

MUJER *actual*



LO MÁS "IN"
en cortinas y persianas

Mamá después
DE LOS 40

¿CAYERON EN LA
MONOTONÍA?
Recuperen
la chispa

CONOCE
LOS EFECTOS
DE LA COMPUTADORA
EN LOS NIÑOS



Familia
Monraz
GARCÍA

EN BUSCA DE UNA
TIJUANA PARA TODOS

EJEMPLAR
GRATUITO





Feliz día De las Madres

*Celebrando el Día de las Madres todo el mes!
**Sólo en joyería*

25% DE DESCUENTO**

9 sucursales.. Una muy cerca de ti.

1-877-729-6669 www.ExpressPawn.com

 /CasaDeEmpeñoExpress

***VÁLIDO HASTA MAYO 31 DE MAYO**

Daniel Espinosa

Mamá



Boutique Daniel Espinosa Tijuana
Galerías Hipódromo
Blvd Aguacaliente 11999, Loc. 243 A
T. [664] 608 4280

Actitud
VICKY FORM^{MR}

40%

TODA la tienda 9 al 12 de Mayo.

GALERIAS HIPODROMO TIJUANA
LOCAL 245 BLVD AGUA CALIENTE #11999
TIJUANA BC (664)6084453

CONTENIDO

Mayo 2013

TU PERSONA 8, 10 y 12 págs.

TU PAREJA 14 págs.

SABÍAS QUE... 16 págs.

MODA 18 págs.

TUS HIJOS 22 págs.

LA OTRA MITAD 26 págs.

MUJERES INPIRANDO MUJERES 34 págs.

VALORES Y GENTE 38 págs.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO 40 págs.



PORTADA
FAMILIA MONRAZ GARCÍA
COORDINACIÓN DE FOTOGRAFÍA DE PORTADA: DANIELA VILLA
FOTOGRAFÍA: LEON CHARGOY

DECORACIÓN Y AMBIENTES 46 págs.
PERFIL Y OBRA 50 págs.
ECOLOGÍA 54 págs.
SOCIALES 56 págs.

DECORACIÓN Y AMBIENTES 46 págs.

PERFIL Y OBRA 50 págs.

ECOLOGÍA 54 págs.

SOCIALES 56 págs.

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 y Día de las Madres a

info@venuschocolates.com

Tel: (664)9.72.9338

Next: 152*149777*7

Tapachula # 5-A, Col. Hipódromo, a un costado de Caliente.

VENUS CHOCOLATES

visítanos en: www.revistamujeractual.com

: soymujeractual @Soy_mujeractual

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

Descuentos del

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime *
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

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

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

Hermoso mes de mayo, el mes de la mamá

Para quienes tenemos el privilegio de ser mamás, es una experiencia verdaderamente hermosa y única, pero sobre todo es un regalo que Dios nos dio. Cada momento de nuestras vidas está lleno de amor e inocencia de nuestros pequeños que van creciendo tan rápido, que cuando menos pensamos ya se convirtieron en hombres o mujeres independientes, trazando su camino, formando su propio hogar y saliendo adelante por sí mismos.

No sólo en este mes de mayo debemos festejar a las mamás, sino todos los días se debe disfrutar de su amor y compañía; afortunados son quienes todavía tienen el gran privilegio de tener a su lado a sus mamás, a esa gran mujer digna de admiración y respeto que nos dio la vida, pero sobre todo su amor incondicional y educación.

¡Feliz día de las mamás! Disfruten en grande su día, déjense consentir, pero sobre todo disfruten ese regalo

tan grande que nos ha brindado Dios, de ser quienes demos a luz a una nueva vida.

En esta edición disfruta de los artículos dedicados a la mamá; en portada te presentamos a La Familia Monraz, quienes compartieron en entrevista con la revista Mujer actual su compromiso con y para los tijuaneños. Una familia sencilla, unida y con muchos valores.

En perfil y obra te presentamos a Roxana Cortez Sobarzo, artista plástica originaria de Hermosillo, Sonora y su gran compromiso de compartir su conocimiento hacia las nuevas generaciones.

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

Saida Muriel

DIRECTOR GENERAL

†Saida Hid López (Mamá, hija, esposa, abuela de 4 nietos, te extrañamos, te amamos y estarás por siempre en nuestro Corazón).

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

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González
mauricio@revistamujeractual.com

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

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

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

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

SAN DIEGO RED
El Misionero Es Femenino

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 66, inicio de impresión el 20/04/2013.** 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.**



Grandeza es tener un tratamiento anticalvicie en muchos países, cercanía es traerlo exclusivamente y personalizado para mí.

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

En la cabeza de todo el mundo.

CENTRO DERMATOLOGICO
GIOVANNI BOJANINI

Agenda una cita

Paseo de los Héroes 10289-306

(664) 634 6708

SSA. 133300201A0678

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

Centro de Estudios Universitarios Xochicalco. Cédula 7243343

CUIDAR TU CABELLO ES SALUD

giovannibojanini.com



LA CONFERENCIA MÁS GRANDE DE LATINAS EN ESPAÑOL EN EU

el latino
PRESENTA

Celebrando
Semillas de hoy, logros del mañana

SALUD • NEGOCIOS • BELLEZA • TECNOLOGIA

- Conferencistas motivacionales
- Seminarios Educativos
- Desfile de modas
- Expo interactiva
- Mini-makeovers
- Almuerzo
- Entrevistas a celebridades
- Más de una docena de exámenes de salud
- Conferencias para adolescentes
- Fiesta de Clausura



100 Latinas & Teens

2013
juni 8



¡El evento mas importante para Latinas!

Semillas de hoy...
LOGROS
del mañana

(619) 426-1491
sales@ellatino.net
www.celebrandolatinas.com

Hilton San Diego Bayfront
Frente a Petco Park

 **interjet**

Buen servicio no sólo es tratar bien al pasajero.
Es entender qué necesita y resolverlo



Viajando en tu misma dirección

interjet.com

Del interior: 01 800 01 12345

SUEGRAS, MADRASTRAS Y MUJERES DIFÍCILES; mitos o realidades

POR BECKY KRINSKY

De que hay relaciones complicadas y difíciles las hay; el secreto para poder vivir en armonía es entender qué tipo de relación es, aceptarla y aprender a sobrellevarla.

La suegra perfecta, así como la madrastra y la madre impositiva deberían ser mujeres que inspiren, apoyen y nutran, ya sea a la nuera, la hijastra o la hija.

La fantasía ideal sería que estas mujeres con relación tan complicada se presenten de visita sólo cuando fueran invitadas; dieran sus comentarios cuando fueran oportunos y siempre y cuando se los permitan. Puede ser que ganarían más puntos si ellas pudieran estar disponibles para cuidar a los nietos, pasear o hacer encargos.

Una ilusión completa sería que además tuvieran la posibilidad de tener la bolsa abierta, dispuesta a cooperar y regalar a manos llenas. Esta mujer ideal o perfecta tendría la mesa servida, hasta cuando no espera a nadie en la casa. Se viste de color neutro y tenue para no llamar la atención y no competir con su nuera o hija, después de todo ella deja que la joven luzca mejor.

Esta casi diosa idealmente debería de tener una buena disposición y no compartir sus preocupaciones. ¿Aca-

so existirá una suegra con todas estas cualidades?

En realidad, en la vida diaria, muchas mujeres mayores optan por interferir en la relación de pareja de

sus hijos. A pesar de que lo hacen con buena intención porque piensan que su consejo y experiencia puede mejorar la calidad de vida de los jóvenes. Quizás critican el modo en que la pareja está educando a sus niños o la manera de cocinar. No importa el motivo de la queja, ni siquiera importa quién tiene razón, la verdad es que estas relaciones son importantes y afectan e influyen en las relaciones familiares.

Ambas generaciones de mujeres comparten y compiten por mantener la atención y el cariño de la misma persona: el hijo o el marido. Si bien es cierto que estas relaciones son difíciles, no son imposibles ni fantasiosas. Simplemente hay que aprender a tener claro dónde se tiene que enfocar la atención y recordar que lo más importante es mantener una buena relación, ya que esto beneficia a todos.

¿Será una fantasía la posibilidad de tener una buena relación y armonía familiar? ¿Valdrá la pena dejar los guantes de box y usar los guantes de cocina y cocinar una buena receta que pueda dar paz y armonía familiar?

Más que tener la razón, es importante cultivar una buena relación.

Más que tener la razón, es importante cultivar una buena relación.

Más que tener la razón, es importante cultivar una buena relación.



LA RECETA LA SUEGRA Y MADRASTRA PERFECTA INGREDIENTES

- 1 frasco de prudencia; sensibilidad, astucia e inteligencia
- 1 cucharada de buena disposición; ojo noble, generosidad
- 2 barritas de respeto; reconocimiento y aceptación del carácter y los valores
- 3 gotitas de sinceridad; palabras ciertas, acciones reales
- 1 taza de atenciones; pequeños detalles que nutren

RECOMENDACIÓN DEL CHEF: cultivar una buena relación fortalece y beneficia a todos en la familia, cada uno somos responsables por lo que hacemos y decimos.

MODO DE PREPARACIÓN

1- ES NECESARIO

tener relaciones emocionalmente nutritivas, sobre todo con aquellos que son importantes para nosotros. Si se logra cultivar y entender las relaciones significativas, se mejora automáticamente la calidad de la vida. Las personas más cercanas pueden ser los mejores aliados o los peores enemigos, creando un paraíso o un infierno.

2- LA FAMILIA

es valiosa y es una fuente importante de bienestar personal. Al evitar las luchas de poder, las confrontaciones y las discusiones innecesarias, la familia se convierte en un ambiente positivo, sano y poderoso. No importa que las relaciones puedan ser complicadas y difíciles, vale la pena luchar con todo el corazón por mejorar, nutrir y sanar la relación familiar.

3- TENER ALGO

que ofrecer en lugar de exigir o criticar, invita a otros hacer lo mismo. Una sonrisa, un elogio, una simple atención o una palabra atenta en el momento adecuado, sazonarán cualquier relación. Ser una persona positiva y amable mejora la autoestima personal.

“La suma de las relaciones sanas y positivas, crean familias fuertes, unidas y seguras”

www.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 HOSPEDARSE

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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





MAMÁ DESPUÉS de los 40

POR MARÍA E. LOZANO

Hoy en día, las chicas desde los veinte años tienen la idea de que acumular conocimientos, experiencia y riqueza les dará madurez y por lo tanto decisión segura para traer o no un hijo al mundo.

Las mujeres con altos niveles de escuela, por ejemplo, tienen otros intereses, nunca ser madres pronto porque perderían su independencia. Pero no tan contentas que digamos, según la Psicóloga de la Universidad Iberoamericana, Cinthia Cruz del Castillo, quien investigó que ellas sufren cierta ansiedad al surgir los cuestionamientos por parte de la sociedad y de ellas mismas, afectando su salud mental.

Según estudios del Hospital de la Raza en México, D.F., el Dr. Puello comenta que el 98% de los embarazos en madres arias culmina con éxito; sin embargo, la edad idónea para procrear es de los 20 a los 35 años.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Toda mi vida recuerdo haber visto a mi madre sufriendo y quejándose por sus dolores de espalda. Sólo éramos mi hermano mayor y yo. Éste decide irse al extranjero a estudiar, se casa y hace su vida fuera de México. Mi padre muere y yo me hago cargo de la parte emocional y de acompañamiento de mi mamá. Eso no me gustó porque impidió con chantajes que yo me relacionara con alguien para no dejarla sola. Seguí trabajando y me embaracé a los 42. Creo que inconscientemente bloqueé esta etapa porque ser hija no me gustó en absoluto.

Ahora que mi madre está en una casa de retiro al otro lado y yo tengo a mi hijo, me arrepiento porque ya no siento las mismas fuerzas para disfrutarlo. Tengo 53 años y tampoco he podido empatizar tanto con las mamás de sus amigos.

Me ha resultado sumamente difícil entender su etapa de adolescente y sinceramente, creo que él también me maneja a mí. Si yo pudiera aconsejar, diría que habría que independizarse antes de los treinta años en todos sentidos para plantearnos nuestro propio proyecto de vida

Marissa N.

Es importante comprar un auto, un lugar dónde vivir, realizarse en todos los sentidos pero recordando que no nada más el reloj biológico marca el inicio o límite para embarazarse, sino también para educar, acompañar y vivir junto con el hijo. Cuando éste concluya su educación superior, la madre entonces tendría unos 65 años y, si su hijo se espera para tener hijos como ella, entonces ¿en qué condiciones se conocerá y disfrutará de los nietos?

Las familias están reduciendo sus tamaños y la capacidad de crecer junto con ella, desaparece un tanto cada día más. Entonces ¿qué es lo mejor? Bueno, el equilibrio siempre lo marca la mujer y su gran capacidad para sortear múltiples tareas a la vez. Ojalá se reflexionara sobre las necesidades reales y las metas que cada quien tiene, recordando que ir a la par de nuestro organismo, nos daría la pauta para elegir lo obvio y lo sabio también. Ser madre es hermoso pero saber ceder si no es el compromiso real, también es sumamente válido.

**La autora imparte cursos de capacitación y es docente.*

Se sabe que la edad reproductiva tiene un tope y que, por tanto, dedicarse a sobresalir en lo académico y laboral, las interrogantes que empiezan a presionar fuertemente serían:

- ¿Y si no encuentro a la persona indicada?
- ¿Y si nadie me apoya?
- ¿Y cómo voy a trabajar y a cuidar a mi bebé?
- ¿Seré capaz de hacerlo?
- ¿Tendré que casarme y lidiar también con ese rol?
- ¿Y si me llevo a quedar sola con mi hijo?
- ¿Si me espero más tiempo y nace mal?

Existen mujeres que, sabiendo que los óvulos después de los cuarenta años ya no tienen la misma calidad, deciden congelarlos. Las mujeres, que voluntariamente se esperan a planear un bebé en la cuarta década de sus vidas, tienen la ventaja de estar más dispuestas a seguir las recomendaciones de su médico, desean en verdad a su hijo, si se tiene a la pareja, la relación es más sólida y estable y tener un bebé ya no sería visto como sacrificio sino como compensación. Pero ¿cuáles serían las desventajas?

- Los óvulos después de los 40 pudieran dar hijos con alteraciones genéticas importantes. Igualmente pasa con los espermatozoides viejos.
- Las posibilidades de un aborto espontáneo pueden incrementarse.
- Probablemente enfrentaría hipertensión, diabetes gestacional o parto prematuro, por mencionar algunos.



