

Año 7, Edición no. 77 - [54 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2014



MUJER actual

EJEMPLAR
GRATUITO

¿CÓMO
MANTENER
LAS RESOLUCIONES
FIRMES?

Elige el kínder
ADECUADO
PARA TU HIJO

MATRIMONIOS
ABURRIDOS
¿ser o no ser?

Especial
de Semana
Santa

MARINA

MANUELA CALDERÓN
ABOGADA, EN PRO
DEL SECTOR VULNERABLE



FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA



"Sidral Mundet" es una marca registrada. Hecha en México. ©2014. Alimenta sanamente a tu familia.



INSPIRADO EN LOS COLORES DE MÉXICO



CON JUGO PASTEURIZADO

Tus minutos no tienen frontera

Úsalos estando en México o en Estados Unidos

Plan *telcel* Frontera



Ahora hasta **11** Números GRATIS¹

sin roaming

ni larga distancia

GRATIS²



SAMSUNG FAME
GT-S6810M



SONY XPERIA E
C1504

Plan *telcel* Frontera 300

por **\$429** renta mensual

SMARTPHONE GRATIS

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

1) 11 números gratis a partir de Plan Telcel Frontera 1300, vigencia de números adicionales en activaciones al 30 de Junio del 2014. 2) Aplica en Plan Telcel Frontera 300 a 24 meses, con 300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país, 175 minutos a cualquier Telcel del país, 75 SMS, 400 MB y 2 números gratis. Consulta la lista de precios vigente antes de realizar tu compra. Para más detalles de Plan Frontera, visita tu Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano, Punto de Venta, llama al 01800 0262626 o al *111. Precios publicados incluyen 16% de IVA. Equipos sujetos a disponibilidad.

www.telcel.com



CONTENIDO

Marzo 2014

TU PERSONA
6 y 8 págs.



TU PAREJA
10 pág.

MODA
12 pág.

TUS HIJOS
16 pág.

EDUCACIÓN
18 pág.

ESPECIAL SEMANA SANTA
22 a 25 págs.



BUENA MESA
26 pág.

HOMBRE DESTACADOS
30 pág.

MUJERES INSPIRANDO MUJERES
34 pág.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
36 y 39 págs.



VALORES Y GENTE
40 pág.

OPINIÓN RELIGIOSA
42 pág.



PORTADA
MARINA MANUELA CALDERÓN
FOTOGRAFÍA Abigail fotografía | 626.20.09 y [664] 219.63.88
VESTUARIO DANIELA VILLA

31 pág.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

44 pág.



PERFIL Y OBRA

46 pág.

BIENES Y RAÍCES

48 pág.

SOCIALES

49 a la 53 págs.

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 31 de marzo, 2014.

zapatos para dama

Martes
\$ 21.99
\$ 22.99 Lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes

primeshoesandmore.com

visitanos en: www.revistamujeractual.com

: soymujeractual : @Soy_mujeractual : [instagram.com/soymujeractual](https://www.instagram.com/soymujeractual)

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

Feliz Día de la Mujer

Este próximo 8 de marzo celebramos el Día Internacional de la Mujer, una fecha que fue festejada por primera vez hace 102 años. Sin duda, es un día bien merecido, pues la mujer es quien tiene la gran virtud de dar vida, es esposa, psicóloga, plomera, chef, analista, administradora, doctora... es capaz de realizar varias tareas a la vez aunque una gripe la tenga agotada. Por eso y muchas virtudes más, Mujer Actual felicita a todas las mujeres en su día.

Por otra parte, orgullosamente les comparto que Mujer actual fue seleccionada como el único medio en Baja California para realizar un viaje de prensa organizado por la ciudad de Santa Fe, Nuevo México, E.U., como destino turístico de primer nivel. En la edición de abril les compartiremos los detalles de este viaje.

Y pensando en ofrecerles algo muy práctico para la próxima temporada vacacional, te presentamos un especial de Semana Santa donde les ofrecemos algunos consejos de seguridad en la casa y en el carro antes de salir de viaje, durante el viaje y en la estancia, sin faltar los 10 artículos indispensables que no deben faltar en la maleta.

Además, la Lic. Marina Manuela Calderón, abogada y laboratorista clínico, comparte su experiencia, historias y valores que la han llevado al éxito y a apoyar al sector más vulnerable.

Nos despedimos haciéndoles una cordial invitación para que este 2 de marzo compartan con sus seres queridos una fecha muy especial: El día de la familia mexicana.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102.

Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 77, inicio de impresión el 15/02/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.

Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

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

MUJER
actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Carolina Ruiz

DRAGON MAIL
Roxana Solares

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

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

ATENCIÓN A AGENCIAS
Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Becky Krinsky
Diosa Doméstica
Gregorio Sánchez
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez Montaña
Yoliana Valenzuela

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Abigail fotografía
626.20.09 y [664] 219.63.88
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

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

SAN DIEGO RED
El Medio en Formación

Vive la boda de tus sueños en... **El Cielo**
VALLE DE GUADALUPE

El Cielo Valle de Guadalupe
www.vinoselcielo.com
RESERVACIONES: 646 151 6515
EVENTOS@VINOSELCIELO.COM

¿CÓMO MANTENER LAS RESOLUCIONES FIRMES?

POR BECKY KRINSKY

Resoluciones, afirmaciones, promesas... Más fácil decir las que cumplirlas.

Entre sueños, proposiciones, ilusiones, decepciones y realidades generalmente pasan los primeros meses de cada año. En muchos casos, estas promesas quedan inscritas en el cuaderno de las buenas intenciones; sin embargo, para llevarlas a cabo se necesita mucho más que una buena intención, definitivamente las ilusiones no se convierten en realidades si éstas no se toman con la debida seriedad y compromiso.

Al ver en retrospectiva todos los sucesos pasados, los eventos vividos, surge la pregunta, ¿cumplí con los propósitos que me comprometí? ¿Cuáles son mis nuevos objetivos? ¿Cómo puedo hacer mejor las cosas?

Es importante hacer una contabilidad emocional real, un balance físico, así como un análisis profundo de nuestra persona tanto internamente como en función a los demás, entender objetivamente dónde nos encontramos y qué podemos hacer para mejorar.

Esto, quizá es el motivo más sano y positivo que se puede tener para elegir con sinceridad los propósitos personales. Así mismo, al tener clara la visión y el motivo de las resoluciones propuestas, se puede encontrar la motivación y el entusiasmo para cumplirlas, sin caer en el juego de las buenas intenciones sin verdaderos resultados.

Flor no se lleva bien con su mamá; a pesar de que ella no siente la necesidad de mejorar su relación, tiene algo de remordimiento cuando pasan varios meses que no la llama ni la visita. Uno de sus propósitos del año pasado fue el llamarle una vez por semana para saludarla. Desafortunadamente, al llamarla se sintió incómoda, no tenía mucho que decir y para el colmo, a la tercera vez que ella llamó su mamá le preguntó: "¿Qué te pasa? ¿Necesitas algo? ¿Para qué me llamas tanto?" Razones suficientes para que Flor dejara sus buenos propósitos y no le volviera a llamar.

Poco tiempo después se dio cuenta que ella misma llevaba una mala relación con su propia hija, su consejera le comentó que sería conveniente que revisara el tipo de relación que ella tenía con su madre; Flor se sintió molesta, ya que pensó "yo no me parezco a mi mamá, y si yo no me llevo con ella no tiene nada que ver con la relación con mi hija".

Luego de mucho trabajo personal se dio cuenta que el ejemplo que ella marca y la mala relación que lleva con su madre son efectos importantes en la relación con su hija, así que entendió que ella tiene que llamar a su madre, saludarla y mejorar el trato simplemente porque esto le va a ayudar a mejorar la relación con su propia hija; Flor lleva casi dos meses llamando una vez por semana a su mamá, realmente no le importa como ésta le contesta, su propósito es firme y su convencimiento fuerte por lo que no pierde la calma y cumple con su promesa.

LA RECETA

Manteniendo las resoluciones

INGREDIENTES:

- 1 lata de objetivos claros, visión concreta, cuantificable y real
- 1 manojo de perseverancia, tenacidad y resistencia a las frustraciones
- 1 sobre de flexibilidad, posibilidad de adaptarse a los cambios y apertura
- 1 cucharada de disciplina, responsabilidad y compromiso
- 2 racimos de alegría y gratitud, reconocer lo bueno y lo bello que es el camino
- 1 cucharada grande de esfuerzo, motivación e iniciativa

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Las resoluciones deben ser basadas en necesidades reales y no en fantasías efímeras. Reconocer el valor de los propósitos personales, ayuda a no perder la motivación y el entusiasmo para realizarlos, aun cuando el camino para lograrlos sea largo, pesado y algo complicado.

2. Para alcanzar el objetivo deseado se requiere enfocarse, visualizarlo como un hecho consumado y tratar de sentir el beneficio que se obtendrá. Al establecer un plan de acción concreto, específico y detallado se marcará el camino a seguir, mantiene el enfoque claro y ayuda a sobreponerse a los obstáculos que surjan.

3. Las resoluciones revitalizan y motivan el crecimiento personal. Estas ofrecen una oportunidad de examinar las aspiraciones individuales, entender las necesidades e incitan a crear logros, los cuales cuando se realizan, mejoran la autoestima y la calidad de vida creando un sentimiento de bienestar único e irremplazable.

“Las resoluciones motivan, inspiran y hacen crecer, simplemente hay que hacerlas realidad”

Ella sabe que mejorar la relación con su hija es un motivo muy valioso que la ayuda a resistir, quien quita y con el tiempo, hasta la relación con su mamá, que según Flor no le interesa, también se termina mejorando.

www.recetasparalavida.com

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

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



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

Hospitalidad INFINITA



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

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

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





Tu familia y la mía... NÚCLEO DE NUESTRA SOCIEDAD

POR KARLA RENTERÍA

Fomentar la unidad y los valores es uno de los objetivos de celebrar en nuestro país el día de "La Familia" y que bien que se haya establecido una fecha para ello, pero creo que es súper importante que para trascender logrando una sociedad estable y segura debemos tomar en cuenta que celebrar a la familia debe de ser una acción de todos los días.

Desde hace nueve años se promueve en México el día de "La Familia" para celebrarse el primer domingo de marzo y desde semanas antes a través de los medios de comunicación nos invitan a realizar actividades juntos durante ese domingo del mes.

En lo personal, creo que la familia es como el timón de nuestra vida, es la que va construyendo parte importante de la personalidad al sembrarte durante años costumbres,

principios y valores que definen tu esencia. Tener una gran familia es un privilegio divino que no tiene precio y sentirla como refugio en las angustias o incertidumbres es un bálsamo a nuestra alma.

Es importante destacar que la familia es la única institución que puede dar todo el amor o todo el desprecio que llega a marcar el destino de nuestras vidas. Las escuelas y sus maestros sólo son responsables de instruir en conocimientos, pero es la familia la que educa con el ejemplo y lo que aprendemos en ella perdura para siempre.

Es triste reconocer que detrás de un niño mal educado hay una familia disfuncional y que es cada vez más común el desarraigo y la falta de responsabilidad de los padres en la educación de sus hijos.

El enemigo más grande que puede tener una familia es la desintegración principalmente motivada por el divorcio o separación de los padres. En ese caso, la familia queda contami-

nada y el concepto de unidad y continuidad que habían aprendido quienes la conforman se ve roto por una decisión que afecta a todos.

Algunos consejos para fomentar la integración familiar podrían ser practicar la generosidad, la empatía y el perdón, reunirse para celebrar cumpleaños, festejar los éxitos de cada uno, apoyarse en situaciones difíciles, mantener una buena comunicación y hablar las inconformidades, evitar criticar y juzgar o enjuiciar alguna acción.

Definitivamente, cada familia es única e incomparable y cada quien podría decir que la suya es la mejor, pero lo importante es no dejar de abonarle cosas buenas cada día a fin de hacerla crecer tan fuerte como un roble y hacer que sus raíces perduren generación tras generación.

Disfruta tu familia, goza cada momento y agradece la fortuna de contar con ella... y si no es lo que tú quisieras, trabaja para lograr la que tú deseas.

¡Que viva la familia!

Dr. Manuel
GUTIERREZ
PLASTIC
& AESTHETIC
& SURGERY

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

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

www.drmanuelgutierrez.com

**ES TU MOMENTO
ES TU UNIVERSIDAD**

UNIVERSIDAD XOCHICALCO
Siempre primero, siempre adelante

- Nutrición
- Medicina
- Comunicación
- Criminalística
- Contador Público
- Mercadotecnia
- Derecho
- Optometría
- Comercio Internacional
- Administración y Desarrollo Empresarial
- Diseño
- Arquitectura
- Psicología

Conéctate: www.xochicalco.edu.mx
(664) 621-3550 y 51

100% de DESCUENTO en la INSCRIPCIÓN pagando el primer mes*
*Solo nuevo Ingreso, excepto Medicina y alumnos extranjeros (aplican restricciones).

MATRIMONIOS ABURRIDOS

¿SER O NO SER?

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Andrea y Roberto son un matrimonio joven. Llevan cerca de cinco años casados y tienen a Sol, una niña de 2 años: de quien dicen, -incluido quien escribe- es en realidad un solecito porque con su sonrisa ilumina el lugar a donde llegue. Ambos poseen un nivel académico profesional y trabajan horarios muy apretados, por lo que pasar tiempo en familia y sobre todo en pareja se torna frecuentemente complicado.

Descritos así, parece que estuviera describiendo a todos los matrimonios jóvenes de hoy en día. Ambos trabajan, horarios apretados y de uno a tres hijos. Aparte de la falta de tiempo libre, otro mal que aqueja a estos matrimonios tiene que ver, precisamente, con la distribución del mismo.

La mayoría de los matrimonios que atiendo en consulta, tanto los matrimonios de cinco años como los que llevan 15 años juntos, de alguna manera acostumbra tener tiempo en familia, ese no es el problema por el que van conmigo. El principal factor que identifiqué como la raíz de los problemas maritales, el campeón de los motivos: falta de tiempo en pareja. El 99% de los matrimonios que atiendo cometen este grave error.

Cuando un matrimonio llega a consulta, me platica lo que hace con los hijos, lo que de vez en cuando hace con el grupo de amigos o las visitas a casa de los suegros o el paseo en familia o individualmente cada uno con su respectivo círculo de amistades, etc. Pero siempre me dejan libre una parte de la historia: el tiempo en pareja. El tiempo solitos,

como cuando eran novios. Una cena, una cerveza en un bar, una cena privada en casa, una película juntos en la cama o el sillón, una caminata en el parque o en la playa. No, todo esto queda en el pasado y con ello la pasión, el enamoramiento, la comunicación y la empatía.

