

Año 6, Edición no. 65 - [50 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2013

MUJER

B a j

actual



SUPERANDO
un gran dolor

ABRE TU
CORAZÓN
AL AMOR EN
ABUNDANCIA

FORMA HIJOS
asertivos

Lourdes
Inzunza,

DIRECTORA DE IMMUIJER
DETERMINADA A LOGRAR UN CAMBIO
EN LA MUJER TIJUANENSE

**EJEMPLAR
GRATUITO**



FOTOGRAFÍA CLAUDIA TALAVERA

Casa de Empeño Express



La mejor y mas
confiable cadena
de Casas de Empeño

Express

Pawn-Empeño

Somos unos
GENIOS!

PARA VENDER, COMPRAR O EMPEÑAR...

¡Mejor que nunca!!!!

Somos los Unicos que le
damos hasta 1 Año para
que NO pierda sus joyas!!!



www.expresspawn.com



1877 - PAWN - NOW (729-6669)

Los BENEFICIOS TELCEL se *viven*

Disfruta

la MÁXIMA VELOCIDAD 4GLTE
con la MAYOR COBERTURA



HUAWEI E397 BU-501 LTE

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

No pagas roaming
ni larga distancia

Llamadas entrantes sin costo
estés donde estés

Misma tarifa en llamadas
internacionales

La tarifa más baja a todo México
desde **\$0.52** el min.

www.telcel.com

telcel
M.R.

CONTENIDO

Marzo 2013

TU PERSONA **6 y 8pág.**

TU PAREJA **10pág.**

TUS HIJOS **14pág.**

LA BUENA MESA **23pág.**

VALORES Y GENTE **24pág.**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO **26pág.**

DECORACIÓN Y AMBIENTES **34pág.**

PERFIL Y OBRA **36pág.**



PORTADA
LOURDES INZUNZA
DIRECTORA DE IMMUIER
FOTOGRAFÍA: CLAUDIA TALAVERA

16pág.

ECOLOGÍA **38pág.**

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA **40pág.**

SOCIALES **42pág.**

www.venuschocolates.com

VENUS
chocolates

Chocolatería fina, Canastas, Regalos, Productos Artesanales, Fuente de Chocolate, Chamoy, Mesas de Postres y más...

Solicita nuestro catálogo para Eventos a info@venuschocolates.com

Tel: (664)9.72.9338
Tapachula # 5-A, Col. Hipódromo, a un costado de Caliente.

VENUS CHOCOLATES

visítanos en: www.soymujeractual.com.mx

:soymujeractual @Soy_mujeractual

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

Descuentos del

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

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

El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor. Promoción válida solo al presentar este cupón. No válido con otras ofertas, promociones o descuentos. Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 31 de marzo, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

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

PRIMERA PERSONA

Mes de la mujer, dedicado a mi madre

Con lágrimas en mis ojos y una tristeza profunda, le doy la despedida a UNA GRAN MUJER, ella me dio el regalo más hermoso... ¡La vida! Y no sólo eso sino que además me enseñó a caminar, a amar, a compartir, a salir adelante, me acompañó en mis tristezas, alegrías, logros y fracasos, no sólo era mi madre también era mi mejor amiga con quién compartía todo.

El corazón de mi mamá dejó de latir después de varios días de constante lucha, los cuales fueron muy difíciles, de sentimientos encontrados, tristeza profunda, desvelos, frustraciones, corajes y sobre todo algunas veces de impotencia. Sin embargo, como lo mencionó su amiga Lilián durante la misa, nos deja un recuerdo de amor, gentileza, amistad y una gran lección para reflexionar: "No importa realmente el número de años que vivimos, sino la vida que nosotros mismos le inyectamos a los años, y no hay día más perdido que aquel en que no hemos reído".

La alegría que poseía mi mamá la llevaba tatuada en el alma. Ella como guerrera que fue, su escudo fue su risa y su espada su sonrisa. ¡Así la recordaremos siempre!

Le agradezco a Dios por el tiempo que me permitió tenerla, y les doy gracias a cada uno de ustedes que con sus palabras y amistad verdadera me seguirán fortaleciendo para salir adelante a mí, a mi padre, esposo y mis tres hijos.

En esta edición, te presentamos en mujer del mes a Lourdes Inzunza, directora del instituto Municipal de la Mujer, para quien su mayor deseo es



que para la mujer tijuanaense y de Baja California haya mayor independencia económica, y no lo deja en un simple deseo; en el ámbito en el que esté, en el espacio donde se encuentre, se siente con la obligación de trabajar para que por lo menos una mayoría tenga una ocupación.

Además, te ofrecemos prácticos tips para esta semana santa. Para darle un toque primaveral a tu casa, no dejes de leer los consejos que ofrece la diseñadora de interiores Patricia Ríos, en la sección de decoración y ambiente.

Una felicitación muy especial a todas las mujeres en su día: 8 de marzo. Además, no olviden que este 3 de marzo se celebra el Día de la Familia, una fecha muy representativa para todos los mexicanos.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

MUJER
Baja California actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL
Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

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

COLABORADORES
Alejandra Enciso
Aimé Peralta
Ma. Eugenia Lozano
Becky Krinsky
Daniel Vázquez
Diosa Doméstica
Arturo Ángelez

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

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

SAN DIEGO RED
El Medio de la Familia

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 65, inicio de impresión el 18/02/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores.

Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.
Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

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.

4 | www.soymujeractual.com.mx



**SI NO VALE LA
PENA MANEJARLO
NO VALE LA PENA
FABRICARLO**

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



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

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

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

Mazda 3
"Auto del Año"
Revista Automóvil Panamericano

Mazda 5
"La minivan deportiva"
New York Times

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

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



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

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

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

www.mazdabaja.com

Superando un gran dolor

PORQUE LLORAR NO ALIGERA LA PENA; QUIZÁ SEA MEJOR REÍR

POR BECKY KRINSKY

Perder a una persona querida, cercana y especial nunca es fácil, el vacío que se queda, el dolor que se crea, la pérdida que no se puede reponer... no hay palabras, ni motivos, tampoco hay comprensión, solamente tiempo.

Con suerte, el tiempo y los recuerdos de una buena relación pueden diluir el sufrimiento y traer un poco de paz y confortar el alma rota de la persona que sufre una pérdida.

Luisa es una mujer de 67 años, es divertida, elocuente y sobretodo de lo más agradable, cuando está cerca contagia su alegría y su buen ánimo. Nadie creería que tan sólo hace unos años perdió a su esposo, su compañero y su mejor amigo. José fue un hombre ejemplar, buen esposo, excelente padre, un buen amigo, él se dedicó a ayudar a toda persona que conocía, noble y generoso.

El día que se murió, Luisa sintió que su vida ya no tenía sentido, ella enterró junto a él, una parte de ella misma. Para esta mujer, su marido lo era todo. Por más de tres años,

Luisa no dejó de llorar. Sufrió la pérdida de la persona que más quiera, su primer amor, su compañero, su amigo, raramente salía de su casa, no tenía ánimos ni siquiera de salir a trabajar; se repetía con mucha tristeza: "no entiendo de dónde me salen tantas lágrimas". El dolor era tan intenso que sentía no poder sobrevivir más tiempo sin su querido marido.

Una mañana repentinamente dejó

de lamentarse y paró de llorar; la luz, los recuerdos de su marido, sus hijos, sus nietos, todo lo que le rodeaba la hizo sentir en paz, analizó cuan afortunada había sido por haber compartido cuarenta años maravillosos con su esposo, una buena vida, llena de logros y buenas memorias.

Luisa decidió retomar sus buenos recuerdos y el amor que sentía por su esposo, dejó de sufrir y transformó su dolor en un motivo para son-

Se requiere una verdadera fortaleza para poder aceptar la verdad y sentir el dolor que causa una gran pérdida, sobre todo cuando hay que seguir viviendo.

LA RECETA COMPARTIENDO ALEGRÍA

- 1 caja de aceptación; reconocer la pérdida y el dolor
 - 3 cucharadas de gratitud; reconocer los momentos, los logros, los recuerdos
 - 1 manojo de actitud positiva; iniciativa y motivación personal que fortalece
 - 1 taza de tiempo; proceso natural de sanación
 - 1 Sobre de amor a sí mismo y a todos los que están cerca también
 - 1 racimo de sentido a la vida; ver abundancia y la razón de ser de cada momento
- Recomendación del chef: No importa que tan profundo es tu dolor, sólo tienes que vivir un día a la vez, agradece la oportunidad de haber tenido un gran amor, busca el sol y respira profundamente.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. LA PÉRDIDA y el dolor lleva el alma en silencio. Sólo el que ha perdido un gran amor sabe cuánta pena se siente; sin embargo, la vida continúa a pesar del vacío que se siente. Hay que valorar la vida y no morir cuando aún se tiene la oportunidad de vivir.

2. EL DOLOR es un sentimiento natural e involuntario, el sufrir es opcional. A pesar de que siempre se necesita más tiempo para vivir, para reír y para compartir, algún día todos tenemos que partir, esta es la ley, aceptar con dignidad el ciclo natural de la vida, da conciencia y valor para aprender a querer y disfrutar lo que se tiene y cuando uno sí lo tiene.

3. SIEMPRE hay que elegir la vida, ser positivo y ver lo bueno que se tiene. Entre la vida y la muerte; sin duda, la primera es la mejor elección; esta viene acompañada con la obligación y el compromiso de buscar razones diarias para vivir aun cuando el corazón no las quiera reconocer. Se requiere una verdadera fortaleza para poder aceptar la verdad y sentir el dolor que causa una gran pérdida, sobre todo cuando hay que seguir viviendo.

reír, para compartir y para repartir. Es así como hoy, estar cerca de Luisa es un privilegio y una gran inspiración. Luisa canta a la vida, sonríe y trata de alegrar y alentar a toda persona que se encuentra cerca de ella.

La alegría se contagia, ¿tú ya repartiste un poquito hoy?

Recetasparalavida.com



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



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

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



¿Entender o SOLTAR?



POR MARÍA E. LOZANO

Hablando de los hijos, ¿cuándo es el momento indicado para soltarlos? ¿Cómo entender esto? Es innecesario entenderlo, simplemente hay que aceptar que las etapas que se vivieron ya no hay que revivirlas.

Si nuestro hijo pasa de la infancia a la niñez, ni modo que le sigamos dando biberón; y si de la niñez pasa a la pubertad, no sería posible seguirle dando crayolas.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Muchas veces no logramos entender a nuestros padres, sentimos que son unos dictadores que no nos dejan ni respirar a gusto y que sólo están esperando algún momento para regañarnos. Aunque nosotros pensemos que siempre hacemos lo correcto y no aceptamos ningún consejo, debemos ponernos en el lugar de padres; yo acabo de cumplir 18 años y para festejar quería salir a bailar, veía que en Facebook mis amigas posteaban en sus estados que iban al casino, a bailar, a tomar, se quedaban a dormir con sus novios, que se tatuaban, usaban piercings o que se vestían como se les diera la gana, y me sentía mal, ¡yo quería ser así! y me puse a llorar, porque no me dejaban ni salir y sentía que mi mamá era una represora que todavía tenía ideas de la "old school" hasta que habló conmigo y me explicó los peligros que hay, que cualquiera me puede echar droga en alguna bebida y sabrá Dios dónde vaya a amanecer, que tal si llega un tiroteo o si al ponerme algo en mi piel me infecto con SIDA, aunque parezcan muy exagerados los "pretextos" pero al final es cierto, y más porque en mi caso soy hija única y ella es madre soltera; tengo que aprender a darle tiempo al tiempo, vivir mis etapas y sé que cuando sea suficientemente madura para cuidarme sola, ya no me dirá tantas cosas para salir o ya no me regañará tanto, pero al final, sé que es por mi bien.

Nidia Hernández, 18 años.

ALGUNAS DE NUESTRAS MÁXIMAS PREOCUPACIONES PODRÍAN SER:

- ¿Qué hará en sus ratos libres?
- ¿Qué pasará con él cuando el dinero falte?
- ¿Quién lo acompañará cuando tenga necesidad o dificultades?
- ¿Cómo saldrá de alguna tristeza profunda?
- ¿Será blanco de algún tipo de acoso?
- ¿Será capaz de tomar decisiones correctas?
- ¿Será influenciable?
- ¿Lo respetarán y ayudarán?
- ¿Podrá ser productivo, creativo y próspero?
- ¿Encontrará una pareja que lo ame y lo ayude?
- ¿Se enfermará y saldrá adelante?

