

MUJER actual



EJEMPLAR GRATUITO

spinar®
Girando cobra vida



**APOYA
A TUS HIJOS
EN SUS TAREAS**

**KARMA
todo lo que haces
SÍ IMPORTA**

**KATIA
D'ARTIGUES,
apasionada
del periodismo**

A Alejandra
PHELTS,
PRIMERA ARTISTA
BAJACALIFORNIANA EN ART MONACO



Conoce la **LÍNEA SUZUKY**




GRAN VITARA



SWIFT SPORT



autos.suzuki.com.mx  /SuzukiTijuana
 Blvd. Insurgentes No. 17017-26 Plaza Península Col. Los Alamos, Tijuana, B.C.
Teléfono: (664) 621-2461 y 64



NISSAN
 Innovation that excites®

NUEVA AGENCIA

NISSAN INSURGENTES



Ventas
 Lunes a a Viernes de 8:00 am a 8:00 pm / Sábado de 8:00 a 6:00 pm

Servicio
 Lunes a a Viernes de 7:30 am a 5:00 pm / Sábado de 7:30 a 1:00 pm



NISSAN Tijuana-Ensenada-Tecate **Insurgentes Tel: (664)621 3353 y 55**

Tus minutos no tienen frontera
 Úsalos estando en México o en Estados Unidos*
Plan *telcel* Frontera



sin roaming

ni larga distancia

GRATIS¹



NOKIA LUMIA 520 LG P714 OPTIMUS L7X

- La máxima velocidad **4GLTE**² con la mayor cobertura
- La mayor variedad de equipos

por **\$419.00** renta mensual

300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país **175** minutos a cualquier Telcel del país **400 MB** **2** números gratis

1) Aplica en Plan Telcel Plus Frontera 300 a 24 meses, con 300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país, 175 minutos a cualquier Telcel del país, 400 Mb y 2 números gratis. 2) Detalle de cobertura 4GLTE en www.telcel.com/4GLTE. Consulta la lista de precios vigente antes de realizar tu compra.*Al agotar tus minutos aplica tarifa local de \$1.24 pesos por minuto a cualquier operador. Para llamadas de larga distancia nacional, Estados Unidos y Canadá la tarifa es de \$1.80 pesos por minuto. Los minutos indistintos aplican para llamadas salientes y entrantes estando en SAN DIEGO hablando a SAN DIEGO, TIJUANA, TECATE Y ROSARITO, una vez agotados los minutos incluidos o indistintos la tarifa adicional es de \$1.80 pesos por minuto. Para más detalles de Plan Frontera, visita tu Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano, Punto de Venta, llama al 01800 0202020 o al *111.

www.telcel.com



CONTENIDO

Noviembre 2013



TU PERSONA
6, 8 y 10 págs.



TU PAREJA
12pág.



MODA
14pág.



TUS HIJOS
22pág.



EDUCACIÓN
24pág.



SABÍAS QUE...
26pág.



BUENA MESA
34 y 35 págs.



MUJERES INSPIRANDO MUJERES
36pág.



LA OTRA MITAD
38pág.

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
40, 42, y 44 págs.



PORTADA
ALEJANDRA PHELTS
FOTOGRAFÍA: ALEJANDRO CARRANZA TORRES | ideas_works.com
INTERIORES: leonfelipechargoy.com | 664.364.44.04

30pág.



VALORES Y GENTE
46pág.



HOMBRES DESTACADOS
48pág.



DECORACION Y AMBIENTES
52pág.



ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA
54pág.

PERFIL Y OBRA

56pág.

ESPECTÁCULOS

60pág.

TECNOLOGÍA

62pág.

HISTORIAS DE VIDA

64pág.

SOCIALES

66pág.

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al
pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 30 de Noviembre, 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

visitanos en: www.revistamujeractual.com



soymujeractual



@Soy_mujeractual

PRIMERA PERSONA

Estudiante mexicana podría ser la próxima Steve Jobs

El pasado mes, circuló en las redes sociales una noticia que a la mayoría nos impactó: 'El próximo Steve Jobs podría ser mexicano' mencionó San Diego Red; se trata de Paloma Noyola Bueno, estudiante de 12 años de Matamoros, Tamaulipas.

Paloma Noyola Bueno obtuvo reconocimiento internacional por destacar en matemáticas, logrando la calificación más alta en la prueba Enlace. Al igual que sus compañeros de la primaria José Urbina López, Paloma Noyola logró incrementar su nivel de conocimiento debido a la nueva técnica de enseñanza que impartió el profesor Sergio Juárez Correa; dicha técnica podría crear una ola de niños genios en México y en todo el mundo, aseguró San Diego Red.

La técnica del profesor Juárez Correa se basa en el método implementado por el maestro Sugata Mitra, catedrático en la Universidad de Newcastle en el Reino Unido, el cual consiste en plantear una pregunta sin responder o enseñar cómo encontrar la solución, con la finalidad de que los niños descubran el resultado basándose en su propia curiosidad y aprendizaje.

Paloma Noyola Bueno es un claro ejemplo de que las nuevas generaciones necesitan innovación en los métodos de enseñanza que se implementan hoy en día, pues no había manifestado

sus aptitudes anteriormente porque nadie había hecho interesante la manera de aprender.

Por otra parte, en Mujer del Mes te presentamos a Alejandra Phelts, artista plástica que ha cosechado importantes triunfos, como el ser la primera mujer artista en formar parte de Art Mónaco, un evento inaugurado por el príncipe Alberto, además de haber participado en más de 30 exposiciones.

En Mujeres Inspirando Mujeres te presentamos la historia de una gran mujer y periodista reconocida: Katia D'Artigues, quien se estará presentando este 21 de noviembre en el desayuno empresarial de Coparmex, con motivo de nuestro sexto aniversario de Mujer Actual.

En Moda te presentamos la colección Dorado Geométrico del diseñador Daniel Espinosa para que luzcas radiante. Además, te ofrecemos una receta para este próximo día de Acción de Gracias compartida por Montserrat Andrade del restaurante M. Capaceta, para que la disfrutes con tus seres queridos.

Esto y mucho más podrás encontrar en nuestra edición de noviembre.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

MUJER
actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría 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

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Teléfono (619) 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 91910

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

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

VENTAS ENSEÑADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Mirna Trancoso
Miguel A. Miranda

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leon_chargoy@yahoo.com
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

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

SAN DIEGO RED
El Mensaje es Fuente

elige tu masa
en medianas

MAMAMIA
Pizza®

ligera

Pizza delgada y crujiente con base de avena, para comer delicioso y ligero.

integral

Cargada de fibra y llena de sabor para una mejor digestión.

tradicional

La deliciosa receta clásica de Mamamia Pizza con su sabor tradicional.

Para mayor información de nuestros productos y sucursales ingresa a www.mamamiapizza.com.mx

Mujer Baja 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 Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 2, edición 14, inicio de impresión el 15/10/2013. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer Baja Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

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

¿TE LO PASO!

POR MARÍA E. LOZANO

¿Eres de las personas que pasan los regalos? ¿Cedes el mejor asiento a los demás? ¿Eres la última en servirte de comer? ¿Cedes el lugar quedándote al último? Llámese casa, oficina, círculo social, familiar o donde sea, sentirse poco merecedora no es precisamente ser muy buena persona.

Es cierto que hay una cultura del esfuerzo muy arraigada que implica que las cosas, para merecerlas, hay que ganárselas. Y otras como: "Sufrir en la tierra para que seas recompensada en el cielo". En fin, hay un sinnúmero de creencias y tipos de educación que nos "obligan" al "deber ser" y en ocasiones, el simple regalo de pasar primero por algún lugar, nos hace indignas y hasta penas nos da porque sentimos que no hicimos nada por gozar ese privilegio.

Si no hubo esfuerzo, trabajo o sacrificio, entonces no se es valiosa, incluso nos da coraje cuando alguien disfruta de beneficios que le cayeron de la nada mientras acá estamos sufriendo la gota gorda ¿verdad?

¿Es conveniente ver sólo en los demás y olvidarnos de nosotras mismas? Merecer está basado en lo que "creemos que somos". ¡Agua con lo que pensamos! Porque la percepción de lo que generamos hace nuestra realidad. Encontrar ese equilibrio entre dar y recibir es lo ideal para estar en armonía con el amor, el respeto, la dignidad, el éxito, el reconocimiento, la aceptación, el dinero, los obsequios, el descanso, ratos de esparcimiento, y demás.

ILUSTRACIÓN PORTADA
DEL LIBRO: LA LECCIÓN
DE AUGUST DE R.J PALACIO



POR LO PRONTO:

- Déjate amar, acariciar, sentir.
- Procura que se respeten tu espacio, tiempo y lugares especiales para ti.
- Evita escuchar y estar en situaciones tóxicas o incómodas en la medida de lo posible.
- Goza los triunfos, celébralos.
- Agradece los piropos y muestras de reconocimiento.
- Disfruta la aceptación de la gente que te valora y olvida a los difíciles.
- Deja de privarte de ciertos gustos y goza esa sensación un tanto olvidada.
- Recibe los regalos, ábrelos, úsalos y siente el amor de la gente a través de ellos.
- Descansa.
- Diviértete, llama a esa gente que te hace reír y estar alegre en esos lugares que inyectan energía positiva, que te agradan y que has dejado pasar.

¿La base? ¡Autoestima alta! porque el último peldaño de ésta se refiere a la auto-realización, es decir, lo que hacemos por nosotras mismas y que por ello nos sentimos plenas. Una vez que hemos ofrecido, entonces gozamos recibir.

Olvidémonos del premio-castigo que nos condicionaba. Algo así como: "Si eres buena y cumples la expectativa que tengo sobre ti, entonces serás premiada. Pero a la hora que la realidad no se parece a esa creencia inyectada, nos arrinconamos y autocastigamos porque pensamos que seguramente algo hicimos mal. Recordemos que mientras más grande es la expectativa,

más grande la desilusión.

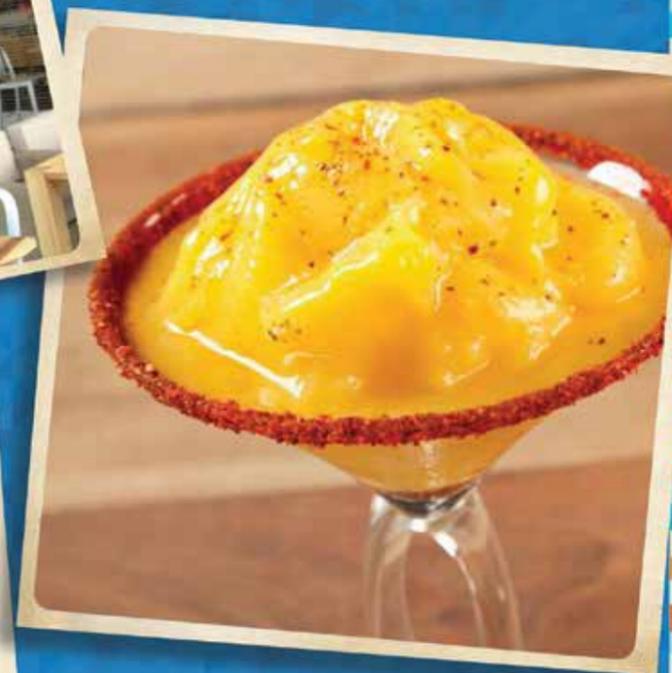
¿Qué tan fuerte te suena el hecho de que "dar nos otorga poder y recibir nos hace perder dicho poder"? ¿Nos haría vulnerables y quedaríamos en deuda con los otros? ¡Practiquemos un poco! Si das mucho, aprende a recibir; poco a poco verías qué justo y qué rico es darle al otro el inmenso placer de hacerte feliz en algún sentido.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Hace tiempo fui de visita a casa de mis abuelos, casi toda la familia se encontraba reunida porque era su cumpleaños número 62. Algunos familiares estuvieron ahorrando para poder comprarle una nueva casa, todo transcurría normal hasta que llegó el tío "Carlos" con su familia y sus pertenencias, mencionando que había tenido un desacuerdo con su casero y no tenía a donde ir. Inmediatamente la abuela le ofreció su casa nueva a lo que él no se negó; desde entonces ya ha pasado un año y medio y él no ha desocupado la casa de la abuela. Creo que dar y ayudar es bueno pero no olvidando el propio beneficio y la intención que la gente tiene

Daríen Aramburo, 15 años

coqueto y casual



CABANNA

de GRUPO LOS ARCOS

PLAZA PASEO CHAPULTEPEC
BLVD. AGUA CALIENTE 10387 D-203. COL. NEIDHART
TIJUANA, BAJA CALIFORNIA_RESERVACIONES T.(664)681.8096/8490

f CABANNA.REST
t @CABANNA_REST

WWW.CABANNA.COM.MX

KARMA

TODO LO QUE HACES

sí importa

En realidad, nunca sabes si algún día necesitas algo del que hoy negaste ayudar

POR BECKY KRINSKY BRAVERMAN

Veinte años son muchos, sobre todo cuando no se sabe qué puede suceder mañana. Se puede decir que hoy ya es veinte años más tarde, todas las experiencias, relaciones, recuerdos se acumulan y se suman. Estas ayudan a tomar decisiones que a pesar de que parecen intuitivas en realidad están basadas en las experiencias anteriores.

Actitudes y respuestas pequeñas, insignificantes, que pasan desapercibidas son en sí, el fundamento la mayoría de las futuras decisiones.

Cuando se habla del karma, entonces se podría decir que lo que haces y dices, así como lo que dejas de hablar y decir, tienen consecuencias. Estas se recienten justo cuando menos se esperan y quizá más se necesiten.

¡Qué fácil es tratar con respeto y amabilidad a los superiores, ya sea un jefe, el médico que está por operar, el presidente de la compañía etc.!

Pero, ¿cómo se trata a las personas que son casi invisibles, temporales o lejanas de ser alguien relevante? ¿Qué sucede cuando se trata de alguien que no se le considera suficientemente importante? ¿Se les da el mismo trato y atención?

A pesar de que toda persona es valiosa y merece el mismo respeto, la realidad no es así, para la persona que no paga, que no es tan importante, que no tiene mucho que ofrecer, siempre se encuentra en el último lugar de prioridades, de hecho muchas veces hasta sin querer se le ignora.

Sería bueno recordar las vueltas que dé la vida... el día menos pensado, aquella persona que ignoramos o simplemente no ayudamos... puede ser el individuo que pueda cambiar nuestro destino.

Abel, un estudiante de abogacía, entró a trabajar a una compañía prestigiosa. Se llevaba bien con la gente del trabajo excepto con Selena, una asistente legal. Ella trabajaba como ayudante legal de los abogados de la organización y como parte de su trabajo le asignaron la tarea de asistir también a Abel con lo que necesitara. Si bien, Selena era muy competente, reservaba sus buenos modales para sus superiores, abogados con poder dentro de la compañía. En cambio, cuando tenía que ayudar al jovencito de Abel lo hacía de mala gana, muchas veces se negaba a hacer lo que él solicitaba y tenía una mala actitud hacia él.

