su crecimiento, físico, mental y emocional.

**Las autoras son directoras de Reguilete Jardín de Niños.*

Reguilete
campamento de verano
13 años divirtiendonos juntos

tiene para ti
DIVERTIDOS TALLERES!!!

DEL 1 AL 26 de JULIO

edades: de 1 a 8 años
horario: de 9 a 1 pm
Horario Extendido: de 8 am a 5 pm

FUTBOL MÚSICA NATACION ARTE
CIENCIA BALLET TAE KWON DO
COCINA CUENTA CUENTOS
JUEGOS DIRIGIDOS

ALBERCA EN NUESTRAS INSTALACIONES

4 VECES POR SEMANA
NATACION

puedes inscribirte por días o todo el mes

PROMOCION -10%
*después, precio regular

PAGA ANTES DEL 15 de junio

llámanos hoy!
200 28 44
Calle España No. 1920.
Col Cacho, Tijuana B.C.



LA VIDA ES UN REGALO.

MESA DE
REGALOS
BODA

MESA DE REGALOS **SEARS**

Existen ocasiones especiales en nuestras vidas donde la felicidad debe compartirse, pero también demostrarse con un obsequio.

SEARS comparte contigo esos momentos brindándote una sencilla forma de organizar tus deseos a través de su Mesa de Regalos para Bodas, Aniversarios, XV años, Cumpleaños, Graduaciones, Baby Showers, Bautizos, Nueva Casa o cualquier otra ocasión importante.

La Mesa de Regalos de SEARS es una buena opción cuando no quieres que tus invitados tengan dificultades a la hora de elegir que obsequiarte. Así evitarás que más de un amigo o familiar te regale lo mismo. Es mejor hacer una lista de regalos y dejar que los demás elijan lo que a ti te gusta sin tener que perder el tiempo recorriendo miles de tiendas.

Planea con tiempo tu Mesa de Regalos.

- Baby Showers (6 meses)
- Boda (1 año)
- XV años y Cumpleaños (6 meses)
- Casa Nueva (6 meses)
- Otras ocasiones (graduaciones, despedidas de soltero, etc.) 6 meses

Disfruta de los beneficios de esta práctica manera de recibir regalos. El primer paso que debes hacer es:

- 1- Visitar cualquier tienda SEARS y registrarte unos meses previos a tu evento.
- 2- Llenar una sencilla solicitud que un asesor te proporcionará llevando una identificación oficial (IFE, pasaporte, cédula profesional, licencia de manejo).
- 3- por último consulta artículos en todos los departamentos de la tienda y crea tu lista de regalos.

Al registrar tu Mesa de Regalos obtendrás tu primer obsequio por cortesía de SEARS, asimismo, el día de tu evento recibirás una increíble sorpresa adicional.

Al hacer tu Mesa de Regalos, tus invitados también podrán gozar de las comodidades de realizar su compra con la plena seguridad de entrega gratuita, diversas formas de pago como tarjetas bancarias, crédito SEARS, depósito en cuenta o efectivo; promociones vigentes y exclusivas para compras vía internet. Y para aquellos que aún estando

lejos desean demostrarte su afecto, ahora es posible con la consulta de Mesa de Regalos y compra en internet desde el extranjero con tarjetas bancarias.

Si eres invitado, además de comprar con la certeza de que ninguna otra persona regalará lo mismo que tú, y podrás enviar tus buenos deseos mediante creativos diseños de felicitaciones vía electrónica en la página en internet de SEARS.

En tu próximo evento especial toma en cuenta las ventajas de crear una Mesa de Regalos en SEARS, les resultará más fácil a ti y tus amigos.

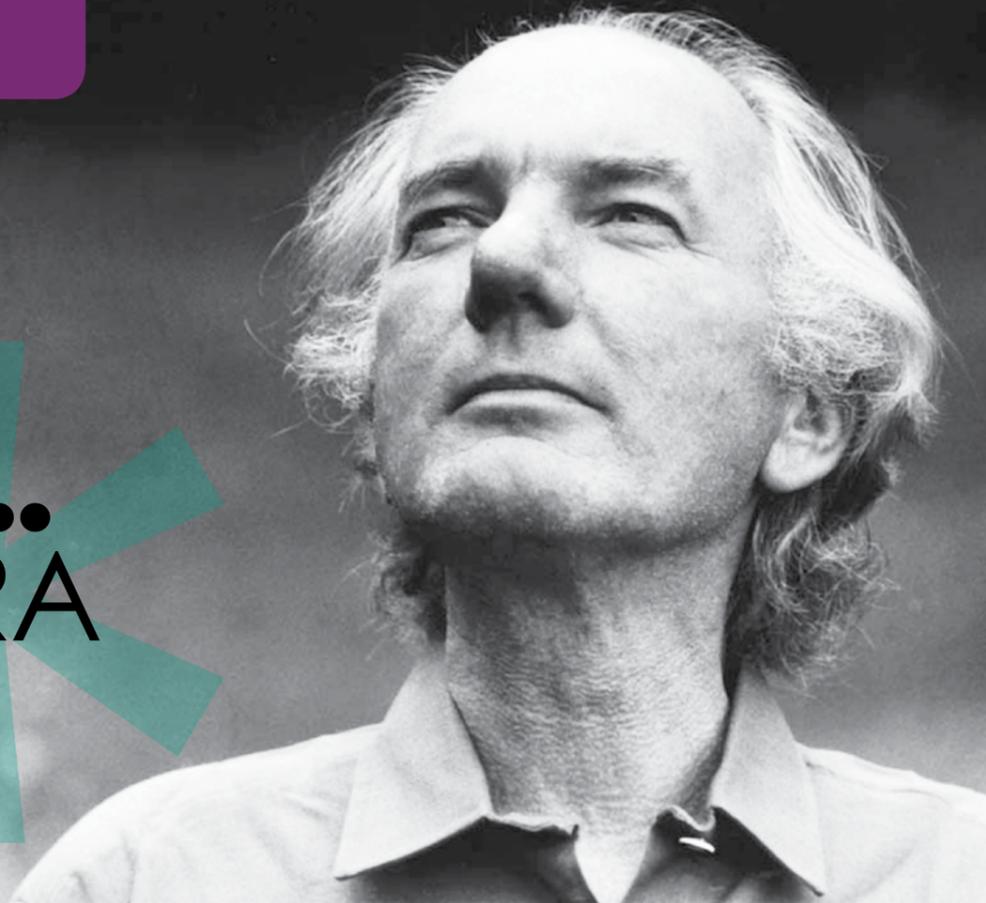
El trato personalizado de gente especializada hará la diferencia en la organización de las compras para este evento tan especial.

Beneficios que obtienes al registrarte en SEARS Mesa de Regalos.

- Asesoría profesional personalizada.
- Recibe descuento del 15 % en compras de artículos sobre precio regular.
- Bonificación del 10% del total de las compras registradas (a precio regular y sin utilizar el descuento de cliente especial). No aplica en algunos departamentos.
- Envoltura y entrega de obsequios a domicilio sin costo.
- Contrato de mantenimiento gratis en eventos de Boda y Nueva Casa en artículos de línea blanca, electrónica, etc.
- Participación en concursos, eventos, expos y promociones especiales.
- Administración de tu Mesa de Regalos por internet.

La otra forma de hacer tu mesa de regalos es a través de internet en la página de SEARS (www.sears.com.mx), donde deberás llenar una solicitud con tus datos y la fecha de tu evento, enseguida consulta productos en línea y has tu lista de regalos, inmediatamente podrás invitar de manera automática a tus amigos a visitar tu Mesa de Regalos **S**

Soy viudo... Y AHORA QUE?



POR ANTONIO TORRES ZAPIÉN

Es imposible el pretender dar una receta para afrontar la viudez ya que cada caso es particular y depende de las circunstancias de cada quien; sin embargo, creo que hay algunos aspectos que en general pueden considerarse.

Aunque es difícil comúnmente el aceptar la pérdida de un ser querido, lo es más en el caso de la pérdida de él o la compañera con la que decidimos pasar nuestra vida y formar una familia; en lo personal pienso que ante esta situación, es importante el que tratemos de entender y aceptar que todo en la vida termina inevitablemente. Que debemos de dar gracias a Dios por que nos dio la oportunidad de disfrutar una vida juntos, de formar una familia, de tener y disfrutar a nuestros hijos.

Pero finalmente en esta vida sólo estamos de paso, la vida continúa y cada uno debemos tratar de entender y de vivir cada etapa lo mejor posible en beneficio personal y de nuestros semejantes; a pesar del dolor que

nos causa la pérdida de la pareja con la que formamos una familia y con la que vivimos, generalmente lo más importante de nuestra vida, tenemos que aceptar que no somos eternos y que de alguna manera los seres queridos que se nos adelantan, no nos abandonan del todo, ya que a lo largo de nuestro matrimonio seguramente disfrutamos de múltiples momentos agradables de convivencia, de aspectos interesantes de mutuo aprendizaje y seguramente tenemos hermosos recuerdos de la forma de ser y pensar de nuestra pareja. Esos aspectos bonitos y positivos son los que debemos de conservar y recordar con alegría.

Por otro lado, la vida continúa y debemos de dedicar un tiempo para hacer un diagnóstico objetivo de nuestra situación y ver con actitud positiva cuáles son las diferentes alternativas que se nos presentan para el futuro, debemos considerar si tenemos hijos que hay acerca de ellos, pero sobre todo pensar que lo primero que hay que hacer es tratar de sobreponernos al dolor que podamos tener por la pérdida de nuestra pareja, no estarnos autocompadeciendo, tenemos la obligación por el bien de nosotros mismos y de los que nos ro-

dean de tratar de salir adelante lo antes posible, tener conciencia de que no podemos cambiar las cosas, pero sí podemos y somos responsables de la actitud que tomemos ante la situación y que de acuerdo a la actitud que decidamos tomar al respecto, así serán los resultados que obtengamos.

Pero de una cosa estoy completamente seguro y es de que tenemos la obligación de salir adelante y ser felices por bien propio y de los demás, ya que si nosotros logramos salir adelante y ser felices, en ningún momento seremos una carga para aquellos que nos quieren, sino al contrario, verán en nosotros un ejemplo y un apoyo.

La viudez es una nueva etapa de la vida en la que con la experiencia que tenemos debemos evitar el tomar decisiones precipitadas, sino al contrario, darnos el tiempo suficiente para pensar tranquilamente, sin prisas e imaginar cómo nos gustaría vivir en el futuro ya que tenemos plena libertad, libre albedrío y la oportunidad de hacerlo.

Hagamos un proyecto de vida en el que de acuerdo a nuestra situación determinemos cuál sería nuestro ideal de vida, cómo nos gustaría que fuera nuestra vida futura, ya que si tenemos claro el objetivo es más fácil lograrlo.

Una vez planteado el objetivo de vida tenemos que pensar en qué debemos hacer y qué debemos de evitar hacer para lograrlo.

Una de las primeras cosas que hay que evitar para salir adelante es la autocompasión, nosotros debemos mantenernos ocupados y tratar de hacer aquello que nos dé vida e ilusiones. Tener muy presente que finalmente la solución está dentro de nosotros, nadie nos puede dar la felicidad si nosotros no decidimos ser felices, nadie nos puede ayudar a tener salud si nosotros no deseamos y hacemos todo lo posible por estar sanos física y mentalmente.

Algo que siempre nos ayudará a salir es el amor; entendiendo el AMOR en su más amplia expresión, empezando por el amor a nosotros mismos, debemos vernos y cuidarnos con amor haciendo aquello que nos permita estar sanos física y mentalmente, tratar siempre de seguir aprendiendo y desarrollándonos en aquello que nos guste, que nos haga sentir bien.

El amor a la vida pensando positivamente en todo lo que ésta nos da y no sólo en aquello que nos hace falta.