Usualmente, los hijos repiten patrones, así que el ejemplo que les modelas es lo que justamente reproducirán. Es importante confiar en lo que inculcaste sin temor ni frustración, como el bambú japonés que tarda siete años en crecer y de repente, en tan sólo seis semanas, se desarrollan hasta 30 metros siendo flexibles e irrompibles.

PRACTICA ENTONCES LO SIGUIENTE: LA INFORMACIÓN

es "poder" y en tus gestos está la confianza que tu hijo tendrá para compartirte sus cosas, sé firme. Invítalo a donde le guste para convivir y platicar, o bien, cocínale sus preferencias.

CUANDO LO VEAS, no imagines que estás con él, imagina que él está con alguien que espera lo "ame, lo acompañe y lo oriente".

COMPARTE tus experiencias o lo que tus allegados han vivido.

NO LE CUESTIONES, escúchalo y luego juntos exploren alternativas. **TEN PRESENTE** que, épocas que ya pasaron, sólo evoca depresión y se pierde el sentido de tu vida.

Tampoco sería adecuado atrasarnos cuando ya son adolescentes y la crisis: Cuando llegan a ser adultos y que inos ponemos a temblar!

Se comprende, vivir con alguien que hemos "creado" hace difícil la actitud impermeable y resulta un tanto imposible ignorar la vida de nuestros hijos sin intervenir.

Ya nos lo dijo el Dalai Lama: "Sólo existen dos días en el año en los que nada puede ser hecho, uno se llama ayer y el otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crear, hacer y principalmente vivir".

La autora imparte cursos de capacitación y es docente.



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

Hi-Def Plastic Surgery

Dr. Héctor Milla
Cirujano Plástico Certificado
Especialista en Hi-Def Surgery

Face  Body

From USA: (619) 409.2631 | Desde México: (664) 634.6981
e-mail: tjplast@hotmail.com | www.tjplast.com

Abre tu corazón



AL AMOR EN ABUNDANCIA

POR AIMÉ PERALTA

La mayoría de las mujeres soñamos desde pequeñas con encontrar a la pareja ideal, aquella que nos haga sentir lo inexplicable, alguien con quien formar una familia y compartir el resto de nuestra vida. Conocido también como el príncipe azul, el primer amor jamás se olvida, no tanto por la persona, sino por los sentimientos que por primera vez experimentamos a su lado. Lo cierto es que en la búsqueda del "gran amor" besamos a muchos zapos y ninguno se convierte en el personaje anhelado.

Hoy en día, constantemente escuchamos ¿qué ocurre con el amor en pareja? O peor aún, es más frecuente conocer a mujeres solas a consecuencia de un desamor. Pues

10 | www.soymujeractual.com.mx

Según la Terapia Sistémica, si una persona no mantiene una buena relación con su madre y no obstante, desaprueba todo lo que hace, cada día aleja más la posibilidad de tener una relación, pero si la persona se "contenta" con ella, las cosas cambian

bien, según la terapeuta holística y numeróloga, María del Carmen Díaz Machuca, la raíz de esta "moda" se encuentra en nuestro subconsciente. "En ocasiones, establecer la comunicación y el vínculo es difícil y peleamos sin cesar, reclamamos a la pareja las carencias afectivas que no tuvimos de los padres, las ausencias en presencia. Son demasiadas las demandas y expectativas que se hacen de cómo amarse. En el caso de las mujeres, han tomado un gran empoderamiento, dos o

tres cargas más: la casa, escuela, hijos, entre otras. Desconectadas de nuestro poder femenino, inclinadas a lo masculino, nos alejamos de lo que somos en esencia y eso no significa que no vayamos en pro de la realización en todos los ámbitos, pero muy importante hacerlo desde la esencia de lo que somos como mujeres, lejos de estereotipos y roles y confiadas en que ser mujer es la opción que elegimos como ser humano", afirmó María del Carmen Díaz Machuca.

Según la Terapia Sistémica, si una persona no mantiene una buena relación con su madre y no obstante, desaprueba todo lo que hace, cada día aleja más la posibilidad de tener una relación, pero si la persona se "contenta" con ella, las cosas cambian, explicó, la debe aceptar tal cual es y no juzgar, al contrario, honrar porque le dio la vida, es allí cuando sucede el milagro, automáticamente la persona se reconecta con un canal de energía que le traerá el amor y la pareja.

Aseguró que lo importante es tener en cuenta que el objetivo de toda terapia (individual o de pareja) bien llevada es lograr equilibrio mental y emocional, sólo así la persona podrá funcionar mejor, incluso, superar los problemas que se presentan.

Si dejamos que los problemas se resuelvan solos, que nuestros conflictos interiores desaparezcan por arte de magia, seguramente las cosas no funcionarán como esperamos, por ello una terapia psicológica se convierte en una excelente opción.

¡ANALÍZATE!

Te sugiero que de manera individual respondas las siguientes preguntas. Utiliza el siguiente puntaje para autoevaluarte:

CASI NUNCA= 0 A VECES= 1 CASI SIEMPRE= 2

1. Presto atención a mi pareja y escucho lo que me dice.
2. Mi pareja me presta atención y me escucha.
3. Considero sus sugerencias en lugar de rechazarlas de inmediato.
4. Mi pareja tiene en cuenta mis sugerencias en lugar de rechazarlas de inmediato.
5. No trato de cuestionar todas sus decisiones.
6. Él/ella no trata de cuestionar todas mis decisiones.
7. Respaldo a mi pareja en público.
8. Mis actitudes no son groseras ni bruscas.
9. Sus actitudes no son groseras ni bruscas.

tu relación.

7-13 = ¡Bien! Pero puedes mejorar.
14-20 = ¡Excelente! No olvides continuar con estas actitudes.

CONSEJOS:

■ **PARA LOS HOMBRES:** Escúchala, abrázala en silencio, validando y aceptando sus sentimientos. Validar no es estar de acuerdo, es aceptar la diferencia. No la ignores, ni la critiques. Recuerda que las mujeres hablan de sus problemas para acercarse, no para obtener soluciones.

■ **PARA LAS MUJERES:** Apóyalo sin criticarlo. No trates de ser la mamá de él al querer cambiarlo. Ponle límites porque así él se siente estimulado a dar más y a cambiar sus conductas disfuncionales. Para ello, expresa tus sentimientos en forma asertiva, es decir, sin "cantaleta". Trabaja para mejorar tu autoestima y tus límites.

PUNTAJE:

0-6 = ¡Cambia! Pero rápido. Considera tomar de inmediato algún tipo de terapia que mejore la calidad de



REINA
~DIAZ
BLACK
IS
BLACK

SPRING
SUMMER
2013

REINA DIAZ
REINADIAZ.COM
/ReinaDiazTijuana

TIJUANA
Galerías Hipódromo L-247
"Bvd. Aguacaliente 11999"
68 10 277

Estética Soleil REALZA LA BELLEZA NATURAL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Para un cambio de imagen, un corte de cabello, tinte, maquillaje, peinado y demás servicios de belleza es importante poner tu look en manos expertas y qué mejor que Soleil Estética & Spa, encargada de realzar tu belleza natural.

Ocho años respaldan la calidad y garantía en el servicio a Soleil Estética & Spa, ya que su primera sucursal, ubicada en Zona Río, abrió sus puertas en el 2005 y recientemente en febrero de este año, la segunda en la colonia 20 de Noviembre en Plaza 20 Sur, comentó Ana Padilla, gerente general de ambas sucursales.

"El nombre Soleil proviene del francés y su significado es Sol. En lo personal a mí me encanta el sol por lo que significa: la estrella más cercana a mí, una estrella donde a su alrededor giran la tierra y los demás planetas; ¿qué tan poderosa es entonces Soleil Estética? Es la que más brilla entre todas las estéticas

de la zona, porque sol = nacimiento, sol = poder, sol = dador de vida y energía, entonces Soleil Estética es quien ofrece todo esto a clientes, trabajadoras y sobre todo a mí en lo personal", comentó.

Soleil Estética ofrece no sólo un servicio profesional capacitado mes con mes por nuestros proveedores, sino también una atención personalizada y trabajos garantizados, continuó, es por eso que día a día su cartera de clientes va incrementando.

Mencionó que sus servicios no sólo son para los tijuaneños, ya que mucha de su clientela provienen de EU, Ensenada, Tecate, Mexicali, Rosarito y estados que colindan con B.C., siendo todos fieles a sus servicios mes con mes, pues cuando llegan a esta estética los hacen sentir como en casa.

LA MEJOR OPCIÓN

Lo que los distingue de los demás salones es:

- Calidad en los servicios y productos
- El trato personalizado y ético con el cliente
- Trabajo con garantía
- Seguridad en el estacionamiento
- Al llegar el cliente, se le atiende ofreciéndole una bebida, té, soda, agua, vinos.

LOS SERVICIOS MÁS SOLICITADOS

Los servicios que más solicitan es el corte de caballero y dama y el tratamiento intensivo de queratina pura, con el cual notas el cambio en el momento de su aplicación. De igual manera, los cambios de imagen (extensiones de cabello natural, rayos y tinte) tienen mucha demanda, comentó Ana Padilla.

"Nuestro pedicure con duración de una hora, el cual es diferente a nuestras estéticas vecinas ya que se realiza un verdadero pedicure spa y no sólo una limpieza superficial, así como los faciales profundos y nuestros masajes anti estrés son también de los más solicitados", precisó.

Porque en Soleil Estética nos especializamos en ofrecerle excelente atención, amabilidad, calidad y garantía, sin duda somos la mejor opción.

¡Te esperamos!





"Tu look en manos de profesionales"

Te ofrece

Delineado Permanente

CEJA
LABIOS
OJOS

70

Días

TRABAJO GARANTIZADO POR PROFESIONAL




PLAZA LINCON:
Diego Rivera 10501-104
Zona Río
Tel. 900.7169

PLAZA 20 SUR:
Blvd. Las Américas 3565
L-14 Col. 20 de Noviembre
Tel. 622.3562
Cel. 405.7794
ID. 152*15*38317

[/SoleilEstetica](#)

www.sky.com.mx



Suscríbete desde

\$0*

EN EL 2013
SKY ROMPE TODOS LOS RÉCORDS
DE COBERTURA DEPORTIVA
Y EN ALTA DEFINICIÓN TOTAL

SKY
ALTA DEFINICIÓN

DISFRUTA TODO EL **FUTBOL ESPAÑOL, FUTBOL MEXICANO, Y A PARTIR DE LA TEMPORADA 2013-2014: TODO EL FUTBOL INGLÉS, EN VIVO**
Y EN EXCLUSIVA SÓLO POR SKY




VIVE TODO EL DEPORTE Y LOS MEJORES EVENTOS CON SKY



FUTBOL NACIONAL E INTERNACIONAL (1)

- LIGA ESPAÑOLA
- LIGA INGLESA
- FUTBOL MEXICANO
- CHAMPIONS LEAGUE
- COPA CONFEDERACIONES
- COPA ORO
- ELIMINATORIAS DE LA SELECCIÓN RUMBO AL MUNDIAL
- COPA DEL REY
- FA CUP
- CAPITAL ONE CUP

FUTBOL AMERICANO (2)

GOLF (3)

- DP WORLD TOUR
- SCOTISH OPEN
- RYDER CUP
- FEDEX ST JUDE CLASSIC

EQUITACIÓN (4)

- ROLEX FEI WORLD CUP JUMPING

BASQUETBOL INTERNACIONAL

- NBA PASS (2)
- TURKISH AIRLINES EUROLEAGUE (4)

BÉISBOL INTERNACIONAL (5)

- MLB EXTRA INNINGS (2)
- WORLD BASEBALL CLASSIC (3)

ATLETISMO (6)

- DIAMOND LEAGUE
- MARATÓN DE NY

HOCKEY

- ICE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIP 2013 (IIHF) (4)

TENIS

- WTA Y ATP (4)
- LOS 4 GRAND SLAMS (2)

NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220

01800 201 8770

*Precio de suscripción para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual. Vigencia del 1 al 31 de diciembre de 2012. No aplica para SKY Access ni WTV. Disponible para suscriptores residenciales y comerciales máximo 4 equipos por cuenta. Bares y restaurantes disponible únicamente instalación sencilla a partir de paquete FUN. (1) Eventos disponibles para suscriptores residenciales y comerciales con paquete Básico y suscripciones bares y restaurantes contratando paquete Planeta Fútbol Internacional 2012-2013. Para suscriptores con paquete FUN, MOVIECITY, HBO/MAX y UNIVERSE sin costo adicional. No disponible para SKY Access ni WTV. (2) Eventos disponibles con costo adicional a través de pago por evento para suscriptores residenciales y comerciales a partir de paquete Básico, suscriptores bares y restaurantes a partir de paquete FUN. (3) Eventos disponibles sin costo adicional para suscriptores residenciales, comerciales, bares y restaurantes a partir de paquete FUN. (4) Disponibles sin costo adicional para suscriptores residenciales y comerciales a partir de paquete Básico, bares y restaurantes a partir de paquete FUN. (5) Consultar partidos y eventos disponibles en Alta Definición Total. Información sujeta a cambios de programación y/o en la organización de los eventos, en su caso estos cambios no dependerán ni serán responsabilidad de SKY, sino del proveedor de la programación y/o del organizador del evento.