Todo lo que se retira o desaparece deja un espacio que sin poder evitarlo eventualmente es cubierto. En este caso, el espacio que dejan la pasión, el enamoramiento, la comunicación y la empatía es cubierto por el aburrimiento, el distanciamiento, la inconsideración a las necesidades del otro y, por lo tanto, las discusiones. Al menos uno de éstos en el mejor de los casos, una terrible combinación en el peor.

Esta era la situación de Andrea y Roberto cuando me visitaron por primera vez. Entre todos los compromisos propios de un hogar y una familia, se habían olvidado del otro y habían dejado de verse como pareja, como cómplices y amantes. Se habían perdido entre los recibos del agua y la luz, las colegiaturas y el mandado, los pañales y el biberón, las salidas tarde de oficina y los compromisos sociales.

Poco a poco habían dejado de sentir ese calor propio de una relación íntima estrecha. Ese calor que nos hace sentirnos vivos, felices, plenos. Cuando ese calor falta, es fácil endurecernos, somos menos empáticos, más malhumorados. Es ham-

bre emocional e igual que el hambre fisiológica, a muchos nos pone de malas y con poca disposición a la colaboración. En ese punto estaban ellos, me di cuenta en los primeros 20 minutos de la primera sesión y en eso decidí enfocarme.

Después de explicarles a ellos lo que aquí comparto, pasé a ayudarlos a romper algunos patrones negativos que se habían formado, de tal manera que pudieran empezar a pulir sus diferencias y avanzar hacia el perdón por las faltas de respeto e inconsideración en las que habían caído ambos, las cuales son comunes en esta etapa. Entre otras tareas elaboradas para ellos en la primera sesión, la más importante era no encontrar sino hacer un espacio a la semana para ellos.

No fue fácil. Mis clientes siempre batallan en el primer intento, pero los que no quitan el dedo del renglón acaban por lograrlo. Roberto y Andrea para la cuarta sesión ya eran otros. Se veía en sus caras, sus ojos y su lenguaje corporal. La primera sesión cada uno se sentó en un extremo del sillón. Para la cuarta sesión se sentaron lado a lado, tomándose de las manos constantemente o colocando éstas en la pierna del otro, lucían contentos y relajados.

Finalmente, habían logrado pasar tiempo en pareja en tres ocasiones seguidas en el transcurso de cuatro semanas. Y más que eso, habían disfrutado tanto de los efectos del mero acto de compartir juntos un momento relajado que se habían propuesto convertir en costumbre el ejercicio de tener un espacio nada más para ellos una vez por semana. Su vida íntima, incluso, había mejorado y es que la convivencia también los había acercado emocionalmente, lo cual suele ser un afrodisiaco.

Los vi dos sesiones más como seguimiento y en la sexta los di de alta. Desde luego tenían sus diferencias de vez en cuando, como en todo tipo de relación humana, pero manejaban las diferencias que surgían de otra manera con respeto, empatía y amor.

**El autor es psicólogo familiar especializado en terapia de parejas. Para mayores informes puedes escribirle adaniel.vazquez@cosasdepareja.com o visitarlo en www.cosasdepareja.com*



Primaria y Preescolar

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

Es una opción educativa basada en desarrollo de competencias para la vida

(Inteligencia emocional, pensamiento matemático, hábitos de lectura, habilidades del pensamiento, redacción, actitudes y valores).

Durante Marzo inscripciones 30%

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



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

Y TÚ, ¿QUÉ FIGURA TIENES?

POR GREGORIO SÁNCHEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA DE DOS PARTES

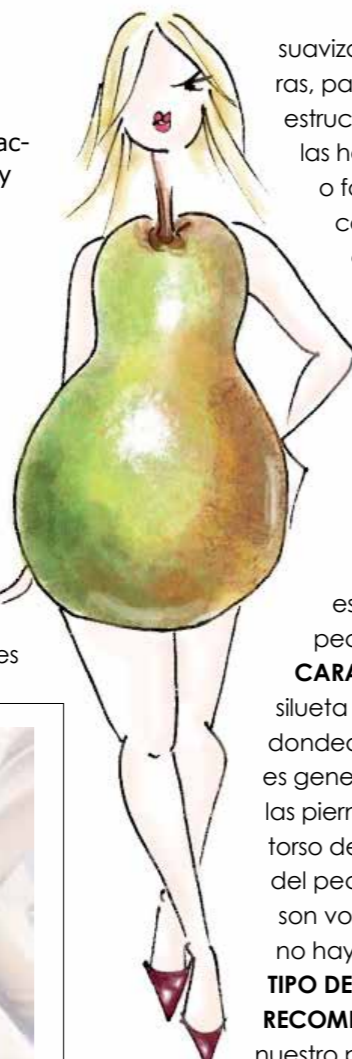
En la edición pasada te hablé de las características de la silueta reloj de arena y silueta triangular, ahora toca hablar sobre las siluetas rectangular, triángulo invertido y redonda.

TIPO DE FIGURA Y LO QUE TE FAVORECE

SILUETA TRIÁNGULO INVERTIDO: cintura y caderas casi simétricas, con hombros más anchos

CARACTERÍSTICAS: la zona superior del cuerpo es visiblemente más ancha que la zona de caderas, los hombros normalmente tienen forma recta y las piernas suelen ser delgadas, el cuerpo es atlético y los hombros destacan sobre el resto de la silueta.

TIPO DE PRENDAS RECOMENDADAS: nuestro objetivo es



suavizar hombros, escote y potenciar caderas, para esto debemos elegir prendas bien estructuradas en la parte superior y evitar las hombreras; por el contrario, los vestidos o faldas con volumen son geniales para corregir este tipo de siluetas porque la compensan visualmente, así como los pantalones de pierna ancha o pata de elefante son ideales y no se les olvide que cualquier clase de bolsillos en las prendas inferiores será muy favorecedor. Como referencia podemos mencionar a Cameron Díaz y Julian Moore.

SILUETA REDONDA: este cuerpo está moldeado con formas curvas y el pecho cobra importancia.

CARACTERÍSTICAS: es una silueta que tiene forma redondeada en donde el talle es generalmente corto, con las piernas más largas que el torso debido a que la zona del pecho y el abdomen son voluminosos y casi no hay cintura.

TIPO DE PRENDAS RECOMENDADAS:

nuestro propósito es afinar la zona del torso para darle proporción, esto lo lograremos con el uso apropiado de la ropa interior correcta, un buen brasier que separe el busto de la cintura y unos interiores que bajen y aplanen el estómago contra la cadera harán una gran diferencia.

Además, debemos enfocar la atención visual hacia el escote y los hombros con el uso de prendas bien estructuradas que marquen la cintura y caigan relajadas en la cadera y en este caso, recomendamos el contraste de color entre parte superior e inferior, esto es importante para lograr un mejor efecto óptico. Como referencia tenemos a Oprah Winfrey y Adele.



GREGORIO SÁNCHEZ

AV. SONORA 4411 FRACC. CHAPULTEPEC,
(LA RECTA DE LA CHAPULTEPEC) TIJUANA B.C.
TEL (664) 681-81-87
@RG Sanchez



Infinitum con todo y tablet

Por solo **\$489** al mes
con cargo a tu Recibo Telnor

Incluye:

Tablet + Infinitum + línea telefónica + 100 Minutos a celular 044
Llamadas locales
Minutos Lada Nacional

Además disfruta **1 MES GRATIS** **Claro**video

Tiendas Telnor
telnor.com
01 800 123 2222

Aplica sólo para nuevas contrataciones de Infinitum con paquete.
Incluye Paquete Conectas con precio de \$389 al mes, Tablet Lenovo SKU 1041722 a 18 meses sin pago inicial,
\$2,560 en pago de contado. ClaroVideo es un servicio proporcionado por un tercero. ClaroVideo tiene un valor de
\$69 al mes. Todos los precios son montos totales. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2014.

TELNOR
tu mundo es posible

Magnolia spa, UN CENTRO DE BIENESTAR

Su objetivo es brindar soluciones integrales de belleza y salud para la mujer

POR ANA ALCALÁ

Actualmente, existen muchos procedimientos diseñados para corregir o mejorar nuestro aspecto facial y corporal, la ciencia ha desarrollado nuevas tecnologías y métodos para lograrlo de forma no invasiva, indolora y de recuperación inmediata.

Sin embargo, la medicina estética sólo es realmente



efectiva cuando es aplicada por profesionales, médicos especialistas y personal capacitado, utilizando la técnica y los tiempos adecuados. Es por eso que surge la idea de crear un centro de bienestar donde brindar soluciones integrales de belleza y salud para la mujer, así nace Magnolia Spa, Belleza y Medicina Estética Integral.

El éxito de los tratamientos y los resultados reales son gracias a los servicios personalizados de acuerdo a la necesidad de cada persona, pues buscamos eliminar el problema de raíz,

por ejemplo en el caso de un acné regresivo que ha sido tratado con anterioridad y sigue presente en la piel, se trata desde una perspectiva interna ya sea hormonal o de algún otro tipo, para después eliminarlo definitivamente con terapias de láser.

Creemos en una filosofía primordial de atención al cliente, todo esto en un lugar agradable con espacios relajantes, ambientación musical y esencias aromáticas.

En Magnolia Spa podemos ayudarte a lucir más joven, estilizada y saludable. Algunos de nuestros servicios son: lipoescultura sin cirugía, terapia infrarroja, depilación láser PTF, eliminación de acné con láser y lifting sin cirugía,

De igual manera, baño de colágeno, foto rejuvenecimiento facial, rupturas capilares, drenaje linfático, masajes relajantes y faciales de todo tipo, además de técnicas modernas y naturales de rejuvenecimiento facial como plasma rico en plaquetas.

El éxito de los tratamientos y los resultados reales son gracias a los servicios personalizado que se les brinda a cada persona, de acuerdo a sus necesidades

MAGNOLIA spa
Belleza y Medicina Estética Integral

¡Déjate consentir y celebra el mes de la mujer!

LIPOESCULTURA SIN CIRUGÍA
6 sesiones Cavitación + Drenaje + Electrodo
6 Tonificación de glúteo
2 Terapia Infrarroja
\$300 dls
*Pago en 2 exhibiciones

BAÑO DE COLÁGENO CON LÁSER
+ Facial Hidratante
+ Oxigenoterapia
+ Masaje Relajante cuello y brazos.
Duración: 90 min
\$40 dls

Lunes a Viernes 10:00 am - 7:00 pm | Sábado 10:00 am - 3:00 pm
Plaza Conquistador, Blvd. Agua Caliente #10750 local 54,
Col. Aviación, Tijuana B.C. | Tel. 681.82.49

*La autora es licenciada en Ciencias de la Comunicación, tiene un diplomado en cosmetología y cosmetología.
*El Dr. Manuel Tornero es el médico cirujano encargado del área.

Kindergym

Inscripciones abiertas

Preescolar Inglés
Talleres
Escuela para Padres
Incorporado a la SEP.

Ven y conoce la experiencia de aprender jugando
Presentando este volante
20% de descuento en inscripción

Tels: 684-7505
684-0253

Guanajuato 2560 Col. Cacho
cachotijuana@gymboree.com.mx
www.kindergym.com.mx

C. Zúñiga Jr. S. Col. Hipódromo
Tel 681.84.27

Foto Turkish Towels

PONS

Hand-Crocheted items come from India

Españole

BAGGUGU

Swiss Academy

To Educate is to Liberate

Aplicamos la disciplina asertiva para eliminar la programación negativa en conductas.

Horario extendido.
100% bilingüe.

Maternal, Preescolar, Primaria y Secundaria.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

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



LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

POR YOLIAND VALENZUELA

ETAPA EDÍPICA (3-5 AÑOS)

“Como adultos nos relacionamos con el sexo opuesto dependiendo en cómo fue nuestra primera relación con nuestros padres”.

Freud se inspiró en la historia de Edipo de la mitología griega para nombrar esta fase del desarrollo que tiene gran importancia en las relaciones hombre-mujer en la vida adulta.

En la etapa edípica, el niño toma como objeto de su amor al padre del sexo contrario, esto quiere decir que la niña va a “enamorarse” del padre y al niño le sucederá lo mismo con la madre, al grado en el que puede surgir una rivalidad contra el progenitor del mismo sexo. Dicha etapa es, como las anteriores, un entrenamiento para etapas posteriores de la vida.

En estos casos, el niño puede decir cosas como que papá se vaya de viaje y que él cuidará a mamá. Los niños también se pueden portar “seductores” y

buscar acariciar al padre o madre, como por ejemplo besos en la boca, meter la mano por la blusa de mamá, entre otras conductas. Los niños dicen a su madre: “estás preciosa” y la niña al padre: “eres el papá más lindo del mundo” o que se quieren casar con ellos.

UNA CONDUCTA NORMAL

Estas conductas son normales a esta edad; muchos padres se inquietan y reaccionan equivocadamente cuando notan que el niño sigue demasiado interesado por la madre y llega, incluso, a imitarla, queriendo cocinar como ella, poniéndose un delantal o un vestido para ser como ella.

Todas estas conductas son normales en esta fase. Es importante, sin embargo, confrontar al niño con la realidad diciéndole por ejemplo: “Papá no se puede casar contigo porque ya está casado conmigo...”, “esta cama sólo es de papá y mamá, aquí no duerme ningún niño...”, “cuando papá sale de viaje, yo duermo sola”.

Por otro lado, es importante también corresponder y aceptar esas declaraciones amorosas para no frustrar al niño, puede decirse por ejemplo: “yo también te quiero mucho y me encantas”. Este es el momento en que la niña siente que el padre es el primer hombre de su vida, y en que el niño siente lo mismo respecto de la madre.

El tipo de relación que tengan es muy importante, ya que permanecerá como patrón para las futuras relaciones que la niña tendrá con los hombres y el niño con las mujeres, es decir, si el niño tuvo una madre tierna, presente y comunicativa, o agresiva, dominante y fría, se enamorará más adelante de una mujer con características similares. De la misma manera, si la niña tuvo un padre que la ignoraba, distante y frío, o tierno, alegre y expresivo, buscará un marido o compañero parecido.

¿CÓMO SUCEDE ESTO?

¿Cómo sucede esto? En el inconsciente, al que metafóricamente llamamos libro de los recuerdos, se guardan imágenes de las personas que más nos influenciaron en la infancia, es decir, nuestros padres. En estas imágenes nos buscamos para la búsqueda de la pareja ideal, alguien que se parezca a ellos.

Todas las expectativas que tenemos registradas en el libro de los recuerdos son aquellos que tuvieron que ver con las primeras personas con quienes nos relacionamos de pequeños. Estas pueden estar relacionadas no sólo con nuestros padres sino también con nuestros hermanos; por ejemplo, el sonido de sus voces, el tiempo que se tardaban en reaccionar a nuestro llanto, la forma como sonreían cuando eran felices, como manejaban y movían su cuerpo, sus aptitudes e intereses. Además de esto, tenemos todas las interacciones con ellos, sobre todo las que fueron dolorosas porque sentíamos que amenazaban nuestra existencia.