A pesar del dolor que nos causa la pérdida de la pareja con la que formamos una familia y con la que vivimos, generalmente lo más importante de nuestra vida, tenemos que aceptar que no somos eternos y que de alguna manera los seres queridos que se nos adelantan, no nos abandonan del todo...

El amor a nuestros hijos, a nuestros nietos, a la familia, a los amigos, tener en cuenta que entre mejor estemos y más autosuficientes seamos, menos problemas les causaremos a ellos y a nosotros mismos. El amor a nuestros semejantes, pensando en que a medida que podamos ayudarlos en esa medida nos estaremos ayudando a nosotros mismos.

El amor a nuestro trabajo, ya que aun en el caso de que estemos retirados siempre tendremos la oportunidad de poder hacer algo para ser útiles a nosotros mismos y a nuestros semejantes, quizás debamos buscar la manera de pertenecer a alguna organización de servicio o buscar cola-

borar dentro de nuestra comunidad, es importante ver la manera de aprovechar y compartir nuestra experiencia, ya que esto nos hará sentir útiles y dará sentido a la vida.

Recordar que ni el peor enemigo nos puede causar tanto mal, como nosotros mismos con pensamientos negativos, que por lo tanto los debemos de evitar a como dé lugar. Es momento de no encerrarnos, de salir, de estar ocupados, de pensar en los demás, de ayudar a quien más lo necesita y esto nos irá ayudando a que cada día vayamos superando el dolor de la pérdida del ser querido y a darle sentido a la vida.

*El autor es arquitecto.



PREPARATORIA XOCHICALCO

General y Bilingüe

Siempre primero, siempre adelante

Inscripción SIN COSTO*

*Excepto alumnos extranjeros.
Sólo nuevo ingreso pagando la primera mensualidad



Inicio: 19 de agosto

Tel: 621-35-50

Porque tu preparación es lo más importante



POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Tú, papá, eres el héroe de tu bebé casi hasta que tú quieres, y digo casi hasta que tú quieres porque luego llega la adolescencia, la que por default un día cualquiera te priva de la categoría de hijo de dioses para convertirte en un simple mortal con defectos y virtudes – más defectos que virtudes, según tu adolescente. También digo “casi hasta que tú quieres” porque las necesidades de nuestros hijos hasta antes de la adolescencia son básicas y relativamente sencillas de satisfacer: amor, tiempo de calidad y un buen ejemplo. Los padres que fallan en alguno de estos tres elementos eventualmente pagan la factura.

¿Cómo puedes demostrar amor a tu hijo/a? ¿Acaso se trata sólo de beso y apapacho? Desde luego estos son elementos importantes, pero el amor también lo demostramos en las interacciones que tenemos con ellos:

24 | www.revistamujeractual.com

A. PACIENCIA. Debes ser consciente de la etapa de desarrollo en que se encuentra actualmente tu hijo/a, sobre todo con niños(as) preadolescentes. Hay manuales muy sencillos que te indican más o menos cómo piensa y qué habilidades psicomotoras, es decir, de movimiento y coordinación posee en cada etapa tu peque. Muchas veces queremos que ya sepa razonar o deducir por sí mismo algunas cosas que no corresponden a su etapa; otras veces les podemos exigir ejercicios de coordinación a destiempo haciéndolo sentirse inepto y afectando su autoestima.

B. TOLERANCIA. Tu hijo, en cualquier etapa, va a cometer errores, tal como tú lo haces todos los días. Es importante que seas tolerante para poder permitirle equivocarse y aprender por sí mismo.

C. RESPETO. Ser tolerantes y respetuosos de su persona y su dignidad (por aquello de los padres que tienen el hábito de humillar y llamar nombres). Ya que una vez que

le faltamos al respeto a nuestro hijo, perdemos el suyo (nos guste o no).

D. FIRMEZA. Los tres valores anteriores igualmente deben ser inculcados en nuestros hijos, de lo contrario podemos sufrir consecuencias como las de algunos funcionarios públicos mexicanos en semanas pasadas. Los límites (reglas) son fundamentales para un desarrollo psicológico sano de nuestros hijos y deben ser observados con firmeza de nuestra parte. Decir, “NO” y a los minutos “ok, siempre sí” nos lleva igualmente a perder el respeto de ellos. Es importante aprender a ser firme de manera respetuosa, pero enérgica cuando sea necesario. Es decir, “NO, significa NO.”

Consejos hay muchos y lo ideal es documentarse un poco, ver videos, una que otra plática, algún audio. Lo que mejor funcione para ti pero siempre teniendo en cuenta que ser un padre efectivo requiere información y práctica, mucha práctica.

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

ALDO CEBAN PALÁFOX

HOMENAJE DE UNA TIERRA NOBLE CUBIERTA DE TRADICIÓN

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

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

Jardines del Sol

Eventos Sociales

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

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

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

LOS 4 FANTASTICOS.
Llévatelo sin Enganche.

	Nuevo Jetta Rentas mensuales desde \$5,737		Tiguan Rentas mensuales desde \$8,022
	Passat Rentas mensuales desde \$7,052		Beetle Rentas mensuales desde \$5,892

Precios sin IVA, sin Seguro Automotriz.
Vigencia hasta el 31 de enero de 2013.

EMPORIO AUTOMOTRIZ
SÁNCHEZ TABOADA 10350, ZONA RÍO TIJUANA
TEL. 664 634 2444 • WWW.VW-EMPORIO.COM.MX

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



CONSERVA TUS TOALLAS COMO NUEVAS

POR DIOSA DOMÉSTICA

¿A quién no le gustaría conservar como nuevas esas toallas estropeadas, llenas de pelusas y nada esponjosas? Parecería imposible renovar algo que ya luce viejo y desgastado, pero podemos aplicar algunos consejos para que nuestras toallas continúen esponjadas y absorbentes como cuando eran nuevas.

CONSEJOS BÁSICOS

- 1 No revuelvas toallas con ropa a la hora de lavar; de lo contrario, la ropa se llenará de pelusa y la toalla se esponjará menos.
- 2 Nunca agregues suavizante a las toallas, debido a que éste sellará las fibras haciéndolas menos absorbentes.
- 3 Agrega un poco de vinagre a la hora del enjuague, esto eliminará el exceso de detergente y le dará nueva vida a tus toallas.
- 4 Procura secarlas a temperatura media, el excesivo calor puede acortar la vida de tus toallas.
- 5 Si eres de las que planchan las toallas, ¡no lo hagas! Nada elimina su absorbencia como esta costumbre.



Jorge Astiazarán Y SUS MUJERES

POR YAN GONZÁLEZ

La familia Astiazarán Manjarrez es una familia querida y respetada en Tijuana, compuesta por el Dr. Jorge Astiazarán y Elia Manjarrez, él médico de profesión y ella periodista, siempre dedicados a servir a los tijuanaenses. En su búsqueda por seguir ayudando a la ciudadanía, el Dr. Jorge Astiazarán busca ser el nuevo alcalde de Tijuana por el PRI.

Para conocer sus propuestas como candidato para Presidente Municipal de Tijuana, Mujer Actual platicó el Dr. Jorge Astiazarán y Elia Manjarrez.

Jorge Astiazarán Orcí, esposo, padre de tres hijas, doctor internista y ciudadano preocupado por el futuro, aseguró que Tijuana puede ser mejor con la participación y compromiso de sus habitantes, y su gobierno lo logrará con transparencia y eficiencia.

Padre de tres hijas: Constanza, Fernanda y María Julia Astiazarán Manjarrez, de quienes está plenamente enamorado al igual que de su esposa la periodista Elia Manjarrez, el candidato aseguró que su relación en familia es muy buena, ya que mantienen una excelente comunicación.

Para el doctor Jorge Astiazarán Orcí ha sido difícil mantener un equilibrio entre su familia y profesión, pero está consciente de la importancia de guardar un balance en ello, y con la ayuda de su esposa Elia ha logrado mantenerlo, ya que constantemente le recuerda la importancia de dedicarle más tiempo a su familia.

Los principales valores que maneja en su campaña política son: transparencia, integridad, honestidad y ha-

Muchas personas no se identificaban con ningún partido, ni habían participado en campaña alguna. Escucharon a Jorge y las convenció de la necesidad de participar como ciudadanos en mejorar nuestra ciudad

blarle de frente a la gente sin promesas que no se pueden cumplir, sólo por mencionar algunos.

SUS PROPUESTAS

De acuerdo con el Dr. Astiazarán, la mayor problemática que posee la ciudad es el desempleo, inseguridad y la falta de infraestructura. Su propuesta para combatir estas problemáticas es crear las mejores condiciones para tener una ciudad ordenada con una comunidad participativa en las decisiones de gobierno, así como gestionar recursos de los diferentes niveles de gobierno y organismos internacionales, pero para lograrlo es necesario el compromiso de los tijuanaenses.

"Soy un tijuanaense al igual que todos ustedes, que ama y está comprometido con su ciudad. Conozco muy bien y muy de cerca los problemas y áreas de oportunidad para que Tijuana vuelva a ser una ciudad de la que todos los tijuanaenses nos sintamos orgullosos. Al igual que muchos tijuanaenses, estoy harto de que algunos

gobernantes se sirvan, y aprovechen sus puestos para beneficios personales, en lugar de servir a la ciudadanía.

"Tijuana es una ciudad que tiene todo para ser competitiva y de ámbito mundial, sólo requiere apoyo de los gobiernos federal y estatal, así como un liderazgo que logre amalgamar a toda la comunidad para contribuir a su engrandecimiento, involucrando a todos los sectores de la sociedad y apoyando a los que menos tienen con herramientas que logren salir adelante", concluyó el candidato a la alcaldía por el PRI, Jorge Astiazarán Orcí.

PLATICANDO CON ELIA MANJARREZ DE ASTIAZARÁN

La vida no es fácil para las mujeres, ya que durante su recorrido por ésta se deben enfrentar a grandes pruebas, tal es el caso de Elia Manjarrez de Astiazarán, quien luchó en el 2007 contra el cáncer de mama, aferrándose a la vida y saliendo victoriosa.

¿CUÁL ES TU ROLLO?
Girls Night Out...After Office o After Party...

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

  /sakana.tijuana

Coors/Comida Little Ceasars Drive Thru

 Av. Orquideas

Tel: 608.4700 Blvd. Díaz Ordáz



“Soy un tijuaneño al igual que todos ustedes, que ama y está comprometido con su ciudad”



ELIA MANJARREZ DE ASTIAZARÁN

EN BREVE

- **LIBRO FAVORITO:** Los Años con Laura Díaz de Carlos Fuentes
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Ninguno
- **MÚSICA FAVORITA:** Toda
- **MAYOR DEBILIDAD:** La impaciencia
- **MAYOR FORTALEZA:** Perseverancia
- **FRASE FAVORITA:** “No le hagas a otros lo que no quieras que te hagan a ti”.

JORGE ASTIAZARÁN ORCÍ

EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** Me gustan muchos autores, pero en particular los libros de Vince Flynn.
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- **MÚSICA FAVORITA:** Balada pop y música clásica
- **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy desesperado
- **MAYOR FORTALEZA:** Soy tenaz y perseverante. Me gusta escuchar.

Elia Manjarrez de Astiazarán siendo una guerrera vencedora del cáncer de mama, tiene muchas ganas de vivir y servir a los demás, después de haber atravesado por momentos tan difíciles, es por ello que anhela que Tijuana sea una ciudad de respeto y tolerancia. Después de esta enseñanza que la vida le brindó, aprendió a disfrutar cada momento de su vida como si fuera el último, por ello lucha constantemente para salir adelante y sobre todo para apoyar a su esposo en campaña por la alcaldía, el Dr. Jorge Astiazarán Orcí.