FORMA HIJOS asertivos

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Educación en asertividad es la mejor prevención para que nuestros hijos logren una identidad fuerte y desarrolle una autoestima positiva, pero ¿cómo lo logramos? ¿cuándo es el momento idóneo para iniciar su formación? ¿cuándo podemos decir que son asertivos y no impositivos?

La asertividad es una parte muy importante de las habilidades sociales, que es indispensable desarrollar preferentemente en las primeras etapas de la infancia, la cual nos lleva a tener pensamientos y conductas que hacen posible defender nuestras posturas y derechos sin llegar a tener conflictos desafortunados por expresar lo que queremos y sentimos, expresó la psicóloga Denisse Sánchez de Dasfe Grupo Psicológico.

"Ser asertivo no quiere decir que siempre se tenga la razón; sin embargo, es una herramienta que ayuda a expresar lo que opinamos aun cuando estemos en lo incorrecto", aseguró, "lo cual nos ayuda a entender que tenemos derecho a equivocarnos".

Dijo que cuando sean capaces de tener su propio criterio y manifestarlo, de expresar sus sentimientos, demandas y peticiones, así como insatisfacción, necesidades e, incluso, saber pedir cuando sea necesario es cuando podemos decir que nuestros hijos son asertivos.

Algo muy importante de esto es que tu hijo sepa responder y defenderse

ante un ambiente forzado y no permanecer sólo por quedar bien o convencer que es valioso o por el miedo a no ser criticado, considerado, hay que enseñarle que las personas no siempre estarán de acuerdo o simplemente no coincidirán con su forma de ser; tiene que aprender a tomar las opiniones como una oportunidad de crecimiento si ésta es constructiva y desecharla si no lo es.

LA ENSEÑANZA

Es importante tomar en cuenta principalmente las actitudes, comentarios y temores propios que como adulto se proyecten al niño ino querer que tu hijo sea una copia tuya! Permitirle que tenga sus propias experiencias es uno de los principios básicos para aprender a ser asertivos y enseñar a los hijos que lo sean, aconsejó la psicóloga.

Se debe cuidar la forma de enviar los mensajes a los niños, recomendó, un ejemplo de ello es no hacer que su hijo confunda un error cometido como una característica de personalidad, como el ser "malo".

Dijo que otro de los elementos a cuidar puntualmente es el tipo de exigencias que se les hace, ya que éstas deben estar acorde a su edad y ser razonables, ya que el niño debe sentirse capaz de poder cumplir las tareas que se le asignan. Hay que recordar que el aprendizaje de toda conducta puede mejorarse a través de un ejemplo adecuado.

Para aprender a desarrollar esta actitud no existe una edad específica sino recomendable y es la infancia cuando corresponde a los padres ayudar a que

PARA TOMARLO EN CUENTA

A continuación algunas recomendaciones para los padres sobre la asertividad, de acuerdo con la psicóloga Denisse Sánchez.

- Ayúdale a expresar lo que siente y opina
- Advértele que no siempre le agradará a todos
- Enséñale a decir "no" con educación y respeto
- Coméntale que nadie es perfecto ni conocedor de todo
- Apóyale a no caer en chantajes
- Permítele estar en desacuerdo y expresarlo
- Explicale que no tiene que estar demostrando que es bueno para todo
- Menciónale sobre sus responsabilidades, pero que no debe asumir lo que no le corresponda

sus hijos se desenvuelvan de una manera libre, abierta y respetuosa, agregó, donde puedan opinar sobre sus puntos de vista, gustos e, incluso, decisiones que puedan corresponder a su edad.

Expuso que el hecho de que aprendan a expresar sus emociones, deseos y opiniones les va a ayudar a reforzar su seguridad, confianza e, incluso, en el desarrollo de sus capacidades, así como a ser conscientes de las responsabilidades y consecuencias que tienen sus actos.

Porque la familia es los más importante, hagamos de nuestros hijos personas asertivas, responsables y honestas.

¡Feliz Día de la Familia!

¡El mejor lugar de la galaxia para tus fiestas!

Chavos de todos los planetas vienen a pasarla bien a OH! ZONE. ¿Y es que dónde se la van a pasar mejor que en un lugar que lo tiene todo?

En el segundo piso de Galerías Hipódromo, junto al Food Court, OH! ZONE es un centro de diversiones con pista de patinaje, boliche, maquinitas, megapantallas y más, que hacen inolvidables cada piñata, reunión de la escuela o salida con los amigos.

Todo está planeado para que desde los más pequeños hasta los más grandes de la familia, se la pasen entretenidos y seguros todo el día.

¡Si estás organizando una piñata, tenemos un espacio exclusivo y paquetes especiales con decoración, comidas, bebidas y entretenimiento de otro planeta!

En el Snack-Bar de OH! ZONE puedes pedir pizzas, hot-dogs, nachos, frutas, sodas y hasta jarras de cerveza para los papás que quieran quedarse a ver cómo los chavos hacen chuzas en el boliche o piruetas en la pista de patinaje. Y para los ochenteros, hay maquinitas de Arcade con juegos clásicos y otros de los más nuevos para desafiar a los chavos al Mortal Kombat o al Guitar Hero; ¡y seguro hay una mamá que le gana a las chicas en el Dance Dance Revolution!



¡Tú ya conoces Galerías Hipódromo y sabes que es el lugar más padre de Tijuana para pasar el rato a gusto.

Ahora ven a hacer tu fiesta en OH! ZONE, que es el mejor lugar de la Galaxia!



¡Hay mucho por disfrutar!

- **Área de piñata** para cualquier evento infantil.
- **10 líneas de boliche** disponibles también para torneos o eventos de amigos.

- **Pista de patinaje** de más de 900 m² de duela.
- **Trepa-T** muro de escalar con 3 grados de dificultad.
- **Snack Bar** con un rico menú de pizzas, hot-dogs, sodas, cerveza y más.

- **Área de Arcade** con más de 60 juegos para sumar puntos y ganar fabulosos premios.
- **Sky Jamboree** puente colgante con diversión de cuerda en cuerda.
- **Megapantallas** con los mejores videos musicales y eventos deportivos.

¡Piñatas de otro planeta!

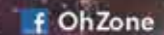


Paquetes 20 personas desde \$3,000 m.n.

Tel. 608-4436



GALERÍAS HIPÓDROMO 2º PISO, JUNTO AL FOODCOURT



DIRECTORA DE IMMUIJER
DETERMINADA A LOGRAR UN CAMBIO
EN LA MUJER TIJUANENSE

Lourdes Inzunza,

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Originaria de Sinaloa pero con gran amor por esta ciudad, Lourdes Inzunza Medina llegó a Tijuana hace 20 años a sus escasos 18 años en busca de mejores oportunidades, principalmente educativas. Ahora, es una mujer que lucha por apoyar a nuestras mujeres tijuanaenses que atraviesan por diversas problemáticas a través de los programas y asesorías que ofrecen en el Instituto Municipal de la Mujer (IMMujer), institución que dirige desde hace tres años.

"Llegué hace 20 años, por lo que ya me considero tijuanaense y con mucho amor a esta tierra que me dio la oportunidad no sólo de estudiar sino de destacar en diferentes ámbitos. Inicié en el Instituto Tecnológico de Tijuana, al que le debo mis mejores maestros. Estudié la carrera de Relaciones Comerciales. Me enfoqué al comercio exterior y sistema aduanal. Inicié trabajando en el sector maquilador, en aquellos tiempos cuando sobraba el empleo. Conocí perfectamente desde las líneas de producción hasta llegar a ser gerente del departamento de importaciones y exportaciones de una empresa mueblera, donde manejé logística aduanal; vi la importancia que tenía la comercialización binacional y las ventajas que tenía de estar en frontera y adaptarte a una biculturalidad",

Las mujeres de Tijuana tenemos una característica diferente a las del resto del país: buscamos lo mejor, estamos dispuestas a todo y si nos equivocamos, nos levantamos de frente

comentó la directora de IMMUIJER.

Posteriormente formó una familia y durante 9 años estuvo más enfocada al ámbito familiar que al profesional. Procreó a Valeria, Vanessa y Victoria. Proceso especial para ella, especialmente el de Victoria, ya que se separó cuando cursaba su segundo mes de embarazo. Y fue así como encontró fortaleza para iniciar de nuevo su carrera profesional.

"Mi situación no era fácil: dos hijas, embarazada, sin un techo seguro donde vivir y sin un trabajo que me permitiera mantener a mis hijas..." No había de otra, más que para adelante! Así que dejé a mis hijas en la escuela, desempolvé un portafolio y salí a la calle a buscar trabajo... Logré ubicarme como consultora independiente de varios productos de belleza, así podía manejar mi horario y atender a mis hijas. Seguí preparándome y me certifiqué como asesora financiera, especializándome en seguros de vida. Por eso yo siempre digo: "si se puede!"... cuando estás decidida no hay nada que te detenga, ese fue mi punto de partida", aseguro.

En esa etapa de su vida trabajó con mujeres con las cuales se identificó por-

que la mayoría era madre jefa de familia, con problemas tan comunes como: "cómo pagar la renta o quién me podrá cuidar a mis hijos hoy".

"Esas vivencias me motivaron a hacer algo que ayudara a las mujeres a tener más oportunidades y las ayudara a salir de procesos difíciles con tratamientos de fortalecimiento de capacidades", puntualizó la directora de IMMUIJER.

SU INGRESO A IMMUIJER

Lourdes Inzunza comentó que participó en el 2010 en una campaña política, donde la promoción era con mujeres. Trabajó con los grupos más vulnerables, con aquellas que no tenían los principios básicos de educación, trabajo ni vivienda digna para desarrollar a sus hijos. Pero había algo característico en ellas: era las ganas de mejorar su vida, era la determinación del "sí puedo" eso que tenemos las mujeres cuando decimos hasta aquí dependí de alguien más, hoy decidiré por mí... "voy a entrarle".

"Encontré líderes natas que me ayudaron a multiplicar mi mensaje, muchas que a veces se subestiman por su situación de pobreza y marginación, creyeron

LOURDES INZUNZA MEDINA

- **LIBRO FAVORITO:** "Una nueva tierra" de Eckhart Tolle... todos los de Gaby Vargas, sobre todo el último "Conéctame".
- **MÚSICA FAVORITA:** Jazz, Eros Ramazoti y Janny... es música que para mí es como conectarte con tu espíritu
- **ARTÍCULO PERSONAL MÁS INDISPENSABLE:** Agenda móvil
- **MAYOR DEBILIDAD:** Mis hijas
- **MAYOR FORTALEZA:** Mis hijas
- **FRASE FAVORITA:** "Entre más sé quién soy, menos son las cosas que me molestan"

en un proyecto de mejoramiento de vida pero entendieron que no se podía lograr si ellas no participaban. Logré activar mujeres que toda su vida se habían mantenido apáticas a procesos políticos, gente de edad avanzada que nunca había votado y negada a la participación ciudadana.

"Recuerdo que empezamos con un grupo de 20 mujeres en el este de la ciudad y se fue extendiendo colonia tras colonia, llegando a formar una red de miles de mujeres. Pero la mayor satisfacción era que habíamos empoderado a mujeres que antes se sentían incapaces de tomar decisiones, incapaces de generar un ingreso. Y fue la recomendación de boca en boca la que invitaba a sumarse a la red y quien lograba tener más integrantes sentía mayor logro personal, lo cual generaba un bienestar emocional que se traducía en energía positiva y satisfacción. No se daba ningún discurso político, simplemente les hablaba de mi experiencia, les hablaba con el alma.