Pasaron los años y Abel continuó creciendo en su profesión hasta alcanzar uno de los puestos ejecutivos más altos dentro de otra organización.

Años más tarde, Abel recibió un llamado inesperado: Selena la secretaria que nunca lo ayudó. Ella perdió su tra-

LA RECETA CUIDA TU KARMA. LO QUE DAS, RECIBES. INGREDIENTES:

- 1 taza de respeto, consideración, cortesía y atención.
- 1 rebanada de amabilidad, acciones nobles y gentiles
- 3 gotas de empatía, reconocer las necesidades y sentimientos
- 1 manojo de actitud positiva y cooperativa, hacer lo debido no sólo lo querido.
- 2 cucharadas de ojo noble, sin juicio personal o interés particular

RECOMENDACIÓN DEL CHEF: Soy amable, cortés y ayudo a las personas que puedo; todos somos importantes, seguro que yo necesite ayuda también.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Todas las personas tienen el mismo valor. Cuando yo me valoro, reconozco que toda persona es igualmente valiosa, por lo tanto es digna de respeto, cordialidad y atención. No se puede dar o exigir aquello que no se posee o no se conoce.
2. El buen trato es contagioso. Éste se acumula, fortalece el autoestima y crea buenas relaciones personales. Cuando se tiene una actitud agradable, positiva y humilde con los demás, se crea una energía positiva que se multiplica y regresa en el momento o lugar menos pensado y quizá más necesitado.
3. La vida es corta y las circunstancias cambian constante e inesperadamente. Los actos de bondad, los detalles y las atenciones que se hacen son en sí lo único que perdura por toda la vida, todo lo demás puede cambiar, olvidarse o perderse en el proceso.

“ Cuando uno ayuda a otra persona, realmente y sin querer se está ayudando a sí mismo ”

bajo después de 24 años y sabía que en la empresa donde estaba Abel estaban buscando a alguien con su experiencia.

A pesar de que hubiera sido fácil para Abel conseguir que su compañía contratara a Selena y él no tenía el deseo de ayudarla. Recordó mal trato y la falta de atención que le dio por años. No era resentimiento ni venganza, simplemente su trato no el más óptimo, independientemente que contaban con varios candidatos más capacitados y con una mejor actitud.

Selena perdió la oportunidad de conseguir ese trabajo, porque todas las acciones cuentan en la vida; después de todo, nunca se sabe para quién se trabaja...

www.recetasparalavida.com

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

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



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 VACACIONES

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



Cerrando Cielos E INICIANDO NUEVAS AVENTURAS!!

POR KARLA RENTERÍA

La vida es un espejo que refleja lo que llevas dentro, como en todo hay días buenos y no tan buenos, así como existen días de extremo sol y otros de gran tormenta. Lo importante aquí es cómo reaccionamos ante las circunstancias que se nos presentan tanto en nuestra vida laboral como familiar y social.

Creo firmemente que sólo podemos dar lo que tenemos, pero también todo parte de ser agradecidos. En la medida que damos gracias hasta por los pequeños detalles, crece la confianza de saber qué somos y hacia dónde vamos.

Sin embargo, también creo que a todos nos ha pasado que nos sentimos como estancados, insatisfechos quizá porque no se cubrieron nuestras expectativas en X o Y situación y es ahí donde inicia el problema que nos impide el progreso.

Es importante reconocer que la vida no cambia cuando nos vamos de viaje, cambiamos de casa, de trabajo, de pareja o de amigos... la vida cambia cuando empezamos a hacer cosas diferentes, cuando decidimos alejarnos de amistades tóxicas, de trabajos que no nos satisfacen, de hábitos y costumbres que nos hacen infelices.

Cuando te llegue el momento de identificar que tu vida se ha vuelto una rutina que lejos de hacerte feliz te arrastra a un torbellino de emociones sin salida, te llegó la hora de cerrar ese capítulo en tu vida y darle la vuelta a la hoja a nuevas aventuras.

Es importante reconocer que la vida no cambia cuando nos vamos de viaje, cambiamos de casa, de trabajo, de pareja o de amigos... la vida cambia cuando empezamos a hacer cosas diferentes, cuando decidimos alejarnos de amistades tóxicas, de trabajos que no nos satisfacen, de hábitos y costumbres que nos hacen infelices

Si no clausuramos esos círculos dejamos escapar oportunidades valiosas por estar concentrados en el pasado tratando de entender por qué sucedió "aquello" y nos desgastamos tratando de entender. ¡Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, dejarlo ir, desprenderse!

Te invito a reinventarte, aún hay mucho que no conoces de ti, pero sobre todo siempre ser agradecido con Dios, con la vida, con las cosas que

te llegan, de esa manera se abren las puertas hacia un mejor progreso. La manera en cómo encaramos la vida es lo que hace la diferencia entre desear, querer o hacer. Toma como pretexto y aprovecha este mes de día de acción de gracias en que se reúne la familia y los amigos para cosechar nuevos hábitos. Cambia tu manera de pensar y cambiará tu manera de vivir.

*La autora es licenciada en Comunicación y Publicidad. Actualmente es jefe de Comunicación Social y Relaciones Públicas de DIF Municipal 20 Ayuntamiento. Realiza manejo de medios de comunicación, organización de eventos, redacción de discursos, informes de gobierno, relaciones públicas, fotografía y video.

nextel.

Tu mundo. Ahora.



MAKE it
POSSIBLE



Ascend P6 Muse Elegancia al límite

- **Increiblemente delgado**
Diseño elegante y estilizado
- **Increiblemente único**
Cámara frontal de 5MP
- **Increiblemente intuitivo**
Interfaz emotion
- **Increiblemente fiel**
Pantalla 4.7" HD
- **Increiblemente poderoso**
Procesador de 1.5GHz Quad Core



haz que suceda



PRIP con M.R.

nextel.com.mx

Síguenos



[facebook/nextelmexico](https://facebook.com/nextelmexico)



twitter.com/nextelmex

Las redes sociales Y LAS RELACIONES DE PAREJA



POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Las redes son una enorme fuente de amigos, conocidos y extraños. Cada vez que nos conectamos es como ir a un evento social. Podemos conocer gente, entablar conversaciones e iniciar relaciones de amistad, de negocios y sí, también románticas. Los resultados pueden ser positivos, si usas las redes de manera consciente y con objetivos claros. Si lo haces por necesidad o hambre emocional, las probabilidades de que te metas en problemas son muy altas. Es como ir triste a un bar, las posibilidades de que des entrada a la gente equivocada y más aún, tomes decisiones no convenientes, se disparan.

¿Esto qué implica para un noviazgo o un matrimonio? Depende, si la relación es fuerte, es más probable que sepas manejarte en las redes; pero ¿qué tal si tienen problemas de distanciamiento y comunicación? ¿Qué tal si frecuentemente pelean y se ofenden? En estas situaciones, regularmente una de las partes alberga resentimiento por abandono o abuso emocional. Se sienten heridos o sienten que no les dan suficiente atención, no los hacen sentir importantes y por lo tanto son más vulnerables y abiertos a iniciar conversaciones con extraños y muchas veces es como se inician los affairs.

Otra manera en que las redes sociales pueden tener efectos contrarios es cuando no somos discretos respecto a nuestra vida en pareja y ventilamos nuestros problemas en el muro, esto generalmente complica las cosas debido a que la comunicación se contamina con las opiniones de familiares, amigos e, incluso, extraños. La ropa sucia se lava en casa, dice muy atinadamente el refrán. Si hay problemas, lo mejor es resolverlos de manera privada y si solos se les complica, lo mejor es recurrir a la ayuda de un profesional y no a la opinión pública.

Otro problema que me ha tocado ver es cuando no le sabemos dar su lugar a nuestra pareja y entablamos conversaciones de dudosa interpretación con conocidos o extraños en el muro o en al-

guna fotografía. Se nos hace fácil permitir que terceros nos hagan piropos o coqueteen por escrito y no cuesta trabajo entender que esos hechos muchas veces ofenden y lastiman a nuestra pareja. Las redes son un foro social. Lo que hacemos y decimos en ese medio tiene el mismo peso que lo que hacemos o decimos en vía pública. No por nada muchas empresas toman como referencia para evaluar a presentes o futuros empleados su conducta en las redes sociales.

Finalmente, - y creo que es el problema más común- robamos tiempo de calidad con nuestro conyugue por estar conectados. Si tomamos en cuenta que la principal causa de divorcios es no pasar suficiente tiempo de calidad (o sea en cuerpo y alma) juntos y preferimos sacrificar ese tiempo por estar revisando las actualizaciones de otras personas o estar chateando con Pedro o Juana, es un síntoma muy importante de que algo importante está faltando en esa relación y uno - si no es que ambos - no son del todo felices.

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



Somos Anáhuac

UNIVERSIDAD ANÁHUAC
UNICE IN BONO MALUM
Anáhuac
México Norte

Licenciaturas

- Actuaría
- Administración Pública y Gobierno
- Administración Turística
- Arquitectura
- Artes Visuales
- Biotecnología
- Cirujano Dentista
- Comunicación
- Derecho
- Dirección de Empresas de Entretenimiento
- Dirección en Responsabilidad Social y Desarrollo Sustentable
- Dirección Internacional de Hoteles
- Dirección de Restaurantes
- Dirección y Administración del Deporte
- Dirección y Administración de Empresas
- Dirección y Administración de Instituciones de la Salud
- Diseño Gráfico
- Diseño Industrial
- Diseño Multimedia
- Economía
- Finanzas y Contaduría Pública
- Gastronomía
- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Biomédica
- Ingeniería Civil para la Dirección
- Ingeniería en Sistemas y Tecnologías de Información
- Ingeniería en Tecnologías de Información y Telecomunicaciones
- Ingeniería Industrial para la Dirección
- Ingeniería Mecatrónica
- Ingeniería Química para la Dirección
- Inteligencia para la Seguridad
- Idiomas Modernas y Gestión Cultural
- Médico Cirujano
- Mercadotecnia
- Música Contemporánea
- Negocios Internacionales
- Nutrición
- Pedagogía
- Psicología
- Relaciones Internacionales
- Teatro y Actuación
- Terapia Física y Rehabilitación
- Turismo Cultural y Cultura Gastronómica

Licenciaturas empresariales

- Administración de Negocios
- Administración Pública
- Ingeniería de Negocios
- Dirección en Comunicación Mercadológica y Corporativa
- Dirección y Producción de Medios

Informes:

Atención Preuniversitaria
Tel.: (55) 5328.8012
LADA sin costo 01800 U ANAHUAC
anahuac@anahuac.mx
anahuac.mx

Ser
alguien
sin dejar
de ser
tú

Líderes de Acción Positiva

Doradas

Geométrico

By Daniel Espinosa



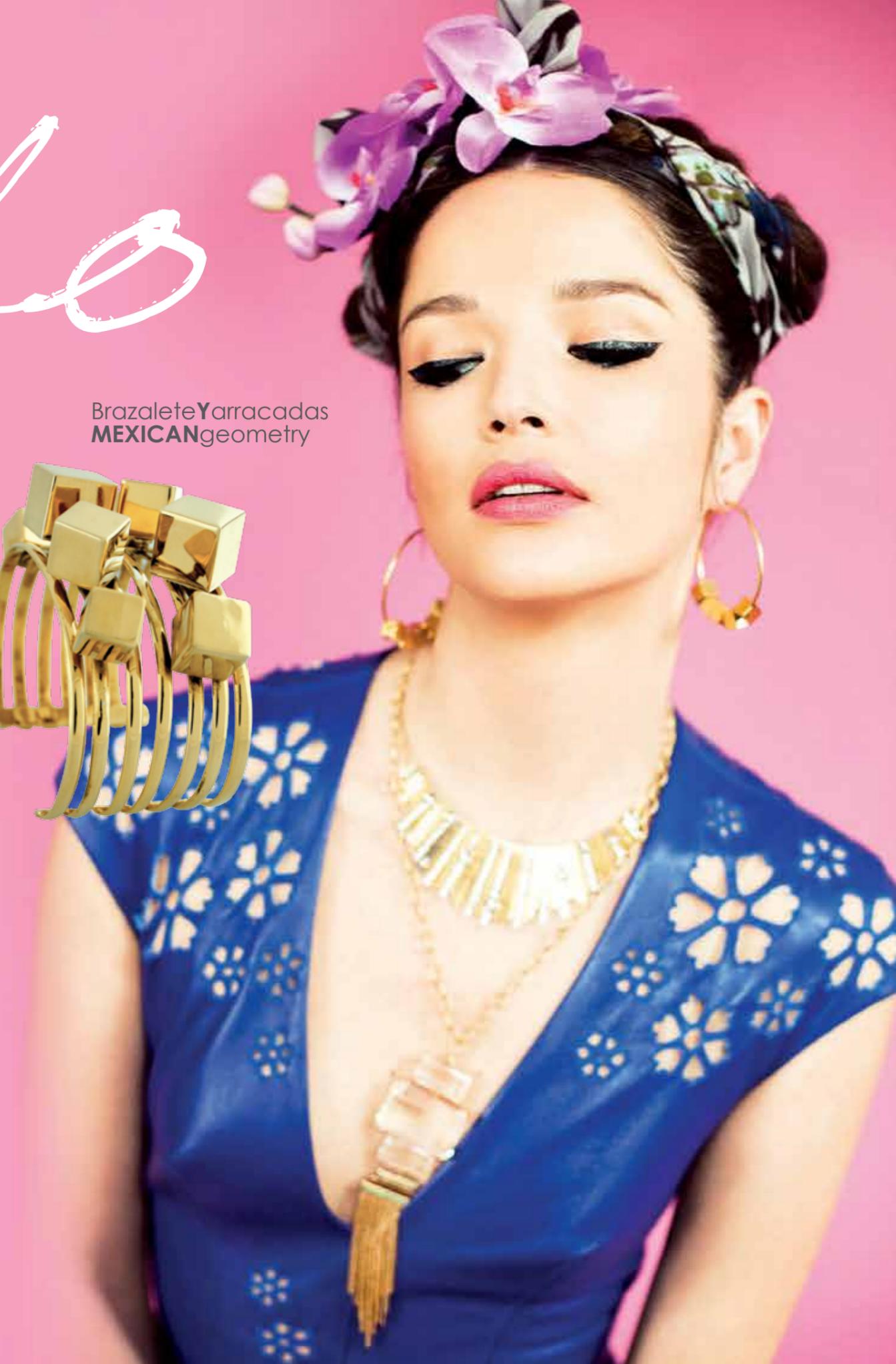
Viena **PULSERA** Amoño



Brazalete **Yarracadas**
MEXICAN geometry

Reflections
COLLAR de 3 hilos

Disponible en Boutique **Daniel Espinosa** Tijuana



LUCE A LA MODA Y CON ESTILO CON **Lop Lop**



POR YAN GONZÁLEZ

Hoy en día, es muy importante para toda mujer verse y sentirse bien, no sólo en cuestiones de salud sino en apariencia; el calzado es una herramienta básica para el outfit de la mujer, ya que este elemento puede convertir radicalmente el look 'cómodo' en 'chic'.