Finalmente en menor o mayor grado, somos atraídos por alguien que tiene similitudes con las personas con quienes nos relacionamos de pequeños. Inconscientemente comparamos a cada mujer u hombre que conocemos con las imágenes que guardamos de nuestros padres y cuando nos parece que concuerdan, esa persona nos resulta atractiva y sentimos un gran interés. En resumen, la razón principal por la que elegimos a nuestra pareja es porque tiene rasgos parecidos a los de nuestros padres.

Evidentemente, realizamos todo este proceso de manera inconsciente. Por eso el matrimonio no estriba en que no conocemos las partes ocultas de nuestra pareja, sino en que no conocemos las partes ocultas de nosotros mismos.

SITUACIONES DIFÍCILES

En la parte edípica, pueden surgir situaciones que harán difíciles las relaciones futuras con el otro sexo, por ejemplo, cuando el niño vive solo con el padre o la madre, es necesario que el niño viva un “triángulo edípico”, esto es, el padre, la madre y el niño.

En caso de divorcio es importante dejar aparte los problemas y dificultades que puedan tener entre adultos si el matrimonio no resultó como esperaban y sólo permitirle ver a su padre como tal.

En caso de muerte o abandono, el niño tendrá mayores dificultades en las relaciones hombre-mujer en su vida adulta. Hay niños que crecen con la sensación de que su madre los sofoca con su sobreprotección, no les permite sentirse libres y les envía el mensaje “Quédate conmigo porque el mundo es hostil y malo”.

Estos niños tendrán a buscar distancia en el matrimonio por miedo a ser atrapados una vez más; necesitarán la sensación de libertad y mantendrán a su pareja lo más alejada posible. Lo paradójico es que quien busca libertad frecuentemente se casa con alguien que, por tener miedo al abandono, necesita fusionarse con él: el resultado es una insatisfacción recíproca.

El niño que no logró separarse de la madre o la niña, que se quedó demasiado unida al padre, tendrá muchas dificultades con su pareja. Tener pareja le producirá un sentimiento de “infidelidad” hacia su madre o padre: sentirá que los traiciona.

El progenitor podrá actuar saboteando la relación o esperará que el yerno o la nuera, por ejemplo lo obedezcan, que esté a sus órdenes o se someta. En ocasiones, la nuera por ejemplo, se cansa de dicha situación y termina por abandonar a dicha pareja; entonces, al vivir sola con su hijo es probable que la madre lo ponga en un lugar sustituto del esposo, dificultándole posteriormente la separación de ella.

En esta fase edípica, surge también un interés normal por los aspectos relacionados con la sexualidad, por lo que daré un espacio especial en mi artículo del próximo mes...

*La autora es fundadora y directora general de Montessori Hills Academy. Está certificada como guía Montessori y cuenta con un diplomado en intervención sistémica y transpersonal.



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

CERTIFICATE COMO GUÍA MONTESSORI



PROGRAMA ESCOLAR

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

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

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



“Ven a estudiar con nosotros: INSCRIBETE YA!”

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

ELIGE EL KÍNDER ADECUADO PARA TU HIJO

REDACCIÓN/MUJER ACTUAL

Nos encontramos en la época ideal para ir pensando dónde queremos que inicien nuestros hijos su

educación preescolar, una decisión que no debe tomarse a la ligera, pues se trata de sus primeros pasos en su formación académica.

Sin duda, ahora existen más opciones educativas que hace 20 años,

tantas que los padres muchas veces no saben cuál elegir y optan por la más cercana a su casa o tal vez por la más económica o aquella que ofrece un programa educativo muy completo.

PRÁCTICOS TIPS

Lo cierto es que elegir el kínder donde iniciará su hijo es una decisión que debe pensar muy bien, para ello le ofrecemos algunos tips para hacer de esa elección una tarea menos complicada.

1) EL PRIMER PASO ES ANALIZAR: "¿qué quiero yo para mi hijo?, ¿cómo quiero que sea de grande? ¿quiero que aprenda las cosas de memoria o que tenga un pensamiento crítico y sea capaz de tomar decisiones por él mismo?"

estímule de manera integral todas las áreas del desarrollo, pues es justo en la etapa preescolar en la que se forja la mayor parte de los hábitos, se estimulan las habilidades y se forma la personalidad.

2) DADO QUE EN LA EDAD PREESCOLAR LOS NIÑOS requieren estímulos que refuercen su autoestima y seguridad, razonamiento, desarrollo motor, habilidades de percepción visual, auditiva, lenguaje y socialización, es importante elegir un preescolar que

3) DE ACUERDO CON LOS EXPERTOS EN LA MATERIA, es mejor que los niños conozcan la función de la lectura y escritura y que experimenten con ellas, en lugar de aprenderse de memoria todas las letras sin saber para qué sirven, por ello habría que investigar de qué manera trabajan en el preescolar al que le gustaría que fueran.

4) ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN, es importante visitar varias opciones y "meterse hasta la cocina" pidiendo información para aclarar todas las dudas que tenga, desde la preparación de los maestros hasta la seguridad que ésta ofrece.

5) ANALICE LA UBICACIÓN, pues si el hecho de llegar al plantel implica horas en el traslado, es mejor descartarlo. Tomando en cuenta lo anterior, su elección debe ser muy cuidadosa y personal, no debe guiarse sólo por recomendaciones de amigos, pues no todas las escuelas son para todos los niños y viceversa.

Baby blue
moda infantil + accesorios

Chicas de 3 a 10 años
Mini de 1 a 3 años

primavera-verano 2014

Presentando este verano **10%** de Descuento en compras Contado

Síguenos en

Calle Brasil #183-2
Tel (664)634-0007

Colonia Cacho, "Plaza Villaromana"
boutique.babyblue@gmail.com

Aceptamos

Sistema de Apartado Certificado de REGALO

PICCOLO MONDO
Donde los niños juegan como niños

*pared para escalar *tiroleza *tobogán *princesas y mucho más!

Ya Abrimos!

www.piccolomondo.com.mx



colegio familia
de Tijuana A.C.
Desde 1989

PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA PREPARATORIA

Escuela Certificada en Edificios, Instalaciones y Personal

Excelente nivel académico
Incorporado a la SEP
Promotor de valores y convivencia

INSTALACIONES	ACTIVIDADES ESCOLARES	ACTIVIDADES VESPERTINAS
Salones de computación	Culturales	Fútbol 7
Laboratorio de ciencias	Deportivas	Voleibol
Bibliotecas	Humanitarias	Basketbol
Salas audiovisuales	Religiosas	Pintura
Aulas con pizarrones electrónicos	De esparcimiento	Teatro
Aulas de pintura, artes plásticas, teatro y danza.		Danza moderna
Comedores		Inglés
Capilla		Ajedrez
		Guitarra
		Tae Kwon Do

Plantel Altavrisa
Ave. De las Brisas, No. 1467 Fracc. Alta Brisa
Tel: (664) 682 29 22, 624 11 23, 607 58 08 al 10

Plantel Buena Vista
Calz. Ing. Juan Ojeda Robles, No. 13104
Col. Buena Vista, C.P. 22415
Tel: (664) 682 19 09

www.colegiofamilia.edu.mx

De buenos a mejores...

SABIO CONSEJO DEL CREADOR DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA DE INGLÉS:

LANG-LAB

En México, a pesar de ser vecino del país con más angloparlantes en el mundo, el nivel de inglés aún es deficiente en comparación a otros países de Latinoamérica como Argentina, Perú y Costa Rica.

Hablar, leer escribir y entender el idioma inglés es una herramienta muy útil sin la cual nos quedamos estancados. Por ello, en entrevista con la profesora Isa Medina, directora del Programa Lang-Lab afirmó: "lo que queremos es que los aprendices vean en Lang-Lab no otra escuela más, sino que aquí van a aprender realmente inglés".

Sostuvo que en base a un sistema sencillo, lógico y que lleva (al aprendizaje de un segundo idioma) de la mano desde el inicio, basado en el concepto de su fundador, profesor James D. Ahearn, de que para aprender hay que entender.

La entrevistada recordó que "aprender inglés además de ser un requisito, es una herramienta de comunicación y de trabajo sumamente necesaria".



PARA INFORMES SOBRE INSCRIPCIONES

TELÉFONOS

■ (619) 424-7712 en San Diego

■ (664) 634-1709 en Tijuana

CONSULTAR EL SITIO

www.academialanglab.com

Único y Original método: NOW I SPEAK ENGLISH!

Lang-Lab N.I.S.E.
Language Laboratory

SINCE 1967

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

Bono de descuento por: **\$,1000.00 MN**

Vigencia del 1 al 15 de marzo del 2014

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

academia.langlab

Tijuana (664) **634-1709**

San Diego (619) **424-7712**

www.academialanglab.com

"El tiempo, la dedicación y el estudio que yo le invierta van a darme en un futuro el resultado más brillante. Por lo tanto, el dominio de un segundo idioma me abre puertas en mi trabajo, en mi familia y sobre todo en mi autoestima personal", sostuvo.

Medina precisó que Lang-Lab (Laboratorio del lenguaje) lleva una trayectoria de 47 años de experiencia capacitando a miles de personas adultas a hablar, leer y escribir inglés en sólo tres niveles.

Destacó que el sentido lógico y acumulativo de este sistema es que "empieza desde lo más sencillo y lo va llevando (al aprendizaje) hasta que entienda y domine lo más complejo". Y cuando nos preguntan: ¿Cuál es el truco?, la respuesta es que aquí no hay truco, ni tampoco magia sino un programa práctico y sencillo, pero donde tiene que haber un compromiso de estudio, de constancia y dedicación".

Spelling Bee desde Broadway a Tijuana

La compañía de Teatro **Brogüey Tijuana Theatre Co.** trae por primera vez a esta ciudad "Spelling Bee" un musical ganador del Tony.

BROGÜEY

TIJUANA THEATER CO. busca infundir en el arte del teatro,

trayendo a la ciudad de Tijuana obras que han triunfado en los principales teatros de Nueva York y del mundo, a cargo de talentos de nivel internacional en conjunto con productores con experiencia en teatro musical en Broadway y la ciudad de México.

SPELLING BEE, el musical ganador de 2 premios Tony, el máximo galardón de teatro a nivel mundial, es una representación del buen humor e inocencia de seis alumnos de primaria que participan en un concurso de deletreo. Durante el concurso se presenta una mezcla de situaciones chuscas, buscando atrapar a toda la audiencia y cautivarla para que el gusto por el arte siga en ascenso en nuestra ciudad.

Las presentaciones serán los días **20, 21, 27, 28 de Marzo y 4, 5, y 6 de Abril**, en las instalaciones del Teatro del IMSS.

Una comedia con mucho fondo

Estrenada en Broadway en la primavera del 2005, donde deleito al público, recibió elogios de la crítica y ganó tres premios del "Drama Desk" (mejor libreto musical, mejor Director de un musical y mejor Ensemble) y dos premios "Tony Award" (Mejor Libro y Mejor Actor).

La historia se centra en seis jóvenes con cualidades distintas entre sí, que compiten en un Spelling Bee (Concurso de deletreo) en donde aprenden que no siempre tienen que obtener el primer lugar para ser ganadores.

A pesar de tener personalidades y antecedentes diferentes, los seis concursantes de SPELLING BEE, tienen mucho en común.

Funciones

Jueves	20 Marzo	7:00 p.m.
Viernes	21 Marzo	6:00 p.m. y 8:30 p.m.
Jueves	27 Marzo	7:00 p.m.
Viernes	28 Marzo	6:00 p.m. y 8:30 p.m.
Viernes	4 Abril	6:00 p.m. y 8:30 p.m.
Sábado	5 Abril	6:00 p.m. y 8:30 p.m.
Domingo	6 Abril	6:00 p.m. y 8:30 p.m.



Una compañía joven y entusiasta



PLAYBILL



Ganador de 2 premios Tony, el máximo galardón de teatro a nivel mundial,



BROGÜEY

TIJUANA THEATER CO.

VIVE UNAS VACACIONES INOLVIDABLES, PERO SOBRETUDO ¡SEGURAS!

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Nos encontramos a unas semanas de iniciar con el periodo vacacional de Semana Santa y muchos ya están planeando esas bien merecidas vacaciones, aunque es importante que para que éstas no se vean empañadas por inconvenientes tomemos algunas medidas de seguridad antes de salir, durante el viaje y en la estancia.

Bien dicen que "mujer prevenida vale por dos", así que aprovecha estas semanas previas a las vacaciones para que inspecciones tu casa, tu carro, en caso de que viajes por carretera, y el lugar en el que pasarás esos días de descanso.

Antes de salir de casa

Para que no te encuentres con sorpresas al regreso de tus vacaciones, antes de salir de casa toma en cuenta las siguientes recomendaciones ofrecidas por el subdirector de Bomberos de Tijuana, Pascual Núñez.

- Cerciórate que las llaves del agua y del gas estén bien cerradas con el fin de evitar contingencias.
- Desconecta todos los aparatos eléctricos para prevenir un corto circuito; evita dejar alimentos en el refrigerador que pudieran descomponerse, recuerda que debe quedar apagado.



- Asegúrate de activar la alarma antes de salir, o bien, el mecanismo de seguridad que tengas.
- Verifica las chapas de las puertas y ventanas, cerciórate que estén en perfectas condiciones.

- Infórmale a un vecino de confianza o a un familiar que vas a salir, para que de vez en cuando revise tu casa

Antes de salir a carretera

Asegurado tu hogar, ahora debes asegurar tu vehículo antes de salir a carretera checando algunos elementos que garantizan nuestra seguridad.

- Llanta de refacción en buen estado.
- Herramientas básicas: gato hidráulico, desarmador, pinzas y cables pasa corriente.
- Reflejantes, por si requieres cambiar una llanta.



Durante el viaje

De acuerdo con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, es necesario tomar algunas medidas preventivas cuando se va a viajar por carretera.

- Respetar el reglamento de tránsito y señalizaciones instaladas en las vialidades y no conduzcas con exceso de velocidad.
- Evita las bebidas alcohólicas y las drogas, ya que el consumo de éstas aunque sea en pequeñas cantidades disminuye las capacidades de conducción, pues propicia reflejos lentos y la disminución de la atención y visión.



- Utiliza siempre el cinturón de seguridad. Debes utilizarlo tanto en ciudad como en carretera, pues en caso de una colisión, éste evita golpearte dentro del coche y/o salir proyectada del automóvil.
- No uses teléfonos celulares, no te maquilles mientras manejas y tampoco leas el periódico o cualquier documento.
- No manejes cansada, ni con sueño. Si el automóvil presenta alguna falla, no te detengas en una curva; siempre rebasa por la izquierda y mantente a por lo menos cinco metros de distancia con el vehículo de enfrente, para tener tiempo y espacio suficiente para frenar de emergencia.