"¿Y qué crees que pasó con todas esas mujeres empoderadas? Pues después todas querían trabajo, ya no querían ir a su casa a esperar que su esposo llevara el gasto... Fue cuando realicé gestiones para encontrar un espacio donde poder ayudarlas, conociendo las necesidades más apremiantes de las amas de casa, madres solteras, niñas sin apoyos para estudiar, etc. Había que hacer algo, pues me sentía responsable de cumplirles aquello que ellas demandaban y exigían con justa razón", manifestó.

"El Lic. Carlos Bustamante defendió mi participación en su administración dentro de IMMUIJER ante la presión que tuvo al hacer esa recomendación, ya que no había trabajado en la función pública, no presentaba un curriculum de experta en equidad de género.



"Sabía que estaba ante un gran reto y me puse a estudiar, meses antes de iniciar tomé un diplomado en Administración Pública y me capacité en temas de género, además de los cursos constantes de actualización y he puesto todo mi esfuerzo y mi capacidad en no defraudar la confianza de sacar adelante el proyecto del Instituto.

"Vinieron muchas situaciones donde tal parecía que era imposible lograr las cosas y parecía muy difícil avanzar, pero soy muy perseverante, siempre persigo hacer realidad mis sueños. Y esto lo tomé no como un trabajo sino como mi sueño más anhelado: ayudar a las mujeres", puntualizó.

UNA ETAPA DE CRECIMIENTO

Su periodo como Directora del Instituto de la Mujer es una etapa donde mayor crecimiento ha tenido tanto profesional como espiritualmente.

"A veces desperdiciamos tanto el tiempo y en eso insisto mucho cuando platico con los grupos, sobre la importancia de establecer un plan de vida, ponemos metas y objetivos en cada determinado tiempo... escuchamos cada fin de año sobre nuevos propósitos pero quedan la mayoría de las veces sólo en buenos propósitos", recomendó.

El escribirlos, revisarlos, el ver qué lograste, saber hacia dónde vas es esencial para tu futuro. Mucho de ese aprendizaje lo adquirió de grandes mujeres que conoció. "El saber escuchar más allá de lo que escuchan tus oídos, el no hacer juicios sobre lo que ves sino de lo que sientes cuando conversas con alguien. Cuando estás en la comunidad y das una atención recibes mucho más en un solo abrazo de la gente, gente con fe y esperanza. Realmente eso no tiene precio. Me siento afortunada de recibir toda esa energía en las colonias de esta ciudad", aseguró Lourdes Inzunza.

LA MUJER DE HOY

La mujer de hoy se encuentra en medio de lo que nos platicó la mamá o la abuelita (en ese rol tradicional) en contraste con la modernidad de una ciudad acelerada por la tecnología y medios de comunicación, donde se desenvuelven nuestros hijos; ahora más que nunca es un gran reto ser una mujer exitosa,

UNA ATENCIÓN INTEGRAL

En IMMujER ofrecen los servicios de manera gratuita:

- **ATENCIÓN JURÍDICA:** una integrante del área legal orienta, analiza, representa y/o acompaña, en su caso, en todas las fases e instancias ante las diversas autoridades en los asuntos que se requiera.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** una integrante del área analiza, orienta e interviene en su caso, emitiendo un diagnóstico para su tratamiento. Proporcionando primeros auxilios en casos de crisis.
- **TERAPIA PSICOLÓGICA:** Una integrante del área evalúa el diagnóstico según el caso y programa sesiones de apoyo a corto, mediano o largo plazo. Atendiendo paralelamente situaciones de conflicto en su entorno (familiares).

ser una mujer invencible. Es necesario estar informada en todas las áreas, es necesario tener un cuerpo saludable y estar atenta a las diferentes etapas propias de la mujer, prevenir problemas sociales con los hijos, con la pareja, etc.

"Controversias en tu vida se presentarán siempre, lo que va a diferenciar que salgas exitosa depende de la percepción y preparación que tengas para enfrentarlas", puntualizó.

Su mayor deseo es que para la mujer tijuana haya mayor independencia económica y no lo deja en un simple deseo, afirmó, en el ámbito en el que esté, se siente con la obligación de trabajar para que por lo menos la mayoría de las mujeres tenga una ocupación.

"Lo que más vemos aquí es que la dependencia económica trae como consecuencias otras codependencias emocionales. Si una mujer es generadora de un ingreso tiene menos probabilidades de que sea sujeta a que violen sus derechos" expuso.

LOS PROGRAMAS

En IMMujER dan una atención integral, el personal profesional inicia con detectar problemas que pueden estar derivados de la falta de ocupación y realización propia o de una codependencia desde la infancia, por lo que parte de la labor es darles alternativas de donde desarrollarse y sentirse productivas, para ello manejan una bolsa de trabajo de diferentes organizaciones y asociaciones, también están vinculadas con empresas donde las mujeres pueden manejar horarios flexibles.

Todo esto sería difícil de abordar cuando no se le atiende en sus otras necesidades que pueden ser desde vivienda, educación o atención de un litigio, por eso se ha insistido en la vinculación con el sector privado para atender a quien no puede costear diferentes necesidades.

Cada vez van en aumento los casos de atención en este instituto, debido a que hay mayor conciencia e información en los medios de comunicación, las mujeres se sienten con la confianza de ser asesoradas y denunciar, ahora hay más relevancia a los temas de violencia a la mujer sólo por el hecho de ser mujer y más rechazo público al machismo, consideró.

SUS PLANES Y LOGROS

"Lo que más disfruto es lograr mis objetivos, no hay nada más satisfactorio que cuando te propones algo y lo logras. Simplemente cuando incides en tu equipo de trabajo para que salga con su mejor sonrisa y su mejor disposición a atender la gente y al final de la jornada se sientan orgullosas de laborar en un organismo como éste. Influir en el sentido social y de servicio. Hay muy pocas cosas que me molestan y una de ellas es llegar tarde o que lleguen los demás tarde, es decir, trato de aprovechar mi tiempo al máximo", mencionó la directora de IMMujER.

Su mayor logro profesional ha sido sistematizar sus ideas, ser estratégica e institucional. Y en eso radica su plan de trabajo de este 2013: Institucionalizar la perspectiva de género en las diferentes dependencias del Municipio y que se conserve el modelo de atención integral que se diseñó para operar, que se conserve el personal certificado, añadió, dejar mayor conciencia en el mayor número de mujeres en esta ciudad y que la mayoría se entere que existe un organismo a beneficio de todas las mujeres. No tienen que venir con moretes en la cara para ser atendidas.

"Las mujeres de Tijuana tenemos una característica diferente a las del resto del país: buscamos lo mejor, estamos dispuestas a todo y si nos equivocamos nos levantamos con la frente en alto", concluyó Lourdes Inzunza.

CATERPILLAR®

UN SMART QUE ADEMÁS ES RUIDO
CONSTRUIDO PARA EL FIN DEL MUNDO



RESISTENTE

- CHOCOS
- AGUA
- POLVO
- WiFi
- WIFI
- ANDROID
- CAMARA 5 MP

LISTO PARA TRABAJAR CON CUALQUIER COMPAÑIA CELULAR

Mayores informes: (664) 231 3626

Angélica, APASIONADA DE LA MÚSICA

POR MÓNICA MÁRQUEZ
Y YAN GONZÁLEZ

Proveniente de una familia muy musical y bajo la convicción de cantar lo que le llega al corazón Angélica Arreola Enciso, mejor conocida en el mundo artístico como Angélica Arreola Enciso-Ulloa, comparte con nuestros lectores su gusto por la música, sus inicios y su más reciente producción "Mi camino".

¿CÓMO DESCUBRISTE TU GUSTO POR LA MÚSICA?

Mi familia es muy musical. Mi abuelita tocaba seis instrumentos y cantaba. Mi abuelo la acompañaba en el piano. Yo soy la mayor de una de sus hijas, Bertha, y mi mami canta y toca el piano.

Yo empecé a cantar con mi abuelita, era mi alma gemela. Yo era muy tímida y pasaba mi tiempo tocando el piano, leyendo y cantando canciones antiguas con ella.

“Para mí es muy importante cantar lo que me llega al corazón. Puede ser que estoy cantando de algo que pasó en mi vida o algo que me pueda imaginar o soñar que algún día pase”

¿DESDE CUÁNDO TE DEDICAS A ESTO?

Siempre me ha gustado el canto. He cantado desde muy pequeña, pero profesionalmente fue inesperado. Me fui a estudiar a Suiza y regresé por motivos familiares, y para distraerme empecé a tomar clases de piano clásico con el Maestro Luder Palacios. Mi mamá lo contrató con un arpista y cantante para el baby shower de mi hermana. Era un evento familiar y mi abuelita y yo cantamos unas cuantas canciones. Me escuchó mi maestro por primera vez, y tiempo después tuvo una cancelación de último momento para un evento y me invitó a cantar. No me daba pena tocar el piano o cantar las mismas cinco canciones con mi abuelita en público pero cantar sola me daba terror. El Maestro Luder me ayudó diciéndome que no se me iba dificultar, ya que sabía leer música. Practicamos y con el corazón en la garganta y un atril con mi música, lo hice.

Empezaron a invitarme a cantar en otros eventos, y después de un tiempo Radio Latina produjo un CD para mí, pero puedo asegurarte que por muchísimo tiempo después lloraba y me enfermaba antes de cantar en público.

¿EN QUÉ TE INSPIRAS PARA CANTAR TUS CANCIONES?

Para mí es muy importante cantar lo que me llega al corazón. Puede ser que estoy cantando de algo que pasó

en mi vida o algo que me pueda imaginar o soñar que algún día pase.

¿QUÉ TIPO DE GÉNERO CANTAS?

Es un poco diverso lo que cantó; las canciones francesas de Edith Piaf, Charles Aznavour; canciones italianas como Cacao cacao, Comme Vorei; tangos argentinos como Caminito, Madreselvas, Uno; Boleros y canciones como Los Mil Besos, Nosotros, Alma Mía, que cantaba con mi abuelita y valsos de Perú y Colombia.

¿EN QUÉ LUGARES TE HAS PRESENTADO?

He cantado para Radio Latina y mi canción "Si a veces hablo de ti" estuvo en el aire. Grabé para Disney On Ice en español y la grabación se usó por todo Centro y Sur América. He cantado para el Cónsul de México en funciones para los Delegados Internacionales y para el Centro de Comercio Peruano que me 'adoptó'. En Suiza me entrevistaron y tocaron mis canciones en la radio y en Venecia, canté en el Wauer Grunwalt con Pippo Fiumara.

¿QUÉ MÚSICOS FUERON TUS INFLUENCIAS?

Mi Tita (abuelita) fue mi primera influencia por el gran amor y apreciación que le tenía a la música. La música de María Grever, Chabuca Grande y Edith Piaf han sido gran influencias y las voces de Libertad Lamarque, Barbra Streisand, Lara Fabián, Josh Grobin y Luis Miguel siempre me han inspirado.



PLATÍQUENOS DE SU MÁS RECIENTE PRODUCCIÓN

Tenía mucho tiempo pensando en hacer este proyecto, pero no pensaba tener el tiempo para ejecutarlo. Tenía a mis bebés y había abierto un negocio nuevo.

Fue mi Tita quien me motivó. Es caro grabar y producir un CD. Ella decidió pagarlo todo con sus ahorros, ésta fue la más grande motivación. Si era así de importante para ella, lo hice importante para mí. Por primera vez pude escoger la música, los arreglos y con quién quería trabajar.

Esta producción se hizo con mucho cariño y atención a todos los detalles. Canto una canción con mi Tita y un dueto con mi mamá. Fue lo mejor que pude haber hecho en mi vida. Mi Tita falleció antes de terminarlo, pero gracias a Dios que la tengo en una grabación para siempre. Este CD "Mi camino" fue una labor de amor.

DESAYUNO CON LAS AMIGAS... agendado.

SABIAS QUE...

Una investigación de la Universidad de Tasmania (Australia) afirmó que el desayuno es la comida más importante del día, lo mejor para adelgazar y estar sano.

Lo ideal es tomar un desayuno saludable y completo.

¡Aprovecha para reunir a tus amigas en Sakana!