Lop Lop trae para ti los diseños más exclusivos del mercado en calzado para dama y caballero, con el fin de que luzcas a la moda y con estilo.

Lop Lop es una boutique de calzado mexicano; abrió sus puertas el 2008 en Macroplaza y debido al éxito obtenido por ofrecer calzado exclusivo, decidieron abrir una segunda sucursal en plaza Galerías para estar más cerca de ti.

Lop Lop se distingue por su amplia variedad en calzado para todas las edades y por su excelente calidad, además de sus diseños altamente seleccionados y exclusivos a fin de brindarte un mejor servicio a un súper precio.

Es por eso que durante esta temporada de otoño invierno no debes pasar la oportunidad de visitar Lop Lop, ya que tiene una amplia variedad en botas y zapatillas muy cómodas y a un precio súper accesible, que te harán sentir y ver espectacular. Además, ofrecen calzado exclusivo para caballero que los harán lucir muy elegantes. Evítate hacer largas filas y pagar impuestos; visita Lop Lop, conoce su amplia variedad en calzado con marcas como: Carlo Rossetti, Catalina Vargas, Effe, Capa de Ozono, Gino Cherrutti, Nike, Reebok, Vans, Toms, Steven Madden y muchas más!

¡Visítalos y conoce sus grandes descuentos en calzado de temporada!

¡Visítalos y conoce sus grandes descuentos en calzado de temporada!



LOP.LOP
calzado.moda.estilo

BUEN FIN:
EL FIN DE SEMANA
MÁS BARATO DEL AÑO

ADQUIERE GRANDES DESCUENTOS EN EL BUEN FIN



Sucursal Galerías

Aplica restricciones

MARCAS MEXICANAS PARA MUJER:

- Carlo Rossetti
- Catalina Vargas
- Effe
- Capa de Ozono

MARCAS MEXICANAS PARA ELLOS:

- Gino Cherrutti
- Capa de ozono

MARCAS AMERICANAS:

- Nike
- Reebok
- Vans
- Toms
- Steve Madden

HORARIOS: Lunes a Domingo de 11:00 am a 9:00 pm



mazda

**SI NO VALE LA PENA
MANEJARLO**

**NO VALE LA PENA
FABRICARLO**

Mazda CX-5



ENSENADA

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

www.mazdabaja.com

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

Yanil Corona

“MUJER DEFENSORA DE LOS VALORES Y PROYECTOS FEMENINOS”
SRA. MÉXICO

POR YAN GONZÁLEZ

Yanil Corona mujer tijuanense, madre, esposa y profesionista; Sr a. México 2012-2013 e imagen de Nissan Proyecto Rosa, prevención oportuna del cáncer de mama.

Yanil Corona se define como una mujer de lucha que no se detiene ante cualquier obstáculo por más difícil que éste sea; su principal interés es fortalecer a otras mujeres motivándolas y apoyándolas a cumplir sus metas y proyectos, con el fin de que se sientan realizadas, plenas y felices.

SRA. MÉXICO Y NISSAN, PROYECTO ROSA

Yanil Corona actualmente es Sra. México, único certamen de señoras respaldado por Mrs World, el cual tiene como principal interés resaltar la belleza física e integral de la mujer, como lo son sus valores y potencial sin que la edad sea un limitante, compartió.

Yanil Corona se sumó éste 2013 a la iniciativa de Nissan Proyecto Rosa, que en los últimos 3 años ha permitido, durante el mes de octubre, difundir información y generar puntos de atención especializada en la ciudad para la detección oportuna de cáncer de mama, una de las principales causas de fallecimiento en las mujeres mexicanas, el cual de detectarse oportunamente representa una oportunidad de vida.

Se están uniendo organizaciones, empresas, medios de comunicación, líderes de opinión al Proyecto Rosa, y mujeres como Yanil Corona, quien busca promover la salud de la mujer, además de motivar e inspirarlas a emprender sus metas y sueños.

“Queremos unir a través de la iniciativa Proyecto Rosa a más mujeres tijuanenses para emprender una jornada de prevención y atención que nos fortalezca, siempre en busca del bien común”, aseguró.

SUS PROYECTOS

Yanil Corona visitará la ciudad de Guangzhou, China, el próximo 23 de noviembre, donde competirá como Sra. México con más de 50 países, su objetivo es ganar el título de Mrs World y continuar desarrollando sus proyectos como una líder de opinión promoviendo la salud de la mujer, como diseñadora lanzando su colección de accesorios y promoviendo la moda nacional; y un proyecto muy especial, en el cual el sommelier Marco Amador de vinos LA CETTO se ofreció atentamente a prepararla en el tema de vitivinicultura, desde la degustación a los pormenores del proceso de elaboración, producción y comercialización del vino de nuestra región, donde tiene como objetivo promover firmemente la oferta vinícola de nuestra región.

Yanil Corona invita a todas las mujeres a salir adelante, “no pongan la edad como limitante para realizar sus metas y tampoco volteen a ver si la sociedad las ve con éxito o no. Todo momento negativo transfórmenlo en positivo, todo esto con paciencia, entusiasmo y buena actitud; júntense con gente que tengan sus mismos intereses para lograr un crecimiento, siempre reciban al destino con humildad y gratitud, simplemente siendo genuinas. Demostremos lo competitivas que somos las mujeres actualmente” concluyó.



www.sky.com.mx

SKY®

¡Suscríbete ya!
desde

\$0*

Paquetes desde
\$219**
al mes

PREGUNTA A
TU ASESOR SKY

**ESTA NAVIDAD
TE REGALAMOS LA MAYOR COBERTURA
DEPORTIVA Y DE ENTRETENIMIENTO
¡EN ALTA DEFINICIÓN TOTAL CON SKY!**



BARCLAYS
PREMIER LEAGUE

FUTBOL INGLÉS



LIGABBVA

FUTBOL ESPAÑOL

FUTBOL AMERICANO

NOVAVISIÓN 622 3480 ENLACE 634 3220
01800 201 8770

*Precio de suscripción para 1 equipo con tarjeta de crédito con cargo automático mensual. Válido del 1 de noviembre al 31 de diciembre de 2013. No disponible para SKY ACCESS ni V-TV. 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 de programación 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 Precios registrados ante la Comisión Federal de Telecomunicaciones, mismos que pueden ser consultados en la página web: www.cofetel.gob.mx

Realza tu belleza CON CIRUGÍA ESTÉTICA

POR DR. ALEJANDRO CAMPOS APAEZ

Soy el dr. Alejandro Campos Apaez, médico cirujano, militar de formación en la escuela médico militar, y especializado en cirugía plástica estética y reconstructiva en el Hospital Central Militar de la Ciudad de México, con una experiencia de 23 años.



VALORACIÓN MÉDICA

La cirugía plástica es un arte de la medicina y me siento honrado de tener esta maravillosa preparación médico-quirúrgica y poderse la ofrecer a las personas, y doy gracias a Dios de disfrutar de un fe-

eling estético, el cual me permite poder reconocer quién es apto y quién no para realizarse un proceso quirúrgico, también escuchar y reconocer el deseo de mis pacientes a su necesidad de lograr una ganancia estética.

Para esto, los cirujanos plásticos debemos tener la preparación médica suficiente para poder evaluar correctamente en la consulta y así seleccionar a nuestros pacientes, primordialmente por su seguridad. Siempre evalúo exámenes para asegurar que el paciente se encuentra en buenas condiciones de salud para su intervención.

CIRUGÍA ESTÉTICA

En mi consultorio privado me solicitan con mayor frecuencia la cirugía estética, como son lipoesculturas, lipectomía,

aumento y reducción de busto, cirugía de la nariz, reducción de las mejillas (bichectomía), aumento de mentón, otoplastias (cirugía de las orejas), implantes de glúteos, pantorillas.

La cirugía de la cara, cuello y párpados es mi área de máxima expresión estética por excelencia, ya que utilizamos la técnica de bisturí por capas, la cual nos permite ofrecer resultados 100% naturales, es decir, sin cambiar o modificar los rasgos faciales propios de cada paciente, regresándole su apariencia jovial.

También brindamos apoyo quirúrgico en el área reconstructiva por traumatismos severos, secuelas de cáncer, quemaduras o defectos congénitos.

*Inserción pagada



CLINIC alfa

Resultados Quirúrgicos Estéticos con Precisión y Excelencia

¡Valoración Gratuita!
40% de descuento en la aplicación de botox

- Lipoescultura - Aplicación de Botox - Cirugía de Cara y Párpados
- Inyección de Grasa Autóloga - Cirugía Reconstructiva - Relleno Facial
- Aumento y Reducción de Busto - Lipectomía

Pregunta por las diferentes formas de pago



Cirujano Plástico, Estético y Reconstructor

Dr. Alejandro Campos Apaez

Ced. Esp. No. AE-002134.
Escuela Médico Militar

Tel : (646) 120 5099 / Nextel: 152*1011616*2

San Benito No. 10 Fracc. Nueva Ensenada, Ensenada, B.C.
plasticoapaez@hotmail.com / www.clinicaalfa.net








* interjet

Sólo hay una cosa que nos gusta más
que viajar.

Que viajes con nosotros



interjet.com

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

POR YOLIAND VALENZUELA
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

ETAPA ORAL (0-2 años)
El nombre de esta etapa indica la importancia que tiene la boca durante este periodo de desarrollo. Se podría decir que la boca es la ventana con la que el niño se comunica con la madre y con el mundo.

Su papel es primordial, ya que el bebé se estimula a través de ella mamando y chupando los objetos antes de verlos o manipularlos. Estas actividades le producen un inmenso placer, ya que la boca cuenta con una gran cantidad de terminaciones nerviosas.

Lleva a cabo la primera de estas experiencias placenteras con su madre en el amamantamiento; más tarde, en cada comida y en el proceso de descubrir el mundo con la boca, cuando se introduce los dedos u otros objetos, la madre va a jugar un papel muy importante: sus reacciones harán sentir a su hijo aceptación, placer, curiosidad y deseo de seguir descubriendo. Para una madre aprensiva, nerviosa, perfeccionista o exigente, las conductas orales de su hijo resultarán inaceptables, sucias, desordenadas y molestas.

El inconsciente del niño registra cada una de estas experien-

cias como agradables o desagradables, dependiendo de la reacción de la madre. El inconsciente es como un cuaderno donde el niño va apuntando cada una de sus experiencias, lo que apunte será decisivo para su conducta futura y su personalidad.

La necesidad emocional de esta etapa es de simbiosis o vinculación. Esta necesidad es tan transcendental para la vida que quiero referirme a ello de manera especial.

"La relación entre la madre y el hijo es de desigualdad; el niño es un desvalido y depende de la madre. Para crecer tiene que hacerse cada vez más independiente, hasta que deje de necesitarla. Es una relación paradójica y, en cierto sentido, trágica. Requiere del amor más intenso por parte de la madre, y que ese amor lo ayude a alejarse de ella y a volverse totalmente independiente. Para cualquier madre es fácil amar a su hijo cuando no ha empe-

zado este proceso de separación; pero la mayoría de ellas fracasan cuando se trata de dejarlo ir, querer que se vaya"

En esta relación, el padre tiene un papel importante en el desarrollo de la relación entre su esposa y su hijo. Su presencia es esencial, ya que con su ayuda y amor la madre puede ofrecer una vinculación profundamente satisfactoria; en la medida en que ella se siente apoyada, amada, ayudada, protegida, mantenida y acompañada, lo logrará. En cambio, si se siente desprotegida, sola, cansada, angustiada y abandonada, muy fácilmente puede fracasar. La vinculación que una madre satisfecha puede ofrecer a su bebé no puede generar en el hijo las mismas sensaciones que las de una madre insatisfecha.

En esta edad temprana, el niño se siente como si fuera una prolongación de la madre, como si fueran una unidad muy parecida a la que existió cuando el bebé estaba en el útero. El niño no percibe la separación porque sus deseos y necesidades son automáticamente satisfechos:

si tiene hambre, la madre lo alimenta; si está mojado, lo cambia; si tiene sueño, lo acuesta; si necesita cercanía, lo arrulla.

La relación continúa de esta manera hasta que el niño se da cuenta de que él y su madre no están pegados, que no son una unidad. El descubrimiento le genera miedo. Su reacción consiste en abrazar aprensivamente a la madre cuando otra persona se acerca o quiere cargarlo. Si pudiera expresarse, diría: "Por favor, no me sueltes ni permitas que esa persona se acerque, tengo miedo de separarme de ti".

Este miedo se puede presentar entre los 6 y los 9 meses de edad, se conoce como angustia de separación. Es una época profundamente sensible en la vida de un niño. Al darse cuenta de que la madre y él no están pegados se angustia cuando se aleja, piensa que podría no regresar.

Por esta razón es importante que la madre no se aleje de su hijo durante varias horas, sobre todo en la época dominada por la angustia de separación, pues se confirmaría su "sentimiento de abandono". Se recomienda a los padres no mandarlo a la guardería, hacer viajes o vivir cualquier tipo de separación en esta época para evitar esta profunda herida emocional.

La relación entre la madre y el hijo es de desigualdad; el niño es un desvalido y depende de la madre. Para crecer tiene que hacerse cada vez más independiente, hasta que deje de necesitarla. Es una relación paradójica y, en cierto sentido, trágica.

Requiere del amor más intenso por parte de la madre, y que ese amor lo ayude a alejarse de ella y a volverse totalmente independiente

En bebés, los más comunes son los trastornos de la alimentación y del sueño, cólicos, vómito, infecciones del oído medio, asma, enfermedades de la piel como la neurodermatitis o simplemente el llanto continuo.

Continuaremos el siguiente mes con otro aspecto que los niños adquieren en la fase de desarrollo denominada por Erik Erikson "Confianza y seguridad básicas".

*La autora es fundadora y directora general de Montessori Hills Academy, es egresada del CEM (Centro de Enseñanza Montessori) y cuenta con un diplomado en intervención sistémica y transpersonal.

EL AUTO AHORA ES INTELIGENTE COMO TÚ.

| FORD FUSION | desde \$323,100*
TODO LO QUE UN AUTO DEBE SER.



El control de curvas es un sistema totalmente automático y no requiere controladores adicionales para frenar el vehículo cuando detecta que va demasiado rápido para una curva.

Disponible con motor ECOBOOST

| FORD FOCUS | desde \$214,600*
ENCIENDE MÁS QUE UN AUTO



Auto Park® Assist con cámara de reversa.

Auto Park® Assist es un sistema inteligente que te permitirá estacionarte paralelamente sin mayor preocupación gracias a sus sensores laterales

682.7000
Vía Rápida Oriente
Col. Sepanál
Zona Río 11942

fordbc.mx



femaAUTOMOTRIZ

APOYA A TUS HIJOS EN SUS TAREAS

POR LILIÁN ENCINAS-VILLAGRÁN

La tarea de los hijos se ha convertido en la pesadilla de la vida de los padres de hoy en día. Infinidad de colegios establecen una política de tareas que limita la vida de los niños, ya que se ven en la necesidad de pasar tres, cuatro o más horas realizando la tarea que el maestro les indica, esto incluye a los alumnos de primaria e, incluso, a algunos de pre-escolar.