IECH DE B.C. CLINICA DE REPRODUCCION ASISTIDA

Ser Mamá

es la razón de ser de la mujer, su función, su alegría, su Amor.

¡felicidades!

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

IECH DE B.C.
Dr. Óscar J. León Martínez
Director Médico

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

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



MANANTIAL DE VIDA ES LA MUJER CUANDO TAMBIÉN ES MADRE

POR KARLA RENTERÍA A.

Bienvenido mes de mayo que enaltece a las madres pilares del hogar, compañeras de vida, fortaleza de la pareja y piedra angular en la educación de los hijos.

Creo que habemos muchas mujeres que tuvimos la fortuna de tener dos madres, la que nos parió y la que nos crió, de mi abuela que hoy sólo existe en mi mente y en mi corazón, tengo las mejores enseñanzas de respeto, honestidad, responsabilidad, trabajo y amor al prójimo.

De mi madre, el liderazgo y fortaleza de levantarse cuando las cosas no salen justo como uno las quiere, el ejemplo de administrar los recursos en lo mucho y en lo poco, la visión de

proveer y planear para el futuro.

Pero ahora que yo soy madre me pregunto qué es lo que me gustaría que mis hijos digan de mí cuando les pregunten cómo es su madre. Para ello, trabajo todos los días, la mejor educación es predicar con el ejemplo.

Lo que ahora somos es un reflejo de lo que fueron nuestros padres más lo que aprendimos en el camino, así que no culpes a nadie más que a ti misma si algo en ti no te gusta, recuerda que somos espejo.

Ese espejo también lo son nuestros hijos, no hace falta más que observar sus gestos, modales y respuestas para darse cuenta si has hecho una buena tarea en su formación. Está de más quejarse del bullying si se práctica en casa. Con situaciones tan sutiles como "porque no haces nada bien", estás dañando su autoestima para siempre.

La familia es el entorno en el que se aprende para salir al mundo y luchar por un lugar, un lugar en la escuela, el trabajo, la sociedad... pero si esa familia está carente de valores como el amor, la humildad, el respeto que son los valores básicos, pues difícilmente lucharán por ese lugar con honestidad.

Te invito a renovarte cada día, los hay buenos y malos pero es importante que no dejes que ese niño interno salga solo en el mes de abril de cada año o que celebres a la familia sólo cada domingo de marzo por ser el día internacional de la familia, cada mañana que brota el sol es una oportunidad de hacer mejor las cosas.

No te fijas en el ayer, mira el hoy y vive el mañana.

PD: ¡Feliz día de las madres!

*La autora es comunicóloga y jefa de Comunicación Social de DIF Municipal.

Peter Piper PIZZA

Fiestas de Cumpleaños

Incluyen:

- Pizzas
- Cupones
- Refrescos
- Decoración
- Fichas para juegos
- Invitaciones

algunos con

- Ensalada
- Espagueti

En tu Evento contarás con un anfitrión para que tu fiesta sea un Éxito.

Cada paquete puede variar en su contenido, INFORMES EN CAJAS

PAQUETE 20 PERSONAS \$2,199

PAQUETE 30 PERSONAS \$2,199

PAQUETE 40 PERSONAS \$4,199

6 o 12 Meses SIN Intereses MAYORES INFORMES EN CAJAS

VALEX VENCE: 30 DE JUNIO

\$250 Pesos de descuento

Peter Piper PIZZA

en cada paquete de 20 personas DE DOMINGO A VIERNES

VALIDO PRESENTÁNDOLO EN CAJAS AL MOMENTO DE RESERVAR

Este 10 de Mayo...

Peter Piper PIZZA

Festejemos a Mamá

Buffet

termina a las 8:00pm

Sorpresas y regalos

\$45⁰⁰ Niños de 3 a 8 años

\$75⁰⁰ PRESENTANDO CREDENCIAL DE ESTUDIANTE

\$85⁰⁰ Por persona

Cumpleaño como **GRATIS** PREVIA IDENTIFICACION

RECUPEREN la chispa

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Hace un mes había platicado con Mónica sobre algunas estrategias que ayudaran a evitar perder el encanto del enamoramiento. Se encontraba tan enamorada y anhelando tanto poder evitar que sus sentimientos algún día se diluyeran; como cuando comemos una rica rebanada de pastel de chocolate, lentamente, como para que no se acabe. Espero le esté yendo bien y estén poniendo en práctica algunos de los consejos que platicamos.*

Mónica y su novio sin duda tienen una gran ventaja: están enamorados. Lo único que tienen que hacer es no dejar de hacer las cosas bonitas que hoy hacen el uno por el otro. Deben convertir en costumbre las palabras, los gestos y los actos que los hacen sentirse valorados, queridos, amados y validados.

Pero ¿qué hay de las parejas que cometieron el error de dejar caer sus estándares en el trato y en las palabras que comparten? ¿Qué hay de los matrimonios que descuidaron su vida romántica como pareja y se dejaron atrapar por las tareas domésticas, la crianza de los niños y el trabajo?

Si un día cualquiera de los dos comprende que en su matrimonio falta emoción y variedad, que están viviendo como co-procreadores pero no como amantes, cómplices y confidentes ¿Qué hacer? ¿Qué puede hacer esa persona? ¿Se puede siquiera hacer algo? ¿O sólo queda la resignación?

Lejos de quedarnos con la resignación, se puede hacer mucho. Cuando se da ese tipo de situación – que es muy común- se pueden desarrollar varios escenarios, desde el más hasta el menos optimista. Por cuestiones de espacio, enfoquemos nuestra atención en dos posibilidades. Digamos que ella o él, se da cuenta que su matrimonio de un tiempo para acá ha caído en la monotonía y ella o él decide recuperar la chispa, re encender el fuego con su pareja ¿Por dónde puede empezar?



Veamos dos opciones, las cuales desde luego distan de ser exhaustivas; podemos verlas más como un buen comienzo, como un Plan A, siendo conscientes que si el Plan A falla, también está Plan B, Plan C, etc.

PLAN A

1. COMPARTE

tus inquietudes con tu pareja. Igual y te llevas una agradable sorpresa y descubres que andaban en el mismo canal. Siendo así...

2. PASEN

tiempo juntos. Es lo primero que se abandona cuando empezamos una vida en matrimonio; dejamos de pasar tiempo juntos como pareja. Empezamos a pasar tiempo con los hijos, con la familia y con los amigos y empezamos a descuidar nuestra relación. Esto se vuelve hábito y cuando menos pensamos hemos iniciado una lenta marcha hacia el distanciamiento.

3. SEAN

creativos. Para pasar tiempo juntos no necesariamente tienen que ir a bailar. Pueden hacer un sinfín de actividades. Sólo necesitan sentarse a platicar, hacer una lluvia de ideas de actividades que pueden disfrutar juntos y poner fechas. Pueden salir a comer, ir a caminar, andar en bicicleta, un café, un cóctel, una velada en casa, una escapada de una noche o fin de semana. Lo importante es tener suficiente variedad.

4. REVISEN

su vida sexual. Sobran libros y videos educativos sobre cómo llevar una vida sexual plena en pareja, sólo es cuestión de visitar (como no queriendo) su librería favorita.

PLAN B

1. LA OTRA

posibilidad es que tu pareja no se muestre tan receptivo/a como tu quisieras. No te desanimes ni desesperes. Es normal que al principio tu pareja no se entusiasme con la idea de recuperar la chispa o revisar la rutina de la relación. Recuerda que tú también te tardaste en darte cuenta. Sólo cambiaremos un poco la estrategia.

2. PASITOS

de bebé. Revisa qué cosas has venido dejando de hacer por él/ella durante los últimos meses o años. Elige dos o tres cosas que podrías retomar y empezar a hacer de nuevo durante las siguientes dos semanas. Observa los cambios. Recuerda que debes ser paciente.

3. ACCIONES,

no

labras. Evita estar abordando el tema cada vez que puedas. En cambio, toma acciones. Invítala(o) a salir, sorpréndela(o) con una botella de vino y una botana, renta una película de su gusto. Pregúntate ¿qué puedo hacer, sin tocar el tema, que la(o) acerque a mí? Define una o dos acciones que puedas emprender durante las siguientes dos semanas y observa. Cada dos semanas prueba algo diferente o repite lo que te haya dado resultado.

4. TIEMPO.

Prográmate mentalmente para un plazo de tres a seis meses. Es muy probable que no veas resultados inmediatos, por lo que necesitarás ser muy paciente. Esta será tu mejor carta. Qué tan rápido se avance varía de caso en caso, pero lo más saludable es prepararte para el mayor plazo. Recuerda que llevó un poco de tiempo salir de ella.

PLAN A Y PLAN B consisten en recuperar la emoción y la pasión en su relación. Lleva tiempo, pero lo que sí es fundamental es tu disciplina para hacer lo que tienes que hacer, incluso cuando no sientas ganas de hacerlo.

*El autor es psicólogo, especialista en terapia de pareja. www.cosasdepareja.com



**UNIVERSIDAD
XOCHICALCO**
siempre primero, siempre adelante

Lic. en DERECHO

Fortalecida con el **nuevo
procedimiento penal
y justicia alternativa**

En nuestra
SALA DE JUICIOS ORALES

Tel. 01.800.788.0692

www.xochicalco.edu.mx



SABÍAS QUE...



RESALTA EL BLANCO DE TU ROPA BLANCA

POR DIOSA DOMÉSTICA

¿Quién no desea tener una lavadora mágica que deje la ropa blanca impecable, la de color brillante y la negra sin opacarse? Algo tan perfecto aún no existe, pero sí algunos productos que te pueden ayudar en esta tarea, sobre todo a conservar realmente blanca tu ropa blanca.

LO QUE TE PUEDE AYUDAR

- Blanqueador con oxígeno
- Borax
- Bicarbonato
- Vinagre blanco
- Agua oxigenada

SIN PERCUDIDOS

Aunque el cloro es un excelente blanqueador, es tóxico y si abusamos de él, la ropa puede quemarse y lucir amarilla. Hay muchas otras opciones para blanquear la ropa que no son tóxicas:

- Los blanqueadores con oxígeno tipo Oxy Clean, hay que agregarlos al agua de remojo o lavado con la temperatura más alta posible.
- El borax, que además de blanquear suaviza la ropa. Hay que agregarlo junto con el detergente.
- El bicarbonato es una opción que blanquea y quita los malos olores. Agrégalo junto con el detergente.
- El vinagre blanco, agregado a la hora del enjuague, hace que lo blanco luzca más blanco.
- El sol es el blanqueador de la naturaleza. Exponer la ropa a los rayos del sol ayuda a desaparecer manchas y blanquea maravillosamente.
- La ropa blanca de cama, las camisas, las mantelerías, los pijamas, los pantalones y las blusas del mismo color quedarán impecables y muy blancas si en el último enjuague añades un chorrito de agua oxigenada y dejas en remojo durante unos 15 minutos.

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

¡INCLUYE COMIDA!
50% de Descuento a Hermanos

Mi RANCHO CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

DEL 1 JULIO AL 9 DE AGOSTO 2013

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

RENTA DE PONY'S
GRANJITA MOVIL
TAMBIÉN SE RENTA PARA FIESTAS Y PASOS ESCOLARES

Opcional: horario extendido 8am-5pm costo extra

HORARIO 9:00AM-3:30PM

EDAD: 2 A 11 AÑOS

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

pepyguerrero@gmail.com

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

www.sky.com.mx

SKY

¡Suscríbete ya!
desde
\$0

Paquetes desde
\$219
al mes

PREGUNTA A
TU ASESOR SKY

LA MEJOR COBERTURA DEPORTIVA EN VIVO Y EN EXCLUSIVA SÓLO POR SKY



TODO EL FÚTBOL ESPAÑOL



BÉISBOL



FÚTBOL INGLÉS



DIAMOND LEAGUE



TORNEOS DE ATP Y WTA



FERIAS TAURINAS

NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220 TDA 621 3808
01800 201 8770

*Precio de suscripción para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual. Vigencia del 1 de abril al 30 de junio de 2013. No aplica para SKY Access ni VETV. Disponible para suscriptores residenciales y comerciales máximo 4 equipos por cuenta. Bares y restaurantes únicamente instalación sencilla a partir de paquete FUN. **Precio mensual del paquete SKY Access en pago oportuno con un equipo en arrendamiento, pregunta a tu Asesor SKY por el monto mensual del equipo adicional. Consulta términos y condiciones en www.sky.com.mx

La elegancia

DE LA MUJER DE HOY



Y para la mujer de hoy que le gusta lucir elegante y atraer miradas, nada mejor que un vestido rojo asimétrico y ligero dejando ver discretamente su figura o bien para las más conservadoras una falda de tubo confeccionada en encaje y perfectamente combinada con una blusa en tono pastel.



Este Día de las Madres debes lucir fabulosa, por lo que te proponemos que te cubras de la dulzura de prendas en tonos pastel.



LACAZA CLUB
COCINA LOCAL / MIXOLOGIA

miguel alemán #2612 col. américa / tijuana, b.c. —

664 686-33-31 — lacazaclub@gmail.com

www.lacazaclub.com / 



Sinfonía DE INNOVACIONES E IDEAS

Cuando la función y la forma son tratadas como una sola, la ingeniería es elevada a una forma de arte. El nuevo MAZDA6 es el producto que nace cuando un ingeniero y un diseñador trabajan juntos, de principio a fin, atreviéndose a imaginar de nuevo el automóvil en conjunto. La verdadera definición de un sedán deportivo, hombre y máquina trabajando como uno sólo, una sinfonía de innovaciones e ideas unidas, esto es el nuevo MAZDA6, completamente reinventado y con TECNOLOGÍA SKYACTIV®.

Mazda Baja California presenta con gran entusiasmo el nuevo Mazda 6 2014, totalmente rediseñado y con tecnología SKYACTIV.

Mazda 6 llega con un estilo moderno, manejo ágil, respuesta vivaz del motor 4 cilindros con hasta 188H/P, dirección firme y rápida, gran equipamiento moderno y de seguridad. Mazda rediseña su sedán Mazda6 pierde 44

kilogramos y aumenta su rendimiento de combustible un 27 por ciento más.

TECNOLOGIA SKY ACTIV

Mazda le da el nombre de Sky Activ a la nueva filosofía de ingeniería que incluye mejoras a tren motriz y reducción de peso combinadas con mejoras aerodinámicas. El motor de gasolina con transmisión automática SKYACTIV®-Drive de 6 velocidades con modo manual, cambia de velocidades suavemente proporcionando una aceleración constante y rápida para asegurar la sensación directa y conectada de una transmisión manual, mientras el cerebro asegura respuestas precisas y confiables, y así complementa el increíble ahorro de combustible antes mencionado.