Seguridad en la playa

Si tu destino vacacional es una playa, considera las siguientes recomendaciones del jefe del área de Salvavidas, Juan Hernández.

- Nada cerca de donde haya vigilancia de salvavidas.
- Preguntar por las condiciones del mar, pues no siempre es seguro.
- Nunca nades sola, siempre hazlo en compañía de alguien, así en caso de una emergencia tienes a alguien que te auxilie.
- Utiliza protector solar adecuado, en el mercado existe gran variedad de acuerdo a tus necesidades.
- Si entras a un lago o alberca, siempre utiliza chaleco salvavidas.
- Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión", es recomendable esperar unas dos horas para prevenir el "corte de digestión".
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido, ya que puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza y producirte una lesión que te dañe la médula espinal.



VEN POR LAS BUENAS





WINGS • RIBS • BURGERS • SALADS

visítanos en Plaza Minarete

@Wingalesio
 lasalitas.com
 /LasAlitas

Hay ciertos artículos y prendas indispensables para salir de viaje esta Semana Santa; lo tradicional es disfrutar del sol, arena y mar, por eso aquí te presentamos los 10 artículos imprescindibles que debe incluir tu maleta

POR MÓNICA MÁRQUEZ

10 INDISPENSABLES PARA TUS VACACIONES

1) TRAJE DE BAÑO

Una prenda que nunca debe faltar en un viaje es el traje de baño, aunque no viajes a un destino costero, siempre puede ser útil y no ocupa mucho espacio en tu maleta.



2) CARTERA O BOLSA PEQUEÑA

Este artículo es indispensable para que guardes todos los documentos imprescindibles para el viaje, como tarjetas de crédito, identificación oficial, licencia de conducir, dinero, entre otros.



3) LENTES DE SOL

Los lentes se convierten en un accesorio indispensable, pues además de complementar el look, son muy necesarios para proteger la vista de los rayos UV. Para esta temporada, los modelos de marcos rígidos y otros con más movimiento son la propuesta; también se incluyen las versiones más redondeadas y grandes.



4) SOMBRERO

Para protegerte del sol, nada como usar un sombrero o gorra, los clásicos son:

- **SOMBRERO FEDORA:** de alas cortas, resultan muy atractivos y versátiles, puedes usarlos en la playa y en tu día a día sin problema.
- **SOMBRERO BORSALINO:** similar al anterior pero con alas más anchas, ofrecen un estilo genial.
- **SOMBRERO CAMPANA:** un clásico de los años 20 que otorga un enorme glamour y elegancia a quien lo usa, sin importar el material que se elija.
- **SOMBRERO VAQUERO:** mucho más llamativos, nos recuerdan al estilo del viejo oeste.
- **SOMBRERO DE ALA ANCHA:** elegante y sofisticado, es uno de los modelos más clásicos y populares.



5) CALZADO ABIERTO

No llesves más de dos zapatos en tu equipaje, pueden ser unos abiertos y otros cerrados. Si tienes contemplado asistir a un evento formal, llévate unos extras para la ocasión.



6) BLOQUEADOR SOLAR

Sea o no la playa tu destino para disfrutar estas vacaciones, el bloqueador solar debe ser tu eterno compañero. Existen diferentes opciones que se ajustan a tu tipo de piel y necesidades.

7) CAMISETA O CAMISA POLO

Esta prenda es un comodín a la hora de vestirse, sobre todo si se trata de lucir un look relajado. Esta primavera opta por las camisetas de color blanco o pastel.



8) PANTALÓN DE MEZCLILLA

Los jeans son hoy por hoy una prenda básica del ropero femenino, y para esos días de descanso resultan ideales.

9) VESTIDO

Ya sea corto o largo, estampado o liso, el vestido es ideal para las vacaciones, sobre todo si tu destino es la playa.

10) SHORT

La tendencia es los short vaqueros, mejor conocidos como de mezclilla; tampoco debes olvidar llevar uno blanco en tu maleta.




Tecaté
PUEBLO MÁGICO

El Lugar
de **Nos**

Tel. (665) 521 3340

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

"Cocinando
con Amor"



CONSIENTE A TU FAMILIA CON ATÚN SELLADO CON CREMOSO DE AGUACATE

Si de consentir a la familia se trata, nada como prepararles una exquisita comida a base de atún, un alimento muy rico y nutritivo.

Te presento esta práctica y deliciosa receta

POR CHEF RYAN STEYN

ATÚN SELLADO CON CREMOSO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 atún aleta amarilla
- 100 gr salicornia
- 50 gr tobiko rojo
- 50 ml de salsa soya
- 50 ml de vinagre de arroz
- 50 ml de crema de rancho
- 1 aguacate maduro

PREPARACIÓN

- El aguacate con la crema y el vinagre hasta que quede suave y termina con un pizca de sal de mar.
- Sella el filete de atún a la parrilla muy caliente por los dos lados.

- Sirve con salicornia, cremoso de aguacate y tobiko rojo.
- Sazona con salsa soya.



Disfruta como nadie la
**COPA MUNDIAL DE LA FIFA
BRASIL 2014**

**MUNDIAL
TOTAL**
sólo por **SKY**

LOS 64 PARTIDOS EN VIVO, 24 EN EXCLUSIVA

Y PARA QUE LO DISFRUTES
**SUSCRIPCIÓN
DESDE \$0TM**
CON TARJETA DE CRÉDITO

- Alta Definición Total⁽²⁾
- Transmisión multicanal
- Repeticiones todo el día
- Programas exclusivos de análisis y resultados

Nadie tiene más programación deportiva, de entretenimiento y en Alta Definición Total que SKY... ¡Nadie!

Síguenos: [f /futbolporsky](https://www.facebook.com/futbolporsky) [t @futbolporsky](https://twitter.com/futbolporsky)

SKY
www.sky.com.mx

**NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220
01800 201 8770**

(1) Promoción de suscripción \$0 disponible para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual, vigencia del 1 de marzo al 30 de abril de 2014; no aplica para SKY ACCESS ni ViTV.
(2) La funcionalidad de Alta Definición está disponible con costo adicional a partir de paquete FUN contratando equipo SKY+HD o SKY HD. Información sujeta a cambios de programación y/o en la organización del evento, en su caso, estos cambios no dependerán ni serán responsabilidad de SKY, sino del proveedor de la programación y/o del organizador del evento. Consulta términos y condiciones en www.sky.com.mx, con tu Asesor SKY, o llamando al 4040 0202 desde el D.F. y al 01 800 201 8770 desde cualquier parte del país.

TODO EN UN SOLO LUGAR: GALERÍAS HIPÓDROMO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En la actualidad, vivimos en un mundo en el que siempre andamos a prisa, en un día queremos hacer mil cosas, pero entre el traslado de un lugar a otro resulta una misión un tanto complicada; la buena noticia es que en Tijuana ya contamos con un centro comercial que cuenta con toda clase de negocios, excelente calidad en sus servicios y seguridad, nos referimos a Galerías Hipódromo.

La diversidad con la que cuenta Galerías Hipódromo la convierten en el lugar ideal para ir un día en familia, con los amigos, a una cita de trabajo o simplemente de compras, ya que tiene la capacidad para 80 locales que te ofrecen sus servicios o productos, comentó Nohelia Pérez Cárdenas, encargada de Relaciones Públicas y Mercadotecnia de Galerías Hipódromo.

"Aquí encuentras boutiques de ropa para dama y caballero, cafés, bancos, cines, servicio de telefonía, entretenimiento, belleza y relajación, entre muchos más negocios".

En Galerías Hipódromo se preocupan por la seguridad de sus visitantes, aseguró, por ello cuentan con 40 ele-

mentos de seguridad en cada turno y 120 cámaras distribuidas por el centro comercial y monitoreadas las 24 horas.

"Por ejemplo, mientras haces tus compras o entras al cine puedes dejar a tus hijos en el área de inflables o patines con la seguridad de que ellos pueden transitar libremente porque hay personal encargado de la seguridad de cada uno de los espacios".

FACILIDADES DE ACCESO

En Galerías Hipódromo se preocupan porque todos sus visitantes tengan comodidad e igualdad de condiciones, por ello cuenta con facilidades de acceso para personas con capacidades diferentes, dentro de las que se encuentran rampas y elevadores; también tienen teléfonos públicos, área para estacionamiento de bicicletas y sitio de taxis.

Otra ventaja de visitar este centro comercial es su estacionamiento con capacidad de 1550 cajones, además del valet parking que funciona de jueves a

domingo, sin dejar de lado que se encuentra ubicado en la arteria principal de la ciudad donde cómodamente se puede llegar en carro o en transporte público.

UNIENDO A LA FAMILIA

En Galerías Hipódromo también se preocupan por la familia ofreciendo actividades enfocadas a la convivencia, tal es el caso de los jueves de arte, donde se presentan exposiciones de pintura, fotografía y escultura, intercambio de libros, así como talleres para niños.

Los domingos presentan la feria de antigüedades, evento en el que las personas pueden comprar o vender antigüedades (para mayores informes comunicarse a la oficina administrativa 681 68 85).

El 29 y 30 de marzo se llevará a cabo el MC Fest:

■ Festival de comics y videojuegos, un evento en el que los amantes del tema podrán divertirse al máximo.



SWAROVSKI

Galerías Hipódromo 2do piso Blvd. Agua Caliente #1 | 999-243
Col Hipódromo Agua Caliente C.P. 22024 Telf. (664) 606.84201
SWAROVSKI.COM

Daniel Espinosa JEWELRY

Boutique Daniel Espinosa Tijuana
Loc. 243 A T. | 684 | 608 4280
danielespinosa.com

Actitud VICKY FORM™

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

ZOO NIVEL LOCAL 245

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

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

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

IECH
de B.C.

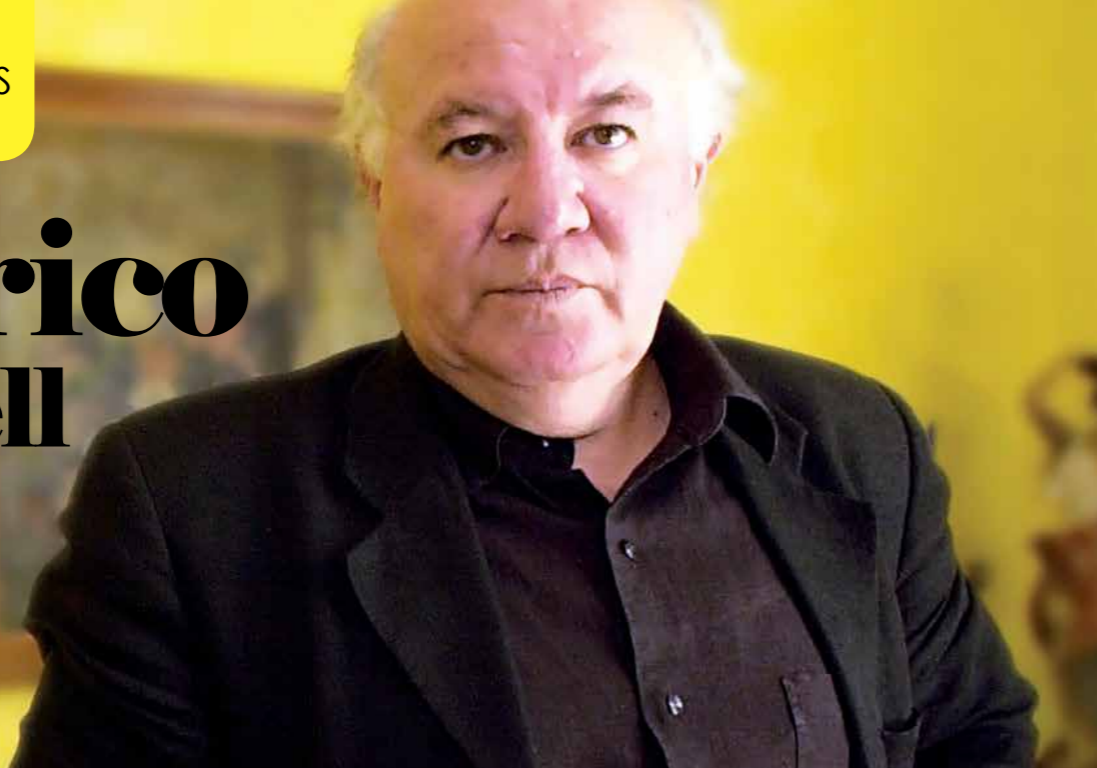
Más de 14 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clínica de reproducción asistida

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

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

Federico Campbell



UN GRAN ÍCONO DE LA LITERATURA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Tijuana está de luto por la gran pérdida del escritor y periodista tijuanaense Federico Campbell, es por eso que en esta edición Mujer Actual lo reconoce como un hombre destacado por su trayectoria literaria y con una gran historia detrás digna de compartir.

El literato Federico Campbell nació en Tijuana el 1 de julio de 1941 y partió el pasado 16 de febrero del presente año. Fue periodista, editor, ensayista, traductor y narrador mexicano, su experiencia con las letras lo llevó a colaborar con los diarios y revistas más importantes de la región y del país, tales como Excelsior, La Jornada, Milenio, Proceso, Punto y Aparte, Frontera, El Vigía, Río Roce, El Silencio, y fue autor de la columna semanal "La hora del lobo"; y también fue corresponsal en Washington de la Agencia Mexicana de Noticias.

PRESIDENTE HONORARIO

Estudió Derecho y Filosofía y Letras en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y periodismo

en Macalester College, en Saint Paul, Minnesota; vivió en el Distrito Federal la mayor parte de su vida. Fundó la editorial La Máquina de Escribir en 1977, y fue uno de los merecedores de la beca J.S Guggenheim

Además, formó parte del sistema nacional de creadores desde 1999, sus dos grandes pasiones literarias fueron Juan Rulfo y Leonardo Sciascia, tradujo sus obras al español, al igual que las de Harold Pinter y David Mamet.

En enero del 2014 fue nombrado presidente honorario de la 32ª Feria del Libro de Tijuana, durante su visita a la ciudad y además, ofreció una conferencia magistral sobre Juan Rulfo en el Cecut.

OBRAS PENDIENTES

El gran literato tijuanaense cuenta con un gran repertorio de novelas, cuentos, ensayos y antologías, entre sus obras a grandes rasgos se encuentran Tijuanaenses, Post scriptum triste, La invención del poder, Máscara negra, Padre y memoria y Juan Rulfo la ficción de la memoria, sólo por mencionar algunas.

Literatos reconocidos del país consideran la partida de Campbell como una gran pérdida para la literatura

OBRAS DESTACADAS

Entre sus obras más destacadas se encuentran las novelas:

- Transpeninsular (Joaquín Mortiz, 2000), con la cual ganó el Premio de Narrativa Colima otorgado por el Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) y la universidad de Colima
- La clave Morse: novela publicada bajo el sello de Alfaguara
- Todo lo de las focas (Joaquín Mortiz, 1983): fue traducida al inglés por The University of California Press, Berkeley.
- Pretextos o el cronista enmascarado (FCE, 1979).

mexicana, pero también reconocen su obra como grandes aportaciones al periodismo y a la literatura.