El objetivo de la tarea en casa se ha perdido de vista por varias razones:

- 1. EL NÚMERO DE ALUMNOS DENTRO DEL AULA EXCEDE EL NÚMERO IDEAL PARA UN ÓPTIMO APRENDIZAJE.** Por esta razón, los maestros se ven en la necesidad de dejar demasiada tarea, pensando que el alumno de esta forma va a aprender lo que no alcanzó a ver en clase: **Error.**
- 2. ALGUNOS COLEGIOS, AL IGUAL QUE LOS PADRES,** tienen un concepto equivocado pensando que el dejar tarea que le tome al alumno muchas horas realizar equivale a ser muy buen colegio: **Error.**

Si su letra no es perfecta, no importa. No lo regañe por tener una letra "chueca", nadie nace sabiendo escribir y hay personas que tienen más facilidad que otras. Recuerde que la práctica es lo que finalmente dará resultados

El real objetivo de la tarea es:

- 1. QUE EL ALUMNO REAFIRME** los conocimientos adquiridos dentro del salón de clase.
- 2. QUE EL ALUMNO DESARROLLE EL HÁBITO DE LA DISCIPLINA.** El dejar tarea excesiva con el tiempo propicia que el educando pierda el interés por los estudios, se frustre y se enfade. En los padres de familia provoca la desesperación, la impaciencia y en algunas circunstancias resulta en un ambiente de enemistad entre padre e hijo, pues se convierte en una lucha entre ambos.

Los padres pueden seguir las siguientes sugerencias con el fin de apoyar positivamente a sus hijos a realizar sus tareas:

- 1. ESTABLEZCA JUNTO CON SU HIJO UNA META** acerca de la realización de la tarea, explicando primeramente el objetivo de la misma.
- 2. ASEGÚRESE,** mediante la comunicación con el maestro de su hijo, de que en efecto la tarea que le deja es la indicada.
- 3. ESTABLEZCA UN HORARIO DIARIO Y UNA RUTINA PARA REALIZAR LA TAREA.** Algunos niños prefieren realizarla inmediatamente al llegar a casa, otros prefieren esperar hasta después de comer. Trate de investigar a cuál de los dos grupos pertenece su hijo y no luche en contra de su preferencia. En el fin de semana, de igual forma establezca una rutina. Hay niños que prefieren hacer la tarea el viernes para tener libre sábado y domingo o hay quienes prefieren hacerla el domingo por la mañana. De igual forma, no permita que la dejen para el domingo por la tarde.

4. AL RECOGER A SU HIJO EN EL COLEGIO NO INSISTA EN PREGUNTAR: "¿Cómo te fue en la escuela?" "¿Qué hiciste en la escuela?" "¿Qué te dejaron de tarea hoy?"... Al contrario, trate de conversar de algún tema agradable para ambos, a menos de que sea su propio hijo quien desee platicar acerca del colegio o de sus compañeros y maestros.

5. DELE A SU HIJO UN PERIODO CORTO DE DESCANSO. Media hora de distracción antes de iniciar su tarea es usualmente lo apropiado. Sin embargo, no permita que su hijo deje la tarea para el final del día, cuando lo único que desea es dormir. Tampoco permita que este periodo de distracción se ocupe viendo la televisión o jugando algo en la computadora, porque le resultará difícil que su hijo quiera dejar de hacerlo.

6. ASEGÚRESE DE QUE AL REALIZAR LA TAREA NO TENGA EL TELEVISOR, computadora o ipod prendidos. Lo mejor es un ambiente tranquilo y sin distracciones. Nunca le permita comer mientras realiza su tarea.

7. EN EL SUPUESTO CASO DE QUE EL MAESTRO LE DEJE REALIZAR LA TAREA con la ayuda de la computadora, esté pendiente de que únicamente la utilice para ésta y que no se distrae entrando a diferentes páginas que no tienen nada que ver con su tarea.

8. EVITE HACER LA TAREA POR SU HIJO. NO ESCRIBA POR ÉL. No le dé las contestaciones a las preguntas. Simplemente ayúdele sugiriendo que lea su libro de texto o el diccionario. Si su letra no es perfecta, no importa. No lo regañe por tener una letra "chueca." Nadie nace sabiendo escribir y hay personas que tienen más facilidad que otras. Recuerde que la práctica es lo que finalmente dará resultados.

9. SI SU HIJO NO COMPRENDE CÓMO REALIZAR LA TAREA, evite tratar de enseñarle la lección. Es muy probable que su maestro le explique las cosas de diferente forma y la ayuda que usted le proporciona muchas veces sólo logra confundirlo. Es mejor escribirle una nota al maestro pidiéndole que sea él quien le explique bien la tarea a su hijo. Si su hijo está en 4to grado o más, permita que sea su propio hijo quien le pida una explicación al maestro. Esto le dará más confianza en sí mismo. Los padres en muchas ocasiones les solucionan los problemas a sus hijos cuando son ellos mismos quienes deben de aprender a hacerlo.

10. DESPUÉS DE MEDIA HORA DE TAREA, si no ha terminado, permítale de cinco a diez minutos de descanso, déjelo que se levante de la silla, camine, se estire, tome un vaso pequeño de agua.

11. PUEDE APOYARLO PIDIÉNDOLE A SU HIJO QUE LE EXPLIQUE EN QUÉ CONSISTE o consistió su tarea y/o lectura. Es muy importante que comprenda lo que lee. Asegúrese de que lo comprenda formulando algunas preguntas al respecto, pero no demasiadas que lleguen a enfadarlo. Usted puede corroborar que hizo la tarea leyendo algunas contestaciones, pero no toda la tarea.

12. SI A SU HIJO NO LE ATRAE MUCHO LA LECTURA, procure crear un ambiente divertido que le agrade, como hacer una tienda de campaña con unas sábanas para que lea dentro de ella. Recuerde, la tarea únicamente debe reforzar los conocimientos aprendidos durante el día y ayudar a formar el hábito de la disciplina.

Little's
Ropa y accesorios para niños y niñas

10% de descuento
*Todo Noviembre

Contamos con ropa para toda ocasión en marcas MAYORAL, PEACHES AND CREAM, GIOCARE, JEEP entre otras

Macroplaza Tel 625 0580 Blvd. Insurgentes #18015 M-5
Cacho Tel 634 1095 Av. Jalisco esq. G. Balarezo #2592-5

Happy products for good people
mareri

681.84.27 Cel: (664) 204.044
0344 (res) 207.2500 C. Zilcoera local 3 Col. Hipódromo

mareri handmade

SABÍAS QUE...

QUE NO FALTE EL FELPUDO EN LA PUERTA DE TU CASA

POR DIOSA DOMÉSTICA

El felpudo o tapete de entrada de nuestra casa es más que un elemento decorativo. Cierto, es la primera impresión al llegar a una casa, pero además es una importante barrera para que la suciedad no entre a ella. En el felpudo se queda gran cantidad de la tierra que nuestros pies recogen en la calle, en vez de que ensucies pisos o muebles, facilitando así el mantener limpio nuestro hogar.



LOS ENCUENTRAS DE DIFERENTES MATERIALES:

- Goma
- Fibra de coco
- Madera
- Tela

Cualquiera que elijas, te será útil. Sólo recuerda poner uno en cada entrada de tu casa y mantenerlo lo más limpio posible, aspirándolo y limpiándolo con frecuencia.



DISFRUTA LOS BENEFICIOS DE LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA EN ILUMINACIÓN NATURAL.

- ▶ 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.

50% DE DESCUENTO EN INSTALACIÓN AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

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



XOCHICALCO UNIVERSIDAD
siempre primero, siempre adelante

Con la Calidad y Experiencia de Nuestra escuela de Medicina Se crea la **NUEVA**

Licenciatura en Nutrición



621-3550

www.xochicalco.edu.mx



Unidos contra el cáncer de mama



30% de descuento

en estudio de:

Mamografía

Cupón válido Noviembre 2013

www.imaxess.com

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



SWISS ACADEMY

PARA GENERACIONES ACTUALES QUE DEMANDAN UN CAMBIO EN LA EDUCACIÓN

POR YAN GONZÁLEZ

Hoy en día es muy importante prestar atención a la educación que reciben las nuevas generaciones, debido a que nos demandan un cambio; éstos pueden ser desde los biológicos, físicos, psicológicos e intelectuales, así como el uso de las redes sociales y la innovación de la tecnología. Swiss Academy cubre las necesidades y expectativas de estas nuevas generaciones, aseguró Miss Tere Paullada, directora del colegio.

Swiss Academy es el único colegio bilateral en Tijuana, con un modelo académico que presenta estrategias en juegos innovadores, los cuales invitan al niño a descubrir el gusto por aprender y a superar retos más desafiantes. Además, Swiss Academy cuenta con un programa dual de lengua diseñado para escuchar, escribir, leer, analizar y comprender en inglés y español.

Ofrece un ambiente de armonía, en el que la alegría y bienestar de todos sus miembros esté siempre presente, así como la seguridad, crecimiento personal y profesional de cada alumno y maestro, ya que son su mayor centro de atención, expuso Miss Tere Paullada.

Swiss Academy es una comunidad formada por alumnos, maestros, personal administrativo y padres de familia, donde participan en un continuo diálogo manejando la comunicación asertiva para lograr un trabajo de equipo; escuchamos puntos de vista, opiniones y todo lo que nos ayude a mejorar la unión en nuestro colegio. Estamos obligados a llevar a nuestros alumnos a la búsqueda y el encuentro del amor a la enseñanza y el aprendizaje, así como hacer de esto un reto, afirmó Miss Tere Paullada.

En el campo de la disciplina, Swiss Academy maneja únicamente nueve reglas que ayudan al alumno a concientizar, desarrollar la individualidad y el trabajo en equipo; dichas reglas, se manejan a través de la disciplina asertiva, es decir, los alumnos aprenderán a través de conductas apropiadas a comportarse de acuerdo a los requerimientos y expectativas del medio escolar, ya que esto los llevará a razonar el porqué de sus acciones. En el campo de los valores, Swiss Academy se da a la tarea de formar estudiantes de prosperidad, que conozcan y utilicen sus capacidades, para abrirse a lo mejor

BONDADES ACADÉMICAS DE SWISS ACADEMY

- La lectura de inglés y español, es la plataforma de su programa académico
- En matemáticas se aplica el método Singapore y el desarrollo del pensamiento abstracto
- Desarrollo personal y social
- Arte, música y cultura
- Valores
- Disciplina asertiva
- Maternal, preescolar, primaria y secundaria

SU PLAN ACADÉMICO LOS DIRIGE A SER

- Investigadores
- Conocedores
- Pensantes
- Comunicadores
- De altos principios
- De mente abierta
- Sensibles
- Audaces
- Equilibrados
- Reflexivos

de la vida, concluyó Miss Tere Paullada, directora de Swiss Academy.

“Estamos obligados a llevar a nuestros alumnos a la búsqueda, y el encuentro del amor a la enseñanza y el aprendizaje, así como hacer de esto un reto”

Conoce nuestra línea de productos



Cosméticos Profesionales para el cuidado de la piel



Dermolimpiadores, Tónicos, Cremas, Geles, Microenergéticos, Envolturas, Ampolletería, Protectores Solares y más.

Pregunta a tu cosmetóloga, ella podrá asesorarte sobre el tratamiento más adecuado a tu tipo de piel

Tels: 971.0881 y 299.0046

ventas.bajacalifornia@aspidpro.com



To Educate is to Liberate

Maternal, Preescolar, Primaria y Secundaria

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Miss Tere Paullada respalda a Swiss Academy, con más de 30 años de experiencia en la educación.

Horario extendido.

100% bilingüe.



colegioswissacademy / www.swissacademy.com.mx / (664) 686-3184

Los Olivos No. 305, Fracc. Cubillas Tijuana, Baja California 22045

“ Todo es inspiración, la vida cotidiana se vuelve interesante y sorprendente cuando la utilizas para hacer arte, el arte como tal también es inspiración, un libro, ir a un museo o galería, ver cine o una revista de moda me da la pauta y la emoción para ponerme a trabajar...”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Hija de madre mexicana y padre colombiano-alemán, Alejandra Phelts es una artista plástica que ha cosechado importantes triunfos, como el ser la primera mujer artista en formar parte de Art Mónaco, un evento inaugurado por el príncipe Alberto, además de haber participado en más de 30 exposiciones en México, Europa, Estados Unidos y China, y de haber ganado recientemente la edición de XVIII Bienal Plástica de Baja California.

Alejandra nació en Mexicali; a los 19 años realizó estudios de Filosofía e Historia del Arte en el "Institut Privé de Philosophie et Théologie Saint Jean", en Saint Jodard, Francia, inscrita en el mismo instituto viajó a las ciudades del norte de Italia, cursó Historia y Apreciación del Arte; posteriormente, obtuvo el título de Licenciada en Artes Plásticas por la Universidad Autónoma de Baja California.

Para conocer más sobre ella, Mujer Actual sostuvo una amena charla.

¿CÓMO INICIAS EN LAS ARTES VISUALES?

Fue en mi casa en Mexicali, mis papás me transmitieron el aprecio por el arte y la cultura, mi papá nos llevaba de paseo los fines de semana y el desierto, la Rumorosa o la Laguna Salada se volvían muy interesantes con sus explicaciones; nos enseñó a observar y contemplar la naturaleza, a encontrar belleza. Mi mamá, por su parte, me

influyó muchísimo, ella es aficionada de la costura y teniendo 5 hijas se dio vuelo.... mis tardes infantiles eran diseño, telas, colores... ella me enseñó el rigor y la perfección técnica que hacen de lo hecho a mano un arte.

Cuando tenía 17 años, recién inscrita en Derecho, decidí que "algo tenía que cambiar", tenía que salir de Mexicali, no tenía ni dinero ni permiso, pero tomé la decisión y fue un parteaguas en mi vida; para lograrlo, durante dos años seguí estudiando y a la par fui niñera, vendí pasteles y trabajé en un banco para costearme mi viaje, aprendí francés para hacer el examen de la beca y en 1998 me fui a estudiar Filosofía a la Ecole Saint Jean en Saint Jodard Francia. En esta aventura, el arte me sorprendió, en la escuela llevaba materias de Estética, Historia del Arte, filosofía, tuve la oportunidad de de viajar a diferentes ciudades, visité museos, y aunque en ese momento no me asumía como artista disfrutaba apasionadamente de todo esto. Mi vecina era escultora Agnes Dugelay, hacía restauración de castillos medievales; ella también me impactó mucho, su entrega y dedicación me parecían de otro mundo. Regresé de Europa con los ojos llenos de arte, entré al Instituto Bellas Artes de BC a estudiar la carrera de Educación Artística, allí empecé a trabajar con las artes plásticas; por las tardes, me iba a la casa de la cultura con el maestro Ramón Carrillo a aprender a dibujar, en ese tiempo pensaba poner una academia de arte y francés, luego me casé y me vine a vivir Tijuana y fue entonces que conocí al maestro Álvaro Blancarte, conocerlo fue crucial, él me ayudó a definirme como artista y encontrar mi camino profesional, de inmediato comencé a exponer y a entrar a convocatorias y realicé la carrera de Artes Plásticas en la UABC,

EN BREVE...