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

f /sakana.tijuana
Tel: 608.4700



Bono de descuento por:

\$1,000.00 MN

Válido hasta el 15 de marzo del 2013

Oferta válida únicamente para el trimestre mayor/agosto 2013. 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.

Hablar inglés es una de esas cosas que hace que te de ganas de hacerlo todo...

Lang-Lab... nosotros te enseñamos a hablar inglés. El mundo es todo tuyo. :)

Tijuana: (664) 634.1709 | San Diego (619) 424.7712

www.academialanglab.com

f /academialanglab



Marzo ¡última oportunidad!



para pagar tu
**Predial con valores
catastrales del 2009***

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

*A partir de abril aplican valores catastrales del 2013



Plaza LAS PALMAS

más de **45** años de tradición

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

Llámenos Sin Compromiso
681.5082 y 681.2701

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

Logos for BANORTE, ABOLUT, Total, d'Valada, COVIDA CHINA XIN GONG, MUJER, PELUQUERIA, LABORATORIO ANÁLISIS DE ORO Y PLATA, and Pet Center.

LA BUENA MESA

The Burger Lounge Bar,

CONCEPTO ÚNICO EN TIJUANA

POR YAN GONZÁLEZ

The burger lounge bar es el mejor lugar que puedes visitar para comer rico, fresco y saludable en un ambiente contemporáneo y 100 % familiar, donde podrás degustar de sus deliciosas hamburguesas, ensaladas y cervezas artesanales.

The Burger lounge es un concepto que nace en Australia que emerge a Inglaterra y posteriormente a Estados Unidos, debido a esto se decide abrir un restaurante bar en la ciudad bajo este concepto, revolucionando y mejorando el concepto adaptándolo a las necesidades y hábitos por el buen gusto de comer que poseen los ciudadanos tijuanaenses.

En The Burger Lounge bar te garantizan una experiencia única y placentera, por ello sus hamburguesas son elaboradas con carne fresca mexicana certificada, pan integral el cual es horneado diariamente, vegetales orgánicos y aderezos hechos en casa.

El sabor que los distingue es porque te brinda la sensación y experiencia de hacerte sentir como en casa, esto se logra debido a la fusión del sabor del pan integral horneado y el término de cocción de la carne, ya que al momento de realizar tu orden te preguntan en qué termino la deseas; te recomiendan termino medio y 3/4.

Además poseen una gran variedad de ensaladas frescas y saludables elaboradas al momento, donde podrás deleitar tus alimentos acompañados de buena música desde lounge, house, rock clásico en inglés y español.

El café de la casa es realmente exquisito debido a su preparación de molido y colado al momento.

Definitivamente The Burger Lounge Bar es el lugar adecuado al que puedes acudir para comer rico y saludable, además de disfrutar todos los partidos en vivo de los xolos y otros eventos deportivos, acompañados de las mejores hamburguesas, vinos y cervezas artesanales de la región.

Cuentan con un excelente servicio, personal amigable y rapidez en la orden; está abierto de lunes a domingo a partir de las 12 horas.

Sus instalaciones destacan por la limpieza impecable y se distinguen por cumplir con todos los requisitos de acceso para personas discapacitadas.

Así que no lo pienses más y vive esta experiencia única que te brinda The Burger Lounge Bar ubicados sobre la recta de la Chapultepec.

Ven y Disfruta con tu Familia!

the burger lounge BAR



#burgerlounge

20% de descuento

PRESENTANDO ESTE CUPÓN

Válido solo en alimentos y bebidas no alcohólicas
Descuento personal. No acumulable
No válido en ordenes para llevar

#burgerlounge

Tel.- (664)971 0971
Theburgerloungebar f

Ave. Sonora #3240 (La Recta)
Chapultepec, Tijuana, B.C. 22020

RECOMENDACIÓN DE LA CASA

- **HANGOVER BURGER** carne de res, camarón enchilado, tocino, queso suizo, pechuga, tomate y el aderezo especial de la casa.
- **PATRON BURGER** carne de res, con espárragos salteados en aceite de oliva y queso parmesano gratinado.
- **VALLE DE GUADALUPE BURGER** carne de res y hongos salteados al vino tinto.
- **POSTRES:** helados thrifty los cuales representan un valor nostálgico.



Servicio a Domicilio
Tel. 622-40-50



Asociación Gilberto: SERVIR ES SU LABOR

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Que bien aplica para los mexicanos la frase de: "El pueblo unido, jamás será vencido", porque ante adversidades, desastres, problemáticas y demás situaciones unen esfuerzos para salir adelante. Un claro ejemplo de solidaridad es la Asociación Gilberto, fundada en la Ciudad de México en 1994 como respuesta a la devastación ocasionada por el Huracán Gilberto, y posteriormente, creada también en Tijuana luego de una tormenta que dejó terribles efectos a la ciudad.

Debido a esta tormenta, Tijuana sufrió derrumbes de cerros habitacionales, inundaciones y despojo de miles de habitantes que quedaron sin hogar ni alimentos. Ante esto era necesario hacer algo, por lo que personas de noble corazón unieron esfuerzos para fundar La Asociación Gilberto Baja California.

Para conocer más sobre su loable labor, Mujer Actual platicó con Verónica Fernández de Bustamante, presidenta.

¿CUÁNDO SURGE LA ASOCIACIÓN GILBERTO?

La Asociación Gilberto nació en 1988 a nivel nacional siendo su fundadora la señora Cecilia Occelli y un grupo de mujeres dedicadas a mejorar la calidad de vida de los más necesitados, en este caso a los damnificados del Huracán Gilberto que devastó parte de las ciudades del Golfo de México.



Consecuentemente en Tijuana, se formó en 1991 con su primera presidenta la señora Carolina Aubanel y un grupo de esposas, madres y profesionistas con el mismo objetivo. Esas mujeres fundadoras lograron una parte muy importante, pero ahora nuestra generación, que reactivó en Baja California la asociación después de 9 años, hemos tenido la dicha de recibir tanto de nuestra ciudad que no podemos no actuar.

¿CUÁL ES SU PRINCIPAL OBJETIVO?

El objetivo principal es proveer asistencia social en caso de desastres naturales, además de sembrar oportunidades de crecimiento que propicien el desarrollo integral de las familias vulnerables de nuestra comunidad, implementando programas educativos de alto impacto social como apoyo escolar, deporte, cultura, nutrición y sobre todo valores que tanta falta hacen a nuestros niños, para así contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias de Tijuana.

NUEVA MESA DIRECTIVA

- **PRESIDENTA:** Verónica Fernández de Bustamante
- **VICEPRESIDENTA:** Ema Luisa Bustamante de Serhan
- **SECRETARIA:** Alexandra Fernández de Gallardo
- **SECRETARIA:** María Fernanda Paredes de García de León
- **TESORERA:** María Lourdes Valenzuela de Ballesteros
- **DIRECTORA:** Mara Camacho de Valladolid

¿CUÁL HA SIDO LA RESPUESTA DE LA COMUNIDAD TIJUANENSE RESPECTO A LA LABOR QUE REALIZAN?

La única respuesta que hemos tenido con la comunidad tijuana ha sido positiva. Hemos trabajado en diversas escuelas de la ciudad, donde maestros, padres de familia y también los residentes de las colonias en donde se ubican las escuelas han participado en nuestras jornadas. Además de la participación del Gobierno Municipal que siempre nos han brindado su apoyo.

¿SE HAN TOPADO CON ALGÚN OBSTÁCULO PARA LA REALIZACIÓN DE SUS LABORES?

El obstáculo más grande es la falta de capital; los recursos son escasos, pero hemos tenido la dicha de recibir un donativo de DIF municipal, también de unas empresas privadas como Responsabilidad Social BRG y Productos Serigráficos del Noroeste.

También elaboramos un plan de procuración de fondos en el que se incluyen eventos que hemos realizado, como Tarde de Galgos, en el cual se formó un convenio con DIF municipal, además de un bazar navideño con desfile infantil.

¿CUÁLES SON LAS LABORES EN LAS QUE HAN PARTICIPADO QUE MÁS SATISFACCIÓN LES HAN DEJADO?

Nuestro tiempo ha sido corto, pero hemos participado en varios proyectos, algunos de ellos todavía se siguen cristalizando como la reforestación de la escuela La Esperanza, en donde tenemos un convenio con el Comité Metropolitano Pro-Forestación Tijuana A.C., y que seguiremos colaborando con ellos en varios proyectos.

También la rehabilitación de la es-

El objetivo principal de la asociación es proveer asistencia social en caso de desastres naturales, además de sembrar oportunidades de crecimiento que propicien el desarrollo integral de las familias vulnerables de nuestra comunidad, implementando programas educativos de alto impacto social como apoyo escolar, deporte, cultura, nutrición y valores

cuela primaria Dr. Gustavo Aubanel Vallejo. Además nuestra mesa directiva y nuestro voluntariado siempre estamos preparándonos, para ello tomamos un taller de valores en la Escuela de Valores de DIF Municipal para así cumplir con nuestra misión.

¿TIENEN ALGÚN PROYECTO EN PUERTA?

Tenemos varios proyectos que queremos aterrizar, en los cuales incluye seguir trabajando en la rehabilitación de escuelas en áreas marginadas de la ciudad. Además de la colaboración en la rehabilitación del inmueble de un Centro de Atención Múltiple del Estado en Playas de Tijuana.

También estamos en planes de ayudar a un orfanatorio llamado Sonrisa

de Ángeles, que tiene muchas necesidades y cuenta con alrededor de 50 niños y niñas de todas las edades.

Nuestra meta a largo plazo es contar con un espacio formativo para las niñas de Tijuana, que les permita tener la oportunidad de un mejor futuro a través de una atención integral con programas especializados encaminados a descubrir y desarrollar sus habilidades y capacidades, para ser mejor persona y mejor ciudadano.

La nueva Asociación Gilberto se compromete a cumplir con este compromiso, y así hacer una diferencia en la vida de tantas familias marginadas en nuestra ciudad, especialmente en la de nuestros niños y niñas.

Somos Anáhuac

Anáhuac
México Norte

UN LÍDER NO
IMPONE UNA VISIÓN.
INTEGRA LA DE TODOS.
ESO ES SER ANÁHUAC.

**Ser
alguien
sin dejar
de ser
tú**

**Exámenes de admisión
en Tijuana**
Ingreso: agosto 2013

Consulta las fechas en
www.anahuac.mx/foraneos

Informes:
Margarita González de Oviedo
Nextel: (664) 2437838
LADA sin costo: 01800 U ANAHUAC
margarita.gonzalez@anahuac.mx

Vida Anáhuac Preuniversitario
@VidaAnahuac

Líderes de Acción Positiva

Asteroides y cometas

CERCA DE LA TIERRA... CERCA DE TI

POR ALEJANDRA ENCISO

¡Grandes Bolas De Fuego! Cometas, Asteroides, Meteoros... es el título de la exposición interactiva nunca antes vista en este lado de la frontera, que además de enseñar tanto a chiquitines como a adultos, viene también con la experiencia de teatro digital, una inmersión en el espacio titulada 'Colisiones cósmicas'. Actualmente en Centro de Ciencia Reuben H. Fleet de San Diego ubicado en Balboa.

Un estigma de la cultura popular es la amenaza de impacto de un asteroide o un cometa. Preguntas que nos hemos hecho: ¿Si hubo algo que aniquiló a los dinosaurios en el pasado? ¿La humanidad sufrirá la misma suerte? ¿Cuáles son las posibilidades y cómo evaluamos los riesgos? Estas y otras preguntas de raíz como ¿Qué son los asteroides, cometas y meteoritos? y ¿De dónde provienen? son las que resuelve dicha exposición que muestra los descubrimientos científicos y las revelaciones más recientes relacionadas con estos objetos a través de actividades prácticas e interactivas basadas en computadoras, muestras de meteoritos, modelos a escala y una extraordinaria experiencia audiovisual llamada 'El encuentro con el asteroide'.

¡GRANDES BOLAS DE FUEGO!