Tras la muerte del escritor y periodista Federico Campbell, sus obras inéditas "La era de la criminalidad" (ensayo inédito que entregó dos meses antes de su partida) y "Padre y memoria" serán publicadas por el Fondo de Cultura Económica y la editorial Océano respectivamente.



MARINA MANUELA CALDERÓN

ABOGADA, EN PRO DEL SECTOR VULNERABLE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

A

bogada y laboratorista clínico de profesión, la Lic. Marina Manuela Calderón Guillén es una mujer que

desde pequeña tuvo la inquietud de ayudar a los más desprotegidos y ahora, esa inquietud la hace realidad. Sus valores de amor, respeto, trabajo, perseverancia, sencillez y bondad le han permitido ser nominada como la Mujer del Año 2009, pues en cada acción y meta que se traza pone el corazón.

Durante el 2005 y 2007, creó un Banco de Medicamentos ayudando a la comunidad tecatense con medicinas y aparatos ortopédicos para minusválidos y en el 2006, lanzó un programa para ayudar a las escuelas primarias de bajo presupuesto, entre otros logros.

Actualmente, es Directora General y Fundadora del Centro de Educación Abierta y a Distancia con Educación Gratuita en todos los niveles, proponiéndose un proyecto de desarrollo al 2015 de introducir diplomados, maestrías y doctorados.

Para conocer más a la Lic. Marina Manuela Calderón Guillen, Mujer Actual sostuvo una amena charla en la que compartió sus experiencias, deseos y proyectos.

¿CÓMO SURTIÓ SU DESEO DE AYUDAR A LOS DEMÁS, SOBRE TODO AL SECTOR MÁS VULNERABLE?

Cuando tenía 10 años, empecé a interesarme de cómo ayudar a mis amiguitos y amiguitas de la primaria a la que asistía, una escuela de los Mochis, Sinaloa; fui la Séptima de 11 hijos, 7 mujeres y 4 hombres, aunque éramos una familia de escasos recursos económicos y mis padres no tuvieron la oportunidad de estudiar, siempre nos inculcaron muchos valores, y mi padre, que en paz descanse, siempre nos decía que teníamos que estudiar mucho para ser profesionistas, y tener las oportunidades de vida que él no había tenido. Logré terminar mis estudios profesionales tanto de Laboratorista Clínico como de Licenciada en Derecho, obteniendo dos títulos y cédulas profesionales.

Me duele cuando hay fenómenos que afectan a la población y que los gobiernos no cuentan con un plan de ayuda bien definido, me duele darme cuenta que existe mucha necesidad y que en muchos de los casos no se respetan los derechos fundamentales de vida de los ciudadanos que no gozan de una vivienda digna, que los servicios de salud son mediocres, que los hospitales no cuentan ni siquiera con medicamentos esenciales, que hay personitas que mueren esperando ser intervenidas quirúrgicamente porque no hay disponible quirófano o no hay el material ni instrumentos necesarios para ser operados. Me identifico mucho con ellos porque yo también pasé hambre, yo también viví en una casa que llovía más adentro que por fuera, con mucho sacrificio estudié y también pasé por muchas injusticias y que afortunadamente logré y he logrado



cada meta que me he propuesto.

Es por eso que me he dedicado a lo largo de mi vida a apoyar al sector más vulnerable sin esperar nada a cambio. Para mí las acciones buenas me hacen feliz, lo importante es hacer el bien y hacerlo con amor, porque el amor es la fuerza más humilde pero la más poderosa que tiene el ser humano.

COMO MADRE DE FAMILIA, ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE PREOCUPA Y QUE CONSIDERA LES PREOCUPA TAMBIÉN A OTRAS MAMÁS?

Definitivamente, lo que más me preocupa es el futuro de mis hijos, su educación, cómo ayudarlos a ir creciendo del modo más satisfactorio y completo posible, queremos espacios de afecto, comprensión y oportunidades, pero también de normas y responsabilidades que faciliten el largo camino que supone crecer y madurar como seres autónomos y libres, fortalecer el programa preventivo de consumo de drogas en el ámbito familiar, lo principal es el ambiente donde se desarrollan, el lugar donde nuestros hijos se estén formando es lo fundamental, cuidar su entorno; creo que estamos obligados a garantizar que exista un ambiente sano donde prevalezca la cultura y el deporte para garantizar una generación sana, crear las oportunidades necesarias para que se eduquen y, por último, que exista la oportunidad para que se puedan desempeñar profesionalmente y así, lograr su desarrollo y evitar que caigan en manos de la delincuencia organizada.

EN BREVE...

- **MI MAYOR INSPIRACIÓN Y FORTALEZA:** Mis hijos
- **LIBRO FAVORITO:** El príncipe de Nicolás Maquiavelo y El amor en tiempos de cólera de Gabriel García Márquez
- **MÚSICA FAVORITA:** Me encanta la música de orquesta, me relaja demasiado.
- **OBJETO PERSONAL INDISPENSABLE:** Un relicario, siempre me encomiendo a Dios que mis manos sean su fortaleza
- **MAYOR DEBILIDAD:** la gente vulnerable es mi mayor debilidad
- **MI FRASE FAVORITA:** "El amor y la verdad son dos fortalezas fundamentales que pueden cambiar al mundo entero"

¿QUÉ SIENTE DE HABER SIDO NOMINADA COMO LA MUJER DEL AÑO 2009, COMO UNO DE LOS MUCHOS LOGROS QUE HA ALCANZADO?

Me siento muy orgullosa que se me haya tomado en cuenta por varias asociaciones civiles para proponerme como Mujer del Año en el 2009. Existen muchas mujeres valiosas en Tecate, a quienes admiro y respeto. Considero que lo que he venido realizando a lo largo de estos 14 años que tengo en Tecate, lo he hecho de corazón, sin esperar nada a cambio, recibir una sonrisa de quien ayudo es mi mayor recompensa. Mi mayor satisfacción es poder brindar la oportunidad de estudiar a muchos ciudadanos que no tuvieron la oportunidad de hacerlo en su momento, hoy es una realidad, el Cen-

tro de Educación Abierta y a Distancia (C.E.A.D) fue creado por tu servidora hace casi tres años, con el objeto de erradicar el rezago educativo en Tecate. Un centro que ofrece asesorías gratuitas de primaria, secundaria, preparatoria, inglés y computación, y ahora coadyuvamos con asesorar e inscribir a jóvenes y adultos a la universidad de forma gratuita, con horarios flexibles y semipresencial, con el mismo valor curricular y debidamente acreditadas ante la SEP.

¿CUÁL CONSIDERA QUE HA SIDO SU MEJOR HERRAMIENTA PARA AVANZAR HACIA EL ÉXITO?

Mi mejor herramienta han sido mis hijos, dos hombres y una mujer, han sido mi mayor impulso, he trabajado muy duro por ellos para poder darles lo mejor, no nada más en cuanto a educación se refiere, sino que con mi ejemplo ellos han aprendido a servir a los demás, sobre todo a los que menos tienen. En segundo término, mi formación como abogada es un respaldo jurídico conocer las leyes, la Constitución que nos rige, me da seguridad sobre mi actuar. Les he enseñado que somos seres imperfectos y necesitamos la tolerancia y la bondad de los demás. Siempre, pero siempre, a lo largo de sus vidas les he dicho que existen dos fuerzas fundamentales de vida: el amor y la verdad.

CON TANTAS SITUACIONES POR RESOLVER A LA VEZ, ¿CÓMO LOGRA EL EQUILIBRIO ENTRE SU PROFESIÓN Y SU FAMILIA?

El rol de vida que tengo es muy intenso, me tengo que dar tiempo y sacrificarme en muchas ocasiones, soy profesionista, madre y padre de familia a la vez, he sido psicóloga en mi hogar, refirió... Trato de equilibrar las cosas de manera de no perder el piso con mi familia, lo más importante son ellos. Mis hijos y yo sabemos que como mujer estoy llamada a desempeñar un papel clave en la sociedad, he conjugado mis funciones de madre y padre, es algo difícil de equilibrar y sólo con capacidad y sensibilidad podemos responder con excelencia.

Las mujeres hemos irrumpido en campos de acción cada vez más diversificados; sin embargo, es necesario que como mujeres nos detengamos a reflexionar sobre el resultado de esta multiplicidad de oportunidades en nuestra vida personal, familiar, social y en general en todas las áreas de nuestra vida.

ALGÚN MENSAJE QUE DESEE ENVIAR A LOS BAJACALIFORNIANOS

Que recuerden siempre que el amor y la verdad hacen vivir al mundo, y que perdonar es el valor de los valientes, solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar.

Y a las mujeres, recordarles que debemos ser solidarias para lograr el triunfo. A los hombres, decirles que la mujer es su compañera por siempre, dotada de las mismas capacidades mentales, ella tiene derecho a participar en los más mínimos detalles de las actividades del hombre y tiene el mismo derecho que él a la libertad.

Y a todos en general recuerden siempre que "la no violencia y la cobardía son términos contrarios, la no violencia es la mayor virtud, la cobardía es el mayor vicio. La no violencia siempre sufre, la cobardía provoca sufrimiento, la no violencia perfecta es la mayor valentía, la conducta no violenta no es desnaturalizante, la cobardía siempre lo es..." Mahatma Gandhi.

FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA 626.20.09 y 664.219.63.88

Preparatoria CETYS

Aquí vivo la mejor etapa de mi vida

CETYS UNIVERSIDAD

Tel. (664) 903.1800

Enfrenta tus retos con pasión

EL PESO DE UNA FALDA:

Mari Carmen Flores

PERIODISTA, MADRE, AMIGA Y COMPAÑERA DE LAS CAUSAS JUSTAS



FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA 626.20.09 y 664.219.63.88

POR ANDREA GARCÍA

“Soy una mujer que ama intensamente a su patria, soy una mujer que me gustan las causas justas, soy una mujer que aprendió de su padre, esa soy yo”, dice Mari Carmen Flores.

Irreverente, recia, sincera, femenina, madre, amiga y compañera eso resume a la Mujer Actual en que se ha convertido la periodista originaria del Distrito Federal y

quien hoy es un referente de las noticias en Tijuana.

Este rostro de la mujer que no cilla nada ante las injusticias y que no se detiene ante un no, compartió su historia para conocer cómo ha sido el peso de su falda en el día a día para lograr ser una mujer de éxito.

Hija de padre militar, la primera mujer de tres hijos, Mari Carmen Flores nace en el seno de una familia donde la formación como persona fue básica y clara, no dejarse caer ante la adversidad por más que el golpe fuera duro.

Apegada a su padre, de quien al

hablar se le quiebra la voz, aprendió el coraje y la dedicación, dice haber sido su chiquita a la que más protegía, a la que nunca se le olvidó la fecha de su cumpleaños.

“Pero siempre me dijo: Aunque te doble el balón, te levantas y sigues jugando”, recuerda con aquella emoción en su rostro, como si lo estuviera viviendo.

Tuvo una infancia feliz, jugaba canicas, boxeo, fútbol, convivía con niños y sus hermanos, de ahí el disgusto en un Día de Reyes al haberle llegado una muñeca y no un soldado como ella lo hubiese querido.

SU GUSTO POR LAS LETRAS

En la adolescencia fue tranquila, le gustaba bailar, de hecho ganó un concurso de rock and roll, no fue novia, la época era diferente, había muchas reglas en su casa, producto de la formación de su padre.

En ese entonces, Mari Carmen escribía poesía, su gusto por las letras llegaba de la exigencia por leer todos los días, pero también era acertada para las matemáticas, materia en la que quiso especializarse al igual que físico-química matemática.

Aún cuando todo eran números y fórmulas, una convocatoria en la escuela de periodismo Carlos Septién le hizo voltear a lo que hoy es su pasión, su vida, la labor de informar, que pese al comentario de su padre no fue obstáculo para lograr su meta.

“Cuando le dije a mi papá que había aplicado me dijo; “Estás mal, a los periodistas los matan y si vas a ser una periodista serio corres el peligro”.

Pasó el examen, tanto que su calificación fue realizar de inmediato las prácticas en La Prensa, por lo bien definido que tenía su camino, sólo era cuestión de pulir detalles.

“Tenía que trabajar y estudiar, y cuando estaba en segundo semestre me dijeron que no tenía que cursar tres materias porque ya las tenía exentas, eso me permitió más la práctica”, recuerda.

A la par de su trabajo y en plena juventud, Mari Carmen también gozaba de bailar, de escuchar música de protesta como Oscar Flores, Amparo Ochoa, de oír cantar a su madre y continuar su andar en otros medios como Excelsior.

Más que ser aguerrida, destaca, son las lecciones de vida las que la hacen ser, todo puede perder menos la dignidad.

“No permitas que nadie te ponga el

pie en el pescuezo, siempre ve a la gente a los ojos y no te agaches, porque el no saber no implica que te agaches, sino que investigues y aprendas”, uno más de los consejos que su padre le dio.

Con 23 años recién cumplidos, Mari Carmen recibió la oferta que la traería a la frontera, una decisión que no dudo en tomarla y que comenzaría a consolidar su nombre.

SU LLEGADA A TIJUANA

La recién llegada, se apoderó del puesto de Secretaria de Redacción en el periódico El Mexicano, justo el día en que San Ysidro, California, vivía la masacre de una tienda de comida rápida el 18 de julio de 1984.

En su estancia en el diario, a los pocos meses asume la responsabilidad de la edición regional, puesto al que a muchos no les pareció, por estar al mando de una mujer.

“Llegar como mujer es un rollo, porque no les gusta que seas su jefa, cuesta mucho trabajo el abrir el despectivo chilango, pero fue lograr el que los grandes empíricos te entendieran que venía una generación más preparada, fue difícil, pero no tanto”, asegura.

Al pasar los tres años en el rotativo, Mari Carmen decide crecer y pasa por algunos trabajos eventuales hasta llegar a Síntesis con Carolina Aubanel, televisora donde nace su firma con la tonadita de Mariiii Carmeen Flores.

Y es que una entrevista con el entonces presidente de la CTM, Fidel Velázquez y el mal trato a los periodistas, la premura del tiempo para salir al aire y el coraje que sentía, hizo terminar su nota con su nombre bajo ese tono.

Al paso del tiempo, decide de nuevo cambiar de aires y busca en las opciones que tenía Tijuana, Semanario Zeta o Televisa, siendo la puerta

MARI CARMEN FLORES

■ **SU PELÍCULA FAVORITA:** La Bella y La Bestia

■ **LIBRO FAVORITO:** Amor en los tiempos del cólera (La hace llorar cuando su marido le deja un recadito en la cama)

■ Le gusta hacer jardinería

■ Los vestidos prácticos le agradan

dos la que se abre al no haber vacante con Jesús Blancornelas.