- **MAYOR DEBILIDAD:** soy despistada.
- **MAYOR FORTALEZA:** mi fe en Dios.
- **LIBRO FAVORITO:** Los Miserables de Víctor Hugo.
- **MÚSICA FAVORITA:** soy súper fan de Joaquín Sabina, para trabajar me gusta mucho Marín Marais, Bach, Yann Tiersen conciertos de Violín.
- **ARTÍCULO PERSONAL INDISPENSABLE:** mi crema hidratante Eucerin.
- **FRASES PREFERIDAS:** "Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez." Gabriel García Márquez. "No conozco la clave del éxito, pero sé que la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo." Woody Allen

soy una de las 3 graduadas de la primera generación.

¿CUÁL ES TU TÉCNICA?

En pintura no tengo una técnica única, siempre estoy buscando efectos diferentes con materiales diversos, siempre y cuando químicamente sean compatibles y durables, quiero que mis cuadros sean una herencia y soy muy meticulosa al preparar mis telas y cómo aplico la pintura, aglutinantes o los pegamentos de mis collages... de un tiempo para acá tengo mayor conciencia ecológica y más responsabilidad con mi salud, no uso solventes, ni pigmentos alergénicos, y busco productos amigables con la naturaleza.



Alejandra PHELTS,
PRIMERA ARTISTA BAJACALIFORNIANA EN ART MONACO

¿EN QUÉ TE INSPIRAS PARA CREAR UNA OBRA?

Todo es inspiración, la vida cotidiana se vuelve interesante y sorprendente cuando la utilizas para hacer arte, el arte como tal también es inspiración, un libro, ir a un museo o galería, ver cine o una revista de moda me da la pauta y la emoción para ponerme a trabajar... Mi estudio tiene vista al mar, sentarme y ver el horizonte es un buen inicio del día de trabajo.

¿CÓMO SE TE PRESENTA LA OPORTUNIDAD DE EXPONER TUS OBRAS EN ART MÓNACO?

Fue durante la Semana Art Basel de Miami, yo estaba exponiendo y Nina Torres, directora ejecutiva de la feria Miami River Art Fair y dueña de la galería Nina Torres Fine Art, se acercó para felicitarme por mi trabajo y me dijo: "me encanta esa pieza" y la adquirió para su colección privada, tres días después al final de la feria me hizo una propuesta para participar en una exposición colectiva en su galería de Miami y representarme en Art Mónaco.

¿QUÉ REPRESENTÓ PARA TI SER LA PRIMERA MUJER BAJACALIFORNIANA EN PARTICIPAR EN ART MÓNACO?

Como artista estoy feliz por esta oportunidad, Art Mónaco es una feria europea importante que alberga arte contemporáneo muy selecto, las galerías entran a concurso para participar lo que le da credibilidad internacional, sin olvidar el glamour propio de este país con la asistencia de la realeza y las celebridades, se llevó a cabo en el Forum Grimaldi el segundo centro de convenciones más importante de Europa, un hermoso edificio a la orilla del mar.

El día de la inauguración tuve la oportunidad de asistir a la subasta que inauguró la emperatriz Fara Pahlavi de Irán, lo cual fue muy emocionante; artistas, coleccionistas y curadores de todo el mundo reunidos en un solo lugar, fue un deleite visual y sin duda una plataforma internacional importante para mi carrera, me alegró mucho llevar una propuesta honesta de arte contemporáneo hecho en Tijuana, fue una gran sorpresa y motivación cuando el último día de la feria dos de mis obras fueron elegidas por agentes

de Christie's para subastar, mi galerista y yo quedamos muy satisfechas.

Quiero mencionar que el arte no sólo estaba expuesto en las galerías sino también en el diseño de alta costura que portaban los asistentes y con ello, hacer público mi agradecimiento a Daniela Villa, diseñadora bajacaliforniana, por los hermosos vestidos que confeccionó para mí y que utilicé en los eventos VIP de Art Mónaco.

ADEMÁS DE SER ARTISTA PLÁSTICA, COMPLEMENTAS TU TRABAJO CON LA INVESTIGACIÓN ACADÉMICA Y DESARROLLO DE PROYECTOS DE ARTE CONTEMPORÁNEO, ¿QUÉ TE MOTIVA A HACERLO Y QUÉ LOGROS IMPORTANTES HAS OBTENIDO?

La investigación académica no sólo es un interés sino una exigencia dentro del arte contemporáneo, si estás trabajando sobre un tema es necesario documentarlo, informarte sobre autores, corrientes filosóficas o sociológicas que hablan al respecto, buscar otros artistas que están trabajando con tu temática.

Cuando trabajé con mi serie "Costura", a la par hice un trabajo académico sobre la costura dentro del arte universal y otro de campo donde entrevisté a los artistas visuales de Baja California que se relacionaban con este tema, esto me valió la "Beca de investigación de las Artes" que otorga CONACULTA y el Instituto de Cultura de Baja California y aparecer en el proyecto editorial "Imaginig Ourselves" del Museo de la Mujer de San Francisco California, pero más que eso me dio mayor seguridad en mi trabajo y amplitud de criterio, me abrió a otras dimensiones sobre un tema que de primera instancia creía muy personal e íntimo.

HAS PARTICIPADO EN MÁS DE 30 EXPOSICIONES EN MÉXICO, EUROPA, ESTADOS UNIDOS Y CHINA, RECIENTEMENTE EN CHICAGO, SHANGHAI Y MÓNACO, ¿QUÉ TE FALTA POR HACER?

El tema del futuro es un tema que me produce placer, es terapéutico... jajaja... Yo quiero seguir trabajando hasta que esté viejita y sobre todo buscando lo que yo creo es la verdad, más adelante me encantaría tener un estudio de verano en el Valle de Guadalupe donde pueda trabajar y dar clases, con residencias artísticas internacionales, me veo viajando como ahora y llevando mi obra a más lugares... mi esposo se ríe de mí, me dice que me encanta futurear. Yo creo que es sano tener ilusiones mientras no pierdas



la concentración y la responsabilidad que tienes en el presente, por ahora estoy trabajando en dos exposiciones muy importantes para mi carrera, mi primera individual en España para el verano próximo en el Centro Cultural de Ayllon en Segovia y mi primera individual en el DF en la Fundación Sebastián; con mucha emoción estoy preparando mi serie "Retratos iluminados" que se integra de pintura, fotografía, instalación y escultura... la temática que plantea es una mirada a la vida cotidiana familiar, los lazos entre hermanos, la infancia, la maternidad y la adquisición de autonomía; se trata de retratar gente, producir obras fuertes que puedan contar historias, que reflejen belleza y verdad... nada sencillo, pero muy apasionante. También continúo con mucho ánimo mi proyecto "El Arte Alimenta" de educación en el arte para niños de Casa Hogar, este año beneficiando a más niños con la ayuda de mujeres maravillosas dispuestas a dar su tiempo, creyentes del poder terapéutico del amor y el arte.

CÓMO COMBINAS TUS ROLES DE MAMÁ, ARTISTA, EMPRESARIA...

Con la ayuda de Dios y consciente de que mi familia es lo más importante, el arte al final es una cosa que proviene de mí y me puede salir bien o mal, pero un hijo es un ser humano y está en otro nivel, eso me queda claro.... En mi carrera, el apoyo de mi esposo ha sido fundamental, somos un equipo y los dos tenemos una idea común de familia incluyendo su trabajo y el mío, viajamos juntos, llevamos a los niños y tratamos de estar unidos. Yo diario me planteo cuál es la prioridad, trato de no oponer mis facetas, más bien trabajo muy duro para salir bien librada en cada una de ellas, todos mis días son intensos y en mi vida no existe el "matar el tiempo" ese me parece el peor crimen, yo sobrevaloro el tiempo.... Para mí, la vida hay que disfrutarla y como diría Joaquín Sabina: "exprimirla"...

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.elgrill-steakhouse.com

Escuadrón 201 #3110 local 3 y 4 Col. Aviación, Tijuana B.C.

SINATRA'S
PIANO CLUB

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

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

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

PAVO CON DÁTIL

POR MONTSERRAT ANDRADE

INSTRUCCIONES

✓ Calienta el horno a 350 F (180 C). Seca bien la piel del pavo y sus cavidades con una toalla de papel y asegura que esté a temperatura ambiente, antes de empezar. Esto ayuda a que se cocine más pronto y salga más jugoso al no sufrir cambios bruscos de temperatura.

✓ Acomoda el ave en una pavera con charola integrada. Unta toda la piel de pavo con un poco de aceite de canola, sal, pimienta y la ralladura de naranja. Rellena las cavidades con la mantequilla, ajo, naranja en cuartos, dátiles y salvia fresca. Echa en la charola sin verter sobre la piel, todo el caldo, vino, jugo de naranja y agrega los dientes de ajo restantes, laurel y dátiles.

✓ Hornea destapado por 3 a 3 1/2 hrs, aproximadamente o hasta que su temperatura interna sea de 170F. A la mitad de la cocción, tapa sueltamente con un pedazo de aluminio. Antes de sacar, unta un poco más de aceite y hornea por otros 5 a 10 minutos, destapado, hasta que obtenga el dorado que gustes.

✓ Una vez fuera, con un tenedor aplasta, machaca e incorpora los ajos al jugo que sacó el ave. Puedes servirlo ya rebanado y sumergido en el caldo, o bien, presentarlo entero con el jugo por un lado y ramos de salvia fresca para decorar.

INGREDIENTES

- 1 Pavo de 10 - 14 Lbs (limpio y sin dentros)
- 1 Taza de caldo de pollo
- 1 Taza de vino blanco (opcional) o agregar otra taza de caldo.
- Jugo de 2 naranjas
- 10 Hojas de laurel
- 8 Dientes de ajo
- 1 Taza de dátiles
- Aceite canola (necesario)
- Ralladura de 2 naranjas
- Sal y Pimienta al gusto
- 2 Naranjas cortadas en 4
- 1 Ramo de salvia fresca
- 4 Dientes de ajo entero despedazado
- 1/2 Barra de mantequilla

■ El Tiempo aproximado de cocción de pavo descongelado y sin relleno es de 20 minutos por libra. Variaciones dependen de la frescura del ave, tipo de horno, si el pavo está a temperatura ambiente o frío, etc.



DISFRUTA DE LO SANO COMIENDO RICO EN

City Salads

POR YAN GONZÁLEZ

¿Eres amante de la comida sana pero no sabes a qué restaurante acudir? ¡No te preocupes más!

City Salads llegó a Tijuana para deleitar tu paladar, y lo mejor de todo es que itú armas la ensalada a tu gusto!

City Salads surgió en Hermosillo, Sonora, en el 2009, con la finalidad de acercarse a las personas que se preocupan por cuidar su figura llevando una alimentación rica y saludable, es por eso que el pasado mes City Salads abrió sus puertas a los tijuaneños en plaza Paseo Chapultepec.

City Salads te ofrece una amplia variedad en vegetales para que armes la ensalada a tu gusto, además se destaca por sus aderezos hechos en casa para que hagas una combinación exquisita y deleites tu paladar en compañía de tu familia.

Y para quienes no simpatizan con los vegetales, City Salads tiene una variedad de baguettes, hamburguesas, paninis, sándwich y sopas, alimentos que son preparados cuidadosamente, ya que son bajos en grasa pues la carne de las hamburguesas y patatas son horneadas, lo cual les da un sabor exquisito.

CITY SALADS TE OFRECE:

- Servicio de 8:00 am a 12:00 am
- 30 ingredientes para que armes la ensalada a tu gusto
- 16 aderezos
- Desayunos, baguettes, paninis, hamburguesas, sándwich, sopas, cremas, postres y bebidas
- Un ambiente agradable para que disfrutes de tus alimentos
- City Salads, se encuentra en plaza Paseo Chapultepec

En City Salads, podrás hacer una perfecta combinación de vegetales ricos en fibra, además de brindarte proteína en tu ensalada, ya que te ofrecen pechuga de pollo en cinco presentaciones y dentro de los mariscos, atún, camarón y surimi.

También podrás degustar de tus alimentos en medio de una ambientación que te brinda confianza, frescura y limpieza, al mismo tiempo música agradable para tus oídos.

Así que ya lo sabes, si quieres pasar un rato agradable, comer rico y saludable, visita City Salads en Paseo Chapultepec.





Katia D'Artigues

APASIONADA DEL PERIODISMO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Originaria del Distrito Federal y reconocida como una de las mejores entrevistadoras mexicanas, Katia D'Artigues se ha ganado el respeto de muchos a lo largo de sus 20 años como reportera. Para conocer más sobre ella, Mujer Actual tuvo una amena charla.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A ENFOCARTE AL PERIODISMO?

Que es una profesión hermosa en la que puedes ser testigo privilegiada de muchas cosas. Porque siempre me ha gustado escribir, desde muy chiquita. Porque siempre me han interesado las vidas de las personas: saber qué las motiva para hacer lo que hacen.

Así vivo una vida de privilegio, siempre esperando que no me hagan falta ojos para contar lo que veo y en donde estoy; que sepa encontrar las palabras para transmitir lo más fielmente posible lo que me tocó presenciar; pidiendo que tenga la suficiente sensibilidad para escuchar realmente al otro y hacer la mejor pregunta que es la que no imaginaste por más que hayas estudiado a tu personaje, como debes. Tratando de ser lo más sincera conmigo misma para escribir y decir cosas con honestidad y con justeza sin perder sentido del humor.

¿QUÉ HA REPRESENTADO PARA TI DEDICAR 20 AÑOS DE TU VIDA AL PERIODISMO?

A mí me ha parecido un suspiro, la verdad. No dejo de sentir que 20 años son muchísimos; es poco más que la mitad de mi vida. Ha representado encontrar algo que me gusta hacer que es lo más importante, creo, que puede hacer una persona por sí misma. Sí creo mucho en que harás bien aquello que amas. Ha

representado una fuerte inversión de muchas cosas de mi vida, sobre todo tiempo con los demás, sobre todo mi familia y a veces conmigo misma. Y representa todos los días un privilegio, también. Agradezco siempre mucho cuando alguien me dice que me lee, o me ve o me escuchó en la radio. Y la verdad nunca ha dejado de sorprenderme esta suerte de destino porque yo jamás pensé dedicarme a esta rama del periodismo al menos, la política.

Ahora que también escribo mucho sobre el tema de personas con discapacidad desde hace ya 7 años, pues representa para mí una enorme oportunidad de hacer el trabajo, digo yo, de conmutador. Puedo poner en contacto mucha gente que necesita hablar una con otra. Puedo, escribiendo sobre ello, buscando que grupos hablen, lograr cosas para el bien —esa siempre es la apuesta—de un grupo importante de niños, niñas, hombres y mujeres mexicanos que tienen una discapacidad.

¿CUÁLES SON LAS MAYORES SATISFACCIONES QUE HAS COSECHADO A NIVEL PROFESIONAL Y PERSONAL?