Mazda le da el nombre de Sky Activ a la nueva filosofía de ingeniería que incluye mejoras a tren motriz y reducción de peso combinadas con mejoras aerodinámicas

CARACTERISTICAS

Sistema de audio Bose®, sistema de navegación, pantalla touchscreen de 5.8", control central de mando, Bluetooth®, sistema de entrada y encendido sin llave, botón de encendido automático, quemacocos, rines de 19", computadora de viaje y aire acondicionado con control automático de temperatura

SEGURIDAD

6 bolsas de aire: frontal, frontal lateral y lateral tipo cortina, Control Dinámico de Estabilidad (DSC) y Sistema de Control de Tracción (TCS) y cámara de visión trasera en las versiones Grand Touring y, sistema de monitoreo de Punto Ciego (BSM) y sistema de alerta de tráfico trasero (RCTA).



NUEVO MAZDA6 2014
OTRA CLASE DE EMOCIÓN
ZOOM-ZOOM



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



KODO | SOUL of MOTION



TIJUANA

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

MEXICALI

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

ENSENADA

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

EL EFECTO DE LAS COMPUTADORAS en el cerebro de los niños

POR LILIÁN ENCINAS VILLAGRÁN

Es impresionante ver cómo la tecnología ha encontrado las puertas abiertas en gran parte de los hogares del orbe. Todos los niños desean una computadora, un iPod, un iPad, juegos como el Wii, etc., y los padres, por diferentes razones, son los primeros en adquirirlos para sus hijos.

Sin embargo, hay expertos cuya opinión es que el uso de computadoras tiene un efecto negativo en niños y exhortan a los padres a cuidar este aspecto del desarrollo de sus hijos.

El reconocido psicólogo Dr. Aric Sigman asevera que las computadoras dañan el desarrollo de los cerebros de los niños y exhorta a los colegios a no permitir el uso de las mismas por niños menores de 9 años.

El Dr. Sigman, licenciado en psicología, con maestría en "La Base Neurofisiológica del Comportamiento" y doctor en el campo de la auto-regulación del sistema nervioso, es miembro de la Sociedad de Biología del Reino Unido. Fue honrado con el premio del Consejo Científico y es miembro de la Real Sociedad de Medicina en Inglaterra.

El Dr. Sigman no es el único que comparte la noción de que el uso de computadoras y extensiones de la misma están dañando a nuestros hijos, haciendo que sus cerebros se conecten en forma distinta a la normal.

Maestros y padres de familia estarán de acuerdo que muchos de los niños no tienen la habilidad de concentración que deberían de tener si no están sentados frente a sus juegos de computadora.

Por todos lados podemos ver a los niños inmersos en sus jueguitos, no haciendo el menor caso a lo que los padres les comentan. En los restaurantes o en el auto, con el afán de tenerlos entretenidos y que "no molesten", los padres les llevan sus iPods, iPads, teléfonos, etc., y los niños pueden pasar las horas sin comunicarse con sus padres, amigos y familiares, absortos en este mundo virtual.

Los niños cuyos padres estimulan su imaginación mediante la lectura y la conversación son niños más independientes, seguros de sí mismos, hábiles para razonar y hacer decisiones, así como para comunicarse con sus semejantes con un lenguaje y vocabulario más amplio



En una reunión con mis compañeras de trabajo comentábamos como "en nuestros tiempos" (tan lejanos de la tecnología), teníamos la oportunidad de desarrollar nuestra imaginación mediante juegos propios para niños, la oportunidad de jugar con nuestros amiguitos en el patio de nuestra casa, en el parque, incluso hasta en la calle (sobre todo en las tardes de verano).

Hoy en día, los niños están privados de este sano desarrollo y han cambiado los juegos tales como: "la traes, doña blanca, la víbora de la mar, el avión, el stop, la cuerda de brincar, el elástico", y muchos otros por juegos como Wii, Nintendo y DSI.

Susan Greenfield, nos comenta: "Temo que la tecnología está "infantilizando" el cerebro de los niños y jóvenes, haciendo que, como los niños muy pequeños, estén atraídos por ruido y luces solamente, provocando un lapso de atención muy corto y que vivan únicamente por el momento."

La Dra. Greenfield, es graduada de Oxford Uiveristy en Inglaterra, experta en Neurociencia y Directora del Royal Institution, del mismo país.

En una reciente conferencia en el Parlamento la Dra. Greenfield comentó: "el estar expuestos a juegos de com-

putadora, mensajes instantáneos, "chat rooms" y redes sociales, nos dejará una generación de personas con un lapso de atención muy pobre." La Dra. Greenfield aseveró como ha habido un declive notorio en la habilidad de los jóvenes para comunicarse con los demás.

EL USO DE LA COMPUTADORA DESPUÉS DE LOS 7 AÑOS

La psicóloga Educativa Jane Healy cree que los padres no les deben de permitir a sus hijos el uso de computadoras hasta después de los siete años. Ella cree firmemente que la mayor parte de los juegos evitan que el cerebro desarrolle áreas vitales para el razonamiento.

Los niños cuyos padres estimulan su imaginación mediante la lectura y la conversación son niños más independientes, seguros de sí mismos, hábiles para razonar y hacer decisiones, así como para comunicarse con sus semejantes con un lenguaje y vocabulario más amplio, a diferencia de los niños que pasan su vida frente al televisor, jugando Nintendo, Wii y nunca tienen una plática con sus padres de más de tres palabras.

No podemos negar que la tecnología es y será parte de la vida de nuestros hijos,

PARA CONSIDERAR

A continuación algunas recomendaciones para los padres.

- Dedícale más tiempo a tus hijos.
- Enséñales los juegos de tu infancia como: la traes, el avioncito, doña blanca, la víbora de la mar, etc.
- Puedes inscribirlo a cursos de pintura, dibujo, música, danza o natación, como medio alternativo.
- Puedes jugar con él con los juegos de mesa, ajedrez, jenga, monopolio, entre otros.

nietos y bisnietos. Sin embargo, como todo, debe de haber límites y reglas para utilizarse en forma responsable. En la vida hay tiempo para todo y nuestros hijos tendrán el tiempo suficiente como para aprender a utilizar todo lo que la tecnología conlleva. Pero la infancia, sólo se vive una vez y el tiempo vivido ya no regresa.

¿Deseamos una generación de autómatas o de niños que crezcan y sean personas capaces de pensar, resolver retos, comunicarse en forma óptima, razonar y hacer decisiones responsables?

Así que, ipadres manos a la obra con alegría, amor, pasión y autoridad!

*La autora es directora del British American Institute.

Los derechos DE LOS PADRES

POR VERÓNICA CROSS-TELLAECHÉ

Hay actualmente una confusión muy grande en lo que se refiere a la disciplina de los hijos. ¡Y con razón! Con tanto bombardeo psicológico en sus diferentes corrientes y tanta comunicación equivocada a través de las pantallas chica y grande, entre otros medios de comunicación masivos, nosotros y nuestros hijos estamos recibiendo diferentes tipos de información cada día que nos pueden confundir.

Con tanto ruido y tanta gente opinando, nos ha costado trabajo tomar decisiones adecuadas, claras y firmes, que lleven a nuestros hijos al verdadero propósito por el cual fueron creados.

Tenemos que regresar a las bases y volver al manual del fabricante para adquirir la seguridad que debemos tener para saber qué hacer y cómo hacerlo, sin sentimientos de culpabilidad ni conflictos.

He encontrado que hay hogares que están siendo manejados por los hijos. Son los hijos los que ponen las pautas y toman decisiones, porque los padres han cedido la autoridad por sentirse inadecuados e incapaces de asumir tal responsabilidad. Esto no sólo es peligroso, pues los hijos no tienen todavía la madurez para esta increíble responsabilidad y tampoco la experiencia necesaria.

Los padres cansados han sucumbido a su obligación por desesperación o por temor. Han dejado el barco en mano de los marineros, pensando que es mejor abandonarlo que luchar. Como padres tenemos una responsabilidad increíble en lo que se refiere a nuestros hijos. Nosotros los padres tenemos que dar cuentas en lo que se refiere a ellos. Los hijos nos fueron prestados, no son de nuestra propiedad. Nos fueron dados por un tiempo para guiarlos, cuidarlos, proveer para sus necesidades, disciplinarlos y sobretodo formarlos espiritual, moral e intelectualmente.

Con estas dos palabras **obediencia y respeto en mente, quiero darte una lista de 17 puntos en los cuales espero te recargues y descanses, pues estos puntos hablan de los derechos que tenemos como padres y que la mayoría de las veces no tenemos presentes.**

1. Tenemos derecho a ser tratados con respeto y yo te invitaría a que tuvieras claro que significa ser tratado con respeto. Qué implica para ti ese respeto, qué significa y en qué contribuye a tu familia.

2. Tenemos derecho a decir "no" y no sentirnos culpables.

3. Tenemos derecho a saber en dónde están nuestros hijos, quiénes son sus amigos y con quién se encuentran en un determinado momento.

4. Tenemos derecho a mostrarles nuestra preocupación y cuidado verificando de vez en cuando si lo que nos dijeron que iban a hacer están haciendo y en donde nos dijeron que estarían realmente están.

5. Tenemos el derecho a marcar una hora de llegada y si se faltó, reforzar con restricciones o pérdida de privilegios.

6. Tenemos el derecho a prohibir la asistencia a un lugar o fiesta en donde creemos que pueda haber alcohol o drogas.

7. Tenemos como padres el derecho a cometer errores y cambiar de parecer.

8. Tenemos el derecho a hacer preguntas y esperar respuestas honestas a éstas, sobre todo si de lo que se trata afecta a la familia o al propio niño.

9. Tenemos derecho de monitorear cualquier actividad de la escuela, ya sea de tipo académico, disciplinario o social.

10. Tenemos derecho a consultar con otros adultos, si ellos saben quién influencia la vida de nuestros hijos. Adultos tales como entrenadores, maestros, consejeros, ministros, líderes de jóvenes, tíos, abuelos, etc.

11. Tenemos el derecho a controlar y monitorear lo concerniente a nuestro hogar, de imponer reglas y que sean cumplidas aun por las personas que visitan nuestro hogar.

12. Tenemos derecho a asignar quehaceres a nuestros hijos y que tengan responsabilidades en casa de acuerdo a su edad.

13. Tenemos derecho a promover tiempo familiar, que incluye: comidas juntos, salidas, tiempo de estudio y otras actividades.

14. Tenemos derecho a la autoridad y cuando no entienden explicaciones o razones o no las quieren aceptar, en bien de ellos tendremos el derecho a ser autoritarios.

15. Tenemos derecho a revisar su recámara incluyendo cajones, si creemos o intuimos que están en drogas o tienen algún material de cualquier índole que pueda afectarlos.

16. Tenemos derecho a hacerles análisis si creemos que algo no está bien en su cuerpo.

17. Tenemos por último, derecho a tener reglas familiares, que reforcemos constantemente con sus debidas consecuencias.

Quiero decirte que cuando hablo de derechos, en realidad estoy hablando también de responsabilidades de parte nuestra, pues nuestro compromiso como padres es enseñarles límites a nuestros hijos que les ayuden a formarse y a aprender a respetar a los demás. Estos límites en realidad son medidas que dan seguridad y ayudan a entender hasta dónde pueden llegar sin incurrir en alguna falta.

Por último, en estos tiempos en los que tantos padres sucumben a su responsabilidad como padres, mi deseo para ti es que permanezcas firme y no te desanimes, que tomes en cuenta que te han sido dado sólo unos años de verdadera influencia en la vida de tus hijos y que deberás aprovecharlos, porque después se van y no regresan. Así que, ¡padres manos a la obra con alegría, amor, pasión y autoridad! para formar y equipar a nuestros hijos y para contribuir para que tengan un buen futuro.

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

**149
CALORÍAS
PARA DISFRUTAR
22 MINUTOS
EN BICICLETA**

HEZ DEPORTE. PUA. Una vez en la producción y distribución exclusiva. Coca-Cola y el logotipo son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



Viva de sus IDEAS

POR LEOPOLDO HURTADO

Es común entre nuestros amigos, compañeros de trabajo y en general con las personas que nos relacionamos, que mencionen que se le ha ocurrido una gran idea para solucionar un problema, desarrollar un negocio o en general que tienen alguna innovación.

Es también común que estas ideas se queden en simples pláticas informales en reuniones sociales, sin que se lleve a cabo por parte del inventor o creador un análisis de la viabilidad de su idea. Para ello, existe una serie de pasos que ayuda a determinar si esa idea o ideas tienen posibilidades de ser exitosas en el aspecto de su protección legal, desarrollo de prototipos y principalmente en el mercado.

*El autor es Director General de Business Clon, empresa especializada en Franquicias y Propiedad Intelectual
facebook.com/businessclon



Para que pueda llegar a vivir de sus ideas, le recomendamos realizar los siguientes pasos:

1. **ESCRIBA SUS IDEAS.**
2. **EJERCITE LA INNOVACIÓN O GRAN IDEA EN SU MENTE.**
3. **REALICE UNA BÚSQUEDA DE ANTECEDENTES** de Invencción relacionado con su idea, en las bases de datos mundiales de patentes.
4. **NO DIVULGUE SU INVENCION.**
5. **PROTEJA SU INNOVACIÓN O GRAN IDEA.**
6. **PLAN DE NEGOCIOS.** Es importante preguntarse si existe mercado para desarrollar una inversión tanto en recurso humano como material para su gran idea. Para ello, es recomendable desarrollar un exhaustivo plan de negocio que establezca: objetivos, mercados metas, estudios de mercado, entre otros. De esta forma, tendrá un panorama real del potencial de su innovación o gran idea. No avance si no cuenta con un plan de negocios y especialmente un plan comercial.
7. **DESARROLLO DE PROTOTIPOS.** Una vez agotados los puntos anteriores, inicie la etapa de Desarrollo de los prototipos que deban ser utilizados como muestras para las posibles alianzas estratégicas, distribuidores o para el consumidor en general. En el caso de que se trate de servicios innovadores, es procedente realizar un ejercicio de prueba piloto con alguno de sus clientes dispuesto a obtener beneficios por dicho servicio innovador.
8. **INTRODUZCA SU INNOVACIÓN O GRAN IDEA AL MERCADO.** La introducción en el mercado de una Innovación debe ser realizada por gente profesional y que además posea los contactos necesarios para una Alianza estratégica o venta exitosa. De manera general se describieron los pasos a seguir para lograr el éxito de su innovación o gran idea y de esta forma terminemos con la inercia de dejar en simple pláticas de café las innovaciones que no han llegado a nuestra mente y realmente pueda vivir de sus ideas.