Para algunas mujeres, lograr el equilibrio entre familia y profesión es a veces un poco laborioso, ya que se requiere de mucho tiempo y esfuerzo, pero para ella es algo realmente sencillo, porque es a lo que se ha dedicado de lleno a lo largo de su vida y es prácticamente su estilo de vida.

SU PARTICIPACIÓN EN CAMPAÑA

Para Elia Manjarrez de Astiazarán es sumamente importante apoyar a su

esposo y lo hace con todo gusto, es por ello que se encarga de la parte social.

“Tenemos un voluntariado que se llama Astiazarán de Corazón, en el cual amigos y tijuaneños se han sumado a esta causa de seguir apoyando a quien más lo necesita. Para mí ha sido increíble ver cómo mujeres que no conocía han acudido de manera voluntaria a la casa de campaña a sumarse a nuestro proyecto. Muchas de estas personas no se identificaban con ningún partido ni habían participado en campaña alguna, escucharon a Jorge y las convenció de la necesidad de participar como ciudadanos en mejorar nuestra ciudad.

“Ahí podemos comprobar que la gente está ávida de participar, pero también de ser tomada en cuenta. Astiazarán de Corazón es una muestra de que cuando queremos, podemos ayudar a los demás”, compartió.

PRINCIPAL PRIORIDAD COMO PRIMERA DAMA

La prioridad de Elia Manjarrez de Astiazarán, en caso de llegar a convertirse en la primera dama, es seguir promoviendo los valores, que son la base para que las familias tijuaneñas estén unidas y por lo tanto haya una sociedad comprometida.

Su anhelo es que Tijuana sea una ciudad de respeto y tolerancia y apoyaría a su esposo, el Dr. Jorge Astiazarán Orcí promoviendo campañas de valores para la realización de ésta.

Elia Manjarrez consideró que su esposo Jorge Astiazarán es el mejor candidato para la alcaldía de Tijuana, ya que es el reflejo de miles de tijuaneños que trabajan todos los días por esta ciudad.

“Jorge es el espejo y es el reflejo de todas esas personas honestas y que buscan un cambio para esta ciudad, ese es un tijuaneño”, afirmó.

“Miles de personas han puesto en manos de Jorge la salud y la vida propia o de las personas que más aman, esas mismas personas pueden estar tranquilas si Tijuana está en manos de alguien en quien han confiado tanto”, expresó la esposa del candidato a Presidente de Tijuana por el PRI, Dr. Jorge Astiazarán Orcí.

“Abogada de profesión, DEPORTISTA DE CORAZÓN”:

ALICIA BARRUTIA

POR YAN GONZÁLEZ

Alicia Barrutia Calderón, una gran mujer deportista y abogada tijuanaense, ha dado su corazón en cada maratón que ha participado, siempre contribuyendo a una buena causa. Fue la única corredora tijuanaense que representó a la ciudad en uno de los maratones más importantes del mundo: The Boston Marathon 2013.

Alicia Barrutia Calderón es un ejemplo para todas las mujeres tijuanaenses, ya que tanto en su carrera profesional como en el deporte se ha trazado metas y objetivos, características que la hacen una mujer valiente, tenaz y aguerrida.

UN MARATÓN CON CAUSA

La vida de Alicia ha girado en torno al deporte, especialmente a los maratones, el más reciente fue The Boston Marathon, donde al igual que muchas personas, vivió una experiencia que jamás olvidará.

Ella comenzó con los entrenamientos para participar en The Boston

Marathon, pero decidió que quería hacerlo por una causa, así que se alió con la lic. Alma Mares de Tucker, directora de la Fundación Red Binacional de Corazones, donde atienden la problemática de las víctimas de la trata de personas, así como con la Asociación Civil el Grupo Cien X Tijuana, que preside el Contador Público Alberto Escourido.

Dicha fundación abrió la Casa del Refugio, un lugar donde atienden a las personas que pasan por esta desagradable experiencia; debido a que se requerían fondos para la operatividad de ésta, idearon un proyecto denominado “Corriendo por la Libertad de Una Vida”, el cual constaba de vender a mil pesos cada kilómetro que Alicia recorriera en el maratón. Con el apoyo de empresarios y amigos lograron recaudar 54 mil pesos, fondos que se destinaron a la Fundación Red Binacional de Corazones.

SU EXPERIENCIA EN THE BOSTON MARATHON

Alicia Barrutia Calderón viajó con su esposo Scott Calderwood a Boston, con la gran satisfacción de haber logrado la meta de vender los 42 ki-

ALICIA BARRUTIA CALDERÓN EN LA SELECCIÓN MEXICANA DE RAQUETBOL

- 1988 HAMBURGO, ALEMANIA: obtuvo la medalla de bronce
- 1990 CARACAS, VENEZUELA: obtuvo medalla de bronce
- 1987 JUEGOS PANAMERICANOS, COLORADO, SPRINGS: obtuvo tres medallas de bronce, una por país, por equipo de mujeres y doblista.
- 1991 JUEGOS CENTROAMERICANOS, CIUDAD DE MÉXICO: obtuvo medalla de oro por país.
- 1992 FESTIVAL OLÍMPICO MEXICANO: 2do lugar, medalla de plata

COMO MARATONISTA

- 2010 PARTICIPÓ EN SAN DIEGO en el medio maratón y maratón Rock and Roll por la causa del cáncer, los fondos recabados fueron destinados a la Fundación Castro Limón y a la Asociación del Cáncer Infantil de Baja California.
- 2011 MARATÓN EN TIJUANA Y COPA GOBERNADOR en Mexicali
- 2012 ORANGE COUNTY MARATHON, Los Angeles, Ca., dicho maratón tenía que ser certificado por Boston Athletic Association para poder asistir a The Boston Marathon. y The Malibu Marathon.

lómetros, los cuales ayudarían a las personas que son víctimas de la trata de personas.

Su hora de salida del maratón fue a

las 10:40 de la mañana, su recorrido fue feliz y emocionante, cada 5 kilómetros lo iba cronometrando en 30 minutos, pasaron los primeros 10 kilómetros y así sucesivamente hasta llegar a los 30 kilómetros recorridos, aún se sentía fuerte por lo que quiso acelerar el paso, pero decidió no hacerlo ya que su objetivo era disfrutar la carrera, platicó Alicia.

En el kilómetro 40 se encontró con unas personas que tenían una bandera mexicana, quienes se la dieron con mucho gusto; su anhelo era cruzar la meta con la bandera mexicana alzándola en sus brazos, mencionó, a escasos 800 metros de entrar a la meta escuchó un ruido muy fuerte, creyó que estaban demoliendo un edificio o algo parecido, aún así continuó corriendo cada vez más concentrada en la meta.

Expuso que el tiempo que ella quería hacer al cierre de la carrera constaba de 4 horas, 10 minutos, iba dentro de lo pactado, pero cuando dio vuelta a la izquierda sobre la Boylston Street, alcan-

Yo soy deportista, nací deportista y me voy a morir siendo deportista, el destino está trazado en la vida de cada uno, no quiero pensar en que me va a pasar algo, por lo que voy a seguir adelante con lo que me gusta

zó a ver la meta al frente de ella y fue cuando escuchó el segundo ruido, y ahí empezó el pánico, los gritos y la crisis en los expectores; ella no sabía lo que estaba ocurriendo, sólo vio una nube de humo blanca, ella siguió corriendo, pero un policía la detuvo y la arrojó al suelo para que no continuara corriendo.

Mientras estaba tirada en el suelo, vio la meta con desesperación y frustración porque se encontraba a escasos 400 metros de cruzarla, ella no sabía lo que estaba ocurriendo, relató, cuando se puso de pie, los policías comenzaron a retroceder a los corredores, preguntó a uno de ellos qué ocurría y le dijo que habían estallado dos bombas en la meta, su frustración en ese momento desapareció, ahora su única preocupación era encontrar a su esposo, con quien había quedado de verse en la meta.

Entre el ruido de las ambulancias y patrullas, ella comenzó a caminar sin saber a dónde ir, no traía celular, ni dinero, sus pertenencias las traía su esposo, siguió caminando y pasó por unos apartamentos en donde amablemente una señora le brindó ayuda. Pasaron casi dos horas para volverse a reencontrar con su esposo, quien también vivió una trágica experiencia durante las explosiones.

PROYECTOS EN PUERTA

Sin duda, la experiencia que vivió en Boston es algo que jamás olvidará, pero que tampoco hará que deje de participar en maratones. Alicia Barrutia Calderón tiene planes de seguir corriendo por causas nobles, como lo es contribuir con fundaciones que se dediquen al apoyo de la ciudadanía tijuanaense, para así dejar algo positivo a través del deporte.

Alicia tiene planeado correr en el maratón de Nueva York, el cual se llevará a cabo el 3 noviembre de este año.



POR QUE TAMBIEN
Papa
SE LO MERECE

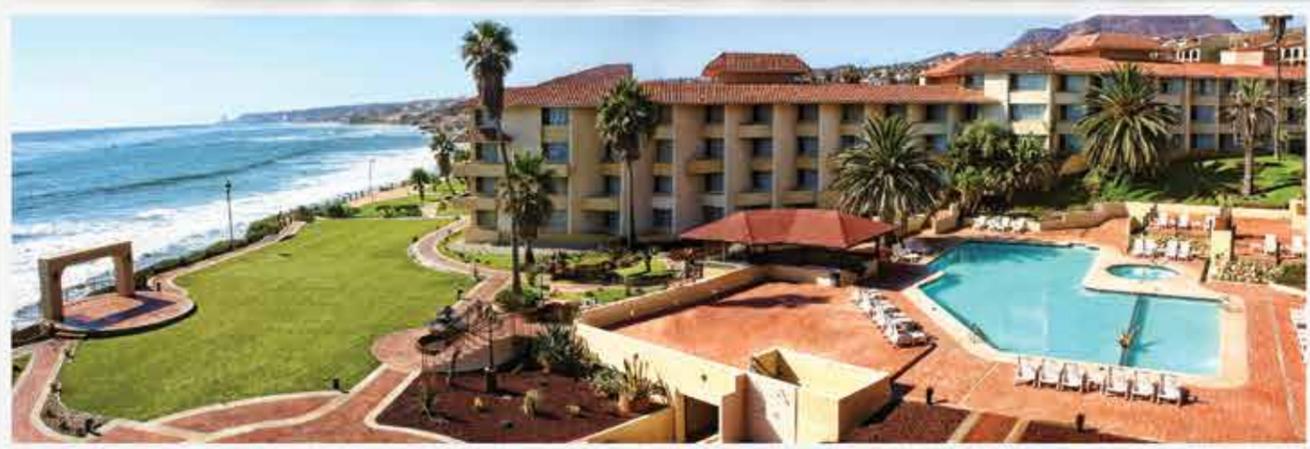
En la compra de un certificado de regalo para PAPA recibe un masaje o facial de 30 minutos para TI

TODOS NUESTROS TRATAMIENTOS INCLUYEN: AROMATERAPIA, CIRCUITO DE HIDROTERAPIA Y CUARTO DE RELAJACIÓN.

*APLICAN RESTRICCIONES. PROMOCIÓN VÁLIDA AL 30 DE JUNIO. NO APLICAN CON OTROS DESCUENTOS NI PROMOCIONES. APICAN RESTRICCIONES.

VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #18818 1ER PISO, ZONA RÍO
info@vitaspatijuana.com

¡Algo está pasando en Puerto Nuevo!