- Cometas, Asteroides, se presentará hasta el 28 de Abril del 2013.
- El centro de Ciencias Reuben H. Fleet está situado en 1875 El Prado, San Diego, CA 92101.
- **ADMISIÓN DE LA GALERÍA, QUE INCLUYE ACCESO A LAS OCHO GALERÍAS DEL MUSEO:** Adultos \$11.75; Niños/Adultos 65+ \$9.75.
- **HORARIOS:** Del Fleet son Lunes a Jueves 10:00 am a 5:00 pm, Viernes

La exposición se divide en cuatro áreas: Orígenes, Asteroides, Cometas e Impactos. Incluye una variedad de experiencias interactivas y multimedia. Los visitantes de todas las edades pueden asumir el papel de exploradores y participar en actividades de astronomía para principiantes y hacer comparaciones entre los riesgos del impacto de algún cometa o asteroide y analizar más desastres naturales como tsunamis, tornados, terremotos y erupciones volcánicas. También se relaciona con las historias de científicos cuya labor ha promovido el estudio de asteroides y cometas.

Mientras que los asteroides y cometas son temas populares de películas como 'Armageddon' y 'Deep Impact', aquí se convierten en los protagonistas de las investigaciones de la NASA; los descubrimientos actuales son elementos a destacar de la exposición.

- y Sábado 10:00 a 7:00 pm y Domingo 10:00 am a 6:00pm.
- **PARA MAYOR INFORMACIÓN:** (619) 238-1233 o visite nuestra página en internet: www.rhfleet.org/site/exhibition/upcomingexhibits.html
- Información en español para las películas y horarios de 'Colisiones cósmicas' favor de consultar: <http://www.rhfleet.org/events/imax-en-espanol>

En 2001, la nave espacial de la NASA NEAR Shoemaker aterrizó dramáticamente en el asteroide Eros. En 2005, la sonda Deep Impact de la NASA colisionó con Tempel 1, explorando la superficie inferior del cometa. En 2007, la NASA lanzó la nave Dawn hacia el principal cinturón de asteroides, orbitando el asteroide Vesta. NASA y numerosos astrónomos aficionados estarán supervisando muy de cerca el progreso de dos posibles "Enormes Cometas" en 2013, ISON y PANSTARRS. Desarrollado por el Centro Nacional del Instituto de la Ciencia del Espacio para el Aprendizaje Interactivo, con fondos de la Fundación Nacional para la Ciencia y la NASA, esta nueva exposición hizo su debut el 28 de Mayo de 2012. Ha viajado sólo al Museo de ciencia de Virginia, El Museo del Aero Espacio en Nebraska, y el Centro de Ciencia Catawba

en Carolina del Norte. El Centro de Ciencia Reuben H. Fleet se honra en ser el primer museo en presentar el debut en California. Una gran oportunidad para el público de Baja California también hasta el 23 de abril.

Además de la experiencia interactiva en el museo, en el teatro IMAX como complemento se presenta 'Colisiones cósmicas' una película digital que va más allá del formato. Creada por el Museo Americano de Historia Natural con un equipo de expertos y profesionales en la producción de películas digitales junto con la colaboración de la NASA y más de 25 científicos procedentes de los Estados Unidos y el extranjero, Coaliciones Cósmicas lanza a los visitantes en un viaje impresionante a través de espacio y tiempo. El espectáculo se centra en una amplia gama de coaliciones, desde impactos catastróficos interplanetarios, la fusión masiva de galaxias hasta las continuas explosiones que ocurren en el centro del Sol y la lluvia incandescente de pequeñas partículas ionizadas del viento solar que rebotan del campo magnético de la Tierra creando condiciones mundanas llamadas "Clima



Espacial". Coaliciones Cósmicas reúne el visionario ingenio de los científicos y la curiosidad insaciable de exploradores para ilustrarnos sobre los procesos más complejos y misteriosos del universo. Sientes como la tierra tiembla bajo tus pies cuando el impacto del meteorito que aceleró la extinción de la era de los dinosaurios hace 65 millones de años. Aplanó el camino que permitió una mayor migración de mamíferos como nosotros. Otra secuencia dramática destaca un espantoso escenario que podría suceder en un futuro en donde la humanidad intenta

desesperadamente desviar la trayectoria de un asteroide el 'doomsday', que sigue un curso de colisión con la tierra. Una gran experiencia recomendada para toda la familia donde aprendes que nosotros no somos los únicos que habitamos este universo, cómo se hizo la tierra, el sol y porqué nos guía la luz de la luna noche tras noche. Un gran día de paseo para toda la familia que aprenderá de forma divertida e interactiva. Exposiciones como esta pocas veces se ve en ambos lados de la frontera. Cuando se hacen presentes, hay que aprovecharlas.

Fundraisers | Birthday Parties | Team Parties

Inflatable Jumping Arenas

Jump and Rock brings a new twist to the traditional bouncy house birthday party. Set in a night-club style environment, kids and adults alike are motivated to jump as well as dance to the music playing through the club-grade sound system with the latest lighting equipment and state-of-the-art inflatables, Jumping and Rocking all the way!

\$100 DLS DE DESCUENTO EN EL PAQUETE OOLIE MEGA AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

www.JUMPandROCK.com visit us @ www.facebook.com/jumpandrock

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista CA. 91914 | Phone: 619.623.3760

RESERVA PARA TU FIESTA CON UN 20% DE DESCUENTO AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

Deux par Deux - Biscotti - Lemon Loves Lime - Jelly the Pig - Catimini - Kate Mack - Jean Bourgo

Abierto de 9:00 a 6:00 pm de Lunes a Viernes*

Sábados de 11:00am a 5:00 pm* (con excepción si hay fiesta privada en viernes o fin de semana)

Domingos abierto para fiestas privadas

TEL: 619 271-7880

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista, CA 91914

www.mpchateau.com

f: MonPetitChateau



NADIE DA MÁS QUE CASA DE EMPEÑO EXPRESS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la clara misión de ofrecer un servicio de excelencia y asegurar que el cliente reciba el mejor trato posible en su empeño, venta o compra, se estableció Casa de Empeño Express, una empresa seria que le ayudará a cubrir esa emergencia, a cambiar sus divisas, o bien, a negociar su oro.

En Casa de Empeño Express se preocupan por usted y prueba de ello es que se creó por la situación de emergencia de una clienta que estaba esperando dinero de su papá que se encontraba en San Francisco. Ella esperó hasta las 8 pm y nunca llegó el dinero, y como solución ofreció su anillo como empeño y así empezó la jornada en el mundo de las finanzas y préstamos.

Aquí encontrará el departamento de empeño, cambio de divisas o casa de cambio; podrá comprar o



vender su oro o diamantes al mejor precio. Ahora bien, si de empeñar se trata, aquí tienen una gran ventaja que nadie más la ofrece: el

empeño por un año, así el cliente tiene la oportunidad de no perder sus joyas y recuperarlas hasta en 365 días.

Casa de Empeño Express tiene nueve sucursales, una muy cerca de usted. Visítenos en www.expresspawn.com o siganos en Facebook

No olvide que nadie más que Casa de Empeño Express le da un año para sacar su joyería del Empeño. ¡Visítenos!

Liquidación de Muestrario



Cubrecolchón Ortopédico	
Colchón Individual	\$139
Colchón Matrimonial	\$169
Colchón Queen	\$199
Colchón King	\$249

Simmons Beautyrest	
Colchón Individual	\$290
Colchón Matrimonial	\$340
Colchón Queen	\$360
Colchón King	\$450

www.hyundailivartfurniture.com

HYUNDAI LIVART FURNITURE
Amplia Selección en Muebles de Casa y Oficina
Financiamiento Fácil y Rápido
12 Meses Sin Intereses O.A.C.

(619)498-8501
Abierto Lun- Sáb
9:30a.m. - 7:30p.m.
3121 Main St.
Chula Vista, CA 91911





LA NUEVA CATEDRAL Y SUS AVANCES SIGNIFICATIVOS “Capilla Cristo Resucitado”

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

En marzo del 2012 el Sr. Arzobispo nos invitó para que el Patronato Pro Construcción nos concentráramos más de lleno en la terminación de la primera capilla de la nueva Catedral de Tijuana, que se encuentra en la zona del Río y que tiene ya más de 8 años en construcción con sus altas y sus bajas de toda magna obra y que se ha ido construyendo gracias al apoyo incondicional de tantos fieles que con la compra de los nichos para sus seres queridos finados han podido animar las finanzas que no tienen otra forma de ingreso grande, a no ser por lo anterior y por uno que otro donativo esporádico.

La capilla arriba mencionada se encuentra en la zona del Mausoleo de dicha obra, en donde está actualmente un estacionamiento que funciona provisionalmente. Por eso, con mucha dedicación nos dimos a la tarea de cumplir con nuestro objetivo, y después de varios meses de trabajo, con distintas compañías y en diferentes rubros, se logró finiquitar la obra en



un 95% los últimos días de septiembre, para que así se pudiera usar ya por vez primera en una misa celebrada por el Excmo. Sr. Arzobispo el día 13 de octubre, para ser concretos.

La idea principal de esta capilla es que los actos litúrgicos y las celebraciones parroquiales se pasen definitivamente a esta zona del mausoleo, para que podamos ir abriendo paso al atrio y seguir nuestro proyecto de trabajo. La capilla es bastante acogedora y ya hemos estado celebrando las misas en ese lugar, al cual invito a todos los fieles de buena volun-

tad, para que conozcan y se enamoren de esta magna obra de la Nueva Catedral que tiene como finalidad embellecer nuestra ciudad y dar un lugar adecuado en Tijuana, para el culto de adoración a Dios y de veneración a la siempre y bienaventurada Virgen María de Guadalupe.

Dentro de la capilla se colocó un vitral elaborado por manos mexicanas, de un grupo de Torreón, (EMPRESAS MONTAÑA).

En la siguiente edición les presento el significado teológico de este vitral.

padrejorge@tijuana-catedral.org

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

UNIVERSIDAD HUMANITAS
¡PELIGRO!
¡PELIGRO!
MENTES ACTIVAS
Licenciaturas y Posgrados
Sin Costo de Inscripción
Tel: 634-3864
www.universidadhumanitas.com

Rojo Mexicano
JESUCRISTO GARZA
Galería de
Arte y Gastronomía
“Un lugar para abrazar lo que se
extraña y alimentar
la nostalgia”
Espacio alternativo de gastronomía
y exposición artística
Plaza Revolución (Distrito de Las Artes entre 3ra y 4ta),
Av. Revolución # 942, Zona Centro Tijuana, B.C.
Mayor información rojomexicano@live.com

GRAN FESTIVAL GUERRERENSE
DEL 11 AL 24 DE MARZO
Buffet Comida de 14:00 a 18:00 hrs.
\$199⁰⁰ IVA Incluido
MENU
• Pozole verde y blanco
• Tamales en hoja de plátano
• Cecina de Ocotillo y carne enchilada
• Ceviche de pescado
• Pescado a la Talla
• Camarones a la diablo
• Pollo en barbacoa
• Pescadilla de cazón
• Mojarra frita
• Mole de Toluca
Holiday Inn
TIJUANA ZONA RIO
RESERVA AL
636 0000
Invita Cerveza Tijuana y Mezcalera de Guerrero

CERVEZA
Sijuana
“La Mejor Cerveza Artesanal de México”
Galonadas Internacionalmente
Visitas Guiadas
Conozca el proceso de elaboración.
grupos mínimos de 10 personas, costo con degustación \$60.00mn p/p
Reserva al:
(664) 638-8662 y 63
Bvd. Fundadores No. 2951
Col. Juárez, Tijuana, B.C. México
www.tjbeer.com

LUZ NATURAL SIN LÍMITES

POR CARLOS ALATORRE

Hoy en día, la Iluminación Natural es uno de los principales aspectos que se cuidan en la arquitectura, pues es capaz de transformar espacios, resaltar detalles y hacer una área más habitable y confortable.

Hasta hace algunos años, cuando el Arquitecto deseaba iluminar un espacio, pensaba siempre en su alternativa tradicional, una ventana!...de no ser posible, entonces ¡un domo! los cuales debido a sus limitantes de funcionamiento y estética han sido más que una solución, un problema seguro para el cliente en el futuro.

Atrapar la luz solar en un tubo para iluminar su casa puede sonar descabellado, incluso imposible, pero no lo es. Con el Sistema de Iluminación Natural Solatube®, ahora es posible iluminar con luz natural, cualquier rincón del hogar.

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



adquirirse en diferentes diseños.