Desde entonces, 2 de julio de 1990, Mari Carmen Flores, sobreviviente de Choque Anafiláctico, ha hecho su vida periodística en Televisa, ocupando varios puestos, siendo testigo de muchos sucesos, pero sobre todo siendo el portavoz de una comunidad.

“No te puedes dar ese lujo, el miedo te paraliza, ni la palmada amenazante, porque si vives con esa parte, si asumes o supones cosas de otras personas, serías infeliz, me queda bien claro que perro que ladra no muerde, muchos podrán ladrar, pero si les tiras un hueso se callan”, sostuvo.

Madre de Marien y Mariana y adoptiva de Natalia, compañera de “El Sánchez”, Mari Carmen Flores es actualmente Jefa de Noticieros en Tijuana, pero con la gran responsabilidad de autorizar quién entra y no a la barra informativa a nivel nacional.

“Implementé un proyecto eficiente que se comenzó a dar a conocer a nivel nacional, tanto gustó, que la misma Televisa me contrató para llevarlo a cabo al resto de las 22 televisoras”.

El objetivo de Mari Carmen Flores es seguir haciendo buen periodismo, formar nuevas generaciones y hacer las cosas con entrega y dedicación.

“Me lo merezco, pero no como éxito, sino por el camino andado”, concluyó.

Unidos contra el cáncer de mama

30% de descuento en estudio de: Mamografía

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

Cupón válido Marzo 2014



UNA GRAN EXPERIENCIA MUSICAL

POR ALEJANDRA ENCISO

El corazón de la mayoría de los estadounidenses guarda un 'lugarcito' para una de las pelirrojas más famosas del cine y la televisión: Lucille Ball, mejor conocida como 'Lucy', quien protagonizara por varios años el programa de comedia titulado 'I Love Lucy'. Para muchas generaciones de tijuánenses, tanto la pelirroja como el programa son especiales también. Inclusive, varios de nosotros aprendi-

mos inglés viendo 'I Love Lucy'.

El elenco formado por la también pareja en la vida real Lucille Ball y Desi Arnaz, al igual que Vivian Vance y William Frawley aunque ya fallecieron, continúan brindando risas a familias por doquier gracias a las repeticiones del blanquinegro programa. Gracias a esa 'vida' es que surgió la idea de llevar a cabo un espectáculo en vivo, mismo que llega a Costa Mesa a hacer temporada del 18 al 23 de marzo.

I Love Lucy® Live On Stage es la adaptación para teatro basada en uno de los programas más queridos en la historia de la televisión americana.

'Showbiz Chicago' describe al espectáculo como "una gran experiencia para todos aquellos fanáticos de Lucy", pues la trama se remonta a 1952, en el estudio 'Desilu' en el que se grabarán dos episodios de la comedia, parecido a como se lograba realmente el programa en aquella década con público en vivo.

También habrá un conductor que estará encargado de animar a los asistentes y, lo más importante, explicarles esta nueva forma de entretenimiento llamada 'televisión'. Hasta habrá comerciales cantados en vivo como en antaño.

Los actores Sirena Irwin y Bill Mendieta encabezan a esta compañía nacional interpretando a Lucy y Ricky Ricardo. Kevin Remington y Joanna Daniels encarnan a Fred y a Ethel Mertz, la pareja de caseros y también cómplices de los 'Ricardo'.

El elenco está conformado de igual manera por Sarah Elizabeth Combs, Gregory Franklin, Peter Kevoian, Jayme Lake, Carlos Martin, Tyler Milliron, Denise Moses, Cindy Sciacca, Jeffrey Christopher Todd, Mark Christopher Tracy, Carolynne Warren y Tamara Zook.

UN ÍCONO

El ícono I LOVE LUCY se transmitió por la cadena CBS de 1951 a 1957 con un total de seis temporadas conformadas por 179 episodios. No sólo sigue en el corazón de generaciones pasadas y conquistando nuevas, el

programa tuvo el mérito en aquel entonces de innovar la forma de hacer televisión, pues el lograr varias tomas sobre el mismo actor no se usaba. Esta técnica 'multicámara' se sigue utilizando actualmente para los programas con situaciones de comedia.

También utilizaron cinta de 35mm con el fin de grabar los episodios, lo cual permitió el llevar a cabo repeticiones, mismas que se siguen transmitiendo actualmente. Antes, los programas no se repetían.

EL MEJOR PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En septiembre de 2012, I Love Lucy fue nombrado el mejor programa de televisión de todos los tiempos. I Love Lucy® Live OnStage tuvo su primicia mundial en el teatro 'Greenway Court' de la ciudad de Los Ángeles en octubre de 2011. Posteriormente hubo una producción para la ciudad de Chicago, que estuvo de septiembre de 2012 a marzo de 2013.

El montaje es posible gracias a los productores ejecutivos: Stephen Kahn, David George, Allan Williams, Jeff Davis. Al igual que Hyra George, Kim Flagg, Dede Harris y Sharon Karmizan bajo la licencia de 'CBS ConsumerProducts'.

Además de la comedia lograda magistralmente por LucilleBall que siempre se metía en problemas, otro de los distintivos del programa era 'Ricky Ricardo' y su orquesta que tocaba en el club 'Tropicana', pues en este montaje habrá orquesta en vivo para que el público disfrute de la misma forma que aquel, durante la grabación de los episodios hace más de 50 años.

La orquesta es dirigida por Wayne Moore, quien además conduce y toca los teclados. Andy Belling es el asistente de conducción y segundo en teclados; está también Ron Barrows en la trompeta, Steve Bringelson en el bajo, DaveLotfi en la batería y la conga, David Olivas con el saxofón y Nicholas Stankusa cargo de guitarra, bajo y conga.

La obra se llevará a cabo en el 'Seegerstrom Hall' perteneciente al recinto 'Seegerstrom Center fortheArts'. El precio de los boletos inicia en \$29 dólares. La función del sábado 22 de marzo tendrá descripción de audio, circuito cerrado e interpretación para sordomudos.

Los boletos para I Love Lucy® Live OnStage se pueden adquirir en:

■ www.scfta.org

Para saber más acerca de este espectáculo favor de consultar:

■ www.ILoveLucyLive.com

I Love Lucy® Live OnStage está bajo la dirección de Rick Sparks adaptada por él y Kim Flagg. El equipo creativo también está conformado por Wayne Moore en la dirección musical, arreglos y letras; Shon Le Blanc en el diseño de vestuario, Kelly Bailey como vestuarista asociada, Chris Wojcieszyn estuvo a cargo del diseño de iluminación, Cricket S. Myers en el diseño de sonido, Diane Martinous logró el diseño del cabello y las pelucas. Desiree Falcon diseñó el maquillaje y Sarah Hall está a cargo del manejo de producción.

Seegerstrom Center for the Arts, antes conocido como Orange County Performing Arts Center, es una institución cultural al igual que un campus multidisciplinario dedicado a las artes. Su compromiso es apoyar la excelencia artística en todas sus disciplinas ofreciendo experiencias que involucren a la comunidad con formas innovadoras y divertidas a través de presentaciones en vivo y una variedad de programas que logren inspirar.

I LOVE LUCY® LIVE ONSTAGE

For many generations in Tijuana, both the redhead and her show are very special as well. Many of us even learned how to speak english, because of watching 'I Love Lucy' reruns...

Seegerstrom Center for The Arts in Costa Mesa, brings this beloved sitcom to the stage. Starting March 18th, Audiences in both California's will have the opportunity to experience the magic and the memories LIVE. The performance will take place at Seegerstrom Hall. Ticket prices start at \$29 dollars. The performance of March 22nd will include audio description, closed caption and sign language interpretation.

ESTARÁ DE RISA EL FESTIVAL DE CINE LATINO DE SAN DIEGO

POR ANDREA GARCÍA

La comunidad hispana en San Diego captura este mes de marzo los reflectores con el Festival de Cine Latino, pues además de desfilar más de un centenar de filmes y algunas luminarias, el evento llega a su mayoría de edad y lo celebra con el género de comedia.

Las películas humorísticas más taquilleras en la historia del cine mexicano estarán presentes del 13 al 23 de marzo como "No se aceptan devoluciones" o "Nosotros los nobles" para dejar esa gama de risas, carcajadas y también, porque no, la reflexión que todo guión aporta.

"Al analizar las películas más taquilleras en el pasado año nos podemos dar cuenta que el cine latino realmente dejó su marca con su comedia", dijo Ethan van Thillo, director ejecutivo del festival.

El también fundador del Media Arts Center de San Diego ha logrado a través de los años mostrar lo mejor del séptimo arte latino y de habla hispana y este año no será la excepción en la sede tradicional del Digiplex Mission Valley Cinemas en San Diego.

LOS PROYECTOS MÁS SOBRESALIENTES

Este 2014, los nombres de los actores Jaime Camil y el colombiano John Leguizamo figurarán en la cartelera principal del festival con películas que ambos han realizado, así como el estreno mundial de la cinta mexicana "Los árboles mueren de Pie" con el galán mexicano.



Entre los proyectos más sobresalientes están el éxito colombiano "El Paseo 2", la comedia española de reparto "Una pistola en cada mano" y "200 cartas", una comedia romántica bilingüe de Estados Unidos.

Se unen también "Guetto Klown", el próximo especial de Leguizamo para la cadena HBO, la comedia romántica mexicana "No sé si cortar me la venas o dejármelas largas" con Luis Gerardo Méndez de "Nosotros los Nobles".

Apenas recién desempacada en las salas de México "Cásese quien pue-

da" con Martha Higadera; "Me late chocolate" con Karla Souza y la cinta brasileña "Mi mamá es un personaje".

La distinción también correrá para la isla de Cuba, a quien este año el festival honrará a través del director Gerardo Chijona's con la cinta "Esther en alguna parte"; sus cintas han recorrido otros eventos de esta índole como el de Sundance.

Algo de suspenso recaerá en "Tesis sobre un homicidio" con Ricardo Darín y la historia de amor entre dos adolescentes: "Besos de azúcar" de Carlos Cuarón.

EL HOMENAJE

Este año, el festival rendirá homenaje a tres voces distintas del mundo del cine latino como Daniel Díaz Torres, quien falleció el año pasado; el mexicano Kuno Becker, quien presentará su ópera prima "Pánico 5 Bravo" y a la actriz Ana Roth.

Ethan van Thillo agregó que también la comunidad gay tendrá su participación con la cinta "Quebranto" a cargo de Roberto Fiesco, quien en anteriores ediciones asistió al festival.

El trabajo en equipo con el otro lado de la frontera, en este caso Tijuana, recae en el Centro Cultural Tijuana, quien junto al festival proyectará varias cintas en su recinto.

La programación destacará a los filmes cubanos como "La película de Ana", "Los dioses rotos", Lisanka", "Los analfabetas" de Chile, "Amores peligrosos" de Colombia, "Wakolda" de Argentina y de Brasil, "La colección invisible".

En Spotlight Films se podrá apreciar el documental sobre la inmigración "Who is Dayani Cristal?" con Gael García.



TIPS PARA TODO FAN

- El All Access Pass, que incluye más de 150 programas, cuesta 200 dólares.
- El Festival Pass que ofrece entrada a 11 películas se vende por 100 dólares.
- No olvide llevar cámara para capturar fotos con sus estrellas favoritas.
- La mayoría de las conferencias con los actores es en el lobby del cine, no se requiere pase.
- Llegue temprano, por fortuna algunas estrellas también lo hacen y puede charlas con ellas.

"Esta película ganó un premio en el 2013 Sundance Film Festival. Además, nos sentimos honrados de pantalla aclamada "La jaula de oro" de México, que fue nominada al premio Goya y se proyectó en Cannes.

Con los años, el festival ha logrado mantener el gusto de la comunidad de ambas californias, pues por su alfombra han desfilado grandes actores como Diego Luna y Gael

García, Damián Bichir, nominado al Oscar, Carmelita Salinas y Alfonso Cuarón, ganador del Golden Globe como "Mejor Director", entre muchos más.

"Muchas cosas han ocurrido en los pasados años; sin embargo, una cosa permanece, cada año somos tan afortunados de ofrecer una maravillosa y variada selección de películas", dijo van Thillo.



MORE SKILLS, MORE FUN!

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

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

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

Phone: (619) 271 3246 and 76



Join us at thefutbolfactory.us

COLECCIONAN SONRISAS EN FUNDACIÓN PARA LA PROTECCIÓN DE LA NIÑEZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Bien dicen que los niños son el futuro de México, pero tristemente en la actualidad existen muchos en condiciones de vulnerabilidad que los ponen en riesgo, aunque por fortuna desde hace casi 23 años nació la Fundación para la Protección de la Niñez cuya misión es proporcionar bienestar y alegría a la infancia menos favorecida de México.

La Fundación para la Protección de la Niñez nació en diciembre de 1990 luego que los señores Romero Arzamendi dejaron un patrimonio para que se creara esta fundación, por lo que su hijo Raúl Romero hizo realidad este sueño de apoyar a los niños que más lo necesitaran, comentó Martha Malagamba, encargada de Procuración de Recursos de la fundación.

A la fecha son más de dos décadas de experiencia, de apoyar económica y técnicamente a todas aquellas instituciones que buscan incidir eficazmente en la dinámica socioeconómica y cultural de los niños abandonados y/o población en situación de vulnerabilidad para mejorar sus condiciones de vida, comentó, logrando que los niveles de subsistencia en los que se encuentran, se mejoren sustancial e integralmente.

Dijo que actualmente, la fundación cuenta con dos oficinas ubicadas estratégicamente en el Distrito Federal y en esta ciudad, donde tan sólo en el 2012 se vieron beneficiadas 6, 200 familias, 8, 575 adultos mayores, 31, 130 adultos, 14, 410 jóvenes, 104, 450 niños y 630 organizaciones.

40 | www.revistamujeractual.com



ÁREAS ATENDIDAS

En la Fundación para la Protección de la Niñez atienden cinco áreas: necesidades básicas, educación, fortalecimiento institucional, salud y cultura, deporte y recreación, todo con el fin de brindar atención y bienestar a la niñez, puntualizó.

"Nosotros somos un puente, buscamos un recurso y lo canalizamos a instituciones que trabajan directamente con la niñez o con la población en general, porque también apoyamos familias y adultos mayores, aunque nuestro enfoque principal sigue siendo los niños".

La fundación promueve y gestiona redes de donadores y voluntarios cuyos esfuerzos son canalizados de manera transparente y profesional a los organismos de la sociedad civil, continuó, basándonos en una metodología participativa y enfocada en hacer valer los derechos de la infancia.

"El enfoque principal de la fundación son las necesidades básicas y el fortalecimiento institucional, es decir, los apoyamos en cuanto a infraestructura para que tengan mejores instalaciones y puedan brindar mejor servicio a la población que atienden", manifestó.