Mi mayor satisfacción siempre es cuando alguien me dice que algún texto que escribí le ayudó para algo: para entender algún fenómeno o para enfrentar una situación, por ejemplo. Una gran satisfacción siempre es que la gente me salude como si me conociera. O más bien, corrijo: ellos sí me conocen aunque quizá yo no a ellos y eso es fantástico. Volverte parte, aunque sea pequeña, de la vida de los demás sin saberlo.

¿CUÁLES SON LOS RETOS QUE HAS TENIDO QUE ENFRENTAR?

Muchísimos y todos los días. Al principio de mi carrera a la discriminación por ser mujer y joven de manera mu-

“Mi mayor satisfacción siempre es cuando alguien me dice que algún texto que escribí le ayudó para algo: para entender algún fenómeno o para enfrentar una situación, por ejemplo. Una gran satisfacción siempre es que la gente me salude como si me conociera, o más bien, corrijo: ellos sí me conocen aunque quizá yo no a ellos y eso es fantástico”

cho más clara. Luego a discriminaciones sutiles por ser mujer.

Ahora el mayor reto es ser madre soltera y trabajadora. Es un acto de malabarismo diario; un súper reto que viven millones de mujeres en México hoy.

ERES UNA MUJER DE TRIUNFOS Y RETOS, PERO SOBRE TODO UNA MAMÁ MUY ESPECIAL ¿CÓMO TE HA INFLUIDO LA LLEGADA DE TU HIJO EN TU VIDA?

Alan ha cambiado mi vida. Siempre digo que me dio un par de nuevos ojos para ver todo. Supongo que también lo diría si no hubiera nacido con síndrome de Down porque ser madre es algo que cualquier mujer cambia, pero el reto adicional de tener un hijo con discapacidad me ha regalado muchas cosas: conocer a gente maravillosa con la que quizá ---o muy seguramente---no me habría encontrado en mi camino; me ha hecho valorar mucho más las cosas más sencillas que es algo que te sirve para vivir mejor la vida; me ha hecho unirme a causas que son mucho más grandes que sólo sacar a un niño con necesidades especiales adelante y tratar de hacer puentes para que haya beneficios de todo tipo —desde visibilidad hasta políticas públicas—para personas con discapacidad y me ha hecho una lu-

chadora por la no discriminación de todos, con o sin discapacidad.

¿QUÉ PERSONAJE TE FALTA POR ENTREVISTAR?

Pues a muchísimos. Tantos, que no acabaría si tratara de enumerarlos. Y muchos quizá ni “famosos”. Hay muchas más vidas interesantes que espacio y tiempo para conocerlas.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

Seguir con lo que hago y hacerlo bien. Puede sonar fácil mantener una columna, un blog y un programa de televisión que no por corto significa menos trabajo —al contrario. Doy conferencias básicamente en México sobre derechos de personas con discapacidad; talleres a medios para que tengan lenguaje inclusivo. Soy consejera de Conapred y de UNICEF México y ahí trabajo y siempre aprendo mucho.

¿QUÉ MENSAJE EL DARÍAS A LAS MUJERES QUE BUSCAN SOBRESALIR EN UN ÁMBITO?

Primero que se quiten el miedo. No sirve de mucho, que jamás se compren el argumento que muchos tratarán de venderles de que no pueden ser o hacer algo porque son mujeres.

¡RICOS DESAYUNOS!
Tienes que probarlos

CITY
salads
gourmet express

*Mini Baguette Cancún:
Omelette, Tocino, Queso Mozzarella, Q. Manchego, Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Cebolla, Aderezo

SERVICIO A DOMICILIO
Tel. 681 8015

Ubicado en PASEO Blvd. Aguacaliente Esq. con Av. Sonora, Tijuana



TIEMPO DE CAMBIO

POR MTRO. ISMAEL CHACÓN GÜEREÑA

Estamos viviendo una época muy interesante que se está caracterizando por grandes cambios políticos, jurídicos y sociales en todo el mundo; en los Estados Unidos la llamada ocupación de Wall Street (otoño Estadounidense), en 2011, los países árabes iniciaron la llamada primavera Árabe en el mismo año que consiste básicamente en cambios políticos y sociales en los países; en Grecia, los "indignados" en el resto de Europa el 15M y desde luego en México, diversas manifestaciones políticas que coincidieron en esos tiempos con procesos electorales que "absorbieron" las incipientes manifestaciones sociales relacionadas con la forma en que se hace política en el país, el papel de los medios de comunicación en la política nacional, la limitación que el régimen de partidos tiene para una representación social moderna amplia, el manejo de los recursos públicos en los procesos electorales, la participación ciudadana en las cosas públicas y demás.

La respuesta de cada país ha sido diversa, plebiscitos y consulta sobre reformas políticas y económicas en al-

En TIEMPO DE CAMBIO debemos estar atentos y no perdemos en un mundo de reformas y debates que no atiendan el sentimiento social, el acceso a la justicia pronta y expedita, a la seguridad, a la salud de calidad y con calidez, una reforma educativa más allá de la relación laboral y de permanencia de los docentes en su trabajo, que se presenta como una reforma política y laboral, mas no educativa, ¿estaremos aún dispuestos como sociedad a impulsar las reformas sociales?

gunos, cambio de gobierno en otros; en Estados Unidos, reformas en materia económica, salud y migración que pretenden atender estas manifestaciones sociales, incluso, hasta la política exterior se vio impactada, últimamente que el ejecutivo federal americano consideró acción militar en Siria, acude a buscar el respaldo de su congreso, lo que generó una participación social en el tema con independencia del resultado cambió el esquema a diferencia del 2001 en el caso Irak.

En México, aparentemente la respuesta poselectoral del 2012 se ha

centrado en algunas reformas como la fiscal, energética y la educativa, por supuesto los partidos políticos consideran que falta aún una reforma electoral para estar completos; estas propuestas y reformas han generado un gran debate nacional por razones obvias, estamos inmersos en cómo nos afectará la reforma fiscal, cuánto más pagaremos los que pagamos impuestos; los maestros en cómo les afecta la reforma educativa, si los van a correr o no y en materia energética desconcertados porque se oponían rotundamente hace dos años, ahora son abogados

convencidos de sus virtudes, sin embargo ninguna de estas propuestas atienden ni remotamente las inquietudes sociales que se plantearon en 2011 - 2012 que parecían tener vinculación con los movimientos sociales en el resto del mundo.

No olvidemos que en 2011 se logró una importante reforma constitucional en materia de Derechos Humanos, ésta parece tener ciertamente un contenido social y un replanteamiento de la forma en que el Estado organiza su gobierno, reformas que aún están en proceso y pendientes de materializarse plenamente, en este contexto también se había reformado la constitución para establecer el nuevo sistema de justicia penal, la justicia para adolescentes, entre otras.

Sin duda, tiempo de cambio debemos estar atentos y no perdemos en un mundo de reformas y debates que no atiendan el sentimiento social, el acceso a la justicia pronta y expedita, a la seguridad, a la salud de calidad y con calidez, una reforma educativa más allá de la relación laboral y de permanencia de los docentes en su trabajo, que se presenta como una reforma política y laboral mas no educativa, ¿estaremos aun dispuestos como sociedad a impulsar las reformas sociales? Las que impliquen una mejor convivencia social, una administración pública más eficaz y eficiente, que nos permitan sentirnos más seguros, tener una vida verdaderamente humana, una sociedad solidaria, justa, donde nuestros hijos e hijas se formen en valores sociales, que se traduzca en una mejor convivencia social; si ser feliz es una vocación humana y la justificación del poder público es la materialización de los Derechos Humanos, estemos atentos para impulsar las reformas pendientes, no nos quedemos perplejos ante tanto debate de temas que no se presentan con claridad y desaniman la participación social, los cambios verdaderos están aún pendientes, no olvidemos la trascendencia de nuestra participación en la elaboración de políticas públicas, la sociedad es la que debe orientar el trabajo legislativo y no viceversa, sé que para muchos la participación política es una tarea devaluada, desacreditada, se ha creado una especie de contraparte que llamamos ciudadanía, antagónica a los políticos, como si esto fuera posible, la invitación es a participar, a promover los cambios que buscamos, a hacer política, a no abandonar nuestras opiniones y limitarlas a la plática de café, reunión entre amigos en donde a manera de catarsis nos quejamos, criticamos y señalamos, para regresar a nuestra vida sistemática, egoísta de lo mío y lo de los míos, diversas sociedades y culturas se mantienen vigentes transformando su sociedad y gobierno, México no es la excepción, y los bajacalifornianos somos los transformadores más activos de la política nacional, en lo que hacemos, en donde vivimos, en nuestra familia, seamos impulsores del cambio más importante, el de nuestra actitud en relación a los demás, del egoísmo a la generosidad.

*El autor es abogado Postulante, profesor de Derechos Humanos y Garantías Individuales en UABC Tijuana.

Hannah Anna

www.hannahanna.com

f Hannah Anna Tijuana Ave. de las Ferias 10551 Local 3, Lomas de Aguacaliente (Plaza Soriana) Tijuana Tel. (664) 382.8658

¡Es tu oportunidad!

Lang-Lab Language Laboratory SINCE 1967

Asegura tu futuro invirtiendo en tu inglés. Aprende a hablar, leer y escribir inglés en la escuela de inglés más recomendada en la región Tijuana - San Diego.

Inglés

Bono de descuento por: **\$1,000.00 MN**

Válido hasta noviembre 15 del 2013

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

Tijuana (664) 634-1709
San Diego (619) 424-7712

www.academialanglab.com

First Contact

Solicitamos Agentes de **Soporte Técnico**

Requisitos

- ✓ Disponibilidad de horario
- ✓ Buen manejo de computadora
- ✓ Facilidad de palabra

Ofrecemos

- ✓ Excelente ambiente de trabajo
- ✓ Prestaciones de ley
- ✓ Oportunidad de crecimiento

Visítanos en **f First Contact Center** reclutamiento@firstcontact.com 664 231 6878

www.perfumedegardeniaenbc.com

Perfume de Gardenia
EL MUSICAL

JUEVES DICIEMBRE 12

EL FORO
ANTIGUO PALACIO JAI ALAI

FUNCIONES: 6:30 pm. y 10:00 pm.

Venta de Boletos

David Zepeda, Carmen Salinas, Andrés García, María Victoria, Tongolele, Eric del Castillo, Elizabeth Álvarez, Mariana Seoane, Alejandro Suárez, José Ron, Arturo Carmona, Dulce, Ariadne Díaz, Benito Castro, Roxana Martínez "La Titanic", "Latin Lover" y Julio Camejo.

TELNOR volaris

FRONTERA

CAMINO REAL

(664)633-4037

380
Space to DANCE

CLASES PARA TODAS LAS EDADES

- Jazz •Ballet •Hip Hop
- Stretching •Belly Dance
- Danza Fusión •Ritmos Latinos
- Zumba •Yoga •Fitness

TENEMOS HORARIO MATUTINO

PREGUNTA POR NUESTRAS PROMOCIONES

Plaza Campestre
Blvd. Agua Caliente 11300
Frente a Club Campestre

382 11 98
(664) 327 28 71

Zapatillas
Dey

BUEN FIN
EL FIN DE SEMANA MAS BARRATO DEL AÑO
15-18 DE NOVIEMBRE

3x2

En la compra de 2 pares, el 3ro. es gratis de igual o menor precio.

15% Desc.
Mes de Noviembre
no válido con otras promociones.

Plaza Brasil 491-5 Colonia Cacho Tel: 638 8057

deyzapatillas

Polo Norte, noviembre de 2013.

Querido amigo:

Te cuento cómo es mi vida en estos días: además de lo clásico, me escriben pidiendo tablets, video juegos... cosas modernas que me tienen a los duendes trabajando horas extras. Con los regalos seguro llego, pero esta vez te escribo yo a ti para pedirte algo: necesito tu ayuda para repartir el espíritu navideño.

Eso es lo que quiero en esta Navidad: haz un regalo, a un desconocido. No tiene que ser material... puede ser invitar a la cena a alguien que sabes que está solo, ayudar a alguien sin cambio para el parquímetro, compartir una Coca-Cola o simplemente sonreírle a quien está a tu lado.

Lo que puedas. Lo que quieras. Lo que te salga. Vas a ver que además, es un regalo que te estás haciendo a ti mismo.

*¿Tú crees en mí?
Yo también creo en ti.*

*Atentamente,
Santa.*

Destapa la felicidad.®





CHEF FLOR FRANCO: PROMOTORA DE LA COCINA SALUDABLE Y CON INGREDIENTES LOCALES

POR TATIANA MARTÍNEZ

“**L**a reina sí cocina” es la leyenda que destaca en la filipina que porta la chef Flor Franco, como si se tratara del eslogan con el que vende su estancia prolongada en “Indulge Contemporary Catering”, la cocina industrial dedicada a la preparación de banquetes que se sitúa en el corazón de Chula Vista.

Orgullosamente veracruzana y residente de San Diego desde hace 20 años, Flor Franco es ampliamente reconocida en el ambiente culinario por su destreza en el manejo de eventos masivos, por su habilidad en la preparación de cocina étnica, por el uso de productos orgánicos y sustentables, y sobre todo, por su firme creencia de que la comida nutritiva es accesible para todos.

“La comida es para nutrirnos”, insiste, como si todos hubiésemos olvidado los conceptos con los que crecimos en casa, en donde la madre era la reina del hogar y la encargada de cuidar la dieta alimenticia de la familia.

“La responsabilidad de los alimentos que se encuentran en el refrigerador y sobre la mesa, es de quien trae el dinero a la casa.



Abre tu despensa y tira! Lo que no entiendas, investiga”, recalca como argumento ante el inminente aumento de la obesidad y la diabetes infantil en nuestro país.

Enemiga de los alimentos enlatados, congelados o instantáneos, la chef Flor Franco promueve el consumo de productos frescos de la localidad mediante el programa titulado “Kitchen Commandos”, con el que impartió clases de cocina a menores de edad que pertenecen a comunidades vulnerables dentro del Olivewood Gardens & Learning Center que se encuentra en National City, entre muchos de sus proyectos.

Flor Franco pertenece además a la organización Slow Food USA que promueve una relación estrecha con los agricultores de la comunidad, así como Les Dames d’Escoffer International, una organización filantrópica que agrupa a mujeres profesionistas en el ámbito culinario y hospitalario.

“Toda mi vida cociné, creo que hay dones con los que nacemos, y yo entre más cocino, más veo la cara que pone la gente al probar mis platillos y mi pasión se hace más grande. El

“Toda mi vida cociné, creo que hay dones con los que nacemos, y yo entre más cocino, más veo la cara que pone la gente al probar mis platillos y mi pasión se hace más grande.

El respeto que se tiene al nutrir a la gente que te contrata, va creciendo

respeto que se tiene al nutrir a la gente que te contrata, va creciendo”.

ENEMIGA DEL GLUTEN Y PROMOTORA DEL PLACER DE COMER BIEN

“No hay mejor experiencia que saborear un platillo”, insiste Flor convencida.