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

Dentro de los múltiples beneficios con los que cuenta Solatube, podemos mencionar el ahorro en el consumo de energía eléctrica, ya que permite tener acceso a una cantidad y calidad insuperable de luz natural todo el día y todo el año, brindando el máximo confort térmico gracias a la baja ganancia de calor en comparación con un foco convencional de luz incandescente/fluorescente, beneficio que le permite a Solatube obtener la certificación Energy Star, ya que al

reducir considerablemente la carga térmica, se reduce por consecuencia las necesidades de refrigeración y/o calefacción en su caso. Además impide el paso de los dañinos rayos ultravioleta, las filtraciones y el ruido.

Hablando del ámbito residencial, podemos mencionar que la instalación más frecuente del Sistema se da en vestidores, pasillos, escaleras, baños y cocinas, con la ventaja adicional de lograr transportar la luz solar hasta 12 metros sin perder eficiencia.

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

Para mayores informes puede contactar al **Tel. (664) 900.7590** o mediante correo electrónico a **tijuana@solatube.com.mx**

Volkswagen el Regalo Perfecto

Tiguan desde \$295,603

Beetle desde \$234,354

Passat desde \$258,009

Vigencia del 01 al 28 de febrero de 2013. Precios no incluyen IVA.

Emporio Automotriz
Sánchez Taboada 10350, Zona Río Tijuana, B.C.
Tel. 664 634 2444 www.vw-emporio.com.mx

[/volkswagentijuana](https://www.facebook.com/volkswagentijuana)



DISFRUTA LOS BENEFICIOS DE LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA EN ILUMINACIÓN NATURAL

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

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

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

TECNOLOGÍA CAPTA
Luz natural todo el día, todo el año.
Raybender® 3000 LightTracker™

TECNOLOGÍA TRANSFIERE
Único material 99.7% reflectivo.
Spectralight® Infinity

TECNOLOGÍA DIFUNDE
Ingeniería de óptica eficiente y estética.
OptiView®

10 Year Warranty



SALA

Puedes sustituir tus cojines por unos decorativos, lisos pero coloridos, también tienes la opción de cambiarlos por unos estampados con alguna imagen floral.

FOTOGRAFÍA YAN GONZÁLEZ

¡DALE UN TOQUE PRIMAVERAL A TU CASA!

Conoce las nuevas tendencias que trae el 2013 para esta temporada primaveral, podrás reacomodar tu casa con accesorios logrando un ambiente fresco e innovador sin gastar mucho

COCINA

Si tu vajilla es blanca, la puedes combinar con copas y vasos más llamativos, también puedes jugar con las servilletas en colores cítricos y estampados.



VELAS

Puedes utilizarlas en colores naranja y verde.

BAÑO

Aquí puedes combinar los juegos de toallas, si los que tienes son en tonos neutros y tierra, los puedes combinar con colores cítricos como verde limón, naranja y turquesa.



PLANTAS

Otra de las recomendaciones que nos hace la experta es tener plantas, ya que siempre le darán un toque de vida y frescura a tu hogar. Si ya tienes plantas en tu casa, puedes reacomodarlas por tamaños o en diferentes macetas, también puedes pintar la cerámica en colores cítricos y llamativos.

RECÁMARA

Puedes jugar con los colores del edredón, lo recomendable es combinarlos con uno que ya tengas, si tienes oscuros puedes combinarlo con uno turquesa y naranja, dependiendo del color que tengas.

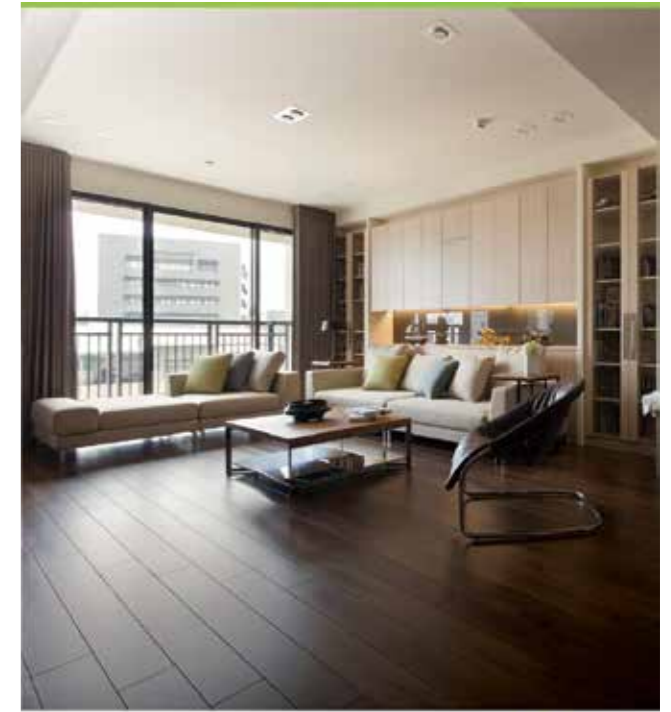
PINTURA EN MURO Y PAREDES

Existen diversas opciones para decorar las paredes y muros de tu casa, una de ellas es pintar únicamente una pared de un color brillante, la segunda opción es utilizar el papel tapiz o un vinil decorativo que pudiera ser una rama o un árbol dependiendo de la decoración que tengas en casa, lo importante es no saturar.



MARCOS DE FOTOGRAFÍAS

La recomendación es cambiarlas por colores cítricos, si la fotografía es muy llamativa lo adecuado es un marco neutro.



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



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

info@casara.mx

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

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

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

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

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

Esta Navidad regálale una nueva imagen a tu hogar.

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito Banamex HSBC

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



CARLOS IRIGOYEN,

UN GRAN PROMOTOR DE LA CULTURA MEXICANA

POR YAN GONZÁLEZ

“Es clave para mí que se fomente y no se pierda nuestra cultura tan rica e importante que es!”, compartió el artista plástico natotijuanense Carlos Willcuts Irigoyen.

Carlos W. Irigoyen tiene raíces mexicanas por parte de su madre y de los nativos americanos rosebund sioux por parte de su padre, pertenece a la cuarta generación de los muralistas Murillo; lleva dos años y medio dedicándose de lleno a promover la cultura mexicana y las reservaciones indias por medio del arte.

Su inspiración radica principalmente en plasmar y destacar a las personas mexicanas y de otras culturas, además de la grandeza y belleza que

posee el país mexicano, sobre todo haciendo hincapié en la cultura de raíces indígenas.

“En pocas palabras no olvidar toda la sabiduría, el conocimiento heredado de nuestro mundo prehispánico, que en las próximas generaciones esté el despertar, amar, cuidar, proteger y respetar y ver nuestros orígenes y el amor por nuestros ancestros” compartió el artista.

Sus influencias provienen meramente de muralistas mexicanos, entre ellos se encuentran su abuelo Raúl Murillo, David Alfaro Siqueiros y José Clemente Orozco, sólo por mencionar algunos.

La técnica que utiliza el artista Irigoyen para darle vida a su arte es elaborada con prismacolor con un punto fino que realza la unicidad de sus piezas, además de ser una técnica laboriosa que le ha sido heredada por sus ancestros los muralistas Murillo desde 1600.



EN BREVE...

■ SU INSPIRACIÓN:

Cultura mexicana, grandeza y belleza del país mexicano.

■ SU TÉCNICA:

Prismacolor

■ INFLUENCIAS:

Raúl Murillo, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros

“Este material no acepta errores, ni pausas; a la hora de trazar es muy celoso, lleno de precisión y detalle, de pulso sutil y lleno de colorido”, señaló Carlos W. Irigoyen.

La mayor satisfacción personal que ha tenido durante su trayectoria es ver que los niños adquieran por medio de sus obras más conocimiento sobre la cultura mexicana, ya que de cierta manera ellos se involucran y son los mayores consumidores de sus obras.



SUS LOGROS

En los dos años que lleva en el mundo de las artes plásticas, Carlos Willcuts Irigoyen ha expuesto sus obras en distintos eventos culturales a nivel nacional, tales como: las Fiestas Patrias, en el Grand Hotel Tijuana durante la confederación masónica interamericana internacional; además, fue invitado de honor en el Bicentenario de México en el 2010 por el Consulado de México, en el Instituto de Cultura de Baja California (ICBC) y en Festiarte, además de exponer en Guadalajara.

A nivel internacional ha participado con sus obras en el Centro Cultural la Raza en Balboa Park, San Diego, CA., San Francisco, CA., Sacramento, CA., Seattle Washington State, The Second Annual Vida de Oro Latino Folk Art, Boulevard Nights Latino Folklor Festival, Sol Collective Art Exhibition, The Urban Hive Gallery, 2nd Saturday Art Walk, Spanglish Art, Texano Conjunto Festival Cesar Chavez. Y también en eventos en reservaciones nativas de California como Tulip Pomo Indian Festival, Chico Band Reservation and the Buena Vista Rancheria of Me-Wuk Indians Event ; además, el Native American Heritage Commission lo definió como uno de los mejores pintores de California.

PROYECTOS EN PUERTA

El pasado mes de febrero, el artista plástico Carlos W. Irigoyen viajó a la reservación india en el estado de Washington para exponer algunas de sus obras y en un futuro no muy lejano, tiene planeado ir a Italia para especializarse en óleos para poder darle mayor calidad a sus obras y proyectar así un mejor trabajo.

Para el artista plástico Carlos W. Irigoyen es muy importante la trascendencia y que en las obras se muestre la dedicación, pero sobre todo que prevalezca la persistencia y las ganas de seguir preparándose para lograr una mejor proyección de trabajo hacia el espectador.

Pienso que hay que pintar con una ideología, en este caso la mía es promover la cultura, algo que fomente y despierte la sensibilidad de los seres humanos porque la pintura es un lenguaje visual

Comex

Te damos+
Vinimex rinde, dura y cubre +

Todos Soñamos con un mejor lugar.
Soluciones ilimitadas
www.comex.com.mx

Aprovecha Regalón Regalitró + ¡Pintura Gratis!

GRATIS un galón al comprar una cubeta, o un litro al comprar el galón.

Promoción válida del 14 de Abril del 2011 a hasta agotar existencias en tiendas por departamentos Comex. En la compra de un cubeta recibir gratis un galón del mismo producto color y en la compra de un galón recibir gratis un litro del mismo producto y color. Consulte en tiendas Comex los productos y marcas participantes. No aplica con otros promociones o en reservaciones de propiedades. Promoción válida en los países de habla hispana. Anular por escrito.

MANTENIMIENTO Tj

Establecidos desde 2000

Todos nuestros trabajos son certificados y garantizados

- Mantenimiento de edificios
- Impermeabilizaciones
- Remodelaciones
- Trabajos con panel de yeso
- Trabajos de pintura
- Pisos industriales/ Epoxico-Uretano

PRESUPUESTOS GRATIS

TEL. 400 77 81
CEL. (664) 100 47 09
NEXTEL. 152 * 144545 * 9

Av. Los pinos #13984-4 Fracc. Guillén, La mesa, Tijuana, Baja California, C.P. 22460

VISITA DE LOS GIGANTES MARINOS A LAS BAJA CALIFORNIAS

POR ARTURO ÁNGELES

Durante los meses de enero a marzo se vive un fenómeno natural en las Baja Californias que atrae a turistas de todas partes del mundo. Tenemos la suerte de estar muy cerca de los sitios de nacimiento de uno de los animales más grandes del planeta, la ballena gris.

Estos sublimes y pacíficos gigantes llevan a cabo una de las migraciones más largas conocidas en el reino animal; desde las aguas de Alaska, donde se alimentan y preparan la migración, hasta México, para parir en las bahías de Baja California Sur y de vuelta al polo norte; se desplazan un total de 20,000 kilómetros, a una velocidad de 15 kilómetros por hora. Con 15 metros de longitud (del tamaño de camión de pasajeros) y un peso de hasta 20 toneladas, pasan el verano alimentándose de muy pequeños crustáceos similares al camarón, que viven en las profundidades del mar de Bering. Para alimentarse, se colocan de manera horizontal y nadan por el suelo succionando lodo, que después expulsan al empujar la lengua contra las barbas en el hoci-

co (sustituto de dientes). Las barbas son láminas del mismo material de nuestras uñas, que tienen la función de filtrar la comida, de actuar como colador.

Actualmente hay dos poblaciones de ballena gris: una población muy pequeña, en grave peligro de extinción, de aproximadamente 130 integrantes en las aguas del mar de Ojotsk, al norte de Japón y al sur de la península de Kamchatka, Rusia. Y la segunda población es la mexicana; la que da a luz en aguas mexicanas, y cuya población anda entre los 20,000 a 23,000 integrantes. Se sabe que hubo una segunda especie en el Atlántico Norte, pero fue cazada al punto que se extinguió hace aproximadamente 300 años.