Habitaciones frente al mar



Villas

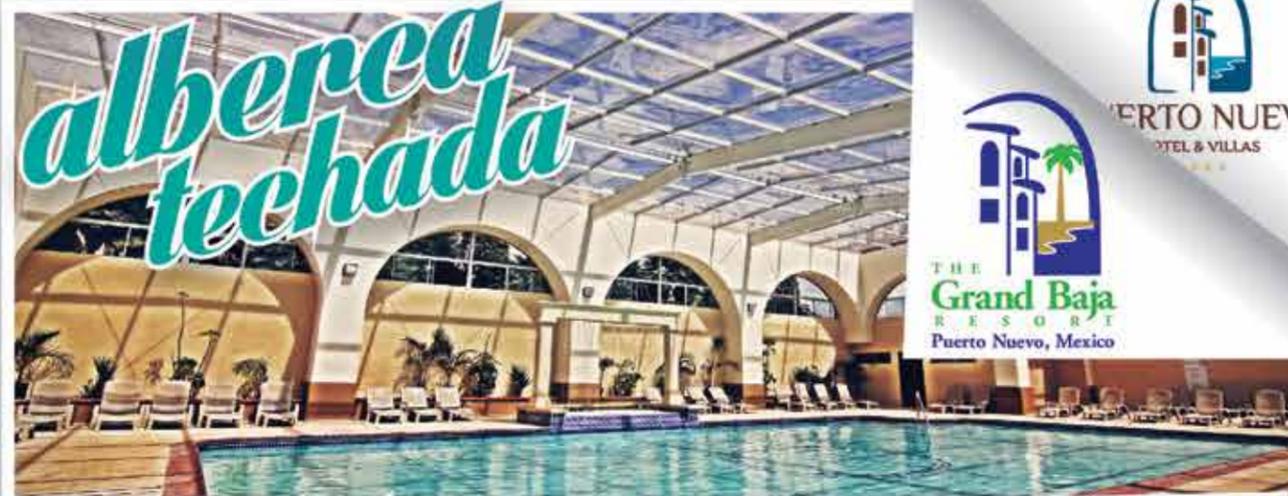


Spa

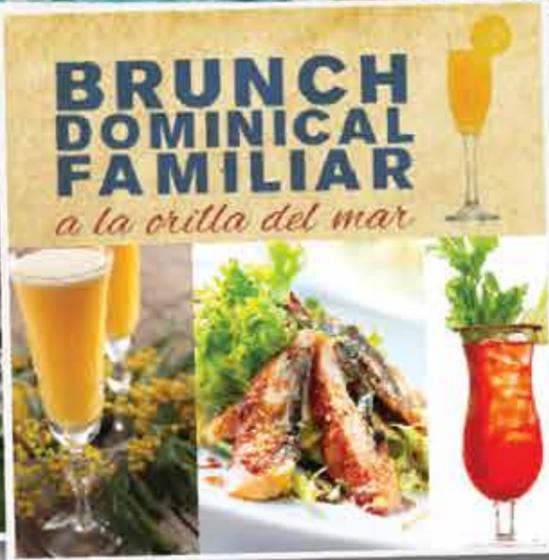
Reservaciones sin costo
Desde U.S.A. al 1877.315.1002
Desde México 01800.025.6093
Nextel. 152*1323330*4

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

alberca techada



Eventos a la orilla del mar



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

Válido al 13 de Septiembre del 2013.

* Algunas restricciones aplican





El Grill Steakhouse Raw Bar, UN NUEVO CONCEPTO EN TIJUANA

POR YAN GONZÁLEZ

¿Quieres comer rico, fresco y saludable? ¿deseas tener una experiencia única mientras disfrutas de tus alimentos en un ambiente agradable adecuado a los años 40's, escuchando la mejor música desde Frank Sinatra, Tony Bennett, Luis Armstrong, Ella Fitzgerald y hasta la mejor música de lounge? EL GRILL STEAKHOUSE & RAW BAR es el lugar ideal para que vivas esta mágica experiencia y revivas el pasado.

EL GRILL es un nuevo concepto en Tijuana, el cual te ofrece calidad, consistencia y hospitalidad genuina

34 | www.revistamujeractual.com

recordando las grandes ciudades de Brooklyn, Manhattan, Chicago y Los Ángeles, mientras degustas de tus exquisitos alimentos acompañados de los mejores vinos de la región.

La especialidad de EL GRILL es la carne de calidad USDA PRIME, pastas, ensaladas, marisco 100% fresco y sus pescados nunca congelados.

La ambientación que encontrarás en EL GRILL está adaptada a los años 30's y 40's con un toque moderno de lo que es ahora Tijuana, creado por un experto en hoteles y restaurantes de la región, Hector Kabande, anteriormente en LA AVENIDA en los 90's, RIVOLI EN EL 2000 y NELLO'S en el 2003.

Hoy, EL GRILL STEAKHOUSE y SINATRA'S PIANO CLUB nos impactan la vida de entretenimiento y buen gusto de esta ciudad.



NO OLVIDES HACER TU RESERVACIÓN

- Visítanos en calle Escuadrón 201 # 3110, col. Aviación, Distrito Gastronómico Zona Río, Tijuana, B. C.
- www.elgrill-steakhouse.com
- www.facebook.com/el-grill-steakhouse-raw-bar
- Reserva a los teléfonos (664) 681-7677 y 79



EL GRILL
steakhouse | raw bar

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

¡Es porque lo tenemos!



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





SINATRA'S
PIANO CLUB

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



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



Fundación Provid Animal Tj,

CREANDO CONCIENCIA EN LA SOCIEDAD TIJUANENSE

POR YAN GONZÁLEZ

A lo largo de la historia nos hemos dado cuenta cómo el ser humano se ha encargado de ir extinguiendo especies en la cadena alimenticia por lujo, deporte, diversión o necesidad; lo cierto es que debido a estos actos tan crueles algunas personas han tomado conciencia de la gran problemática que representa para la sociedad el maltratar a los animales, como dijo Mahatma Gandhi "La Grandeza de un pueblo se juzga por cómo trata a sus animales", es por ello que se han creado fundaciones a lo largo del planeta que protegen, cuidan y se preocupan por los animales.

Tijuana es una ciudad afortunada al tener una ciudadanía consciente que se preocupa por el bienestar de los animales, sobre todo

porque ha unido fuerzas para crear una fundación en pro de los mejores amigos del hombre.

La fundación Provid Animal Tj nació en el año 2010, por Iván Márquez, Mariana Barrena, Maricruz de la Herrán, Jaqueline Galindo, Mónica Martín, quienes preocupados por el bien de los animales en situación de calle y abandono, decidieron unir fuerzas con el fin de crear conciencia y resolver el gran problema al que se enfrenta la sociedad: "la crueldad del humano hacia las especies más pequeñas y sin voz".

“Juntos podemos lograr la diferencia en el trato digno y ético hacia los animales”

SU PRINCIPAL OBJETIVO

Socorrer, rehabilitar y promover la adopción de animales abandonados en la calle, generando conciencia y fomentando la cultura de la adopción y esterilización de mascotas, así como unir fuerzas con todos aquellos que comparten esta noble causa es el principal objetivo de la fundación.

"Rechazamos enérgicamente la reproducción indiscriminada de mascotas con propósito de venta y el maltrato a los mismos en sus diferentes formas de manifestación", comentó Mariana Barrena una de las fundadoras de Provid Animal Tj.

Los animales abandonados son un producto de nuestra irresponsabilidad y con humildad tenemos que admitirlo y dejar de estar delegando culpabilidades y responsabilidades a los demás, aseguró, esta situación se origina principalmente por la falta de cultura y conciencia animal, por eso, además de rescatar macotas en situación de calle, otra de las más importantes actividades es la de crear un vínculo de apoyo entre personas que comparten nuestro sentir.

SU MAYOR DESEO

"Deseamos reforzar algunos valores, entre ellos la compasión, trabajo en equipo y deseo de ayudar sin importar género o especie. El ser activista es una labor sumamente difícil para ser realizada individualmente, incluso en ocasiones como grupo.

"Nuestro punto de partida es el núcleo familiar, buscamos la manera de apoyar en la educación de los hijos difundiendo un trato digno y ético hacia los animales cuales quiera que sea su especie, los cuales sufren del olvido y la indiferencia de la sociedad", señaló Mariana Barrena.

UN TRABAJO EN EQUIPO

"Trabajamos con el apoyo de la comunidad y para la comunidad, su ayuda es muy importante para nosotros ya que creemos firmemente que juntos podemos lograr la diferencia en el trato digno y

SI TIENES UNA MASCOTA...

- La primera recomendación: esteriliza a tus mascotas, sin importar si es hembra o macho, ya sean gatos o perros.
- Si vas a pasear a tu mascota, supervísalo y lleva una bolsita para que pongas ahí sus eses, ya que dejarlas en la calle significa contaminación para nuestra ciudad.
- No te deshagas de tus mascotas, en caso de que sea muy necesario, busca un hogar en donde lo quieran, respeten y lo vayan a tratar como un miembro más de la familia.
- Si no encuentras un hogar para tu mascota dalo en adopción. ¡Por favor no lo abandones en las calles!

No compres mascotas, ¡adapta!

ayuda, ellos no hablan pero nos entienden perfectamente, tienen su manera de pedir auxilio, de decir lo que necesitan y de agradecer la ayuda. Trabajamos con donativos por parte de la comunidad, su ayuda es muy importante para nosotros puesto que en ocasiones no nos damos abasto", compartió Mariana Barrena.

La fundación Provid Animal Tj con el fin de ayudar a estos animalitos callejeros a tener un hogar realizan cada 6 semanas una feria de adopciones la cual se lleva a cabo en el estacionamiento del Hipódromo Caliente, o también por medio de su página de FB www.facebook.com/ProvidAnimal.Tj, es necesario que llenes un formulario que ellos ahí mismo te proporcionan y que cubras una cuota de recuperación.

ético hacia los animales, promovemos la esterilización y no comercialización con la vida de las mascotas y somos una organización promotora del movimiento anti taurino en la entidad.

"Generamos un espacio interactivo de adopciones virtuales utilizando las redes sociales, creciendo día a día contando con más contactos interesados en adoptar incluso brindar apoyo en rescates de emergencia.

"El cambio comienza por nosotros mismos si deseamos en verdad evitar la situación de animales en la calle, somos quienes debemos dar el primer paso, tender la mano y ofrecer la

IBERO
TIJUANA ®



Universidad
Jesuita en
Tijuana

LICENCIATURAS

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

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



Karen Levyszpiro

EDUCANDO A LA REGIÓN BINACIONAL PARA QUE SEAN CUSTODIOS DEL MEDIO AMBIENTE



POR TATIANA MARTÍNEZ

Uno de los mayores tesoros que guarda el Museo de Historia Natural de San Diego, que se localiza en el parque Balboa y que muchos conocen como "theNat", es el trabajo de investigación y enseñanza que realizan sobre nuestra bio-región, que abarca desde Punta Concepción, al norte de Santa Bárbara en California, hasta Cabo San Lucas en la punta sur de Baja California Sur, y todo el mar de Cortés.

Ese trabajo permanente a favor del medio ambiente y la conservación no conoce fronteras, por lo que ha logrado atraer a educadores, científicos, ecologistas e, incluso, fundaciones filantrópicas, para trabajar unidos a favor del cuidado ambiental.

Desde hace más de dos décadas, "theNAT" lleva a cabo el Proyecto Bio-Regional de Educación Ambiental que se conoce como PROBEA a lo largo de Baja California y Baja California Sur, con el cual se capacita a maestros, se fomen-

“Cuando los maestros y estudiantes aprenden cuál es nuestro patrimonio natural, se motivan a cuidarlo”

ta la participación de la comunidad y se aumenta el apoyo para la educación con miras al cuidado del medio ambiente.

“Cuando los maestros y estudiantes aprenden cuál es nuestro patrimonio natural, se motivan a cuidarlo”, reconoce Karen Levyszpiro, gerente de programas de educación binacional del Museo de Historia Natural de San Diego.