UNIVERSIDAD HUMANITAS ESTRENA CAMPUS MAGNO

POR MARYSOL CASTRO

Universidad Humanitas se funda en 1979 por un consejo académico, quien con un espíritu de perseverancia emprende el camino hacia lo que hoy se traduce en seis universidades distribuidas a nivel nacional persiguiendo la calidad académica combinada con sistemas financieros accesibles y con el firme propósito de impulsar y apoyar al potencial y talento de estudiantes de todas las sociedades.

Llega a Tijuana en el 2008, instalándose en un edificio ubicado en Zona Río con un Campus Ejecutivo donde albergó por 4 años los sueños de estudiantes de la Lic. en Derecho, Administración y Contabilidad.

Después de 5 años de formar profesionales en Tijuana y tras haber atravesado por varias situaciones difíciles, pero al mismo tiempo muchas más satisfactorias, llegó nuestro momento de crecer. En Humanitas no conocemos la palabra "imposible", nosotros nos encargamos de hacer los caminos para llegar al objetivo por muy complicado que parezca y hoy todo nuestro esfuerzo se convierte en una realidad, una realidad que se vislumbra frente al Parque Morelos: el Campus Magno Tijuana.

El centro de estudios cuenta con una extensión de 15,300m², con amplios jardines, cajones de estacionamiento, biblioteca, cafetería, centro de cómputo, fuentes, áreas verdes y espacios recreativos. Ofrecerá un espacio con más de 30 salones perfectamente equipados con proyectores, cómodos pupitres y un ambiente agradable que promueva y propicie al estudio, para hacer de la educación más que una obligación, una agradable experiencia.

Más allá de la comodidad e imagen que brindará el campus, la mejor cualidad de la universidad evidentemente han sido son y serán siempre nuestros maestros. Personas con un compromiso muy fuerte por su propia superación y la de sus alumnos. Todos ellos están altamente capacitados, tienen años de experiencia y títulos universitarios que avalan sus conocimientos, así como una gran sensibilidad para tratar con nuestros estudiantes y guiarlos por el camino correcto hacia el desarrollo de su potencial y el alcance de sus sueños, metas y objetivos.

El Campus Magno de Universidad Humanitas abrió sus puertas el 8 de Abril a nuestros estudiantes activos, que trasladaron sus sueños a su nueva institución, misma que describen como una construcción ícono en la ciudad, como las mejores instalaciones en su ramo y como un espacio cómodo y perfecto para su formación profesional. También recibimos nuevos alumnos de la Lic. en Derecho, Psicología, Administración y Contabilidad, quienes serán la pri-

mera generación que inicia en nuestro nuevo Campus.

En el mes de Julio del año en curso iniciamos con el sistema escolarizado para los jóvenes entusiastas que salen de la preparatoria y quieren estudiar una carrera universitaria, con un horario de 7 a 13:00hrs y con una innovación en la distribución de horarios que les permita tomar experiencia en su área al mismo tiempo que estudian. También tendremos nuevas carreras como: Lic. En Educación y Lic. En Ciencias Políticas para nuestros modelos escolarizado y ejecutivo.

Le invitamos a acercarse con nosotros, a conocer nuestro campus y por supuesto a que se convierta en una persona más de la familia Humanitas. Una persona con pasión por la educación, con sentido de superación, activa y positiva. Le invitamos a SER HUMANITAS.

*La autora es encargada de Relaciones Públicas de Universidad Humanitas.

UNIVERSIDAD HUMANITAS



¡PELIGRO!

¡PELIGRO!

MENTES ACTIVAS

Licenciaturas y Posgrados

Sin Costo de Inscripción

Tel: 634-3864

¡Comunícate con nosotros!



www.universidadhumanitas.com

Familia Monraz GARCÍA

EN BUSCA DE UNA TIJUANA PARA TODOS



POR MÓNICA MÁRQUEZ

Deseosos de trabajar por una mejor ciudad, Alejandro Monraz Sustaita y Nora García de Monraz quieren ayudar a esta ciudad que tanto les ha dado a través de su trabajo eficiente, confiable y transparente porque "Tijuana somos todos".

Desde hace ya 22 años, Alejandro, con 25 años en la función pública, y Nora, ama de casa y empresaria, conforman una linda familia integrada por sus cuatro hijos: Aldo, Monserrat, Sebastián y Aranza, a quienes han educado bajo los valores del amor, el respeto, la congruencia, la honestidad, el trabajo y el compromiso.

Para conocer un poco más sobre esta familia tan querida, Mujer Actual platicó con Nora y Alejandro Monraz

¿QUIÉN ES NORA GARCÍA DE MONRAZ?

Soy una tijuanaense que tiene claro lo

“Deseo que como yo, cada uno de los tijuanaenses luchen por la ciudad que soñamos, deseamos y anhelamos, para ello debemos trabajar con responsabilidad, por el bien de nuestras familias y por el bien de la sociedad en su conjunto

que desea en la vida para sí misma y mis seres queridos. Me gusta ayudar a los demás, y estar ahí para cuando me necesitan. Soy buena escuchando y para percibir lo que se requiere para estar bien todos.

¿CUÁL ES SU PROYECTO DE VIDA PERSONAL?

Desarrollarme como persona, apoyar a mi esposo en su proyecto profesional y a mis hijos en su crecimiento.

¿CÓMO DESCRIBIRÍA A SU FAMILIA Y QUÉ REPRESENTA PARA USTED TENER UNA HIJA ESPECIAL Y SER UNA MAMÁ ESPECIAL?

Mi familia nuclear ha sido construida con amor y empeño, ejemplo recibido de mis padres y de los padres de mi esposo. Recibir a Monserrat, nuestra hija, ha sido un aprendizaje en muchos sentidos, toda la familia ha tenido que desarrollar competencias para estar a la altura de sus necesidades de aprendizaje.

¿CÓMO ES UN DÍA EN FAMILIA?

Todos tenemos actividades y responsabilidades que cumplir en la jornada diaria, así que cuando estamos todos juntos es un momento especial para compartir y disfrutar.

¿QUÉ HARÍA POR LAS FAMILIAS TIJUANENSES DE LLEGAR A CONVERTIRSE EN LA PRIMERA DAMA?

En primer lugar, me centraría en la prevención. Los problemas sociales-familiares terminan rebasando las instituciones dedicadas a la familia, los esfuerzos quedan en la atención inmediata de los mismos; lo necesario pierde fuerza ante lo urgente. Una visión amplia en la prevención del bienestar familiar contribuye a que confluyan y se coordinen los apoyos de diferentes dependencias de gobierno para que se optimicen los recursos y se obtengan mejores resultados. Fortalecer e impulsar el crecimiento saludable de la familia que otorgue toda la política de gobierno para lograr cambios de fondo.

¿CUÁL CONSIDERA ES EL OBJETIVO MÁS IMPORTANTE DE LA CAMPAÑA POLÍTICA DE SU ESPOSO ALEJANDRO?

El objetivo central de la campaña de Alejandro es que hagamos la ciudad nuestra para transformarla en algo mejor. Promover entre los tijuanaenses una cultura de confianza, emanada del trabajo con eficiencia y transparencia, que en el tiempo eleve la calidad de vida de todos los que aquí habitamos. La frase "Tijuana somos todos" representa el espíritu de las personas de esta ciudad, ya sea que hayan nacido aquí o hayan aceptado la ciudad como suya, ese espíritu es de personas emprendedoras que desean participar activamente por el propio bien y el de los demás.

¿EN QUÉ ASPECTOS DE LA VIDA POLÍTICA DE SU ESPOSO ALEJANDRO MONRAZ CREE QUE PUEDE COLABORAR PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ÉL?

En el plano personal, mi mejor apoyo es continuar siendo perseverante, como hasta ahora, en conservar nuestro hogar, en un marco de respeto y amor. En la esfera pública, al frente de los proyectos en la prevención y atención de la familia impulsando acciones en beneficio de las familias tijuanaenses; en particular de las menos favo-

EN BREVE...
NORA GARCÍA DE MONRAZ

- **LIBRO FAVORITO:** "Dios nunca parpadea"
- **MÚSICA FAVORITA:** boleros románticos.
- **ARTÍCULO PERSONAL INDISPENSABLE:** cartera
- **MAYOR DEBILIDAD:** Sin filtros para expresar lo que pienso
- **MAYOR FORTALEZA:** Firmeza en el actuar
- **FRASE FAVORITA:** "Sé tú mismo"

recidas, quienes requieren de alternativas diversas para transformar su realidad en mejores opciones de vida.

Alejandro Monraz
¿QUÉ VALORES SUSTENTAN A ALEJANDRO MONRAZ

La familia es mi roca firme, donde encuentro mi mayor fuente de fortaleza e inspiración. Los principales valores los aprendí de mis padres, tales como la congruencia, la honestidad, el trabajo y el compromiso. El respeto es un principio rector de mi vida, el respeto por mis padres, mi esposa, mis hijos y, en general, por los demás.



Realizar las tareas con responsabilidad me inspira a siempre buscar dar más. Me considero una persona Innovadora, pionera en lo que me propongo y emprendo, poseedora de la capacidad para identificar nuevas cosas o nuevas formas de hacer las cosas; cualidad que he podido desplegar en los cargos públicos que he desempeñado.

¿QUÉ VALOR REPRESENTA PARA USTED LA FAMILIA?

La familia es el centro del tejido social, de la vida en sociedad. Referirse a la familia debe ser sinónimo de unión, amor, solidaridad, complemento, apoyo, protección, crecimiento, seguridad, regocijo y felicidad.

Mis mayores alegrías las he vivido en familia, mis mayores esfuerzos los he hecho por y en mi familia; los valores que más me definen, y que han perfilado el hombre que soy, iniciaron en el seno de mi familia.

Mi familia es mi punto de origen, mi ruta en el camino -en la que cotidianamente recuerdo que soy un hombre de carne y hueso con fortalezas

adquiridas y sueños por construir- y mi punto de llegada en el ciclo de la vida. Mi esposa Nora y mis hijos Aldo, Monserrat, Sebastián y Aranza son fuente de vida y felicidad.

¿POR QUÉ QUIERE SER ALCALDE DE TIJUANA?

Iniciaré por comentar que he acumulado 25 años de experiencia en la función pública, es decir, tengo competencias desarrolladas a lo largo de estos años en el oficio político, lo que ha implicado impulsar cambios a diferente escala. Estas iniciativas me han dado la visión y la capacidad para dimensionar las áreas de oportunidad de mejora en diferentes campos del servicio público, en beneficio de una ciudad con posibilidades de una mejor organización y proyección.

Impulsar cambios requiere de escuchar con detenimiento a todos los actores sociales que tienen mucho que decir de cómo podemos mejorar como ciudad y como ciudadanos, cada sector de la población tiene sabiduría acumulada que unida se complementa en una mejor respuesta a los problemas que

EN BREVE... ALEJANDRO MONRAZ

- **LIBRO FAVORITO:** La Biblia
- **MÚSICA FAVORITA:** boleros románticos.
- **ARTÍCULO PERSONAL INDISPENSABLE:** Iphone
- **MAYOR DEBILIDAD:** querer que las cosas se hagan pronto
- **MAYOR FORTALEZA:** la familia
- **FRASE FAVORITA:** "Sólo está vencido aquel que ha dejado de luchar"

aquejan el funcionamiento adecuado de la ciudad.

Quiero ser Alcalde de Tijuana porque conozco la ciudad, sus oportunidades, sus retos, porque tengo la experiencia para ponerla al servicio de la gente de Tijuana.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES PROPUESTAS DE CAMPAÑA?

La propuesta de gobierno es amplia y está integrada por 4 ejes rectores:

- **SOCIAL:** Educación, cultura, deporte y oportunidades a jóvenes y niños para lograr mejores ciudadanos.
- **ECONOMÍA:** Simplificación regulatoria para atraer inversión que nos dé empleos con mejores salarios.
- **URBANISMO:** Vialidades en colo-

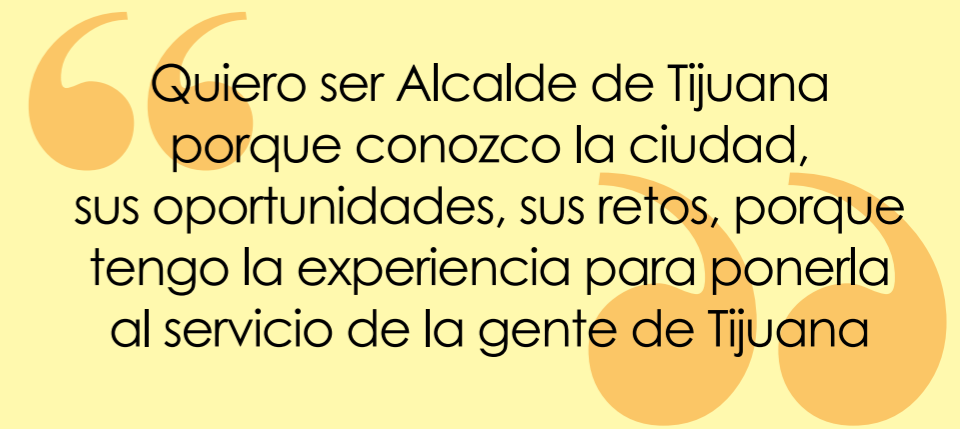
nias, transporte integrado, parques y espacios públicos, y una ciudad con orden urbano.

- **SEGURIDAD:** Prevención de delitos, vigilancia de sectores en colonias y certificación de la policía.

¿POR QUÉ DEBEMOS VOTAR POR ALEJANDRO MONRAZ?

Estoy preparado para dirigir a nuestra ciudad, tengo el entusiasmo, la madurez y la experiencia para hacerlo. Me he desempeñado en cargos a nivel municipal, estatal y federal como legislador y funcionario en diversas dependencias. Conozco el oficio político de gestionar e impulsar proyectos para atender necesidades de la ciudadanía; para la negociación y alcanzar acuerdos por el bien común. Me he caracterizado por ser responsable con los recursos públicos, por buscar hacer lo más con lo menos, por saber administrar los recursos.

Mi gobierno no administrará la inercia, será creativo, las ciudades pueden mejorar en 3 años, para ello es necesario tener: estrategia, corresponsabilidad y voluntad política, ese es mi compromiso.