Recuperar el placer de comer bien, de experimentar con todos los sentidos el sabor que acompaña a un platillo recién hecho y tener la certeza de que los ingredientes que se utilizaron para su elaboración no son tóxicos para ti, es un trabajo que desarrolla con cuidado y desde hace más de 15 años Flor Franco.

Egresada de la licenciatura en Relaciones Públicas y Mercadotecnia, Flor Franco dedicó los primeros años de su estancia en San Diego a trabajar en su carrera profesional, mientras que su pasión por la cocina y la organización de eventos se fue perfeccionando hasta volverse su misión de vida.

Inquieta por naturaleza, retomó en su cocina muchas de las experiencias que la acompañaron en la niñez, como lo fue el contacto directo con las hortalizas, los granos, los huevos, las gallinas, los pescados y demás ingredientes que llegaban frescos a su mesa para ser cocinados; lo que le ha permitido ser muy hábil en la elaboración de cocina étnica, Glatt Kosher por ejemplo, así como de la cocina prehispánica.

Esa curiosidad por conocer mejor sobre los ingredientes, le permitió también a entender lo altamente tóxico que resulta para algunos la ingesta de ciertos productos como lo es el gluten, situándola a la vanguardia en la cocina libre de tóxicos.

“El gluten no es bueno para nadie, pero debido a que hay muy poca información al respecto va asociado a un mensaje equivocado, como si fuera una moda para estar esbeltos, cuando en realidad los celíacos no

podemos procesarlo y es altamente tóxico para nosotros”.

Flor Franco fue diagnosticada como celiaca, lo que le impide consumir el gluten que se encuentra en el trigo, centeno, cebada y otros granos. Esta condición la llevó a desarrollar en su cocina un menú completo exento de gluten y en donde el sabor de los platillos que prepara en los banquetes no corre riesgo.

Al entrevistarla, Flor es modesta al hablar sobre su trayectoria culinaria, pero es de las pocas chefs que están acreditadas por los Museos de Parque Balboa para preparar sus banquetes, así como por otras organizaciones emblemáticas del sur de California.

Es discípula de Alice Waters del Edible School Yard Academy en el norte de California, la principal promotora del acercamiento del arte culinario con los agricultores de la comunidad, y fiel a esa corriente, es amiga y promotora de los chef bajacalifornianos y del Valle de Guadalupe.

“En realidad los chefs somos muy unidos en ambas Californias y nos tenemos mucho respeto”, insistió.

A pesar de su éxito dentro de los Estados Unidos, se presenta como una orgullosa veracruzana, madre soltera de tres hijos, que al igual que muchas mujeres ha tenido que perseguir sus sueños para alcanzarlos.

Su cocina industrial ubicada sobre la calle Tercera de Chula Vista “Indulge Contemporary Catering”, es el centro de operaciones de su empresa de banquetes, pero también salón de clases y punto de reunión de muchos de sus amigos chefs que necesitan cocinar de este lado de la frontera.

“Tengo que enfrentarme a donde voy, pero no debo olvidar de donde vengo”, es su frase favorita.



“Evita”, EL ESPECTÁCULO QUE TE LLEVARÁ HACIA ESE PASAJE HISTÓRICO

POR ALEJANDRA ENCISO

Una de las historias clave en Latinoamérica y más relevante en Argentina es la de Eva Perón, una mujer que subió al poder muy joven y se fue ganando el cariño del pueblo.

En formato de teatro musical, llega “Evita” a San Diego en noviembre. Ganador del Premio Tony® autoría de TIM RICE y ANDREW LLOYD WEBBER. Eva Perón utilizó su belleza y carisma para crecer —meteóricamente— de los barrios bajos de Argentina hacia la mansión presidencial como Primera Dama. Adorada por su gente como la campeona de los pobres, se convirtió en una de las mujeres más poderosas del mundo—mientras su avaricia, gran ambición y salud débil también la convirtieron en una de las



más trágicas. El musical contiene las canciones “Don’t Cry for Me Argentina,” “Another Suitcase in Another Hall” y “High Flying, Adored.”

La actriz Krystina Alabado, quien forma parte del elenco de la obra musical e interpreta el papel de una de las amantes de Juan Perón, compartió en entrevista para MUJER ACTUAL los detalles de esta gira que apenas comienza.

“El espectáculo es una pieza maravillosa que trata la vida de Eva Perón. Se dirige al público de una manera

divina. El elenco es como una familia. Entonces, cada una de las presentaciones llega a ser una experiencia muy bonita”, explicó Krystina.

EXPLÍCANOS UN POQUITO DE QUÉ TRATA EL PAPEL QUE INTERPRETAS

Soy la amante de Perón. Eva lo conoce en una cena de beneficio y se va con él. Cuando llega a la casa pues, yo estoy ahí (risas). Es cuando empieza la historia e interpreto un tema que se llama “Another Suitcase in Another Hall” (Otra maleta en otro pasillo), trata de qué hacer después de y qué sigue. Es una ópera y esta canción es muy bonita, da pie a la vida de Eva.

LLEGA A SER CONFUSO PORQUE EVA FUE AMANTE DE PERÓN EN UN INICIO...

Sí, era muy sabido que el señor gustaba de tener amantes muy jóvenes. En la obra tengo 16 años. Entonces, al momento que llega Eva, decide

que ese tipo de vida para Juan ha llegado a su fin.

¿CÓMO HA SIDO TU PROCESO PARA ESTE MUSICAL?

La producción ha tenido mucho cuidado en la selección de los personajes porque no hay muchos en la historia. Fue un proceso largo, pero estoy muy agradecida. He tenido la oportunidad de trabajar con todos desde el equipo de creativos hasta los actores. Es muy bueno poder estar involucrada desde cero porque te da la sensación de irlo creando en labor de equipo.

HAY VECES QUE LAS PIEZAS DE GIRA SON DIFERENTES A LAS PIEZAS PRESENTADAS EN BROADWAY. ¿CUÁL ES EL CASO CON ESTA GIRA DE EVITA?

Esta es mi tercera gira directa de Broadway, he estado en AMERICAN IDIOT y SPRING AWAKENING. Es una transición de Broadway a la gira. ¿Por qué? Por que tiene que haber un rediseño y un planteamiento diferente para que el concepto pueda viajar. No es que sea más pequeño que en Nueva York, simplemente hay que hacerlo funcional. Cierras en una plaza en domingo y tienes que debutar en otra el martes siguiente. El escenario es mágico y está hermoso. La gente que trabaja con nosotros es la misma que estuvo en Broadway, simplemente te digo que son genios.

COMO MUJER, ¿CUÁLES SON TUS HÁBITOS DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO MIENTRAS ESTÁS DE VIAJE CONSTANTE?

Como vamos empezando, venimos de unas jornadas de doce horas seguidas de ensayos diarios a lo largo de siete días, es agotador. Lo que hago es seguir los consejos de mi nana. Todos los remedios de manera natural; mi alimentación es muy sana, hago ejercicio y tomo mucha, mucha agua, ahí está el secreto, eso me mantiene en sincronía porque me mantengo hidratada. También tomo aceite de orégano, me ayuda mucho.

¿QUÉ TE GUSTA DE SAN DIEGO?

Soy de Phoenix Arizona, y mi familia es mexicana, entonces llevo a San Diego y me siento como en casa. Además, mucha gente de mi familia me va a venir a ver al show en San Diego porque está muy cerca. Mi familia viene de Nogales, otra frontera y mi nana nació en Tijuana pero se fue muy chiquitita para allá.

¿POR QUÉ CREES QUE LA GENTE DE TIJUANA Y SAN DIEGO DEBE IR A VER EVITA?

El que la gente vaya a ver teatro implica una experiencia divertida y bonita. Porque a eso vas, es lo que esperas. Y Evita te lleva hacia tal experiencia. Caroline Bowman, la actriz que interpreta a Eva, es genial, me inspira porque es hermosa al interpretar un papel tan importante. Entonces con eso te digo que no es sólo el elenco de primera, es la iluminación, los vestuarios, la escenografía... es una burbuja perfecta de belleza, talento e historia. Si no sabes de la vida de Eva Perón, éste es el espectáculo que te llevará hacia ese pasaje histórico. Desde que se mudó a Buenos Aires a los 16 años hasta su muerte a los 33. Mucha gente reconoce la canción de ‘No llores por mí Argentina’ que es ícono. Es para todas las culturas, especialmente para la latina donde yo crecí.

Evita se estará presentando en el Teatro Civic de San Diego del 12 al 17 de noviembre. Para mayor información favor de consultar: www.BroadwaySD.com

BERLIN COLLECTION
20 ANIVERSARIO
BERLIN COLLECTION

TODO NOVIEMBRE ESTAREMOS CELEBRANDO CON GRANDES SORPRESAS PARA TI TE ESPERAMOS

Brasil 491-6 Plaza Brasil, Col. Cacho
Tel. 664 638 8030
berlincollection

Fundraisers | Birthday Parties | Team Parties

Inflatable Jumping Arenas



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

\$200 DLLS DE DESCUENTO EN EL PAQUETE OOLIE MEGA DE \$550 A \$350 DLLS

APLICA 15 DICIEMBRE AL 15 DE ENERO 2014.

www.JUMPandROCK.com visit us @ www.facebook.com/jumpandrock
861 Harold Place Suite 201, Chula Vista CA. 91914 | Phone: 619.623.3760



CONTAGIA ALEGRÍA A TRAVÉS DE LA MÚSICA

FUNDACIÓN SEMBRANDO CULTURA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Bien dice el poeta inglés Robert Browning: El que escucha música siente que su soledad, de repente, se puebla... y es muy cierto, la música influye en el estado de ánimo del ser humano convirtiendo un día gris en uno soleado y radiante, esa es la magia de la música.

Carlos María, músico de corazón y director de Back Beat Drum Academy, hace justo eso: alegra corazones de chicos y grandes a través de la música en vivo, en la cual participan otros reconocidos músicos de la región, esto lo hace a través de su Fundación Sembrando Cultura.

La Fundación Sembrando Cultura nació en febrero del 2012 con la finalidad de cultivar, promover y fomentar el arte y la cultura a través de la música en vivo mediante conciertos didácticos principalmente en orfanatorios, asilos de ancianos y casas de rehabilitación mental y/o física en Tijuana y sus alrededores, platicó el baterista y presidente de la fundación, Carlos María.

"Me llegó esta inquietud de querer compartir mi música... yo soy un músico muy activo en la región. Trabajo con artistas creativos, y me di cuenta que la gente asiste a los conciertos para escucharnos y pensé qué pasa con



esa comunidad que también es parte de Tijuana pero no está interactuando con nosotros, respira y vive a la par con nosotros pero es como si estuviera viviendo en una burbuja apartados...

"Yo siento la responsabilidad como artista de compartir con ellos algo, entonces lo que comencé a hacer fue convocar a mis colegas músicos y a armar un ensamble de música instrumental de 30 minutos para que los niños o las personas que estén escuchando la música vayan más allá de observar y escuchar, sino que vean a los instru-

mentistas cómo ejecutan", explicó.

Carlos María conoce a muchos músicos de la región y es algo que toma como ventaja para tener mayor impacto social, pues así invita al músico que considera es el ideal para el sitio que van a visitar y de esa manera montan un repertorio musical.

LES ALEGRA EL DÍA

"Yo quiero que vivan otra experiencia musical que no es la que escuchan en la radio o la que les ponen en el lugar donde viven; esa es básicamente mi

Yo siento la responsabilidad como artista de compartir con ellos algo, entonces lo que comencé a hacer fue convocar a mis colegas músicos y a armar un ensamble de música instrumental de 30 minutos para que los niños o las personas que estén escuchando la música vayan más allá de observar y escuchar, sino que vean a los instrumentistas cómo ejecutan

función... De repente me ha sucedido que tres días antes del concierto un músico me cancela y tengo que contratar a alguien y yo debo cumplir con el concierto, porque yo no voy a romper una ilusión", compartió.

Durante este año en el que ha llevado la música a diversos lugares se ha topado con gente que no sabe ni qué es un concierto o que nunca ha estado en uno, expuso, todo esto es un detonante a nivel emocional, y eso le trae a Carlos el recuerdo de cuando tenía 12 años y su mamá lo llevó a un centro comercial y vio a un grupo en vivo tocando jazz.

"Me quedé con la boca abierta porque nunca había visto músicos en vivo, inmediatamente me obsesioné y le dije que yo quería estudiar música hasta que me inscribió en una escuela de música", recordó.

Ver la carita de alegría de un niño, la sonrisa de un ancianito o una lágrima de nostalgia por viejos recuerdos son algunas de las emociones que crea la música del ensamble musical que lleva Carlos María a distintos lugares, y esto le genera felicidad influyendo en él de manera positiva.

PROYECTOS EN PUERTA

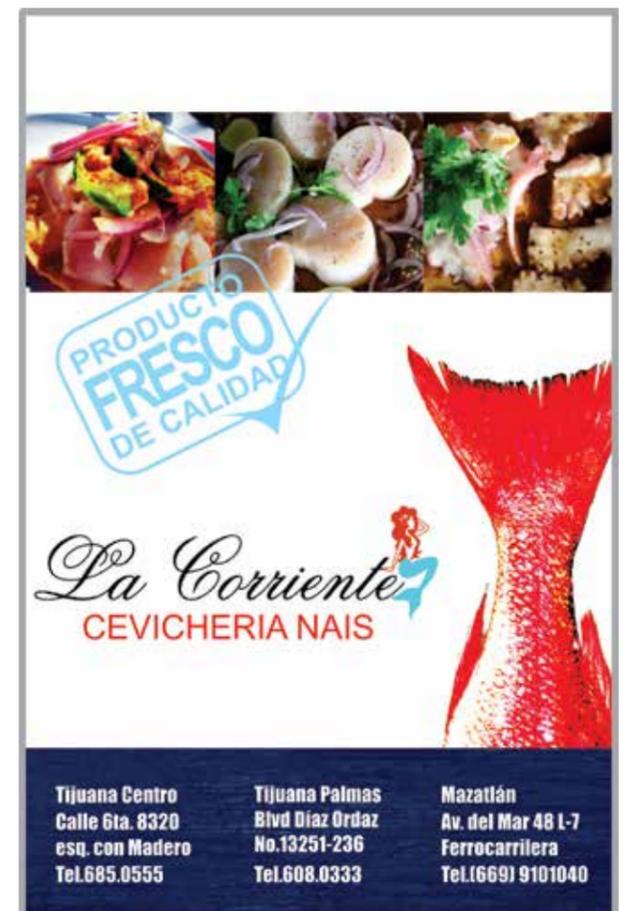
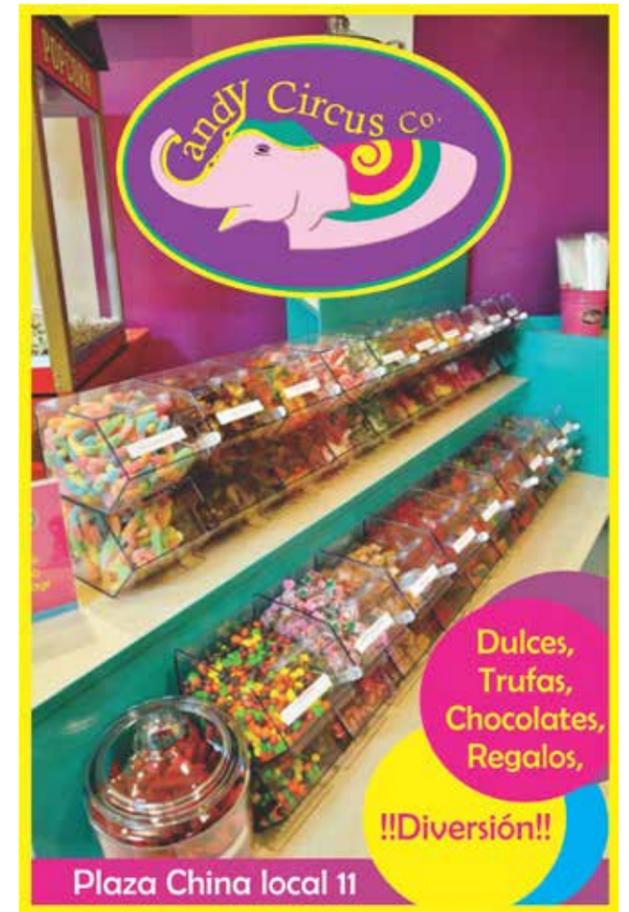
Los recursos económicos que utiliza para los eventos son propios, hasta el momento no tiene ningún apoyo; para arrancar con la fundación Carlos hizo sus propios ahorros y una base de datos de lugares que podría visitar.