Apasionada con su profesión de educadora y con la posibilidad de hacer una pequeña aportación a favor de su país, Karen Levyszpiro cruza la frontera con todo el material de apoyo, moviliza el personal, se encarga de la logística y pone en marcha talleres para los maestros en Tijuana, Tecate, Ensenada, Mexicali y La Paz, y muchas poblaciones más que han

mostrado interés en conocer sobre los ecosistemas y su cuidado.

“Desde el contacto inicial con nuestro programa, se abre un mundo” reconoce emocionada, ya que los docentes que toman los talleres que PROBEA imparte a lo largo de la península de Baja California aprenden a conocer y apreciar el patrimonio natural que los rodea y a transmitir ese aprecio a sus alumnos.

Karen Levyszpiro explicó a Mujer Actual que uno de los programas más exitosos que implementan desde el 2010 se basa en el programa de Escuelas Verdes conceptualizado en Irlanda. El programa fue adaptado con el nombre de “Escuela Inteligente: prácticas verdes en la Península de

Baja California”, y con él se capacita a personas claves de los planteles, incluyendo maestros, alumnos, administrativos, personal de apoyo y padres de familia para que sigan un protocolo que lleva a que su escuela se convierta en una Escuela inteligente.

“Se trata de un protocolo de cinco pasos consecutivos y tres acciones constantes que se realizan para cinco líneas de acción, que incluyen manejo de residuos, ahorro de agua, ahorro de energía, la creación de jardines de plantas nativas y la reducción de sustancias tóxicas en la escuela, que fomentan la sustentabilidad ambiental de los planteles y los convierte en una Escuela Inteligente. Cuando el plantel cumple con el protocolo para cada línea de acción obtiene un banderín verde; al reunir cinco banderines, la escuela obtiene la gran Bandera de Escuela Inteligente”.

Cecyte plantel Zona Río en Tijuana, seis planteles Cecyte de Mexicali y uno de Tecate, así como otras dos escuelas COBACH y la preparatoria privada Juan Pablo II en La Paz, BCS., participan actualmente en el programa. El próximo mes se integrará otro Cecyte de Ensenada y cuatro planteles de la ciudad de La Paz.

SU INTERÉS POR LA EDUCACIÓN TRAE BENEFICIOS BINACIONALES

Karen Levyszpiro es originaria de la ciudad de México y residente de esta frontera desde 1984. Maestra de formación, llegó a Tijuana a dar clases en El Colegio Inglés y el Pierre Faure en Playas de Tijuana, e incluso, fundó y dirigió el jardín de niños la Unidad Educativa Decroly.

Sus habilidades en la educación la acercaron a PROBEA y desde el 2001 tuvo a su cargo la apertura de la primera oficina de PROBEA en Tijuana;



desde el 2003, coordina los programas de educación ambiental, brindando apoyo a la directora de educación binacional, Doretta Winkelman.

“Aunque PROBEA ya existía en la bio-región era importante hacerla completamente binacional, por lo que la convertimos en una organización de la sociedad civil en México. PROBEA es 100% binacional, la directora Doretta es norteamericana, yo soy mexicana, por lo que trabajamos dos culturas, dos regiones en constante contacto a nivel de oficina y de campo”, explicó.

Karen es modesta al hablar de todo el trabajo que llevan auestas, ya que con el apoyo de otra persona en el museo y el personal contratado en México, tienen a su cargo la coordinación de los talleres, la instrucción, los reportes contables e, incluso, la obtención de recursos que mediante becas permiten su operación.

“Los primeros 19 años PROBEA trabajó únicamente con fondos que provenían de los Estados Unidos; sin embargo, desde el 2012 recibimos una beca significativa de una entidad mexicana, lo que nos apartó un componen-

te binacional muy importante”, insistió.

La beca de la Alianza WWF/Fundación Carlos Slim y de la International Community Foundation patrocina los trabajos de PROBEA en Baja California Sur, mientras que US Fish & Wildlife Service aporta la beca a favor de Baja California.

“Lo que me apasiona de mi trabajo es que sigo en mi profesión, que es el campo de la educación, y que me es posible contribuir un poquito a mi país que es México; esto llena mi corazón de alegría”, reconoció Karen Levyszpiro.

En más de dos décadas de existencia, PROBEA ha capacitado a 4 mil maestros y educadores ambientales en la península de Baja California, los cuales a su vez han instruido a más de 150 mil alumnos. PROBEA obtuvo el Premio Ángel de la Tierra de la Fundación La Puerta en Tecate en el 2008, así como del Galardón a la Innovación y Cooperación transfronteriza México-Estados Unidos 2011, otorgado durante la Conferencia de gobernadores fronterizos.

FOTOGRAFÍA ANDRES RUIZ
664 615.80.51



Unidos contra el cáncer de mama

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



Cupón válido Junio 2013

EVITE RIESGOS, LEGALICE SU ESTANCIA EN EU

POR MARLA DÍAZ-ÍÑIGO

Para muchos mexicanos el vivir en la frontera Tijuana/San Diego representa una oportunidad de obtener lo mejor de los dos mundos.

Esta ventaja ha llevado a algunos a tomar la decisión de vivir en los Estados Unidos pero sin tramitar los permisos correspondientes, obviando el hecho de que pueden llegar a perder beneficios en el probable caso de ser descubiertos.

Para el abogado Jacob Sapochnick, especialista en migración, el vivir en San Diego como ciudadano mexicano, sin haber tramitado algún tipo de visa que se los permita es un error muy común y a últimas fechas se ha percatado de una gran cantidad de casos en donde se les ha retirado su Visa de Turista a personas que fueron descubiertas por algún descuido.

“Las personas que cuentan con una Visa de Turista, pueden ir y venir a Estados Unidos libremente, sin embargo, hay cosas que no se pueden hacer como lo es vivir en este país, tener un trabajo de medio tiempo o llevar a sus hijos a escuelas públicas, aún así, mucha gente lo hace a pesar de estar en riesgo”.

“Esta es una práctica que cada vez más y más queda al descubierto por las autoridades de migración debido a que los mecanismos de vigilancia han sido mejorados. Ahora los agentes hacen más preguntas y están más alerta sobre la frecuencia con la que los turistas cruzan a San Diego”, aseveró Sapochnick.

La recomendación del famoso abogado, sería buscar la forma de residir en San Diego con algún tipo de visa especial, como lo es la visa E2, que permite vivir en Estados Unidos después de haber invertido un mínimo de US\$50,000 en cualquier negocio, con la que además en menos de tres



meses podría mudarse junto a toda su familia y recibir un seguro social.

También está la opción H1-B, que se puede tramitar si se cuenta con una licenciatura, ya que es una visa de trabajo para profesionales con formación universitaria y tiene una duración máxima de tres años, aunque puede llegar a extenderse.

“Hay opciones, es cuestión de asesorarse bien para poder encontrar la

forma que mejor se acomode a sus necesidades y a su situación muy particular evitando cometer un error que le pueda causar problemas futuros”, agregó.

“Seguramente habrán escuchado de mucha gente a quien le ha sido suspendida la tarjeta SENTRI o su Visa de Turista por cuestiones que podrían considerarse no graves, o muchas veces por estar relacionado con perso-

nas que cometieron algún error”.

ERRORES QUE CUESTAN CAROS

Según Sapochnick, se tiene conocimiento de que los agentes fronterizos están enviando a revisión más frecuentemente y es ahí donde descubren algún indicativo de residencia en Estados Unidos. Un foco rojo son las cuentas de banco estadounidenses o papeles de la escuela de los niños, ya que regularmente la gente los trae consigo cada vez que cruza nuevamente.

Sapochnick también se ha topado con casos de personas que actualmente manejan algún negocio en San Diego con sólo su Visa de Turista.

“Es increíble pero sucede que ciudadanos mexicanos se encuentran manejando negocios sin un permiso, y a esas personas no me queda más que decirles que hoy es el momento de tramitar el permiso que se ajuste a sus situación particular, porque una vez que se pierde la visa, es muy difícil que se vuelva a recuperar”, expresó.

Sin duda alguna, sea cual sea la situación, es importante asesorarse con los expertos para estar informados de cómo se pueden alcanzar los objetivos

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

LAW OFFICES OF JACOB J. SAPOCHNICK, IMMIGRATION LAWYERS

1502 Sixth Avenue San Diego, CA 92101 U.S.A.

■ **TEL:** (619) 819 92 04 ■ **FAX:** (619) 393 04 67 ■ **E-MAIL:** jacob@h1b.biz

■ **WEBSITE:** www.h1b.biz ■ **BLOG:** www.visalawyerblog.com

■ <http://twitter.com/VisaLawyerBlog>

■ www.facebook.com/myimmigrationlawyer

■ <http://www.youtube.com/user/usvisalawyer?feature=mhee>

que se desean en un país como Estados Unidos, para evitar así, perder el privilegio que brinda el vivir en una frontera tan dinámica como ésta.

■ *Jacob Sapochnick is recognized as one of the most innovative, up and coming Immigration Lawyers in the nation. He devotes 100% of his practice to Immigration Law, representing Corporations, Hotels, Restaurants, and other organizations, as well as,*

entrepreneurs, and individuals worldwide. He also provides legal support and representation in family sponsored immigration matters. Jacob leads the Global Immigration team- a team of professionals across the globe that can provide information, guidance and assistance to clients on immigration matters for the international movement and relocation of employees, companies and families to and between countries worldwide.

CLINICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Ser Padre,
una de las experiencias más maravillosas del mundo

IECH DE B.C.



¡Feliz día del Padre!

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

IECH DE B.C.

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

Citas e informes Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139 Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



Elena Gountanis

Y SU LIBRO 'MY-TRIX COOKBOOK'

POR ALEJANDRA ENCISO

El siglo XXI ha traído muchos cambios al modelo tradicional de la familia mexicana; ahora no necesariamente el esposo sale a trabajar y la esposa se queda. En muchas casas, ambos trabajan; y con ello, el rol de la mujer se ha visto en una etapa de transición: seguir con el modelo de criar a los hijos y cuidar al esposo, adicional a ejercer una carrera y contribuir a la economía familiar.

Elena Gountanis, originaria de Tijuana, quien radica en Estados Unidos desde hace más de veinte años, llevó a la práctica una idea que surgió de esta vida nueva del siglo XXI.

42 | www.revistamujeractual.com

¿CÓMO HACES LA TRANSICIÓN DE TIJUANA A CALIFORNIA Y A QUÉ TE DEDICABAS?

Llegué aquí en 1979. Vine a Estados Unidos para desempeñarme como modelo comercial. Entré a la escuela de 'Carisma y modelaje' de John Robert Powers. No funcionó para mí y comencé a desempeñarme en otras áreas. Después conocí a mi ahora marido, me casé y tuvimos dos hijos. Cuando me casé empecé a trabajar en una clínica en el área de cobros para los hospitales, doctores, ambulancias, etc. Donde estuve laborando 16 años. En el 2004, mi esposo y yo pusimos un restaurante que operamos los dos.

¿DE DÓNDE SURGE LA IDEA DE ESCRIBIR UN LIBRO QUE LLEVARA EL TEMA DE COCINA?

Este libro nació cuando me di cuenta que muchas de las mujeres de mi generación viven muy ocupadas. Yo estuve muy ocupada y no tuve tiempo de enseñarles a mis hijos cómo cocinar. Veo que las comidas de hoy están altamente procesadas y mucha es 'comida rápida' por la cuestión de la falta de tiempo. La cocina de hoy es en la mayor parte abrir frascos o cajas que tienen todo tipo de conservadores. Mi libro no es de estos dedicados a la salud; es un libro con recetas fáciles, básicas y familiares con ingredientes conocidos.

Hojeando tu libro veo que está dividido en cocinas mexicana, americana, griega, asiática...

Sí, las recetas las fui escogiendo una por una. Son de cinco países, los considerados como cocina favorita por la

gente, o bien, la cocina de los restaurantes a los que más acude la gente cuando quiere comer fuera.