Un buen gobierno es aquel que es confiable en su gestión, y sólo puede lograrse si es eficiente y transparente. Eficiente porque genera proyectos y programas que transforman la ciudad, transparente porque puede evaluarse por los ciudadanos, con información comprobada, medible y real. Porque involucra y compromete a los sectores empresarial, académico y social, porque Tijuana somos todos

¿QUÉ MENSAJE QUIERE TRANSMITIR A LA COMUNIDAD?

Deseo que como yo, cada uno de los

tijuanenses luchen por la ciudad que soñamos, deseamos y anhelamos, para ello debemos trabajar con responsabilidad, por el bien de nuestras familias y por el bien de la sociedad en su conjunto. Parte de ello, es participar en las decisiones políticas, en la elección de los hombres y mujeres en los que confiaremos nuestro futuro, nuestro espacio público, la educación de nuestros hijos, la seguridad de nuestras calles y nuestros hogares.

Mejorar la calidad de vida de los tijuanenses es responsabilidad de todos los que vivimos de y en Tijuana.

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

Ingreso: agosto 2013

Consulta las fechas en www.anahuac.mx/foraneos

Informes:
Margarita González de Oviedo
Nextel: (664) 2437838
LADA sin costo: 01 800 U ANAHUAC
margarita.gonzalez@anahuac.mx

Vida Anáhuac Preuniversitario

@VidaAnahuac

Líderes de Acción Positiva



¡Algo está pasando en Puerto Nuevo!



spa



Villas



Habitaciones



Este 10 de Mayo comida y show con grandes sorpresas **RESERVA**



BRUNCH DOMINICAL FAMILIAR
a la orilla del mar

CON MÚSICA EN VIVO 9 AM A 3 PM



*No válido en días festivos, ni en combinación con otras promociones.

Válido al 30 de Junio del 2013

Km. 44.5 Carretera Libre, Tijuana-Ensenada, Puerto Nuevo, Baja California
C.P. 22712 México Reservas: Sin costo desde USA 1-877-315-1002
Sin costo desde México 01.800.025.6093 Nextel 152*132330*4

www.grandbaja.com

FLORECIENDO EN EL OTOÑO: Gabriela Martínez

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Durante el otoño, las hojas de los árboles se secan y cubren el suelo de hojarascas que son arrastradas por el viento, aunque curiosamente es la mejor temporada para que se den las orquídeas, una flor delicada pero hermosa y muy especial... así es Gabriela Martínez Montes, una mujer fuerte, especial, artista plástica, con un gran corazón de guerrera, incansable terapeuta familiar y conseladora, pero sobre todo una ganadora del cáncer de mama.

Gaby, originaria de México DF, estudió la licenciatura en Educación Preescolar, trabajó dos años en el Sistema Educativo pero su inquietud por llevar la educación más allá del sistema la llevó a fundar el jardín de niños El Abuelito; mientras tanto, realizó la especialidad en Menores Infractores. Después se casó y al año decidió entrar a la universidad porque vio la necesidad de buscar cómo ayudar a los niños con diversas problemáticas que presentaban, por lo que estudió la Licenciatura en Psicología y a mitad de la carrera se embarazó y tuvo que dejarla, aunque después la retomó y finalmente se graduó.

En ese inter, entendía el mundo de los niños pero no sabía cómo ayudar a los padres, por lo que tomó el curso de PE-CES (Padres Eficaces con Entrenamiento Sistemático); "entré a capacitarme más como mamá que como psicóloga", aseguró. Este curso fue un parteaguas para Gaby, ya que se reencontró con el tema de la familia, de la educación para padres y eso la motivó a estudiar una maestría en Terapia Familiar.

En febrero de 1988 llegó a Tijuana, donde entró como maestra en el Cety, aunque en 1993 fundó el Instituto de Profesionales de la Salud para



la Promoción Humana, el cual este año cumple 20 años de ayudar a decenas de personas, mencionó.

"Cuando llegué aquí y empecé a ejercer como terapeuta familiar me enfrento a las familias fronterizas y dije: esas no me las enseñaron porque son con otra idiosincrasia, otro ambiente sociocultural diferente y quise entender la cultura de la ciudad fronteriza", añadió, "en aquel entonces se abrió un diplomado de Cultura de la Frontera Norte en el Colef, eso me ayudó mucho".

Su inquietud por prepararse la lleva a estudiar un doctorado en Psicología, el cual terminó en 1998, aunque su titulación oficial fue en el 2008 con mención honorífica. En el inter del doctorado, en el 2006, hizo la maestría en Psicología y Consejería Cristiana.

UN PARTEAGUAS

En el 2000, motivada por la separación con su esposo, inicia una nueva face-

ta: la terapia del arte, la cual jamás se imaginó que la llevaría a convertirse en una artista plástica. "Siempre soñé con exponer y cuando se atraviesa lo de mi separación algo pasa en mí que empiezo a pintar. Mi hijo Gabriel fue quien me regaló mi primer juego de pinturas", dijo orgullosa.

Empezó a trabajar con naturaleza muerta, era como darle un sentido a las flores que se morían. Su primera exposición fue justo el día de su cumpleaños y la tituló "Analogías entre la terapia y el arte".

Su vida transcurría entre exposiciones, clases, terapias familiares y pláticas cuando en mayo del 2009 se enfrenta a una dura prueba: cáncer de mama... una enfermedad que desde sus inicios la enfrentó con valentía, aunque nada fácil, pues tuvo que pasar por una cirugía, 8 sesiones de quimioterapia y 40 de radioterapia.

"Antes de la segunda quimioterapia

Yo creo que si algo me apoyó fue Dios, mi fe en Dios, la oración que todo mundo hizo por mí... fue mucho apoyo de todos, era pensar cómo les iba a fallar a ellos. Mi deseo era estar en la boda de mi hijo, de verlo y saber que estaba con alguien

me decía el doctor que me cortara el cabello porque después duele pero yo pensaba que no se me iba a caer, al menos no en la segunda y de pronto empecé a ver cabellos por todos lados... es una sensación muy difícil porque no sabes a que te estás enfrentando y más porque a mí me gustaba mucho mi cabello.

"Un día estaba platicando con mi hermana y me quedé con un mechón y me empecé a carcajear y ya después pasaron los días y me estaba peinando y me quedé con otro mechón en las manos y fue entonces cuando dije: 'voy a ver qué tan cierto es que la terapia de arte funciona y me puse mi delantal y empecé a pintar un árbol que se estaba deshojando. Las primeras pinceladas y empiezo a llorar y llorar... ese cuadro lo hice en 2 o 3 días, pero ahí saque todo lo que traía.

"Cuando lo terminé le dije a Ana, que es como mi hija, que estaba lista y nos fuimos con mi peluquero. Llegamos y me empieza a agarrar el cabello y se queda con otro mechón... fue un proceso de risa y llanto. Tengo todo el proceso, desde que me están pelando, luego jugando, lavando la cabeza y ya sin cabello, es fuerte pero es algo que tenía que vivir y sacar lo mejor de mí.

"Mucha gente me echó porras y me ayudó a salir adelante, el apoyo fue invaluable... Un día, como a mitad de las quimios, estaba acostada y me acompañaba Ana, y me sentía tan mal que le dije: 'Ana, no voy a poder; no voy a aguantar', y ella me decía: 'sí va a poder, sí va a poder'.

"Yo creo que si algo me apoyó fue Dios, mi fe en Dios, la oración que todo mundo hizo por mí... fue mucho apoyo de todos, era pensar cómo les iba a fallar a ellos. Mi deseo era estar en la boda de mi hijo, de verlo y saber que estaba con alguien. En enero fueron las últimas quimios, descansé unas dos semanas y siguieron 40 radiaciones", platicó.

En octubre del 2010 y después de una difícil batalla, Gaby quedó libre de cáncer y con muchos proyectos por cumplir. En este proceso de quimios y radiaciones, pintó varias obras, por lo que ese mes presentó su exposición "Floreciendo en el otoño" en Pan e Vino. Su obra transmitía este proceso de dolor, angustia y renacimiento.

SU MISIÓN

"Dios a cada uno nos da como dones y misiones, yo creo que ahorita la psicología y la docencia son una misión porque regresé a terapia y a clases con una seguridad que yo decía: 'Dios mío no me hagas prepotente, dame la humildad de sentirme orgullosa de ser sobreviviente de cáncer y de ser un ejemplo no sólo de la gente de cáncer'.

"Mi misión es ser psicóloga y voy a ser la mejor psicóloga cristiana. Me gustaría reflejar esa luz, que digan: 'tiene algo especial Gabriela'... más que por ser sobreviviente de cáncer, porque tiene la luz de Dios en su vida, que en lo que haga brille mi luz", expresó emocionada.

"Ordenemos nuestra vida y entendamos que los rencores nos dejan sin defensas porque estamos siempre a la autodefensiva... mejor disfrutemos las cosas, el pasado nos engancha al miedo. Tampoco se trata de echar en saco roto el pasado porque éste nos reinventa, mejor hay que tener planes hacia el futuro", concluyó.



LICENCIATURAS

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

MAESTRÍAS

- Maestría en Derecho
- Maestría en Desarrollo Urbano Área Sistemas de Información Geográfica
- Maestría en Desarrollo Organizacional
- Maestría en Facilitación en Desarrollo Humano
- Maestría en Gestión Ejecutiva Internacional
- Maestría en Gestión y Políticas Públicas
- Maestría en Logística Internacional

Para mayor información:

info_iberotijuaia.mx
Teléfonos: 615-1270, 71 y 79
www.iberotijuana.edu.mx

f /iberotijuana.edu

CATERPILLAR®

UN **SMART** QUE **ADEMÁS** ES **RUDO**
CONSTRUIDO PARA EL FIN DEL MUNDO



RESISTENTE



CHOCOS



AGUA



POLVO



WIFI



ANDROID



CAMARA 5 MP

LISTO PARA TRABAJAR CON CUALQUIER COMPAÑIA CELULAR

Mayores informes: (664) 231 36 26

SOLATUBE.
 Innovation in Daylighting.

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 Rio (Plaza Minarete)
 Tel. (664) 900.7590
 tijuana@solatube.com.mx
www.solatube.com.mx



¿QUÉ PASARÍA SI HOY FUERA TU ÚLTIMO DÍA DE TRABAJO?



Construye un futuro a tu medida y saca la jefa que llevas dentro.
 Te ofrecemos una nueva alternativa de tener ingresos extras y emprender tu propio negocio.

ORIFLAME
 SWEDEN

Capacitación gratuita todos los miércoles a las 10 a.m. y 7 p.m.



Confirma tu asistencia en capacitacionoriflame@gmail.com o llámanos al 664-606-0209

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

Restaurante Familiar

Promoción por inauguración
 Desayunos 2x1
 8:00 a 11:00 am
 Lunes a Viernes
 de la carta aplican restricciones

LUNES
 2x1
 Tacos camarón y pescado

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

JUEVES
 2x1
 Ceviche camarón y pescado

CERVEZA 2x1
 LUNES A JUEVES
 DE 4:00 PM A 9:00 PM

2822 Imperial Ave. San Diego, CA 92102 Tel. (619) 239-6284
 Blvd. Agua Caliente #12650 Fracc. del Prado, Tijuana, B.C. Tel. (664) 1104-1778

¡¡¡DONDE ANTES ERAN CARNITAS URUAPAN!!!

ENCIENDEN LA LUZ DE LOS ADOLESCENTES:

Fundación Luz

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Hoy en día, existen cientos de adolescentes que deambulan en las calles sin las herramientas necesarias para sobrevivir y quedan expuestos a la explotación por organizaciones delictivas, esto pareciera no ser un problema grave, pero lo es, es un problema que requiere de acciones inmediatas para combatirlo desde su origen, es necesario atender a los jóvenes antes de que sean adultos problemáticos, en esta labor participa la Fundación Luz, una organización constituida en septiembre del 2011 que nace por un deseo de servir a Tijuana, especialmente a sus adolescentes.

"Varias de las integrantes de Fundación LUZ creamos nuestro primer grupo de beneficencia hace más de 20 años. Ese mismo grupo de amigas, aunadas a otras maravillosas mujeres con los mismos deseos, siempre hemos sentido un profundo agradecimiento con Dios por lo afortunadas que somos y hoy más que nunca sentimos un apasionado deseo de servir y regresarle algo a nuestra comunidad. Es por eso que en el 2011 nos percatamos que no había ni un segundo más que esperar, que Tijuana nos necesitaba. Por lo tanto, sólo era cuestión de concretar y formalizar", puntualizó Carina Valladolid Arnaiz, directora general de la fundación.

Su misión es recaudar fondos para apoyar a adolescentes en estado vulnerable y su visión es el crecer y fortalecer los centros de apoyo a adolescentes, agregó, todo apoyado en los valores que la sustentan como el amor, la compasión y la humildad. "Tenemos la misión de transformar vidas y crear consciencia".

"Mi mamá, la Luchita, QEPD, fue quien sembró en mí la semilla del



servicio. Ella trabajó siempre en la preparación religiosa de niños huérfanos. No dudo que su gran ejemplo fue el que selló en mí el deseo del servir. Ahora, junto con el equipo, nos tocaba encontrar nuestra pasión y más que nada nuestra misión de vida. Somos un grupo de mujeres perfectamente sincronizadas por la mano de Dios y que sin duda haremos grandes cosas por crear consciencia y transformar vidas por medio del amor y la compasión", compartió.

LOS ADOLESCENTES SON SU OBJETIVO

Fundación LUZ tiene como objetivo apoyar a adolescentes huérfanos, sin hogar y/o en estado vulnerable. En el presente hay cientos de adolescentes que deambulan en las calles sin las herramientas necesarias para sobrevivir, quedando expuestos a la explotación por organizaciones delictivas.

"Es de suma importancia atender este grupo de nuestra sociedad para combatir el problema desde su origen, atender a los jóvenes antes de que sean adultos problemáticos. Queremos darle un enfoque directo al adolescente en su etapa más crucial de la vida", puntualizó.

Aseguró que el problema de adolescentes sin hogar o en estado de vulnerabilidad es severo en Tijuana, se pensaría que la problemática está en que las calles están saturadas de niños o adolescentes huérfanos, cuando este dato es completamente falso.

Las calles están saturadas principalmente de hijos de madres solteras, mencionó, madres que no atienden a sus hijos por estar atendiendo sus vicios o por las largas jornadas de trabajo a las que se atienen para lograr llevar alimentos a casa.

Miles de niños deambulan en las calles sintiendo que nadie los quiere y que no existe razón por la cual vivir, este sentir los llena de miedo, rabia y coraje. Los efectos de un adolescente vulnerable en la calle crean un gran problema social y, sin duda, en la mayoría de los casos, destruye sus vidas, aseguró Carina Valladolid.