Por el gran tamaño que tiene la ballena gris, sus únicos depredadores son la ballena asesina, u orca, hecha famosa por un parque temático acuático en San Diego, California, y el ser humano. Dado a que son lentas en desplazarse y que viven cerca de la costa, no fue difícil para el humano sobre explotar a este mamífero. En dos ocasiones estuvo muy cerca de desaparecer para siempre. En 1855 y 1856, se dio inicio a la

DATOS CURIOSOS

Algunos datos curiosos de la ballena gris:

- Tiene la piel de un grosor de 10 pulgadas.
- Un ballenato bebe de 50 a 70 galones de leche materna al día; leche que tiene contenido un 50% de grasa
- Las ballenas, al ser mamíferos, no pueden dormir por largas horas, porque tienen que estar conscientes de alcanzar la superficie del mar para respirar
- El aparato reproductor masculino es flexible y mide 2 metros de largo

masacre indiscriminado de duración de 11 años de este gigante, cuando navegantes provenientes en su mayoría de San Francisco, California, descubrieron que Bahía Magdalena era una de las lagunas donde nacen las crías. El periodo de exterminación terminó cuando eran tan pocas las ballenas restantes, que se volvió difícil encontrarlas y por lo tanto dejó de ser lucrativo. Afortunadamente, la especie empezó a recuperarse.

Sin embargo, una segunda ola de cacería surgió al inicio de los 1900's con el mejoramiento de tecnología que permitía procesar ballenas en la misma embarcación. En esta ocasión, cuando todavía no lograba recuperarse lo suficiente, el "pez diablo", llamado así por los cazadores, por su reputación de defenderse y voltear barcos al haber sido atacado y herido, estuvo cerca de extinguirse al quedar solo 2,000 miembros. Se logró salvar, hasta que en 1946 se establecieron acuerdos internacionales de protección a la ballena gris.

UN REGALO DE LA NATURALEZA

En nuestra península, en Ensenada, Guerrero Negro, Los Cabos y Bahía Magdalena, podemos ver de cerca a este mamífero marino. Ahorita estamos en temporada de avistamiento de ballenas, lo que significa que las podemos observar a simple vista, llegar a tocar o hasta abrazar a un ballenato (recién nacido) o algún adulto de 20 toneladas. Ya sea en lancha de tamaño medio o grande, o una panga con capacidad de unas cuantas personas, podemos vivir este bello fenómeno natural con la tranquilidad de saber que no la estamos perjudicando. La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SERMARNAT) limita la cantidad de permisos para avistamiento de ballena gris, y cuenta con un plan de manejo con indicaciones y limitaciones muy específicas a los prestadores del servicio eco turístico, que deben de respetar para no interferir con la protección y conservación del hábitat o bienestar de las ballenas. Durante este periodo, la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP) y la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (PROFEPA) monitorean el cumplimiento de estos lineamientos.

En Ensenada, Guerrero Negro, Los Cabos y Bahía Magdalena, podemos ver de cerca a este mamífero marino; nos encontramos en temporada de avistamiento de ballenas, lo que significa que las podemos observar a simple vista, llegar a tocar o hasta abrazar a un ballenato o algún adulto de 20 toneladas. En estas vacaciones de Semana Santa, aprovecha para realizar este mágico recorrido.

Es verdaderamente una experiencia única e inolvidable, incluso espiritual; tener contacto físico con uno de los animales más magníficos del planeta, y establecer contacto visual con este pacífico y curioso animal te deja ponderando si realmente somos la única especie con la capacidad de pensar, razonar y sentir, o si somos una más de las casi 9 millones de especies que habitamos (a veces no muy armónicamente) este planeta. De tal manera, es una experiencia familiar sumamente recomendable para hasta el más indiferente a la naturaleza, y especialmente recomendable para todos los que vivimos tan cerca de estos sitios donde se da este milagro ambiental.

El autor es biólogo.

arturoangeles@gmail.com, Twitter: @ArturoAngelesC

Estetica Veterinaria

Necesitas un **¿DOCTOR?**
Citas o Taxipet

Contamos con servicio de:

- **Clinica**
Esterilización \$450 m.n.
Ultrasonido \$250 m.n.
Laboratorio
- **Limpieza dental**
\$350 m.n.
- **Pensión**
Un día o por semana
- **Estetica**
Baño, cortes, lentes
(Aplicación para pulgas y garrapatas en su baño y corte)
- **Farmacia**
- **Venta de accesorios**
- **Entrenamiento**

(664) 135 5634 152*15*14339

A autopista Via Rápida Oriente, No. 6876, Tercera Etapa Río, Tijuana B.C. (A un lado de camiones Kenworth)



¡EL EVENTO MAS ESPERADO PARA LAS MUJERES!



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

PATROCINADOR OFICIAL LAS **RENDICHICAS** DE RENOVITISS



Informes: 01 800 0268537



MUJER actual

expomujeresvalor.com

SALUD actual



INAUGURAN Soléil Estética & Spa

- **EVENTO:** Inauguración de Soléil estética & spa.
- **LUGAR:** Plaza 20 sur.
- **DETALLES:** Con motivo de la gran inauguración de Soléil estética & spa se reunieron Ana Padilla y sus allegados para festejar este gran proyecto que abrió sus puertas para seguir consintiendo a sus clientes en su segunda sucursal.



mujer de marca.com
PRODUCTOS DE MARCA ORIGINALES

Bolsas | Zapatos | Accesorios
Paga hasta 12 meses sin intereses

Escoge de entre más de 200 productos

La nueva forma de comprar...

QR code, PayPal, and social media icons (Twitter, Facebook) are also present.

Galardonan a Certus CON PREMIO DE PLATA EN ESPAÑA



- **EVENTO:** Pyme Bajacaliforniana galardonada en España
- **DETALLES:** El Lic. Francisco Ramírez Acuña, embajador de México en España, recibió el premio Iberoamericano de la calidad 2012 otorgado a Certus Laboratorio Clínico, denominado "Premio de Plata", siendo este el tercer premio obtenido en diversos certámenes: Premio Baja California a la calidad y competitividad 2007 y Premio Nacional de calidad 2008.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664-376.92.70

UNIVERSIDAD XOCHICALCO
CAMPUS TIJUANA

Diplomado en **NUTRICIÓN**

Dirigido a: Mujeres y hombres adultos que buscan un estilo de vida sano y que a pesar de múltiples dietas no han logrado su objetivo.

Inicio: 4 de Mayo

Llámanos 621-3550 ext. 155 y 121 | mornelas@xochicalco.edu.mx | www.xochicalco.edu.mx

YouTube, Facebook, and Twitter icons are also present.

DIPLOMADO EN DISEÑO DE INTERIORES

UNIVERSIDAD XOCHICALCO
CAMPUS TIJUANA

DIRIGIDO A

Personas sin experiencia en el área de Diseño de Interiores, pero con interés en aprender sobre el tema.

Inicio: 6 de Abril 2013



Disfrutaron cena DE GALA DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE SAN YSIDRO

- **EVENTO:** Cena de gala de la Cámara de Comercio de San Ysidro.
- **LUGAR:** En un excelente ambiente se llevó a cabo esta especial velada, en la cual el concejal David Álvarez fue el encargado de dar el mensaje de bienvenida; en tanto, el director Greg Cox ofreció un conmovedor homenaje a Herb Sevel, asambleísta. La cena y gala fue presentada por SIMN-SA, UETA Duty Free y Hensel Phelps Construction Co.



ABRE SUS PUERTAS Baja Duty Free



- **EVENTO:** Apertura de la nueva sucursal en Otay de Baja Duty Free.
- **DETALLES:** Importantes personalidades de ambos lados de la frontera acompañaron a los anfitriones de dicha ceremonia, Nicole Uhlig, presidenta y AchimFritzen, director ejecutivo de F&S. La nueva ubicación cuenta con una variedad de productos libres de impuestos, incluyendo los mejores licores, cervezas, fragancias y accesorios para dama y caballero

Utv 47/124 Cable

Transmisión simultánea por **Uniradio 1470 AM**

CADA MANANA

CON **MARTHA ANTILLÓN Y JAVIER RENTERÍA**

Lunes a Viernes de 9 a 11 am

círculo rosa
...tus voces amigas

CON **LIZBETH GONZÁLEZ ADRIANA PEDRÍN OLIVIA MURILLO ROBERTHA MEDINA CLAUDIA ESPARZA**

Lunes a Viernes de 11 a 12 pm

UNIRADIO

CLINICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Primavera... el mejor momento para crear

Más de 2,500 casos de éxito en hombres y mujeres nos avalan

IECH DE B.C.

En IECH contamos con un equipo formado por profesionales especializados en Reproducción Asistida, especialmente motivados por hacer felices a tantas parejas, al lograr un bebé en casa.

Más de 2,500 casos de éxito hablan de nuestros tratamientos, ya que son fruto de un trabajo metódico, de nuestra especialización y de la mejora continua de nuestros procesos.

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



FOTOGRAFÍA XAVIER Y ESAAK VENEGAS

NOCHE DE antifaces y comparsas

■ **EVENTO:** Carnaval Antifaz 2013
 ■ **LUGAR:** Grand Hotel Tijuana
 ■ **DETALLES:** En un ambiente de antifaces, comparsas y mucha diversión, Beatriz de Gutiérrez, Karla de Escalante, Katia de Arismendi y Odeth Valle fueron las embajadoras que compitieron por el título. En esta edición fue Kathya Cerda Arismendi y su comparsa Rock of Ages, la ganadora del Carnaval Antifaz 2013. Cada una de las participantes preparo una comparsa en la que se calificó creatividad, originalidad, coreografía, ejecución, vestuario, música y ensamble.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



DINTEX, SU MEJOR OPCIÓN



DINTEX
decoraciones

PISOS DE MADERA EXÓTICA Y DE BAMBU

PISO \$2.65 DOLLS^{m²}
12 mm INSTALADO
LAMINADO
en existencia.

ALFOMBRA
\$7.00 DOLLS^{m²}
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



PRESENTAN Milenio Radio Tijuana

- **EVENTO:** Presentación oficial de Milenio Radio Tijuana
- **LUGAR:** Restaurante La Diferencia.
- **DETALLES:** En ameno desayuno con Carlos Puig y Carlos Marín se llevó a cabo la presentación, en la que se vivieron momentos muy especiales, deseando que este proyecto sea todo un éxito.



VIVEN NIÑOS LA EXPERIENCIA en Mini City

- **EVENTO:** Inauguración del centro infantil Mini City.
- **LUGAR:** Plaza Río.
- **DETALLES:** En un excelente ambiente en el que los niños fueron los invitados de honor, se llevó a cabo la apertura oficial de centro Infantil Mini City, a cargo de Miriam Sánchez.

Mini City es una ciudad a escala para niños, que cuenta con calles, vehículos, edificios, hospital, banco, restaurante, supermercado, obras en construcción y mucho más. En esta ocasión, el alcalde Carlos Bustamante fue el encargado de inaugurar las instalaciones.



FOTOGRAFÍA
RAFAEL RAMÍREZ
664.376.92.70



Ante la
**violencia en
el noviazgo**
No te calles
MARCA LA LÍNEA **075**



Contáctanos: 608-82-00 www.dif-tijuana.gob.mx [f](#) /DIF.Tijuana [You Tube](#) /DIFtijuana2010



Macroplaza Insurgentes
Galerías Hipódromo
Plaza Conquistador

Más modelos en
[f](#) /etceterafans





MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO

20TH ANNIVERSARY San Diego Latino Film Festival

MARCH 7-17
DIGIPLEX MISSION VALLEY

Lo Mejor del Cine Latino

Sé el Primero en la Línea
¡Compra Tus Boletos para el Festival Hoy!



Once días llenos de diversión con

Celebridades, Cineastas, Películas Internacionales,
Estrellas de Telenovelas, Paparazzi, Música, Fiestas y Tú!



619-230-1938 / SDLATINOFILM.COM

MUJER

ACADEMY

Invasora 99.7



Marrah's RINCON

101



MOBY

15

enlace



T33

STELLA ARTOP

10

pl.mexicang

LAHITAG

PULSAR 107.3

el latino

AEROMEXICO

Delaware vibrant city

SCREENS ON SCREEN