DICES QUE EL LIBRO SURGIÓ POR TU VIVENCIA COMO MAMÁ Y PROFESIONISTA. ¿CÓMO VES A LAS PAREJAS Y MUJERES JÓVENES DE HOY?

Los veo extremadamente ocupados y sin tiempo para dedicarle a cosas que considero prioridad o cosas que deberían considerarse como prioridad...

Este libro es realmente un 'matrix' para el trajín de vida ocupada de hoy. Son cinco pestañas, cinco países, cinco recetas en cada pestaña con cinco postres en cada sección. Además de cinco opciones de comida para 'traje'.

¿CÓMO HA SIDO LA RESPUESTA DE LA GENTE AL VER Y COMPRAR, PROBAR EL LIBRO?

Ha sido muy buena y apremiante. Uno de mis objetivos que fuera un libro fácil de seguir, amigable y que cualquiera que lo siga, pueda cocinar sin sentirse intimidado. Porque la cocina intimida a veces o que no te salgan las cosas, se te queman, te queden crudas. Mucha gente me ha llamado para darme las gracias. Además de los esposos, ¡Esposas! Contentas porque el marido les cocinó siguiendo las instrucciones del libro.

¿CUÁL ES EL TÍTULO DEL LIBRO?

Se llama 'My-Trix cookbook' es un juego chistoso de palabras.

¿ENTONCES OPINAS QUE AL CORAZÓN SE LE CONQUISTA POR EL ESTÓMAGO?

No sé si se le conquiste a alguien por el estómago, pero te aseguro que ayuda. Aunque no lo crean, es muy sexy cuando una mujer o un hombre sabe cocinar, aunque sea una cenita para tus amigos en casa.

EL LIBRO ESTÁ EN INGLÉS ¿PLANES PARA HACER LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL?

Sí claro, ahorita estoy con el lanzamiento de éste, pero claro que planeo hacer la versión en español, definitivo. Aunque deja te digo está muy sencillito de seguir.

ALGO QUE QUIERAS AGREGAR

Mira, este libro es realmente un 'matrix' para el trajín de vida ocupada de hoy. Son cinco pestañas, cinco países, cinco recetas en cada pestaña con cinco postres en cada sección. Además de cinco opciones de comida para 'traje'. Es un regalo genial para el novio o la novia, alguien que esté próximo a casarse o alguien que se sienta intimidado por la cocina. ¡Es más! Hasta para las personas que han cocinado toda la vida, este libro trae recetas buenísimas con la capacidad de sorprender a cualquiera.

Para saber más sobre el libro de Elena favor de consultar: www.LaChachieGe.com

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE GUIAS MONTESSORI



¿Deseas Certificarte como Guía Montessori?

- Eleva tu nivel académico en el campo de la Educación
- Curso Bilingüe
- 3 veces por semana (3:00 -7:00 pm, Lunes, Miércoles y Jueves)
- 2 años (Ciclos escolares)



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

ACOSO SEXUAL LABORAL, UNA FORMA DE VIOLENCIA SILENCIOSA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

B) ¿QUÉ SE PUEDE HACER? EL ACOSO SEXUAL EN EL TRABAJO ES UNO DE LOS ACOSOS MÁS COMUNES Y DEVASTADORES DE LA PERSONA HUMANA Y SE DA EN TODOS LOS AMBIENTES. Desde los lugares más sencillos hasta las oficinas más sofisticadas, porque en realidad el problema del acoso no depende del factor "dinero", "clase" o "estatus", ni tampoco es ajeno a los partidos políticos o religiones": el problema se da en todas partes y hay que combatirlo con las leyes y con el estado de derecho, además con la educación en las escuelas y en las casas. Y principalmente desde la casa: de hecho hay un dicho muy mexicano que dice "¿oye a ti no te amarraron las manos de niño verdad?"; como diciendo "no sabes ponerte un alto en tu vida y ofendes a quien quieras". El problema es muy grave y es motivo de escándalo en una sociedad moderna, por lo tanto no es sólo un problemita laboral sino que es una cuestión de fondo de la vida espiritual de los ciudadanos y por lo tanto de tratamiento y el combate a la lujuria, como una posible enfermedad que se puede agravar con los años y como un seguro pecado contra Dios y a su pureza.



CONCLUSIÓN: Si no hay respeto a la dignidad de la persona que Dios ha creado con amor y con derechos inalienables, es muy difícil que esto sea erradicado del ambiente laboral. No bastan normas, leyes o castigos, es necesaria una reeducación en los valores. Es fundamental el tema de la fe porque sólo en la relación personal con Dios uno puede entender que hay mandamientos básicos que seguir,

pero también está el respeto a los derechos fundamentales que Dios ha puesto en el corazón y en el cuerpo de cada ser humano que pisa esta tierra. Nadie es objeto de nadie. Todos somos hijos de Dios y dignos de ser respetados. Pero hay que darnos a respetar también, pues el llevarse mucho con alguien da pie a excesos. Que vivamos todos en ambientes de paz y de verdadero amor.

padrejorge@tijuanaecatedral.org

Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe
Le invita a conocer la **CAPILLA CRISTO RESUCITADO**
"Haz un regalo de amor a tu familia"
Adquiera una CRIPTA
www.nuevacatedraldetijuana.org
info@nuevacatedraldetijuana.org
Tel: 607-3775

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

¡GRAN VENTA DE LIMPIA!

ASHLEY FURNITURE UNIVERSAL FURNITURE NATUZZI PULASKI FURNITURE Stanley FURNITURE SCHNADIG. Simmons Beautyrest

¡OFERTA!!

18,000 sf sala de muestra

¡TODO SE DEBE VENDER!!!
• Juegos de Comedor • Juegos de Sala • Juegos de Recámara • Muebles de Oficina • Sofás, Mesas • Y más

REMATE DE COLCHONES

Simmons Beautyrest

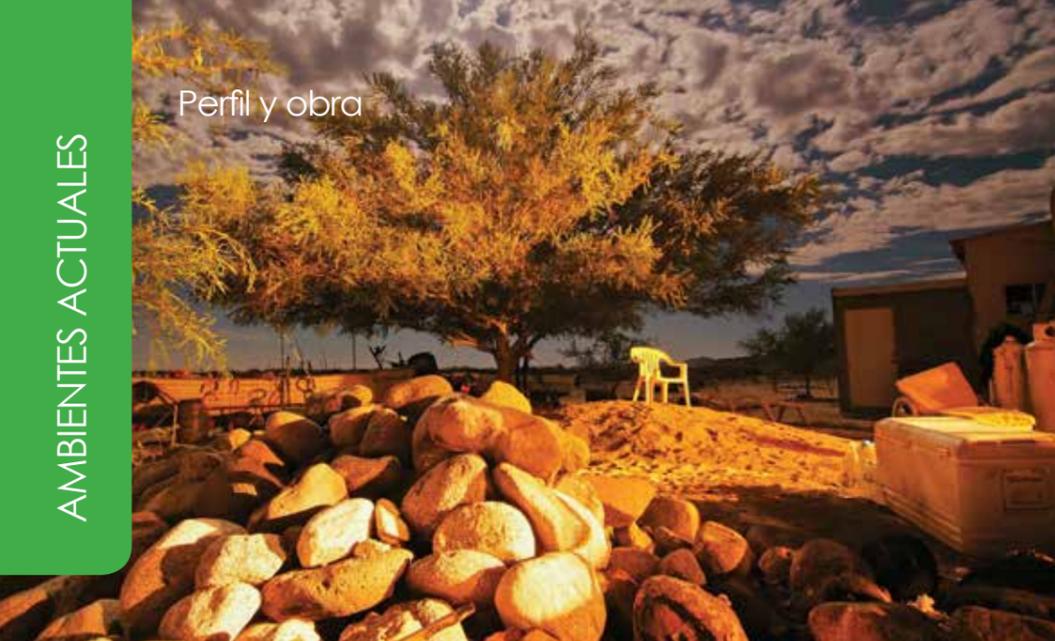
www.hyundailivartfurniture.com

HYUNDAI LIVART FURNITURE
Amplia Selección en Muebles de Casa y Oficina
Financiamiento Fácil y Rápido

(619) 498-8501
Nuevo Horario • Abierto 7 días a la semana
Lun - Sáb • 10a.m - 7p.m
Dom 12p.m - 6p.m
3121 Main St.
Chula Vista, CA 91911

12 Meses Sin Intereses O.A.C.

Perfil y obra



LEÓN FELIPE CHARGOY,

FOTÓGRAFO APASIONADO POR LA BAJA

POR YAN GONZÁLEZ

“Antes de encender la cámara tengo la claridad de lo que quiero contar; busco transmitir mensajes en cada una de mis fotografías y dejar que el espectador descubra sus propias sensaciones”, señaló el fotógrafo León Felipe Chargoy, originario de la Ciudad de México.

León Felipe Chargoy reside en Tijuana desde hace cuatro años junto a su esposa Selma. Estudió en la escuela activa de fotografía en la Ciudad de México con la intención de estudiar cine, dedicándose a su profesión desde hace más de 20 años,



FOTOGRAFÍA ANDRÉS HERNÁNDEZ

alternando su pasión fotográfica con el cine y vídeo.

Desde pequeño se familiarizó con los viajes y el cine, ya que su padre era aficionado a grabar con su cámara y película súper 8 los viajes que emprendían, con ellos visitó por primera vez La Baja. “El recuerdo de su geografía y fauna lo tengo muy pre-

EN BREVE:

- **FOTÓGRAFO FAVORITO:** Henri Cartier-Bresson
- **LIBRO FAVORITO:** La Madre, de Máximo Gorki

sente”, aseguró el fotógrafo.

El trabajo de León Felipe Chargoy, siempre estuvo vinculado a la publicidad y el mundo editorial, haciendo

equipo con su esposa quien se encargaba de la mercadotecnia.

SU EXPERIENCIA

Adquirió experiencia relacionándose en el mundo de la película, revelado y proceso químico, además de su constante asistencia a estudios y locaciones de trabajo, aseguró

“Me dio la experiencia para resolver y mantener un estándar de calidad, así que antes de encender la cámara tengo la claridad de lo que quiero contar, busco transmitir mensajes en cada una de mis fotografías y dejar que el espectador descubra sus propias sensaciones, algunas veces coincidimos, otras no, pero saberlo me divierte.

“Actualmente lo comento constantemente con mis alumnos, hay que hacer fotos, saber que se quiere contar, sin ello, estamos perdidos y sólo seremos uno más tomando fotografías, dejando que el fabricante de nuestra cámara decida por nosotros lo que es correcto hacer”, compartió.

Hay que hacer fotos, saber que se quiere contar, sin ello, estamos perdidos y sólo seremos uno más tomando fotografías, dejando que el fabricante de nuestra cámara decida por nosotros lo que es correcto hacer

ARTISTA DE LOGROS

El trabajo de León Felipe Chargoy continúa viéndose plasmado en revistas nacionales tales como: Traveler de National Geographic, Escala, Entrepreneur, Cara y Harper's Bazar. La demanda era tal que llegaba a colaborar hasta en 9 revistas diferentes más proyectos publicitarios en un sólo mes.

Su ardua labor lo llevo a ganarse el premio de “Mejor Fotógrafo Digital”, que Kodak y la revista Fotozoom le otorgaron.

Fue invitado por Evansville Museum of Arts, History & Science, en Indiana USA, para exponer su trabajo con motivo de la celebración del día de muertos a lado del pintor Michael Aakhus y el poeta John Gibson, catedráticos de la University of Southern Indiana.