"Es frustrante pensar que siempre estamos enfocando nuestra energía en sufrir por los menos afortunados, en lugar de enfocar toda nuestra energía en actuar por ellos. Es muy fácil existir; el verdadero trabajo y la verdadera salvación está en el vivir: despertar, crear consciencia, dar, servir,

amar, perdonar, ser humilde y compasivo. Salirte de tu zona de confort, dejar los miedos a un lado y empezar a nutrirte el alma.

"Tenemos que comprender que cada uno de nosotros es un ser de LUZ que tiene una gran y hermosa misión que emprender, la cual es un gran regalo, ya que el cumplirla trae un gran sentido de paz, plenitud y más que todo libertad", mencionó.

CARNAVAL ANTIFAZ

Uno de sus grandes eventos es el Carnaval Antifaz que se realizó por primera vez en el 2011, por lo que a la fecha ya llevan tres eventos consecutivos, de los cuales la respuesta del público ha sido asombroso y sensacional. "Tijuana es maravillosa y está hambrienta por vivir y servir. El carnaval ha ido adquiriendo gran fuerza año tras año y así continuará", aseveró.

El carnaval ha sido un gran y mágico regalo de Dios, expresó, comenzó siendo sólo el evento por el cual recaudarían los fondos para los adolescentes, aunque jamás se imaginaron el impacto que tendría en la ciudad.

El Carnaval Antifaz ha sido un gran y mágico regalo de Dios, comenzó siendo sólo el evento por el cual recaudarían los fondos para los adolescentes, aunque jamás se imaginaron el impacto que tendría en la ciudad... El Carnaval ha sido un milagro donde el único director es Dios

realización de un evento en el que sus familias, hijos y maridos entiendan y amen lo que hacen en la fundación.

Expuso que también están concentradas en encontrar estrategias para optimizar el gran privilegio de tener a tantas miles de mujeres unidas a la causa, a la fundación, al Carnaval, para que de una manera más efectiva puedan impactarlas e involucrarlas en la transformación, además de estar ya trabajando en el Carnaval Antifaz 2014, el cual se llevará a cabo el 28 de febrero de 2014.

UNIDOS POR UNA CAUSA

"Fundación Luz es casa de todos. Quien desee unirse a nuestro proyecto nos puede encontrar en la página de facebook: Fundación Luz Tijuana. La comunidad nos puede apoyar uniéndose a nuestra fuerza, apoyándonos en nuestros eventos, rezando por nosotras y más que nada apoyándonos con lo que se pueda, ya sea una habilidad, fondos, materiales, tiempo, etc. Sin duda, cada ser tiene algo muy particular y especial que dar. Te invitamos a darlo con nosotros", concluyó la directora de la fundación.

"Algún día tendremos la dicha de presentarles un libro con los testimonios de todas las personas afectadas y transformadas por el carnaval; desde el sastre que atestigua que las entradas del evento 'le dan para comer a su familia por 3 meses del año', desde las hermanas que jamás habían sido amigas hasta haberse unido en una comparsa, o la recién divorciada que tenía años en depresión y que ahora se percata que comienza otra nueva y maravillosa etapa de vida o la bailarina que tenía meses en cama por el fallecimiento de su mamá y el baile fue lo que la logró levantar. En fin historias de mujeres y hasta maridos e hijos relatándonos cómo el carnaval ha tenido un efecto dominó de amor, cambio y consciencia. El Carnaval ha sido un milagro donde el único director es Dios", dijo.

El carnaval se realizó en febrero, ahora traen en puerta varios eventos, continuó, aunque por el momento están enfocadas en la



Reguilete
Jardín de Niños

Tiene para ti
en Julio...

campamento de verano
110 años divirtiéndonos juntos!
de 1 al 26 de julio

Inscríbete antes del 15 de junio y recibe **10% de descuento**

¡Divertidos Talleres!

Natación 3 veces por semana, yoga, ballet/jazz, fútbol, arte, cuento cuentos, cocina y más.
Edades: 1 a 8 años
¡Contamos con Alberca dentro de nuestras instalaciones!

Inscripción por día, semana y mes!

¡Para mayor información llámanos!

200 28 44
calle España #1920, Col. Cacho, Tijuana, B.C.
www.reguiletej.com



Pros y contras DE LA REFORMA MIGRATORIA

POR MARLA DÍAZ-IÑIGO

El tema del momento en Estados Unidos es la Reforma Migratoria y en muy pocos días se estarán recibiendo, se espera, buenas noticias. Las propuestas de Ley presentadas al Gobierno de Barack Obama son realmente prometedoras y millones de migrantes sin documentos que viven en ese país tienen todas sus esperanzas puestas en su resolución.

¿PERO DE QUÉ SE TRATA? ¿DE QUÉ MANERA PUEDE AFECTAR O BENEFICIAR A LAS TAN RECURRIDAS PETICIONES FAMILIARES?

"Todos estamos esperando la aprobación de esta reforma", aseguró Jacob Sapochnick, reconocido abogado de San Diego, CA, especialista en cuestiones migratorias.

"Sin embargo, cambiar el sistema migratorio de Estados Unidos, seguramente nos costará algo. Obviamente no podemos ayudar a todo el mundo y como todo parece indicar que la reforma está enfocada en los trabajadores calificados, la preocupación es que ciertas categorías familiares se verán afectadas como parte de la reforma", pronosticó Sapochnick.

El senador Lindsay Graham, uno de los integrantes del Senado que trabaja en la reforma, recientemente comentó que no se trata de ser una Corte Familiar, sino de resolver una necesidad económica, por lo tanto, lo primero que podría ser eliminado son las peticiones que ciudadanos americanos pretendan hacer a favor de hermanos o hermanas, así como de hijos adultos.

"Al parecer sólo peticiones familiares que involucren a cónyuges y a hijos menores de edad, procederán, pues están más enfocada en legalizar a profesionistas y en guardar algunos espacios para peticiones familiares que involucren a esposos o esposas, así como a hijos menores de edad", reforzó el abogado Sapochnick.

Actualmente, si alguien es ciudadano americano y tiene al menos 21 años de edad, se puede solicitar un permiso de residencia para hermanos o hermanas.

"Últimos reportes aseguran que existen 4 millones de personas en lista de espera para recibir un permiso de residencia, y este rezago se debe a que sólo se otorgan 226,000 permisos por año; ahorita se encuentran en trámite aquellas solicitudes que se ingresaron en abril de 2001", informó.

Para el abogado Sapochnick es difícil imaginar que en caso de aprobarse la nueva reforma, el Gobierno pudiera decidir cancelar todas aquellas solicitudes pendientes, o casos aprobados esperando ser liberados.

"Pero lo que sí es verdad es que si se aprueba, ese beneficio ya no existirá. Mi sugerencia es, que si alguien en Tijuana tiene pensado realizar el trámite, lo haga ahora que puede. No es un proceso complicado pero eso sí debe asesorarse de un abogado especialista en el tema".

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

¿QUIÉN ES JACOB SAPOCHNICK?

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

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

Jacob Sapochnick es reconocido como uno de los abogados de inmigración más innovadores de la nación, y es considerado por los expertos en redes sociales como uno de los más populares gracias a su continua interacción con sus seguidores.

La vida es un regalo.

MESA DE REGALOS BODA

Facebook YouTube /searsmexico

sears.com.mx

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

- 15% de descuento en compras personales en mercancía de precio regular o 10% de bonificación del total de las compras registradas al cierre del evento (Previo IVA). En monedero electrónico.
- Inscríbete hasta con un año de anticipación a tu boda.
- Administración total de tu evento vía internet.
- Regalo sorpresa de inscripción y cierre.
- Promociones de compras especiales para parejas.
- Opciones de entrega en domicilio sin costo e incluso en otra ciudad.
- Opción de certificados de regalo Sears.
- Cierre del evento 2 meses después de la fecha de la boda.

SEARS
Se entiende

ACOSO SEXUAL LABORAL, UNA FORMA DE VIOLENCIA SILENCIOSA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES
PRIMERA DE DOS PARTES

Últimamente se ha hablado mucho del tema del "Bullying", o sea el acoso escolar, pero no se ha avanzado mucho. Parecería como que los maestros en las escuelas les tienen miedo a los niños o que los papás no quieren creer que sus hijos están desorientados y viven abandonados a su suerte. Más grave y triste está la cuestión en el ambiente laboral. Tenemos que aprender a reconocer que hay mucho por hacer, con leyes adecuadas y con castigos ejemplares para combatir este mal. Pero para afrontar adecuadamente el tema del acoso sexual, tema del cual ya se ha hablado bastante a nivel nacional (inclusive el Presidente de México lo abordó hace dos semanas), pero en el cual no se ha hecho mucho en cuanto a leyes y en cuanto a aplicación de la justicia, al menos en México. Por eso creo oportuno hablar de esta triste situación desde el punto de vista de la ética cristiana. De ésta se desprende por lo tanto la ética sexual como un tema fundamental dentro de los estudios del comportamiento humano; y su premisa básica es la siguiente: El amor es la vocación fundamental del ser humano" ya que habiendo creado Dios al hombre a su imagen y semejanza lo llama a la existencia por amor. Por eso, la ética sexual es un



tema que no debe tratarse únicamente de forma fisiológica ni siquiera de forma psicológica únicamente, sino en forma personificada, es decir, el hombre y la mujer son seres que existen con sus actividades y sus posibilidades para la realización personal a vivir el amor oblativo y no sólo el amor pasional; en este sentido, todos los hombres tienen una dignidad tal que nunca debe ser utilizada como simple objeto de placer. He ahí nuestro punto de reflexión el día de hoy y en el cual quisiera invitarlos a reflexionar brevemente dada el alto índice de casos que a diario se cometen en contra de la dignidad, sobre todo de la mujer y de sus derechos.

A) ¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL ACOSO SEXUAL?
VAMOS VIENDO CON DETALLE QUÉ SE ENTIENDE POR ACOSO: La definición de acoso sexual incluye muchas formas de conducta y palabras ofensivas, incluyendo (pero no limitado) a:

- Insinuaciones de índole sexual indeseadas por parte del patrón
- Ofrecimiento de beneficios al empleado a cambio de favores sexuales.
- Represalia o amenaza de represalias.
- Miradas o gestos de tipo sexual, o mostrar objetos insinuantes, como fotos pornográficas y sitios de internet pornográficos.
- Hacer comentarios que menosprecian a una persona, usar palabras soeces, comentarios insinuantes o bromas del mismo tipo.
- Manoseo o agresión física, como también el bloquear o impedir el movimiento de una persona.

¿Cómo es posible que en tantas oficinas, escuelas, aulas, maquiladoras y en los mismos medios de transporte públicos haya tanta violencia silenciosa contra la mujer especialmente? Es verdad que también se da al contrario, de la mujer al hombre, pero esto es más raro. ¿Cuántos casos se reportan o no en medio de las cuatro paredes de una oficina o de una maquiladora donde a veces el patrón se convierte en un "todo poderoso" contra quien nadie puede defenderse ni mucho menos puede culpar por miedo a ser despedida?

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

Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

CIERRE DE TIENDA

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

¡OFERTA!!

18,000 sf sala de muestra

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

www.hyundailivartfurniture.com

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

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

Temas actuales

Tj Dogtor: ESTÉTICA Y VETERINARIA

¡CONSIENTE A
TU MASCOTA CON
LOS EXPERTOS!



POR YAN GONZÁLEZ

Tj Dogtor: Estética y Veterinaria te brinda una amplia gama de servicios para el cuidado de tu gato o perro, con promociones únicas y la consulta es totalmente gratuita, así que no lo pienses más y deja a tu mascota al cuidado de expertos, para más información puedes consultar su página en Facebook: www.facebook.com/esticaveterinaria.dogtor o comunicarte a sus teléfonos (664) 135-56-34 o nextel 152*15*14339.

Todo propietario dueño de mascota sueña con un lugar cómodo, amplio, limpio y seguro para dejar a sus mascotas donde las cuiden mientras trabajan o salen a vacacionar, TJ Dogtor: Estética y Veterinaria iha hecho tu sueño realidad!

TJ Dogtor: Estética y Veterinaria abrió sus puertas el pasado mes de enero, con el fin de que tú y tu mascota encuentren todo lo que necesitas para consentirlo en un solo lugar, donde podrás encontrar desde médicos veterinarios, estilistas profesionales y personal capacitado para el cuidado de tu mascota.

En TJ Dogtor: Estética y Veterinaria abrió sus puertas el pasado mes de enero, con el fin de que tú y tu mascota encuentren todo lo que necesitas para consentirlo en un sólo lugar en donde las mascotas puedan socializar con otros de su misma especie, en un espacio confortable y amplio llamado "Tj dogtor hotel all inclusive", es un hotel para perros el cual incluye su habitación personal, recesos y horarios de comida que designe el propietario.

TJ Dogtor: Estética cuenta con baños medicados, los cuales consisten en bañar y quitar pulgas y garrapatas, también cuentan con baños de avena y para piel sensible, todos éstos incluyen limpieza de oídos, corte de uñas, glándulas anales y el corte según raza o al gusto del dueño, además cuentan con tintes para perro.

En Tj Dogtor tienda encontrarás todos los artículos que tu mascota necesita, desde camas diseñadas, casitas, platos, placas de identificación, ropa, bolsas para cargar a tu mascota, transportadoras, collares, pecheras, vestidos de novia, champú, pasta y cepillo dental.

Además, podrás encontrar farmacia para tu mascota, ya que cuentan con todo lo necesario para su salud, desde gotitas para la eliminación de pulgas y garrapatas, vitaminas y medicamentos. Cuentan con servicio de profilaxis, que consiste en una limpieza dental profunda para evitar caries, gingivitis, mal aliento y problemas cardiacos a tu mascota, además de eliminar el sarro. También cuentan con el servicio de acupuntura, en caso de que tu mascota presente parálisis parcial, inflamación o traumatismo.

EL GRILL
steakhouse | raw bar

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

¡Es porque lo tenemos!

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

SINATRA'S
PIANO CLUB

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

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

Estetica Veterinaria

Necesitas un
¿DOGTOR?
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, tintes
(Aplicación para pulgas y garrapatas en su baño y corte)
- **Farmacia**
- **Venta de accesorios**
- **Entrenamiento**

(664) 135 5634 152*15*14339

Autopista via rápida Oriente #6876,
Tercera etapa Río, Tijuana, BC (a un lado de camiones Kenworth)

FRESCURA Y MODERNIDAD A TU HOGAR CON PERSIANAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Elegir colores, modelos o estilos de cortinas a la hora de decorar o redecorar tu hogar puede ser una tarea engorrosa, aunque hoy en día existen en el mercado una gran diversidad de persianas que le darán un toque fresco y estético a cada espacio.