Dijo que quienes deseen realizar un donativo es necesario que se pongan en contacto con la fundación para que les digan con qué recursos cuentan, qué quisiera lograr con ese donativo y a quién se quieren enfocar, porque finalmente el donante es el que decide hacia dónde se canaliza su apoyo.

FILANTROPÍA Y CONCIENCIA SOCIAL

En Fundación para la Protección de la Niñez tienen un objetivo muy claro: generar filantropía y conciencia social, pues en la actualidad existen muchas necesidades y problemáticas que apoyar, consideró Martha Malagamba.



"Tanto la comunidad como los donantes ya le damos más valor a la filantropía, no nomás damos por dar sino que nos hacemos responsables de a quién le damos y por qué le damos y qué logramos con eso", agregó, "hay que hacerse responsables no sólo las organizaciones que atendemos a los niños sino también los donantes para que realmente el proceso sea transparente, eficiente, responsable y que realmente genere un valor a quien está recibiendo y a quien está dando".

Las organizaciones a las que apoyan tienen que estar registradas en la fundación para poder recibir apoyo; para su registro es necesario que estén legalmente constituidas, que tengan dos años trabajando, entregar el curriculum del director, entre otros requisitos.

COLECCIONAN SONRISAS

Coleccionando Sonrisas es un programa de la Fundación para la Protección de la Niñez; es el primer programa social en internet que maneja un sistema novedoso de red de donativos a través del cual la persona puede mejorar la calidad de vida de la niñez de México en situaciones vulnerables.

La fundación beneficia a más de 622 instituciones dedicadas a apoyar anualmente a más de 268 mil niños y niñas

"Al inscribirte, donar y ser parte de este programa, ayudas y te diviertes, ya que por cada donativo mensual recibes puntos, los cuales puedes intercambiar por convivir con artistas o líderes de opinión y por cientos de productos y servicios.

Dijo que lo más importante es que la persona puede invertir sus puntos en "sonrisas" para los niños, haciendo posible que asistan a eventos culturales-creativos y conviviendo de esta manera con distintas personalidades.

Al ser parte de Coleccionando Sonrisas, la persona apoya los programas de la fundación y a su vez a transformar la vida de muchos niños.

Si desea apoyar a la Fundación para la Protección de la Niñez puede acudir a Calle Salvador Novo no. 1071, Zona Río, o bien, llamar a 684 23 18.



Estancia Infantil
Pre-Maternal
Maternal
1 y 3 de Kinder

Contamos con:

- Programa de Computación
 - Sistema Bilingüe
 - Laboratorio de Material Interactivo
 - Grupos Pequeños
- Programa Psicoeducativo

Edades
de 1 a 6 años
Horarios
9 am a 1 pm
Horario Extendido
de 7:30 a 6:30

INSCRIBETE
al ciclo escolar 2014-2015
antes del 15 DE MARZO
Y RECIBE EL 18% DE DESCUENTO
incluye material

TERMINA
este ciclo escolar
2013-2014
y recibe el **%50**
de descuento
EN TU INSCRIPCIÓN

¡LLAMANOS HOY!
200 28 44
Calle España # 1920
Col. Cacho, Tijuana, B.C.
www.jardindeninosreguilete.edu.mx

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

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

2) CASINOS Y LUDOPATÍA

Es impresionante cómo las personas se van haciendo adictas al juego de azar, y con tal de vencer a la máquina del juego y a sí mismos o demostrarse que pueden, pierden su fortuna, o bien, despilfarran su pensión, lo cual debería cuidarse con respeto. Aquí yo los invitaría, a los fieles de la tercera edad, a que en vez de tirar por la borda sus ahorros, se preocupen por comprar su cripta en alguna iglesia y prepararse al paso definitivo que es la muerte, siendo previsores.

Aunque esto se oiga feo, ¿por qué no invertimos en nuestro futuro?, ¿para qué le dejamos problemas a los hijos y agobios a los familiares? Por otra parte, estoy consciente que en moral hay atenuantes, porque se podría justificar diciendo que la persona que juega tiene serios problemas económicos y que por eso necesita jugar para ganarse algo, o bien, en el subconsciente está el deseo de compensarse por frustraciones emocionales, sólo que ¡ojó! no vaya a pasarle lo que al gran Dostoyevski, quien empezó sólo para pagar una deuda pero terminó mal, convirtiéndose en una verdadera ludopatía, o sea, enfermedad del juego. La ludopatía es un impulso irreprimible de jugar a pesar de



ser consciente de sus consecuencias y del deseo de detenerse. Se considera un trastorno del control de los impulsos, por eso debe tratarse. Aunque la gente crea que lo puede dominar y que no pasa nada; recordemos que así empiezan los que fumaron marihuana por primera vez y que dijeron que no pasaría nada, y ahora ya son viciosos de primera, pero de otras drogas.

3) CASINOS E ILEGALIDAD

Aquí en Tijuana tenemos casinos y a mucha gente no le importa que en torno a estos centros haya mucha tendencia a los vicios y a la promoción de éstos, de manera ilimitada, y no estaría mal revisar también el aspecto legal de cada lugar, porque además de que se pueda estar promoviendo la avaricia, suele suceder que en esos ambientes haya mucho manejo de dinero y que las máquinas puedan estar alteradas, pues re-

cordemos que “la casa nunca pierde”. De hecho, la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología, a través de la Dirección de Administración Urbana, clausuró en estos días de verano 2011, aquí en Tijuana, la construcción de un casino que no contaba con los permisos correspondientes. Habría que revisar a todos, porque la Ley es pareja para todos. Además que no es agradable que Tijuana sea conocida sólo por la historia de los antiguos casinos, pues hay otros elementos que podrían intensificarse en la entidad, como es la creación de más escuelas, templos, museos interactivos y parques de diversiones para las familias. No es justo que se promueva indiscriminadamente el vicio, en cualquier forma que éste se manifieste y se descuide lo más importante en la formación de los valores.

CONCLUSIÓN

Por último, podemos decir que aquí en Baja California, el congreso aprobó una Ley para considerar la ludopatía, como un asunto urgente de salud pública. La adicción al juego ya es un serio problema; de hecho, sin ponerle la atención ni la preocupación necesarias que, por ejemplo, se le da al consumo de drogas o a la ingesta excesiva del alcohol, la afición desmedida a los juegos de azar es una adicción equiparable a las demás: igualmente inmoral y perjudicial.

padrejorge@gmail.com

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

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

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

50% de desc. en etiqueta naranja

Estilo
Este 2014 celebra dándole un nuevo aire a tus muebles

color

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

Ave. NEGRETE No. 1127 TELÉFONO 685 99 07
ENTRE 5ta. y 6ta. COLONIA CENTRO C.P. 22000

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

COSTA RICA
VT VICTORIA TRAVEL

ESPECIAL DE SEMANA SANTA 2014
SALIDA DEL 17 AL 24 DE ABRIL

BÁSICA 7 NOCHES DESDE 995 USD
SOÑADA 7 NOCHES DESDE 1,389 USD

Impuestos ya incluidos en precio

RESERVA
Con 250 usd y termina de pagar quincenalmente.

Plaza Río Tijuana (664) 634 1645 Plaza Carrousel (664) 686 0150
01 800 025 4256

Sabor y Sazón
encontrarás
en el buffet de
Desayunos y Comidas

LOS JARRONES
Restaurante

Tel. (664) 104-5541
Bvd. Federico Benitez casi esquina con Lázaro Cárdenas

Tel. (664) 686-1091
Ave. Río Colorado No. 9680
Col. Marrón a un costado del C4



CEART TIJUANA



IMPACTA POR SU ARQUITECTURA

POR YAN GONZÁLEZ

El Centro Estatal de las Artes es la nueva propuesta arquitectónica contemporánea que se sumó al este de la ciudad de Tijuana, como un espacio cultural para contribuir al desarrollo de jóvenes, adultos y artistas.

Hoy en día, Baja California cuenta con cuatro centros distribuidos en Tijuana, Tecate, Ensenada y Mexicali, esto lo convierte en un estado privilegiado debido a los espacios culturales que se les otorga a los artistas para que continúen su desarrollo.

“Los centros estatal de las artes pertenecen a una red nacional de centros; en el país hay 22 centros y en Baja California hay 4, entonces somos un estado privilegiado en ese sentido; nuestra misión es atender a los artistas, y a los artistas en formación para su profesionalización”, afirmó Vianka Santana, coordinadora del Centro Estatal de las Artes, Tijuana.

El conjunto arquitectónico abarca 6 hectáreas, las cuales se encuentran perfectamente distribuidas en cua-

tro edificios, estacionamiento y áreas verdes. El complejo fue diseñado por el arquitecto Eugenio Velázquez, mientras que la obra del cinema 4D fue consignada a ingenieros y arquitectos de la Secretaría de Desarrollo Económico (SEDECO), quienes posteriormente la entregaron al Instituto de Cultura de Baja California (ICBC) para integrarla, ya que el CEART depende del ICBC.

INSTALACIONES SOFISTICADAS

El CEART está conformado por una galería, la cual cuenta con todas las especificaciones técnicas de una galería internacional, es decir, tiene elevadores suficientemente grandes como para trasladar obra muy pesada y de gran formato, además cuenta con sistemas de iluminación, ventilación y persianas para que la luz natural no lastime las obras. La galería del centro está pensada para recibir obra con los estándares de manejo que solicita una galería internacional para el traslado de obra, señaló Vianka Santana.

También cuenta con dos espacios comunes, la sala de usos múltiples en la cual se realizan conferencias y conciertos debido a su espléndida acústica, y una sala de lectura, que en un futuro

se convertirá en una biblioteca de arte, esto se logrará debido al apoyo de la dirección general de bibliotecas públicas y la biblioteca regional; el principal objetivo de este proyecto será cumplir con la misión del CEART en función de las disciplinas que éste ofrece.

Por otra parte, el edificio de artes escénicas cuenta con cuatro aulas de gran formato con capacidad para treinta personas cada una, y están destinadas para las disciplinas de danza y teatro, cada aula cuenta con todas las especificaciones técnicas que se requieren para desarrollar un trabajo de primer nivel, debido a la sofisticación y dimensiones del edificio.

Cada aula cuenta con una duela especial, pero hay una en particular donde se admite utilizar zapatos, en todas las demás no se permite por el tipo de pulido y barniz de las duelas, sin dejar de lado la amplitud y altura de cada aula; además, el edificio cuenta con una cabina de sonorización, todas estas características más la ventilación e iluminación se conjugan convirtiéndolo en un espacio privilegiado. También cuenta con tres aulas teóricas en las cuales se está trabajando para realizar teleconferencias y educación a distancia, afirmó Santana.

UNA GRAN AULA

El edificio de artes plásticas es una gran aula con capacidad para 60 artistas, los cuales pueden estar trabajando a su vez, esto se puede lograr debido a las separaciones parciales que se realizaron con mamparas, ésta es una característica muy particular del edificio, ya que éstas separaciones se llevaron a cabo con la finalidad de no generar distractores visuales y auditivos, debido a que la aula está planteada para tener de cuatro a cinco sesiones de diferente disciplina a la vez, porque el espacio está basado en una sinergia.

Además, está dotado con todo el equipamiento necesario para que los artistas desarrollen sus obras en las distintas disciplinas como pintura a caballete, acuarela, grabado, cerámica, plástica u otra. Las características del edificio son únicas debido a la iluminación y ventilación que éste posee, también por sus grandes ventanales que durante el verano se abren y le otorgan al artista una mejor ventilación y un paisaje único, debido a que el edificio colinda con el parque Morelos.

“En verano se trabaja con toda la ventilación del mundo, y es muy bello porque lo que tú ves desde los ventanales son árboles del parque Morelos, es de mis edificios favoritos porque tiene muy buena iluminación y está muy bien pensado con ese aire que necesita el artista para poder desarrollarse, los espacios pequeños de alguna manera inhiben la creación, entonces esa visión de que el espacio sea grande, sea amplio, esté ventilado, esté iluminado, me parece que es uno de los grandes aciertos que tiene el edificio”, aseguró Vianka Santana coordinadora del Centro Estatal de las Artes.

El cuarto edificio del complejo y no



CARACTERÍSTICAS

- La superficie del terreno mide 6 hectáreas
- **EDIFICIO DE ARTES PLÁSTICAS:** pintura, grabado, acuarela, cerámica, etc
- **EDIFICIO DE ARTES ESCÉNICAS:** 4 aulas de gran formato para danza y teatro, con capacidad para 30 personas por aula, cada aula está sonorizada y con duela especial, miden 15 h x 15 m²
- **GALERÍA:** cuenta con todas las especificaciones técnicas de una galería internacional (ventilación, iluminación, persianas)
- Cinema 4D
- Gimnasio
- 3 aulas teóricas
- Aula para conferencias
- Elevadores
- Salón de usos múltiples
- Cafetería WA, ofrece alimentos elaborados por chefs de Culinary ArtSchool
- Áreas verdes
- Estacionamiento

menos importante es la cafetería, la cual ofrece alimentos sanos y nutritivos elaborados por chefs de Culinary Art School, este concepto se incorporó a CEART debido a la empatía que tienen el proyecto educativo y el complejo cultural por el gusto de la nutrición y la vida sana.

El Centro Estatal de las Artes es un espacio cultural que contribuye al desarrollo de artistas, y a medida que avance el proyecto se espera poder tener diplomados, posgrados y cursos de especialización, por esta razón el com-

plejo cuenta con los mejores maestros de mayor tiempo y trayectoria, además de que cada uno trae consigo una historia muy especial, concluyó.

1 año de gasolina

Viaje a Cancún

\$20 mil en vales

Residencial VERONA

¡Tú decides que promoción quieres!

478-8100 · residencialverona.com

rubas
Llegaste a casa

Arístides, ALEMÁN

INSPIRADO
EN LOS HECHOS
COTIDIANOS



POR YAN GONZÁLEZ

“El arte perdura, la vida es breve”, es la frase favorita del artista plástico Arístides Alemán, originario de Perúpero, Michoacán, quien descubrió su gusto por las artes durante su infancia tras ver a su tío pintar.

Arístides Alemán estudió ingeniería en Electrónica Industrial en el Instituto Tecnológico de Tijuana (ITT), posteriormente tomó un taller de artes plásticas en la Casa de la Cultura con el maestro Carlos Castro, en el cual duró cinco años.

“Yo ya pintaba desde chico porque tengo un tío en Michoacán que es pintor, y de ahí aprendí un poquito a ver algunas cosas básicas de pintura, pero en el taller de la Casa de la Cultura aprendí casi todo lo que sé ahorita”, señaló.