Actualmente, su exposición “Nómadas Digitales, Expedición en 8 tiempos” se encuentra en el CECUT, “es la narración visual de un viaje de vida en el que cruzamos 8 veces la península de Baja California, desde la costa del Pacífico al Mar de Cortez y viceversa. Con este trabajo quiero mostrar al espectador como veo la vida a todo color”, aseguró el fotógrafo León Felipe Chargoy, quien en todo momento busca enaltecer la imagen de Baja California.

“Yo me formé en el mundo de la película, el revelado, el proceso químico, hoy compito con las nuevas generaciones quienes resuelven un mismo problema con un solo botón, sin tener la experiencia detrás, y eso es bueno, nos obliga a estar en constante aprendizaje, también aplaudo la cámara digital, pues eso ha democratizado en nuestra sociedad la capacidad de crear y componer imágenes con el sólo derecho de ser dueño de un celular”.

FOTOGRAFÍA leonfelipechargoy.com | 664 364.04.04

HOTEL BOUTIQUE
Valle de Guadalupe

Conoce nuestras instalaciones con fotografías panorámicas a través de nuestro

TOUR 360 VIRTUAL

hotelboutiquevalledeguadalupe.com/tour-virtual-360-grados

01 800 01VALLE
82553

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

facebook.com/HotelBoutiqueValledeGuadalupe

www.hotelboutiquevalledeguadalupe.com

¡EXPLORA!
LA RUTA DEL VINO

facebook

tour virtual

Temas actuales

LUZ NATURAL SIN LÍMITES

CORTESÍA EVERLUX

Hoy en día, la iluminación natural es uno de los principales aspectos que se cuidan en la arquitectura, es capaz de transformar espacios, resaltar detalles, hacer un área más habitable y confortable y convertir nuestro hogar en una edificación amigable con el medio ambiente.

Para tener una iluminación natural efectiva en nuestro hogar, las alternativas tradicionales, como una ventana o un domo convencional, debido a sus limitantes de funcionamiento, se convierten más que en soluciones, en problemas a futuro.

Sólo existe un sistema que puede aprovechar de esta manera la luz solar, gracias a que la mejor ingeniería está aplicada en cada una de sus partes: **Solatube®**, el Sistema de Iluminación Natural con la tecnología más avanzada, más de 20 años evolucionando para brindar los mejores resultados y con el cual es posible iluminar con cualquier rincón del hogar.

Solatube® consta de una burbuja de acrílico de alto impacto que cuenta con las tecnologías de vanguardia, **Light Tracker™** y **Raybender® 3000**, únicas en el mundo, que permiten captar la mayor cantidad de luz del exterior en la menor abertura posible, transportarla por un tubo de aluminio con la tecnología **Spectralight® Infinity** (99.7% reflectivo), y distribuirla de una manera uniforme en el interior de la habitación deseada mediante un difusor, el cual puede adquirirse en diferentes diseños, que mejoran la decoración del hogar.

Solatube ofrece diferentes diámetros, dependiendo del espacio a iluminar o de la intensidad que se requiera y es fácil de instalar tanto en obras nuevas como en casas habitadas, en las que sólo se requiere un par de horas para su instalación, la cual se hace por fuera casi en su totalidad.

El gran ahorro en el consumo de



energía eléctrica es uno de los múltiples beneficios que ofrece Solatube, pues reemplaza el uso de la luz eléctrica durante todo el día, todos los días del año, al transmitir una cantidad y calidad insuperable de luz natural.

Además, brinda el máximo confort térmico, gracias a la baja ganancia de calor en comparación con un foco convencional de luz incandescente/fluorescente. Estos beneficios están avalados por la certificación Energy Star, debido al ahorro de uso en luz eléctrica y la reducción considerable en la carga térmica, lo cual reduce por consecuencia las necesidades de refrigeración y/o calefacción respecti-

PARA MAYORES INFORMES

- TELÉFONO
(664) 900.75.90
- CORREO ELECTRÓNICO:
tijuana@solatube.com.mx

vamente. Además, Solatube impide el paso de los dañinos rayos ultravioleta, las filtraciones y el ruido.

En aplicaciones residenciales, las instalaciones más frecuentes del sistema se dan en vestidores, pasillos, escaleras, baños y cocinas, con la ventaja adicional de lograr transportar la luz solar hasta 12 metros sin perder eficiencia.

Como accesorios opcionales, Solatube permite contar con una unidad de luz eléctrica para su uso nocturno, un extractor de aire, o bien, una compuerta que regula la entrada de luz al interior.



DISFRUTA LOS BENEFICIOS DE LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA EN ILUMINACIÓN NATURAL

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

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

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



Ecología

NUESTROS VECINOS EN EL PLANETA

POR ARTURO ÁNGELES

El planeta Tierra, todos hemos visto las imágenes del espacio en la que se ve el círculo perfecto de color azul, café y blanco. Nuestro planeta es anfitrión de una serie de fenómenos naturales realmente maravillosos y milagrosos; desde bellos amaneceres acompañados por una sinfonía de cánticos de coloridas aves, el juego de tonos azules del mar y el cielo, las formas y figuras de las nubes que con un poco de imaginación se convierten en animales, personas y objetos, la simetría matemáticamente perfecta de algunas hojas y plantas, hasta un atardecer fosforescente naranjizo y el juego de estrellas y constelaciones de la oscuridad de la noche que símbolos de constelaciones llegan a representar. Los fenómenos de la naturaleza siempre han cautivado al

hombre y a los grandes pensadores de la época. En tiempos muy lejanos, llegó a ser parte de la religión, hoy en día no es el caso, pero el interés por entenderla no se ha perdido.

Aunque la ciencia de la ecología, biología y genética ha avanzando a un ritmo como nunca nos hubiéramos imaginado, todavía hay mucho que no se sabe sobre la naturaleza. De hecho, los más respetados científicos ambientales concuerdan que es muchísimo más lo que aun no sabemos y entendemos del planeta en el que vivimos, que lo que ya hemos estudiado y comprendido. Esto se debe a la inmensa complejidad, pluralidad y variedad de los componentes que integran a la naturaleza.

Una de las preguntas que hasta hace poco no se tenía respuesta relativamente acertada era la pregunta de cuántas especies de animales existen en el planeta, con cuántas otras especies compartimos la Tierra. Los tipos de animales más conocidos, estudiados y cuantificados son los que habitan regiones de fácil acceso para exploradores y científicos y que son fácilmente identificables por su superior tamaño, como los mamíferos, aves, reptiles y peces. De las 5,600 especies de mamíferos que según análisis genéticos y taxonó-

micos se estiman que existen, hemos logrado identificar a 5,501, equivalente al 98%. Se estima que existen 10,500 especies de pájaros, de los cuales hemos descubierto casi todos, el 96% (10,064 especies). Le siguen los reptiles con 9,547 (80%) de los 12,000 estimados, y después los peces con 32,400 de 45,000 (72%). Sin considerar especies microscópicas, los insectos son el grupo de terrícolas más estudiados del planeta; sólo hemos descubierto un millón (20%) de los 5 millones de especies de insectos que se estima que existen. Esta falta de información sobre los insectos se debe a que hay insectos en prácticamente cada rincón del planeta, bajo tierra, dentro de árboles, en el follaje de vegetación, en el desierto, montañas, etc. Hay áreas que todavía no han sido exploradas y estudiadas adecuadamente, principalmente por la dificultad de acceso y por la gran área que se tiene que abarca.

Otro factor muy importante es el dinero, se requieren de grandes cantidades de dinero para adquirir instrumental de monitoreo y observación, y para montar expediciones a lugares recónditos del planeta. En la mayoría de los países, incluyendo México, el porcentaje del presupuesto designado a ciencia

e investigación por los gobiernos federales no llega ni al 1% (México destina el 0.49% del PIB). Con este apoyo diminuto por parte de los gobiernos, la carga de asumir los costos de exploración e investigación recae en las instituciones académicas, de investigación y organizaciones no lucrativas. Es muy difícil que instituciones no gubernamentales puedan soportar grandes presupuestos de investigación.

Si hacemos una suma rápida, podríamos darnos cuenta que somos sólo una especie de 5, 073,000 especies con las que compartimos el planeta. Cómo es que una sola especie nueva como el humano sea capaz de impactar y eliminar a tantas otras especies. Cada 20 minutos se extingue para siempre una especie como consecuencia de nuestras acciones y nuestro apetito consumista y desechable por mantener la máxima comodidad posible.

Ninguna otra especie, quizás un virus, exhibe un patrón de expansión, absorción y destrucción de los recursos naturales como el ser humano. Se nos olvida cómo todas las especies que habitamos el planeta somos terrícolas, que todas las

Si hacemos una suma rápida, podríamos darnos cuenta que somos sólo una especie de 5, 073,000 especies con las que compartimos el planeta... Ninguna otra especie, quizás un virus, exhibe un patrón de expansión, absorción y destrucción de los recursos naturales como el ser humano

especies estamos sujetos y susceptibles a alteraciones y cambios (como el calentamiento global y sus repercusiones). Si la capacidad de decidir libremente fue la virtud que Dios nos dio a los humanos, la arrogancia y egoísmo fue el gran defecto.

Ya sea por sonidos, miradas o lenguaje corporal, la inmensa mayoría de los animales tiene la capacidad de comunicarse uno con el otro. Imagínate si nos pudiéramos liberarnos de los poderes hipnotizantes y desensibilizantes

de la televisión y tecnología a la cual nos hemos hecho dependientes, y pudiéramos sentir e intuir más, y llegar a entender la comunicación y emociones de otras especies, al vivir la destrucción y matanza directa o indirecta del medio ambiente y especies por nuestras actividades, ¿qué nos dirían?

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



Cúidalo, Consíentelo, ¡Celébralo!

Ahora les toca a ellos

Este día del **PADRE** con la línea de productos **met men** muéstrale tu amor

Línea profesional especial para el cuidado de la piel de Papá



30% de ¡aprovecha!

Descuento*

fortalece tu imagen



Tels: 971.0881 y 299.0046 ventas.bajacalifornia@aspidpro.com Válido del 1 al 30 de junio.

Arquitectura Emblemática



DOS GLORIETAS CON HISTORIA: CUAUHTÉMOC Y DIANA CAZADORA

POR GABRIEL RIVERA

Quien ha transitado por Zona Río, indiscutiblemente se ha topado con los monumentos a Cuauhtémoc y a la Diana Cazadora, dos símbolos de Tijuana que tienen más de 20 años de historia.

Conozcamos más sobre ellos.

MONUMENTO A CUAUHTÉMOC

El Monumento a Cuauhtémoc se ubica en el entronque del bulevar Cuauhtémoc y Paseo de los Héroes y fue instalado a inicios de los años setenta del siglo XX, como parte del desarrollo urbano de la Zona Río.

La imagen del personaje que lleva este monumento tiene un aspecto muy importante para los mexicanos, ya que se trata de la figura de Cuauhtémoc, último emperador azteca, cuyo nom-

bre significa "Águila que cae". Es oportuno recordar que Cuauhtémoc fue el emperador que luchó heroicamente contra los conquistadores españoles encabezados por Hernán Cortés, el cual envió torturarlo y asesinarlo con el fin de que Cuauhtémoc delatara dónde escondía el oro de los aztecas.

Este monumento fue un regalo muy especial para la ciudad de Tijuana de parte del gobierno del estado de Guerrero, promovido por la Asociación de Guerrerenses en Tijuana. La figura de bronce vaciado en ferrocemento fue esculpida por el artista guerrerense Alfonso Casarrubias.

Este monumento tiene un especial significado para los tijuaneños, ya que ahí desde los últimos años se han desarrollado las concentraciones de cientos de tijuaneños para efectuar diversas manifestaciones sociales, así como por el festejo de los triunfos de la selección mexicana de fútbol y últimamente, de las victorias del equipo local de fútbol los Xolos.