Es importante considerar el diseño y la arquitectura de la casa para elegir las persianas que le darán ese toque perfecto, consideró la experta en diseño de interiores de la Casa Ra, Paty Ríos.

"Aunque lo más importante es considerar las necesidades del cliente, ya que existe una amplia gama de estilos y colores en persianas, aunque se usa más el color neutro por si un día decide remodelar es más fácil y económico cambiar sólo los accesorios", explicó.

ELIJE LAS PERSIANAS CORRECTAS

Para conocer más sobre las nuevas tendencias y estilos en persianas, Paty Ríos nos ofrece algunas alternativas.

1) PANEL TRACK

Se utiliza mucho para espacios con puertas corredizas, pero deja ver el paso de la luz debido a que están elaboradas con telas transparentes. La ventaja de estas persianas es que abre o cierra de un lado a otro dependiendo hacia dónde esté la puerta. Las puedes encontrar en colores claros.



2) ROMANA

Las persianas romanas están elaboradas en screen, un material creado para bloquear los rayos ultravioletas del sol y proteger tus muebles, telas y demás artículos de la casa. Este tipo de persiana se enrolla en gajos y son ideales para la recámara, ya que pueden ser de materiales que brinden total privacidad.



3) SHANGRI-LA

Las shangri-la son las mamás de las persianas, están fabricadas con tergal de alta firmeza que forman tabletas opacas que se suspenden en dos velos transparentes, permitiendo una vista perfecta al exterior y cuando las cierras, te ofrecen mayor privacidad.



Este tipo de persianas las puedes aspirar al menos cada 15 días para eliminar el polvo que acumulen.



4) COMBINADA MIXTA

Se trata de dos persianas en una. Estas cortinas atenúan la luz exterior creando ambientes únicos de modernidad y distinción. Por la noche, brindan total privacidad, por lo que son ideales para el "family room" y las recámaras.

5) ENROLLABLE

Estas persianas son la combinación perfecta de belleza y privacidad, tienen un mecanismo de fácil operación, el cual consiste en un panel de tela liso con un rodillo giratorio en la parte superior. Hay desde el scrin hasta black out, es decir, que deja pasar la luz o da total privacidad. Su limpieza es muy sencilla: sólo hay que pasarle un trapo húmedo y listo.



casa RA

Este mes entero es para ti mamá y casa RA quiere ser quien te consienta

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

Mirage
PERSIANAS

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

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

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

Comex

Protege y embellece tu mundo

#AsiLoSoñe
www.comex.com.mx

Temas actuales

JLP ARQUITECTURA Y DISEÑO EXCLUSIVOS

Atrevido y con visión de futuro, aun cuando se encontraba con muchos planes, hace apenas 6 años el ya famoso diseñador de interiores abrió su primera tienda en Tijuana, en el reconocido Design Center: JLP Arquitectura y Diseño. En este showroom nos mostraría a todos su creatividad y los diseños de muebles realizados por manos tijuanenses. Esta fue su primera vitrina con miras al exterior, que lo ha llevado por un camino de obras de todos los tipos en varios lugares de la república.

José Luis Pulido, joven diseñador, trabajador incansable y constantemente creativo, nacido en Tijuana, ha estado enriqueciendo la vida de todos con su pasión por el tiempo que le dedica al diseño, a la elegancia, con una visión sofisticada y moderna de sus diseños.

José Luis, en Baja California, es pionero de un alumbrante estilo único de presentar la colección de sus diseños dos temporadas al año bajo la marca JLP Arquitectura y Diseño y/o José Luis Pulido Arquitectura y Diseño.

Junto con un equipo de experimentados ingenieros y arquitectos, ha creado un versátil portafolio de proyectos tanto residenciales como comerciales.

Con los conocimientos adquiridos en su carrera de Negocios Internacionales, y después de haberse licenciado en Diseño de Interiores, le han valido 6 años para que su experiencia y el buen manejo de una fructífera empresa lo posicionen como a uno de los más distinguidos personajes de la sociedad tijuanense y del estado, pudiéndose destacar a la vez dentro de la República Mexicana.

Como diseñador de interiores y fabricante de sus propios muebles, ha creado sus colecciones inspirado en su multicultural Tijuana, bajo sus propios conceptos en colores de madera, tonos elegantes de telas, formas y materiales atrevidos, todo

48 | www.revistamujeractual.com



con un gusto por lo contemporáneo, lo moderno y la simplicidad de las líneas limpias de sus diseños.

La piedra angular de su inspiración es toda esta combinación de texturas, arte, conocimientos y su excelente gusto por los espacios bien distribuidos e iluminados.

¿CÓMO ES EL SERVICIO PROFESIONAL DE JOSÉ LUIS PULIDO?

Es personalizado, asesoramos a nuestros clientes en todo lo que se refiere a la construcción, acabados, pisos, paredes, techos, césped, cableado eléctrico, bardas, asadores, alberca, iluminación, pergolados, audio y video. En la decoración, diseño y fabricación de muebles, vemos la selección de estos mismos, para interior o exterior, cuadros, óleos, ventanas, tapetes, accesorios y cortinas. Así mismo, el suministro de línea blanca para dejar área de cocina, baños y centro de lavado listos.

¿EN QUÉ CONSISTE EL NUEVO GIRO DE TU EMPRESA?

Nos hemos vuelto una empresa en constante crecimiento, movimiento y

renovación. Somos un centro de Arquitectura y Diseño especializado en transformar cualquier tipo de espacios, donde tengo a mi cargo un grupo de ingenieros y arquitectos encargados de llevar a cabo el trabajo en obra y campo. Superviso cada detalle de una obra o proyecto en ejecución con mucha cautela. Remodelamos desde tu casa hasta un hotel. Y si es la circunstancia presento un proyecto con planos e imágenes virtuales en 3D para satisfacer lo que mi cliente espera o desea de mi servicio y enseguida llevar a cabo un plan de construcción, donde implemento los acabados finos, techos con diseño, pisos y ventanales.

¿CÓMO ES TU PROCESO CREATIVO?

No trabajo solo. Soy parte de un equipo de más de 90 personas allegadas a mí y de mi plena confianza. Yo soy la mente creativa de la empresa, el artista. Cuando lanzamos una nueva colección, un mes después ya me están preguntando: ¿Y ahora qué más va a hacer? Tengo mucha presión. Hace menos de un año me dijeron literalmente: "ya lanzaste Milán 2013 y ganaste, ¿ahora qué viene?". El recorrido creativo hay que alimentarlo, y empieza con un proceso de investigación, de viajes, de observar tendencias, asistir a ferias de diseño a Europa, principalmente en Milán, París, Austria. Sudamérica y aquí dentro de la república. También tomo cursos a la primera oportunidad, esto llena y alimenta mi mente.

HÁBLAME DE TU NUEVA COLECCIÓN DIAMOND COLLECTION 2013...

Es el momento alusivo a los diamantes, a las piedras. DIAMOND representa lo que vi últimamente como tendencia. Es una muestra exótica y sofisticada del diseño, es una combinación de glamour con iluminación, hasta diría que es una colección latina, pero inspirada en esos momentos de atracción, lujo y elegancia, en sus colores, destellos y reflejos.

José Luis Pulido

ARQUITECTURA Y DISEÑO
"Diamond Collection 2013"



JLP Arquitectura y Diseño

jose.luis.pulido@hotmail.com

Bvd. Agua Caliente 10108,
Revolución 22015, Tij. BC

(664) 681.74.04 | 152 * 15 * 9406

Perfil y obra

Roxana

CORTEZ SOBARZO



ENSEÑANDO EL ARTE A LAS NUEVAS GENERACIONES

POR YAN GONZÁLEZ

Roxana Cortez Sobarzo es licenciada en Artes plásticas, especializada en pintura, originaria de Hermosillo, Sonora, actualmente imparte clases de pintura al nivel académico medio superior.

La persona más importante que influyó en su incursión como artista fue su abuelo, desde que era niña siempre la

alentó en el arte, llevándola a concursos de pintura, además de comprarle el material necesario para realizar sus obras.

Su interés por impartir el arte a las nuevas generaciones realmente es un gran aporte a la sociedad, ya que por medio de éste los ciudadanos pueden apoyar al arte consumiéndolo e, incluso, dándole la importancia de aceptarlo como una profesión.

“Yo les recomiendo que hagan lo que les gusta, si tú amas el arte eso te va a impulsar a hacer mejor las cosas y si eres persistente verás los resulta-

dos. Yo creo que en la vida los logros se dan con la constancia, y si quieres hacerlo más profesionalmente es muy bueno hacer contactos, para que puedas conseguir mejores oportunidades en galerías, y no lo veas como un hobby si quieres llegar lejos, véelo como tu profesión”, aseguró la artista.

La artista y profesora Roxana Cortez Sobarzo les recomienda a sus alumnos que pinten “sin miedo”, es decir, que se dejen llevar mientras lo están haciendo, sólo de esa manera pueden pintar con más seguridad y por consiguiente

EN BREVE...

- **INFLUENCIAS:** Andy Warhol, Roy Lichtenstein, Alphonse Mucha, Gustav Klimt, Van Gogh, Toulouse Lautrec, Obey, Elizabeth Payton, entre otros.
- **TÉCNICAS:** acrílico, óleo, marcadores, acuarelas y mixtas

se verá mejor, afirmó.

Las técnicas que utiliza la artista para realizar sus obras se basan en acrílico, óleo, marcadores, acuarelas y técnicas mixtas.

Sus obras han sido expuestas en diversas galerías a nivel nacional e internacional, en Hermosillo, Cd. Obregón, Tijuana, Zacatecas, Sinaloa, San Diego, CA., Los Ángeles y Nueva York.

SU INSPIRACIÓN

Su principal fuente de inspiración fue su abuelo durante su infancia, además de sus vivencias cotidianas.

“Me inspiro en cosas que me rodean, imágenes, situaciones, siempre en forma positiva, colores vibrantes y siempre busco la estética en todo lo que voy a plasmar”, aseguró.

LOGROS

Los logros que ha obtenido durante su trayectoria como artista la han hecho crecer como persona y como artista.

“Me seleccionaron para una Bienal Nacional que se llevó a cabo en Yucatán, también me seleccionaron para aparecer en el libro de “Art takes Times Square”, el cual se publica en Nueva York, y el más reciente el poder hacer que mis alumnos espongan, veo cómo trabajan, se emocionan y ver que ellos se puedan realizar de esa manera me da mucha satisfacción”, compartió la artista.

Me inspiro en cosas que me rodean, imágenes, situaciones, siempre en forma positiva, colores vibrantes y siempre busco la estética en todo lo que voy a plasmar



PROYECTOS EN PUERTA

La artista está trabajando arduamente en la elaboración de su próxima exposición para sus alumnos e individual, la cual se expondrá este verano.

Así Roxana Cortez Sobarzo le aporta un granito de arena a la sociedad, enseñándole a sus alumnos a crear arte, nosotros como espectadores también podemos hacerlo consumiéndolo o acudiendo a exposiciones, éstas aportaciones motivan a los artistas a seguir innovando y creando obras de arte.

¿QUÉ TIPO DE MAMÁ TIENES / ERES?

COOL MOM SABIA TRABAJADORA CHISTOSA CIBERNÉTICA MODERNA CONSENTIDORA

Todas tenemos un poco de cada una..

¡El día de las Madres Concíentela en Sakana!

Aquí ... o para llevar.

Tel: 608.4700

f /sakana.tijuana

Coors/Comida Little Ceasars Drive Thru

Bvd. Díaz Ordáz

Sakana Cocina Creativa • Café Bar

Desayunos, Ricas Aves, Carnes, Mariscos y Drinks.

Temas actuales

EL CAMINO HACIA LA SENSIBILIZACIÓN AL ARTE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Quieres tener un acercamiento con el arte? Te tenemos buenas noticias, ya que del 4 de junio al 6 de agosto se llevará a cabo el taller de Sensibilización al arte en Caja Galería, una oportunidad para introducirte en el camino de las artes plásticas.

El taller consiste en 10 sesiones de 2 horas cada una, dentro de las que se tiene una diversidad de actividades como son: ejercicios sensoriales a través de videos/presentaciones y audiciones de canciones con mensaje que apoyan a la reflexión personal, explico la psicóloga Gabriela Martínez, coordinadora del taller.

Dentro de la sesión 2ª, 5ª, y 8ª, se tiene la participación de tres artistas visuales de nuestra localidad, teniendo como técnicas centrales y de aprendizaje el dibujo, la pintura y el collage, añadió, en el transcurso de las sesiones

se van realizando ejercicios y bocetos que los lleva a la producción de sus "obras", las cuales forman parte de la exposición final y clausura del taller.

Dijo que está dirigido a toda persona en edad adulta que desee aprender en forma introductoria algunas de las técnicas de expresión artística visual y compartir la experiencia de la creación artística realizada en el taller, además de tener un espacio para la reflexión personal, de esparcimiento, de conocimiento sobre la obra y vida de artistas reconocidos, estimulando así el interés por el arte y la cultura.

Quienes son parte del taller tienen un crecimiento personal a través del arte y la experiencia grupal, por medio de la didáctica, la socialización, la cultura, el esparcimiento y la terapéutica en cada una de las sesiones, añadió, descubriendo habilidades y favoreciendo destrezas para la producción artística.

"La idea nace como un proyecto enfocado a la población del adulto mayor dándoles la oportunidad de integrarse a grupos de aprendizaje por medio del arte; sin embargo, al percibir el interés en general del adulto joven y medio que acompañaba a sus familiares se fue abriendo la oportunidad a toda persona interesada en el proyecto, fomentando en nuestra comunidad el amor por el arte como un enfoque de salud y bienestar a través de la Sensibilización al arte", explicó la coordinadora.

UN TESTIMONIO

Participar en el curso de terapia de arte de la Dra. Gabriela Martínez Montes me dio una gran satisfacción, me sentí útil... Escuchamos algunas canciones con constructivos mensajes, hacemos dibujos que reflejan nuestros pensamientos, pensamientos ocultos, guardados por mucho tiempo. Escogemos, entre varias tarjetas impresas con paisajes, imágenes, personas, una que nos llame la atención y nos atrae más que las otras.

La terapia me ha ayudado mucho porque saco cosas que nadie me ha preguntado y a nadie interesan. Que parece que no tienen importancia, pero sí la tienen... Tengo ochenta y seis años y gracias a Dios mi mente es ágil, clara, razona con lógica, mi salud es bastante buena y prefiero encariñarme con mis achaques de anciana que quejarme inútilmente de ellos, porque... si siento es que estoy viva

Sra. Beldina Montes Quintanilla.