La realidad y los hechos cotidianos que ocurren a su alrededor son los que inspiran al artista Arístides Ale-

“Yo creo que nunca se termina de aprender a pintar, y pues últimamente yo creo que ha sido a dar clases por algunos límites que uno mismo se pone”

mán para crear sus obras, además de un pintor español llamado Diego Velázquez, las obras de éste lo impulsan a seguir aprendiendo.

“Diego Velázquez me inspira a seguir aprendiendo a pintar, porque yo creo que en realidad nunca se termina de aprender; siempre me ha gustado su trabajo, se me hace bien interesante, como se ve abstracto pero al mismo tiempo realista”, afirmó.

Las obras del artista Arístides Alemán son muy distintas porque en ellas plasma la belleza que representa la anatomía del ser humano.

“Generalmente, uso modelos, me gusta mucho pintar de la realidad;

mi trabajo es mucha anatomía, pues son estudios anatómicos que he hecho en la galería Museo Medvsa; realizamos sesiones constantemente en vivo”, comentó.

Las técnicas que utiliza para realizar las obras son óleo, acrílico, grafito y carbón sobre papel, además en la mayoría de sus obras utiliza tres colores acromáticos blanco, negro y ocre.

El proceso creativo que lleva a cabo el artista consta en escoger un tema para comenzar a realizar los bocetos, en algunas ocasiones son bocetos digitales en Photoshop, en los cuales plasma la idea general con recortes digitales o con fotografías que él mismo toma, posteriormente las convierte en obras de arte, utilizando la pintura.

EL FOTOMONTAJE

Además de dibujar y pintar, el artista Arístides Alemán se dedica al fotomontaje digital. “También me gusta el fotomontaje digital, imágenes digitales; la mayoría de mis trabajos está basada en la realidad, trato de hacer un trabajo más realista inspirado en la imaginación”, compartió.

La versatilidad y sencillez del artista Arístides Alemán lo ha llevado a traspasar fronteras, ya que ha expuesto sus obras en San Diego y Los Ángeles, CA., además de exponer en diversas galerías de la ciudad de forma independiente y colectiva.



SUS RETOS

A los mayores retos a los que se ha tenido que enfrentar el artista Arístides Alemán han sido a seguir aprendiendo a pintar y a dar clases, ya que actualmente forma parte de los artistas plásticos con mayor trayectoria en la región que se encuentran compartiendo sus conocimientos a las futuras generaciones en el Centro Estatal de las Artes Tijuana (CEART); el artista Alemán imparte el taller de pintura a caballete.

“Yo creo que nunca se termina de aprender a pintar, y pues últimamente yo creo que ha sido a dar clases por algunos límites que uno mismo se pone. Para mí es un reto ponerme frente a la gente y tratar de hablar y tratar de transmitirles algo de lo que yo sé, eso se me hace difícil pero siempre me enfrento a eso y me gusta”, compartió.

EN BREVE

■ LIBRO FAVORITO:

Columna de hierro de Taylor Caldwell

■ MÚSICA FAVORITA:

Clásica

■ TÉCNICAS:

Óleo, acrílico, grafito y carbón sobre papel

Los intereses del artista, aparte de seguir impartiendo su conocimiento a las futuras generaciones, constan también en darle difusión

al arte por medio de su galería llamada Museo Medvsa.

“Siempre he tenido la intención de darle difusión al arte, y mi reto siempre ha sido tener un espacio, una galería, un taller. En el 94 tenía un lugar que se llamaba galería 7 y en el 2010 fue el proyecto medusa, en el 2011 fue museo medvsa.

“Empecé con un grupo de artistas en un proyecto colectivo y terminé siendo un lugar cultural; empezó muy fuerte aunque se terminaron los recursos económicos y ahorita lo tengo en pausa, pero quiero seguir dándole difusión y quiero seguir organizando talleres ahí, mi reto es darle movimiento al lugar, seguir pintando, dando clases y continuar dándole difusión al arte” concluyó.



toke

interiores

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

f t p Instagram

7 tenemos
Barriles
para
tus
Eventos

ERVEZA
Sijuaná
100% Malta
Pilsner Style
Premium Lager Craft Beer
Güera
Clara / Blonde

PIDELA
634-11-11

Disfrútalas con Medida

¿ES TIEMPO DE ACTUAR O SEGUIMOS ESPERANDO?

POR YOLANDA B. DERIQUER

Los inversionistas inteligentes saben que la adquisición de propiedades ahora y en los próximos años ofrecerá ganancias y frutos muy atractivos.

Por supuesto que el tiempo de compra es ahora y no mañana, es verdad que el proceso de recuperación ha sido lento y los precios de las propiedades se han incrementado más que el poder adquisitivo, pero los mercados de bienes raíces de Estados Unidos están en la planta primera para nuevas inversiones en el futuro inmediato. La liquidez ha regresado.

Afortunadamente, la oferta y la demanda son equilibradas, se ofrecen rendimientos bastante atractivos, en relación con las inversiones alternativas de renta fija. Echemos un vistazo más de cerca a algunas de las tendencias que apoyan esta tesis:

LIQUIDEZ

Hay liquidez en el mercado, a pesar de todas las nuevas imposiciones regulatorias, hay una gran competencia de las instituciones financieras por generar préstamos de calidad. Una gran apertura en los términos a corto, mediano y largo plazo, con tasas bajas y fijas, con la finalidad de incentivar al inversionista y nuevos propietarios de viviendas. Volvieron los préstamos para extranjeros inversionista y compradores de casas.

TASAS DE INTERÉS

Las tasas de interés siguen en los puntos bajos, es probable que aumente moderadamente en los próximos años (como sucedió en el 2013, que perdimos tasas del 3.5%), pero esto a su vez impulsa el aumento constante de las transacciones de bienes. Como no

hay manera de evitar el alza de la tasa de interés, las tasas de capitalización se mantendrán relativamente bajas, pero así es el retorno final.

NUESTRA REGIÓN

Con toda la problemática de Europa y América Latina, los EE.UU. es un buen lugar para pasar el rato en los próximos años, sobre todo San Diego, con nuestro clima maravilloso.

Los mercados de bienes raíces comerciales y residenciales en USA son vistos como una de las oportunidades de inversión más estables a nivel mundial. Por lo tanto, el volumen de los inversionistas extranjeros está aumentando y seguirá así en los próximos meses,

La capitalización no puede estar constreñida todo el tiempo.

Las operaciones en el área inmobiliaria comercial han sido tan eficientes, que cada día más extranjeros

quieren invertir aquí.

Este 2014 da muestras de que veremos un crecimiento duradero, impulsado por el aumento de una industria tecnológica en evolución, una industria energética que avanza a grandes pasos hacia lo alternativo, y otras industrias en expansión.

Un aumento en los volúmenes de actividad de financiación provocados por vencimientos de préstamos (2014 es el comienzo de la ola de tres años del vencimiento). Aumento de la actividad de compra inmobiliaria y una marcada recuperación de la adquisición de la vivienda.

El tiempo de comprar e invertir es ahora.

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



INAUGURAN MERCADO LICHA

EVENTO: Inauguración del Mercado Orgánico y Regional Licha.

LUGAR: Plaza Conquistador

DETALLES: Invitados especiales y medios de comunicación se dieron cita en la apertura del Mercado Orgánico y Regional Licha, un espacio dedicado a la promoción de la sana alimentación y los mejores productos orgánicos elaborados en la región.



FOTOGRAFÍA

ABIGAIL FOTOGRAFÍA | RAFAEL I. RAMÍREZ



PRODUCTOS ORGÁNICOS Y REGIONALES B.C.

Mercado Orgánico y Regional Licha

- Ensaladas
- Jugos
- Smoothies
- Licuadao
- Cafés
- Paninis

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

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



Colecta 2014
Cuida + tu vida

Síguenos en:
f /CruzRojadeTijuana
t /CruzRojatijuana

¡Gracias por ayudarnos a ayudar!



www.cruzrojatijuana.org.mx

SOCIALES



DISFRUTAN EXPO BODA Y EVENTOS 2014

EVENTO: Expo boda y eventos 2014
LUGAR: Grand Hotel Tijuana
DETALLES: Parejas, expositores e invitados de prensa, se dieron cita en el Grand Hotel para presenciar el evento más esperado del año diseñado para esas parejitas que están planeando unirse en matrimonio. En la expo, los futuros novios pudieron encontrar hasta el más mínimo detalle para hacer inolvidable ese día tan especial.

f i FOTOGRAFÍA RAFAEL I. RAMÍREZ



EL MEJOR GESTO DE AMOR ES MANTENERLOS **SEGUROS**

SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO
www.gsdemexico.com

\$380 precio mensual

2 MESES GRATIS AL CAMBIARTE CON NOSOTROS
0 GASTO EN INSTALACIÓN

ALARMA GRATIS

INCLUYE PATRULLAJE

Teclado · Batería · Sirena interior · Tarjeta · 2 Contactos
Transformador · Sensor de movimiento

Volverás a confiar porque tendrás esperanza; y rodeado de paz podrás dormir tranquilo. 30x11:18

ventas@gsdemexico.com Buscanos en: f /gsdemexico **681-8024 / 25**

\$450 dóls **CÁMERAS**

Lourdes
¡Todos los días es un cumpleaños!



Más de 60 sabores de pasteles para toda ocasión.

Visítanos en nuestras dos sucursales de Tijuana:
Blvd. Sánchez Tibboada 4490-8 | Ave. Jaleisco 2592-6 Plaza Jaleisco,
Zona Plo **664 622 5108** | Col. Davila **664 290 0343**

i love cake
Síguenos en facebook: /LourdesPasteles
Prevers Thrifty

Dona tus cartuchos vacíos originales para apoyar a los niños del Albergue Infantil de la Asociación para los Niños de Tijuana.



Reciclando tus cartuchos contribuyes en la conservación del medio ambiente.

CENTRO DE ACOPIO Asociación para los Niños de Tijuana
Calle Alfonso Gamboa #14225. Col. Los Santos, Tijuana
(atrás de la Cruz Roja) Tel. 6220789/90



NOTICIAS
Con Fernando del Monte
6 pm y 10 pm





DAN "UN BESO POR TIJUANA"

EVENTO: Velada Un beso por Tijuana
LUGAR: Club Campestre
DETALLES: Todo un éxito fue el evento Un Beso por Tijuana, donde se dieron cita personalidades del ámbito político, empresarial y social, quienes aportaron su granito de arena para que el Museo del Trompo siga con su gran labor. En el evento, los asistentes disfrutaron de exquisita cena de tres tiempos, rifas y regalos, todo bajo un excelente ambiente.

FOTOGRAFÍA RAFAEL I. RAMÍREZ



TODO UN ÉXITO LA APERTURA DE TJINCHINA PROJECT ROOM

EVENTO: Apertura de la galería TJINCHINA Project Room
LUGAR: Ave. Revolución 1332, Zona Centro
DETALLES: Amigos, invitados de prensa, artistas y promotores culturales de la región se dieron cita en la apertura de la galería TJINCHINA Project Room, propuesta de arte independiente de los artistas bajacalifornianos Mely Barragán y Daniel Ruanova. Durante el evento, los invitados degustaron de un ambigüo y de la exposición de arte de Diana Coca (España-China), Julio M. Romero (Tj, B.C), Huwei (China), y Roberto Romero-Molina (Tj).

FOTOGRAFÍA RAFAEL I. RAMÍREZ



DINTEX, SU MEJOR OPCIÓN



DINTEX
decoraciones

PISOS DE MADERA EXÓTICA Y DE BAMBU

PISO \$2.65 Dólls²
12 mm INSTALADO LAMINADO en existencia.

ALFOMBRA \$7.00 Dólls²
El precio incluye instalación.

- PERSIANAS
- SHUTTERS
- ENROLLABLES





SUCURSALES: EL SOLER LA MESA MEXICALI





Blvd. Cuahutémoc Sur #2686 Frente al Palacio Azteca

TEL. 633.9151 Y 52 NXTL. 152*143945*1 Y 2
DINTEXDECORACION@GMAIL.COM

Para ellas: **JUEVES, todo el día**
YARDAS GRATIS!
 RESEVA. 608.4700 / SAKANA.TUJANA

Girls night In!

Sakana
Cocina Creativa • Café Bar

LAS YARDAS SON GRATIS TODO EL DÍA CON EL CONSUMO DE TU COMIDA. NRDA



NEXUS
MENSAJERÍA • PAQUETERÍA • CARGA
tu negocio... a tiempo.

REGIONAL
Tijuana • Tecate • Mexicali
Ensenada • San Quintin
San Luis Río Colorado
Rosarito • Puerto Peñasco

BAJA SUR
Guerrero Negro • Vizcalindo
Santa Rosalía • Loreto •
Ct. Constitución • La Paz •
Todos Santos • Los Cabos

NACIONAL AÉREA
Hermosillo • Culiacán • Mazatlán •
Tepic • Guadalajara • León • México •
Monterrey • Ciudad Juárez •
Y resto de la República.

Solo llama,
y nos encargamos del resto.
Desde la recolección, hasta la entrega.

0180043 NEXUS
www.nexuspaqueteria.com

pedaleando

Sábado 15 de Marzo
Baja Studios
«60km»
Bajamar

Registro: \$300 m.n.
Dia del evento: \$350 m.n.
*Menores de 12 años entrada gratuita

www.paseociclista.com

MUJER
actual

21st ANNUAL
Marzo 13-23
2014

SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL



Once días llenos de
diversión con:
Celebridades, Cineastas, Películas Internacionales,
Estrellas de Telenovelas, Paparazzi, Música, Fiestas y Tú!

200 CARTAS (Jaime Camil),
ESPACIO INTERIOR (Kuno Becker),
GHETTO CLOWN (John Leguizamo),
UNA PISTOLA EN CADA MANO (Ricardo Darin),
CÁSESE QUIEN PUEDA (Martha Higareda),
WHO IS DAYANI CRISTAL (Gael Garcia Bernal)
y más!

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469

COMIDA CHINA
XIN GONG
681-3291

totalwhite

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

Festival Passes &
Tickets On Sale now!
www.SDLatinoFilm.com 619-230-1938

ULTRASTAR
Mission Valley Cinemas
HAZARD CENTER
(off 163 Freeway & Friars Rd)



Vive, Siente, Disfruta

ENSENADA

EXPERIENCIAS ÚNICAS.

VIVE la maravillosa experiencia del **Avistamiento de LA BALLENA GRIS**

SIENTE el clima mediterráneo disfrutando de la **GASTRONOMÍA URBANA**

DISFRUTA de la **CAPITAL** del VINO MEXICANO

RECUERDA QUE PARA ACCESAR A **ENSENADA** POR DOS RUTAS:

1. CARRETERA ESCÉNICA TIJUANA-ENSENADA HASTA KM65 DESVIARSE EN LA MISIÓN, TOMAR CARRETERA FEDERAL #1.

2. CARRETERA LIBRE TECATE-ENSENADA.



Para paquetes y promociones visita **EnsenadaVivela.com**



México
visitmexico.com



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