GLORIETA DE LA DIANA CAZADORA

El monumento de la Diana Cazadora está localizado justo frente al Mercado Ley en la Zona Río. Este monumento es una réplica de uno muy conocido y famoso que se encuentra en la Ciudad de México, que esculpiera por los años 40 el artista mexicano Olaquibel

Acá en Tijuana, el pedestal sobre el que descansa es muy bajo, lo que impide su lucimiento y se pierde a la distancia. Esta escultura, propiedad del Sr. Ricardo Parra Montes, fue donada al gobierno del estado en 1987, cuando Xicontécatl Leyva Mortera era gobernador de Baja California. Ubicado

*El autor es director del Archivo Histórico de Tijuana.

16 de Junio
festejemos
a Papá en

Peter
Piper
PIZZA

Buffet

Termina a las 8:00pm

\$45⁰⁰

Ninos de 3 a 8 años

\$75⁰⁰

Presentando credencial
de ESTUDIANTES

\$85⁰⁰

Por persona



Te esperamos.. Sorpresas y Regalos!!

FIESTAS
VALE

\$250
pesos
de descuento

En cada paquete de
20 personas
DE DOMINGO A VIERNES

Peter
Piper
PIZZA

VALIDO PRESENTANDOLO AL MOMENTO DE
RESERVAR PARA FIESTAS DE MAYO Y JUNIO



PRESENTA DANIEL ESPINOZA nueva colección

- **EVENTO:** Coctel de presentación de la Colección Mamá 2013 "Links of love".
- **LUGAR:** Boutique Daniel Espinoza Tijuana.
- **DETALLES:** Clientes y amigos se dieron cita para admirar las selectas joyas del diseñador mexicano Daniel Espinoza, en medio de un grato ambiente.



CERVEZA

Galardonadas Internacionalmente

Sijuaña

"La Mejor Cerveza Artesanal de México"

ERVEZA

Sijuaña

Güera

Visitas Guiadas
Conozca el proceso de elaboración.
grupos mínimos de 10 personas, costo con degustación \$60.00mn p/p
Reserva al:
(664) 638-8662 y 63

Bvd. Fundadores No. 2951
Col. Juárez, Tijuana, B.C. México

www.tjbeer.com

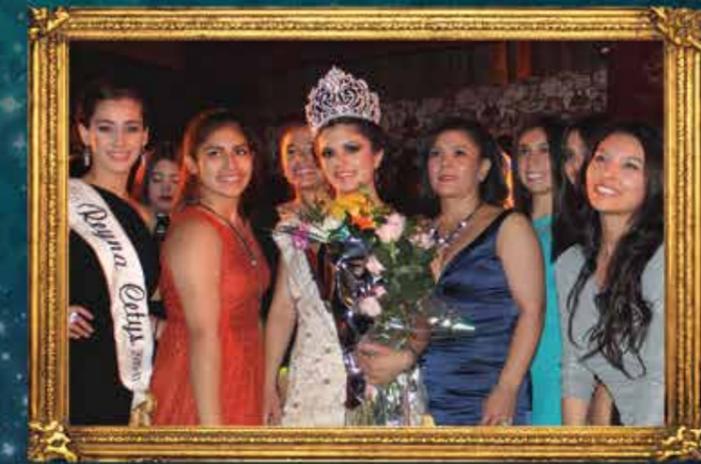
Reina CETYS UNIVERSIDAD



Adriana Brizuela es la Reina CETYS 2013



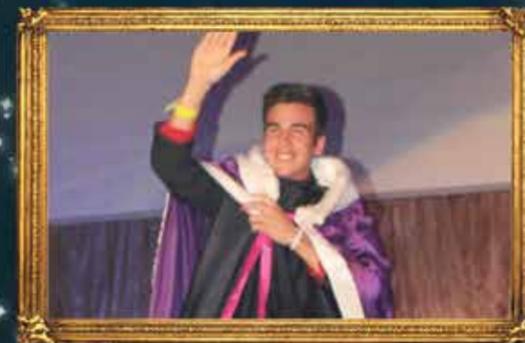
Al estilo de princesas las candidatas hicieron un baile.



La Reina fue felicitada por sus amigas.



El Rey Feo y la Reina CETYS junto a las autoridades del Campus.



Luis Alfonso Avilez, el nuevo Rey Feo, recibe una ovación del público.



Karla Avilez es la nueva princesa CETYS.

CETYS
UNIVERSIDAD



FESTEJARON EN GRANDE el día de las madres

- **EVENTO:** Jornada Asistencial para ellas
- **LUGAR:** Auditorio del museo El Trompo
- **DETALLES:** Festejaron en grande más de dos mil madres de familia junto a Carolina Bustamante, Presidenta del Patronato DIF quien preparo especialmente

diversas actividades entre ellas cambio de imagen gratuito, ambiente a cargo del grupo Kolao, las tradicionales mañanitas con mariachi, y una platica motivacional con Becky Krynsky escritora de "Recetas para la vida", libro que fue obsequiado a cada una de las asistentes.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

La vida es un regalo.

MESA DE REGALOS BABY SHOWER

f t y /searsmexico

sears.com.mx

Disfruta de beneficios tan únicos que harán que tu día sea mucho más especial.

- 15% de descuento en compras personales en mercancía de precio regular o 10% de bonificación del total de las compras registradas al cierre del evento (previo IVA), en un monedero electrónico.
- Inscríbete a partir del 3er. mes de embarazo
- Regalo sorpresa de inscripción y cierre.
- Administración total de tu evento vía internet.
- Opciones de entrega en domicilio sin costo e incluso en otra ciudad.
- Opción de devolución y/o cambio de regalos repetidos.
- Opción de certificados de regalo.
- Cierre del evento 2 meses después de la fecha de nacimiento



más de **45** años de tradición

Plaza LAS PALMAS

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

Llámenos Sin Compromiso
681.5082 y 681.2701

BANORTE
ABOLUT
total white

COVIDA CHINA XIN GONG 681-3291
MUJER
Peluquería
Pet Center

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

¿Estás preparado para afrontar los gastos que conlleva una enfermedad catastrófica o un accidente de tu familia?



Seleccionamos las mejores aseguradoras de clase mundial para ofrecerte a usted y su FAMILIA el mejor trato y las mejores coberturas con DEDUCIBLES bajos con la mejor calidad de servicio.

Paquetes de Seguro Familiar con coberturas Elite

Desde **\$999** Pesos Al mes

- ✓ Deducibles bajos
- ✓ Cobertura internacional en emergencias
- ✓ Enfermedades catastróficas en USA
- ✓ Amplia red de médicos y hospitales



Comunicate hoy y permitenos ofrecerte la tranquilidad de tu familia

608-0199



BE PART OF THE
LARGEST
LATINA
CONFERENCE
IN SPANISH

- Conference Highlights 2013
- Empowering keynote speakers
 - Educational seminars
 - Fashion show
 - Interactive expo hall
 - Goodie tote bags
 - Elegant lunch with awards recognition
 - Mini-makeovers
 - Over a dozen on-site health screenings
 - Parallel teen conference focused on self-worth & higher education
 - Celebrando Fiesta with musical performance

1000 latinas & Teens



Booth and table sponsorships AVAILABLE Reserve yours TODAY!

San Diego **El Latino** PRESENTA **Celebrando**
Semillas de hoy, logros del mañana

CELEBRANDO TEENS EL MISMO DÍA
Seminarios y actividades divertidas para jovencitas de 13-19 años. ESPACIO LIMITADO

UNETE PARA UN DÍA DE **INSPIRACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL**

belleza finanzas salud nutrición motivación
Fanny Miller
Directora/CEO de El Latino

Reconocimientos Sprint UNIVISION RADIO SAN DIEGO
Latinas Extraordinarias
Desfile de modas Argelia Atilano
"El show de 'Omar y Argelia'"
★ macy's ★ annie's
Almuerzo

Teens (13-19)
Veronica Diaz
Actriz
Película de Mamás
educación valores maneja tu dinero carrera determinación autoestima éxito
Inocente Izúcar
Prestar, documental ganador de un Oscar
Una latina de San Diego y talentosa artista quien recién abrió su vida al mundo al contar su historia de lucha y inspiración en "Inocente", un documental ganador de un Oscar. Una verdadera inspiración y mensaje para los jóvenes de que todo es posible.
Teresa Yenque
Actriz
Conocida por su participación en series de televisión como Law and Order y The Sopranos
José Yenque
Actor
Reconocido por su participación en la película Traffic

2013
JUNIO 8
HILTON BAYFRONT HOTEL SAN DIEGO
8:00AM-6:00PM

María Marín
Líder motivacional

Seleccionada dentro de las "25 Mujeres Más Poderosas" en la revista People en Español. María Marín es un icono de motivación y un ejemplo para Latinas dentro de las áreas del desarrollo personal y el éxito. María regresa a Celebrando 2013 para compartir su nuevo libro escrito para mujeres, donde cuenta de técnicas y secretos para vivir una vida feliz.



EXPO
BELLEZA • EXÁMENES DE SALUD
TECNOLOGÍA • NEGOCIOS
shopping time

Mujer
Ilevase de REGALO un ejemplar

BOLETOS EN:
celebrandolatinas.com
y en El Latino
555 H Street, Chula Vista,
Ca 91910
(619)426-1491
celebrando@ellatino.net

¡COMPRA TUS BOLETOS!
NO HABRÁ VENTA DE BOLETOS EL DÍA DEL EVENTO
Latinas \$45
Teens \$15



Expresan niños SUS DERECHOS

- **EVENTO:** Exposición Los Derechos de los niños
- **LUGAR:** Galería Urbana de la Ciudad
- **DETALLES:** Un grupo de 40 Niños del Taller de pintura y creatividad IMAGINA, entre 6 y 13 años desarrollaron este proyecto, donde por medio de ilustraciones expresaron

15 DERECHOS DE LOS NIÑOS; cada uno de ellos se trabajó en equipo, los niños conceptualizaron en base a entender lo que significaba en sus vidas y las de otros niños en cualquier lugar del mundo, necesidades comunes, valores universales que les ayudaran a tener un crecimiento integral.



2x1

Beads & Gems Co.
Piedras y Cristales

Tiras de Piedras y Cristales

*PRESENTANDO CUPÓN. *VALIDO 30 JUL 2013.

: www.facebook.com/beadsbaja

*No aplica con otras promociones

EL EVENTO MÁS GRANDE PARA LATINAS EN ESPAÑOL



627.07.12
Macroplaza Insurgentes

(661) 613.90.15
Pabellon Rosarito



FESTEJA CUMPLEAÑOS Javier Esparza

- **EVENTO:** Cumpleaños de Javier Esparza
- **LUGAR:** casa de Javier Esparza
- **DETALLES:** Con motivo de celebración Javier Esparza festejó en grande sus 44 años años junto a sus familiares, amigos y allegados.



TESTIMONIO ORLANDO GRACIA...

PUBLIRREPORTAJE

Yo soy abogado, tengo 14 años ejerciendo mi profesión, 7 de los cuales independiente. Por estar trabajando y por vivir lejos no he podido disfrutar de la manera que me hubiera gustado a mi familia y a mis hijos. En HACIENDA AGUA CALIENTE, particularmente en la sección de las Flores, donde estamos construyendo, estamos a escasos 8 minutos de trayecto entre casa y oficina y es algo que me permitirá disfrutar a mi familia.

Es un lugar accesible para adquirir, los financiamientos son directos y transparentes, sin muchas limitantes y sobretodo te permiten platicar sobre los enganches, son flexibles, como lo fue en mi caso particular. Tienes como plusvalía adicional los andadores nuevos que están desa-



rollando, obviamente la exclusividad y la seguridad las 24 hrs. No necesitas ser una persona adinerada, ya que con un compromiso for-

mal y cumpliendo yo creo que puedes hacerte de un muy buen lugar para vivir.