TALLER DE
sensibilización
AL ARTE

Duración
10 sesiones de 3 hrs. c/u

Coordinadora
Dra. Gabriela Martínez Montes

INSCRIPCIÓN: \$600 M.N.
COSTO DEL CURSO: \$2,600 M.N.

Introducir al adulto al quehacer de las artes plásticas como un camino de reflexión y de autoconocimiento personal, revitalizando su sentido de utilidad y pertenencia ante la vida.

CURSO/TALLER:
DEL 4 DE JUNIO
AL 6 DE AGOSTO

MARTES
DE 10:00 A.M.
A 1:00 P.M.



INFO@LACAJAGALERIA.COM | (664) 686 6791



ENSENADA

DELEITA TU PALADAR CON LO MEJOR DE NUESTRA EXQUISITA GASTRONOMÍA GOURMET Y URBANA

VIVE LA EXPERIENCIA ÚNICA DE PASEAR POR NUESTROS VIÑEDOS Y DEGUSTAR LOS MEJORES VINOS DE MÉXICO

VISITA EL MUSEO DE LA VID Y EL VINO O CAMINA POR NUESTRA AVENIDA PRINCIPAL Y ADQUIERE ARTÍCULOS ARTESANALES

Echa un vistazo a Ensenada y déjate sorprender.



Aprovecha
NUESTRAS INCREÍBLES
PROMOCIONES DE
HOSPEDAJE
para esta temporada
Visita:
www.EnsenadaVivela.com



Ecología

EL ORIGEN DE NUESTRO MEJOR AMIGO

POR ARTURO ÁNGELES

No es por nada que el perro es considerado el mejor amigo del hombre. Habiendo cientos de razas diferentes, no hay perro que no se acomode a nuestro estilo de vida, espacio, presupuesto, necesidad o gustos de la familia. Algunos tiene la función de ser pastores, otros de guardias, de guías de invidentes, de terapeutas, cirqueros, peluches, muñecas, de rescatistas, cazadores o de velocistas; todos tienen la función de ser nuestros leales y nobles compañeros. No nos juzgan, no nos guardan rencores, sólo mueven la cola, brincan o ladran para expresar su agradecimiento, emoción y cariño al vernos llegar.

Hoy en día, los perros pueden llegar a ser un miembro más de la familia; en ocasiones, hasta nombre de humano tienen, y accesorios y ropa visten. Pueden ser tan nobles que aguantan jalones de orejas o cola, regañadas, castigos y juegos bruscos, y sabemos que no hay mascota más leal que un perro; que es nuestro protector y capaz de dar la vida por nosotros. Pero, esta amistad no siempre fue así, en un inicio no sólo no éramos amigos los humanos y los perros, sino que eran una temible y muy peligrosa amenaza para nosotros.

LOS PERROS Y LOS LOBOS

¿Sabías que los amigables perros y los peligrosos lobos son la misma especie? El perro es la versión domesticada del lobo gris. Son miembros de la familia Canidae (caninos), junto con el coyote, dingo, chacal y zorro. A diferencia de los lobos, los perros tienen el cráneo, cerebro y dientes más



chicos (cerebros más chicos requieren menos calorías para sobrevivir), y la cola curva hacia arriba.

El lobo, con fuertes molares, puede romper huesos gruesos. Es un cazador natural, diseñado para eficientizar el gasto de energía al cazar su presa. Es capaz de cazar y comerse niños, mientras que el perro es especialmente cariñoso y juguetón con los niños, y ha perdido toda habilidad de cacería y capacidad de subsistencia propia.

El origen de la domesticación del perro, o más bien del lobo para convertirse en perro, data de varios miles de años atrás, aproximadamente 15,000 años al este de Asia. Es difícil determinar la fecha exacta porque en un inicio no había mucha diferencia en la morfología y restos (huesos) entre los lobos y perros. La primera evidencia fósil irrefutable de la domesticación del perro data de hace 12,000 años, que se encontró una tumba en Palestina, en la que estaban enterrados un perro y su amo.

LA DOMESTICACIÓN

Existen dos corrientes de creencia científica respecto al origen y proceso de la domesticación del perro. Algunos científicos constan que la domesticación se dio cuando antiguos humanos adoptaron a cachorros de lobo, y crecieron junto con bebés y niños. Una vez que estos lobos adoptados empezaron a reproducirse, dieron origen a una nueva generación de caninos mansos, que con el paso del tiempo adquieren características como las que conocemos en los perros actuales.

La otra corriente parte de la idea de que los lobos eran atraídos por los restos de comida de los asentamientos humanos. Que los lobos con personalidad menos miedosa, menos agresiva y más social tenían mayor éxito logrando encontrar comida en la vecindad de los humanos, y que estos lobos no agresivos y sociales, al obtener más comida, lograban procrear con mayor éxito, traspasando esas características a las nuevas generaciones. Conforme pasó el tiempo, esas características se fueron acentuando más y más, causando que haya lobos que cada vez se sientan más agusto junto a humanos, hasta que se dio origen al perro domesticado.

Con el tiempo se estableció una relación de beneficio mutuo entre los primeros perros y los humanos. Los perros eran usados como un animal de protección, un guardián del campamento, alertando de la presencia de intrusos o animales salvajes, ayudaban con la ganadería y cacería, y en tiempos de escases, eran alimento y fuente de calentita piel para protegerse del frío. Los perros obtenían a cambio protección de otros animales, albergue del clima y una fuente segura de comida.

Esta relación de beneficio mutuo se ha profundizado de tal manera, que los perros ya dependen totalmente de nosotros para sobrevivir, y nosotros los hemos manipulado y seleccionado de tal manera que de ser una versión chica de un lobo, ya hay cerca de mil razas de perro, algunas con características sumamente peculiares, y 300 millones de perros en el mundo. Estados Unidos y Brasil son los países con más perros.

Es difícil imaginar como de ser un temido animal salvaje, capaz de quitarles la vida a nuestros niños, hoy en día, hay una versión del lobo, que va a dar la vida por proteger a nuestra familia. Es curioso como podamos entablar relación y sensibilizarnos a tal grado con un animal que detectemos su estado de ánimo, emociones y gustos, que sea nuestro confidente con quien hablamos y le comunicamos nuestras emociones, y que sea ya parte esencial de nuestro núcleo familiar.

*El autor es biólogo. Correo: arturoangeles@gmail.com

Jardines del Sol 
Eventos Sociales




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

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

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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

TÚ ELIGES
EL ESTILO
NOSOTROS
TE BRINDAMOS
LOS MATERIALES



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

Sucursal Hermosillo: Veracruz No. 133 esq. Naranja, Col. San Benito
Tels. (662) 210 05 25, 210 65 73 y 215 89 17 t_tapiceria92@hotmail.com
Sucursal Obregón: Zaragoza 280 Pte. esq. Tamaulipas Col. Centro
Tels. (644) 413 79 48

Tijuana Mexicali Los Mochis Culiacán Mazatlán



ESPERA CON AMOR un varoncito

■ **EVENTO:** Baby shower de Carolina Valle de Navarro.
 ■ **DETALLES:** Rodeada de sus familiares y amigos, Carolina recibió un sinnúmero de detalles

para su bebito que nacerá en las próximas semanas. Además de recibir consejos de las expertas mamás que se dieron cita en la reunión.



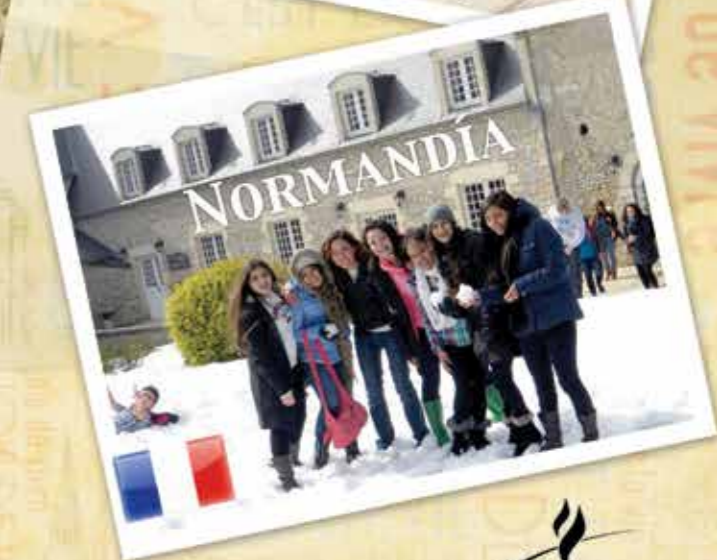
mujerdemarca.com

www.mujerdemarca.com

haz clic

Obtienen un aprendizaje internacional

Alumnos de la Preparatoria de CETYS Universidad realizaron viaje de estudios a España, Inglaterra y Francia.



Síguenos en: [f /cetysuniversidadtj](https://www.facebook.com/cetysuniversidadtj)





CELEBRA 15 AÑOS estética D'Luis

- **EVENTO:** 15 aniversario de estética D'Luis
- **DETALLES:** entre brindis, felicitaciones y promociones celebraron en grande los 15 años de contribuir en la imagen de los tijuaneños a través de los servicios de la estética.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



Gran evento MANEJA, FIRMA Y LLÉVATELO 2013

- **EVENTO:** Maneja, firma y llévate 2013
- **LUGAR:** World trade center Tijuana
- **DETALLES:** Con motivo de celebración se reunieron los directivos de la marca Volkswagen y Emporio Automotriz con empresarios tijuaneños para festejar su gran evento Maneja, firma y llévate 2013.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

D'Luis SALÓN

5^{TO.} gelfish GRATIS

peinado & maquillaje PARA GRADUACIÓN \$440 pesos con Miriam

Av. Las Ferias #12779, Centro Comercial Ferias, local 5 TELÉFONO 681.26.03

CERVEZA

Galardonadas Internacionalmente

Sijuaná

"La Mejor Cerveza Artesanal de México"

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

Bld. Fundadores No. 2951 Col. Juárez, Tijuana, B.C. México www.tjbeer.com

LOS 4 FANTÁSTICOS.
Llévatelo sin Enganche.

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

Precios sin IVA, sin Seguro Automotriz. Vigencia hasta el 15 de mayo de 2013

PORQUE TU TE LO MERECE MAMÁ... ¡FELICIDADES!

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

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



Inauguran exposición SILUETAS EN MOVIMIENTOS

- **EVENTO:** Festejan gran inauguración de exposición n Siluetas en movimientos
- **LUGAR:** Galería: Sala Ejecutiva Aeropuerto Tijuana
- **DETALLES:** Festeja Ligia Santillán Castellanos con sus allegados la gran inauguración de su exposición individual titulada Siluetas en Movimientos.



INAUGURAN CENTRO DERMATOLÓGICO Giovanni Bojanini

- **EVENTO:** Festejan gran inauguración del centro dermatológico Giovanni Bojanini
- **LUGAR:** Ave. Paseo de los Héroes 10289-306
- **DETALLES:** Con motivo de celebración directivos del centro dermatológico Giovanni Bojanini, se reunieron con sus allegados para festejar su gran inauguración en la ciudad de Tijuana.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE GUIAS MONTESSORI



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

Eleva tu nivel académico en el campo de la educación

- Curso Bilingue
- 4 veces por semana (Lunes a Jueves)
- Duración de un año (Agosto a Junio)

Inicio de clases: Agosto 2013

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



15 Aniversario de la LINEA EN CRISIS DEL DIF

- **LUGAR:** DIF Municipal
- **DETALLE:** DIF Tijuana Celebró el 15 Aniversario de la Línea de Intervención en Crisis que ha atendido a más de 72 mil llamadas al 075, esta línea está disponible las 24 horas los 365 días del año, ofreciendo atención psicológica gratuita y anónima.



¿EN DÓNDE VIVE LA MUJER ACTUAL?

PUBLIRREPORTAJE

La pregunta que las mujeres tijuanaenses nos hacemos repetidamente es ¿En dónde puedo vivir cómodamente y estar cerca de todo?, no sólo es una pregunta que nos hacemos con frecuencia sino que también pensamos en todo lo que conlleva el vivir en un lugar céntrico de la ciudad, ya que el mayor deseo de una mujer actual es vivir con exclusividad, seguridad, buen alumbrado, calles en perfecto estado, además de que haya áreas de esparcimiento y lo más importante rodeada de vecinos agradables.



Después de hacer la comparación de los fraccionamientos que existen en la ciudad, hemos llegado a la conclusión de que Hacienda Agua Caliente es la única opción debido a que cubre con

todas estas expectativas, además de encontrarse en un punto céntrico de la ciudad, también cuenta con áreas de ejercicio, abundantes áreas verdes, parques fabulosos, sus calles destacan por estar muy cuidadas, extremadamente impecables y con excelente iluminación por las noches, en pocas

palabras te brinda CALIDAD DE VIDA. El maridaje entre precios desde 190k dólares por casa hasta las casas millonarias de Hacienda Don Juan, hace de Hacienda Agua Caliente el fraccionamiento más exclusivo de Tijuana, el lugar ideal para que resida la mujer actual.

*INSERCCIÓN PAGADA

Presenta Nissan SU PROGRAMA SER

- **EVENTO:** Presentación del programa de Responsabilidad Social SER la importancia de pertenecer.
- **LUGAR:** Museo del Trompo
- **DETALLES:** En compañía del presidente de Microsoft México, y siendo patrocinador oficial de Educar Innovando, Nissan ofreció una conferencia de prensa y ambigü para sus invitados, entre los que se encontraron los programas beneficiados, personalidades del deporte, la cultura y las artes. La marca líder en ventas, contribuye de manera activa con diferentes programas y actividades que buscan fortalecer la integración familiar, mejorar la salud de la mujer, los niños, así como promover la participación en la cultura y las artes.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664.376.92.70

¡Este Día de las Madres regala algo creado con tus manos!

Beads & Gems Co.

CLASES GRATIS

Para más información visítanos en:
www.facebook.com/beadsbaja

627.07.12
Macroplaza Insurgentes

(661) 613.90.15
Pabellon Rosarito

Carreras Intensivas con Validez Oficial

*No se requiere secundaria,
ni preparatoria.*



**INICIAMOS PRÓXIMO
20 DE MAYO**

Cocinero y Repostero Certificado

*bolsa de
trabajo*

en año y medio
75% práctico 25% teórico

Tel./Fax. **608.44.77** nextel. **152*133364*3**

email. festengastronomico@gmail.com

www.festengastronomico.net