Dijo que llevar música a asilos, casas hogar o de asistencia es una de las principales labores de la fundación, aunque durante sus visitas se ha dado cuenta de la gran cantidad de carencias que existen, por lo que está trabajando en una campaña de acopio en especie, para ello en su página registrará al donador y lo que aportó para darle transparencia al proyecto. "Es un proyecto muy honesto y puede explotar de una manera muy positiva"

"También por la necesidad que me topo al visitar estos lugares adicionalmente me gustaría hacer un taller fijo de un mes o dos meses, por ejemplo de guitarra, escultura con barro... también quiero que en un futuro las visitas no sólo sean musicales sino que sean completas con un taller, un grupito de danza... todo un programa completo", expuso.

Carlos María invitó a la comunidad a que se sensibilice y que vea que hay gente haciendo algo por los más necesitados, y que es muy importante apoyarla y brindar ayuda.

Si te interesa apoyar a la Fundación Sembrando Cultura, visita la página www.sembrandocultura.org



Dr. Ricardo Vega

EN BUSCA DE LA EXCELENCIA EN CIRUGÍA PLÁSTICA

POR YAN GONZÁLEZ

Tijuana es semillero de profesionistas destacados que a día a día entregan su vida y pasión en lo que hacen. En Mujer Actual ya contamos con el espacio de Mujeres Inspirando Mujeres, una sección dedicada a grandes mujeres; ahora, a partir de noviembre tendremos la sección de Hombres Destacados, hombres que su historia es digna de contarse.

Tal es el caso del Dr. Ricardo Vega, especialista en cirugía plástica y reconstructiva por parte de la UNAM, quien en entrevista con Mujer Actual compartió sus experiencias y trayectoria como cirujano plástico, y con esa gran sencillez que lo define, nos permitió conocer el lado humano de un médico cirujano reconocido a nivel internacional.

El dr. Ricardo Vega es originario de Ensenada, proviene de una familia de médicos, esto lo llevó a estar en contacto con la medicina a temprana edad. Durante su infancia sufrió un accidente por el cual tuvo que ser hospitalizado por más de un mes, "fue entonces que nació en mí, la firme inquietud por ser médico", comentó.

El apoyo de su familia ha sido primordial en su vida y en su trayectoria como médico, pues eso lo ha mantenido firme en su profesión. Además, la relación con ellos siempre ha sido muy sana, aunque ha requerido de esfuerzo y constancia debido a su profesión; sin embargo, siempre valora cada momento que pasa junto a ellos. Además, se caracteriza por ser

“No busco el éxito, busco la excelencia. El éxito es consecuencia de la constancia y la seriedad que se le dedica al trabajo, siempre buscando la manera de mejorar, en beneficio de mis pacientes”

una persona alegre y apasionada con su trabajo, familia y amigos. Disfruta lo que hace y trata de compartir ese gusto con quienes colaboran con él y con sus pacientes.

El dr. Vega se distingue por su gran perseverancia en seguir aprendiendo y mejorando en su área acudiendo a cursos, talleres, conferencias, entre otros, ya que sus altos estándares de ética profesional y personal lo requieren; esto le permite establecer excelentes relaciones con sus pacientes y contribuye a lograr el éxito en cada procedimiento que realiza.

En junio de este año, el dr. Vega, asistió al primer curso mundial para certificación en desastres mundiales, el cual se llevó a cabo en Dallas, Texas (Surgical Teams Training Course), realizado por Relief International e ISAPS-LEAP, como miembro del primer equipo voluntario certificado en Global Disaster Preparedness.

"Fue una experiencia realmente enriquecedora y muy emotiva, la cual ayudó a satisfacer esa parte de la vocación del médico que busca servir y ayudar a las personas que se ven afectadas por desastres naturales, conflictos bélicos, accidentes o enfermedades de súbito impacto. Este grupo es parte de un proyecto apoyado por la ONU y la Comunidad Europea

que pretende extenderse y aglutinar más cirujanos plásticos miembros de ISAPS a nivel global, donde aportaremos conocimientos médicos y especialmente habilidades en cirugía reconstructiva" compartió.

LA ELECCIÓN CORRECTA

El Dr. Ricargo Vega estudió medicina general en la escuela de medicina de Tijuana, (UBC); realizó su internado de pre-grado en el Hospital General de Tijuana; durante su servicio social y con el apoyo de Club Rotario Internacional habilitó el primer centro de salud en el Ejido La Misión; además, estudió la maestría en nutrición en San Diego, CA., (UCSD).

En 1997, recibió su título como especialista en cirugía plástica y reconstructiva por parte de la UNAM, además de su certificación del consejo mexicano de cirugía plástica, estética y reconstructiva. Ha asistido durante 17 años a diversos congresos, cursos, talleres y reuniones masters en varios países, con la finalidad de mantenerse siempre a la vanguardia y en busca de tecnología de punta en beneficio de sus pacientes.

"Actualmente, el nombre de Tijuana es bien identificado a nivel internacional como ícono de turismo médico en los últimos años, con gran

afluencia de pacientes que buscan diferentes especialidades médicas, y en particular tanto manejo quirúrgico bariátrico, como las diferentes cirugías necesarias para lograr mejorar su contorno corporal, después de una pérdida masiva de peso.

"No busco el éxito, busco la excelencia. El éxito es consecuencia de la constancia y la seriedad que se le dedica al trabajo, siempre buscando la manera de mejorar en beneficio de mis pacientes", señaló.

"Estaba en mi tercer año de residencia, en vísperas de navidad del 96, cuando nos llegó a urgencias un paciente; era un joven que en su primera semana de trabajo en una imprenta se había amputado la mano derecha con la guillotina. En el Servicio de Cirugía Reconstructiva era yo, en ese momento el médico de más alta jerarquía, así que realizamos el reimplante un servidor y dos residentes de traumatología. Al paso del tiempo, viajando en el metro, me tocaron el hombro diciendo: buenas tardes Dr. Vega, al voltear fue la sorpresa más increíble, al ver que quien me saludaba con la mano derecha era aquel muchacho con el que pasamos aquella navidad en quirófano. Cualquier duda de estar en el camino profesional correcto se había disipado", compartió.

SUS LOGROS

Sin duda, uno de sus mayores logros fue regresar a Tijuana y fundar Médica Vemont, clínica de cirugía plástica, donde se mantienen a la vanguardia con los procedimientos y tecnología para cirugía plástica y reconstructiva. Actualmente, su clínica también cuenta con tecnología de SPA médico de vanguardia.

El trabajo que ha realizado en Vemont ha logrado un alto reconocimiento nacional e internacional. El dr. Vega ha tenido la oportunidad de trabajar con pacientes que se han convertido en reinas de belleza mundial.

En mayo del año pasado, el dr. Vega, fue invitado a la casa blanca en Washington, D.C., como uno de los 150 líderes hispanos. Sin embargo, el mayor reconocimiento que la vida le ha otorgado es el de sus pacientes, con los que día a día navega en un barco de buena fe, desde la consulta inicial hasta el final del posoperatorio, afirmó.

NUEVA SECCIÓN

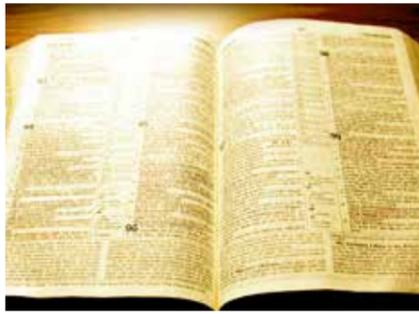


¿DE DÓNDE VIENE LA BIBLIA? INTERPRETARLA EN EL CONTEXTO EN EL CUAL SE ESCRIBIÓ

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

A) ¿LA BIBLIA, ¿SE PUEDEN MONOPOLIZAR LAS SAGRADAS ESCRITURAS?
¿Ha sido un debate muy antiguo; ¿a quién pertenece la Biblia?

En definitiva, la Palabra de Dios no es un objeto de la cual uno se pueda apropiarse y decir que es suya o nuestra, porque en sí la Palabra es para todos los hombres de buena voluntad, pero obviamente nació en un pueblo (el judío) y se desarrolló en un contexto (eclesial), del nuevo Testamento, en ambiente judeocristiano, que tuvo y tendrá una repercusión histórica definitiva para todos los pueblos y todos los tiempos. De hecho, de todos los libros que se han publicado o escrito, la Biblia es el más leído, estudiado, traducido, impreso, vendido, regalado, distribuido y citado. Es el best-seller de todos los tiempos. Cuando se trata de enseñar sobre la naturaleza de Dios y sus deseos para nosotros, ningún otro libro se acerca. En la Biblia, descubrimos la profundidad y generosidad del amor de Dios, así como su deseo de satisfacer el anhelo humano de felicidad y verdad; pero ¿cómo surgió?



B) DIOS SE REVELA A SÍ MISMO EN LA NATURALEZA, EN LAS ESCRITURAS Y EN LA VIDA DE LA IGLESIA

Explico este punto: Tarde o temprano, la mayoría de católicos ha sido acorralado en nuestro trabajo o en el supermercado por algún cristiano evangélico o protestante, súper apasionado. Inmediatamente, empiezan a citar las Escrituras y con frecuencia, sus bien argumentadas ideas dejan a sus blancos católicos cansados, confundidos, llenos de dudas y sintiéndose espiritualmente desanimados. Es posible que, si la conversación toma cuerpo, introduzcan la idea de que las Escrituras son la única fuente de inspiración, dirección y revelación. Esto por supuesto, es un ataque directo contra la Iglesia Católica. Como católico nos sentimos ofendidos porque nosotros creemos que "tanto las Sagradas Escrituras como la sagrada tradición forman el depósito

de la Palabra de Dios, pues esta interacción dinámica entre las Escrituras y la tradición es la que mantiene viva la Palabra. Si se separa las Escrituras de la institución viva y latente a la que fueron confiadas, estas pierden su vida. La Biblia no cayó del cielo. Es una colección de libros (setenta y tres en total), y no fue escrita toda al mismo tiempo, ni tampoco por una sola persona: de hecho, pasaron mil años entre la escritura del libro del Génesis y la Escritura del libro de Apocalipsis.

Por lo cual, la interpretación individual de la Biblia es un camino muy resbaloso que lleva a quienes lo hacen hacia una gran confusión, angustia y dolor. Durante 1500 años, donde no había bautistas, luteranos, pentecostales, metodistas, luz del mundo, testigos de Jehová, la Iglesia católica preservó las Escrituras del error, las protegió de la destrucción y su extinción, porque siempre supo que en sus mismos inicios de las primeras comunidades católicas, el nuevo Testamento, sobre todo, se formó con el testimonio de los apóstoles y de los primeros sacerdotes, obispos y Papas de la historia, Pedro, Juan, etc. Así que aunque la Iglesia no se pueda apropiarse de ella; sin embargo, en ella su visión es completa y libre de la manipulación humana deliberada.

padrejorge@gmail.com

Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe
Le invita a conocer la
—CAPILLA
CRISTO RESUCITADO
"Haz un regalo de amor a tu familia"
Adquiera una CRIPTA
www.nuevacatedraldetijuana.org
Vea los avances en: info@nuevacatedraldetijuana.org
Tel: 607-3775
Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.



Lou Lou
Resto-Bar

Il arte di un buon Ristorante
Un nuevo concepto en Desayunos y Comidas Italianas!

- Filete de res bañado con crema de vino tinto y romero, acompañado de risotto de cremona.
- Canelones de ricota con espinaca, bañado con salsa cardenal.
- Paninis con la mejor experiencia italiana.
- Pastas artesanales
- Pan del campo hecho en casa.

Abierto de Lunes a Sábado de 8:00 a.m. a 11:00 p.m.
Blvd. Gustavo Salinas #10755 Local 1 Col. Aviación, Centro Comercial Conquistador, Tijuana, B.C.
Visítanos en: www.loulourestobar.com
Tel. (664) 380-4932



Lou Lou
Resto Bar

Salmón en salsa de jengibre y anís



Beads & Gems Co.
Piedras y Cristales

Tiras de Piedras y Cristales
PRESENTANDO CUPÓN. *VALIDO 15 DE DICIEMBRE 2013.

f: www.facebook.com/beadsbaja

627.07.12
Macroplaza Insurgentes

(661) 613.90.15
Pabellon Rosarito

¡DALE UN TOKE A TU ESTILO DE VIDA!

POR YAN GONZÁLEZ

Todas las personas sueñan con tener su casa ideal, la cual incluya en la decoración tanto por dentro y fuera, los mejores muebles y accesorios, y que sus colores y diseño la diferencien entre las demás; realmente es un proceso complicado llevarlo a cabo por tu propia cuenta, es por ello que te presentamos a los expertos que harán tus sueños realidad, dándole un "toke" único a tu estilo de vida.

Toke es un centro de diseño y mobiliario creado por el tijuaneño Juan Carlos Caro y Maru Díaz González, ella arquitecta y él mercadólogo apasionado por la arquitectura y el mobiliario; juntos decidieron crear Toke en Tijuana en el verano del 2001, ya que es una ciudad dinámica, multicultural que le brinda oportunidad a nuevos conceptos e ideas innovadoras.

Debido al gran éxito de Toke, fue necesario expandirse a lo largo del país y en el extranjero, en ciudades como Mexicali, Ensenada, Los Cabos, Obregón, Guadalajara y San Diego Ca., además de invitar a nuevos colaboradores, entre ellos diseñadoras y arquitectas, las cuales han enriquecido al centro de diseños y mobiliario

52 | www.revistamujeractual.com



con sus propuestas decorativas.

Toke se especializa en la decoración residencial, hotelera y comercial; se caracteriza por crear espacios y entornos con muebles de alta calidad, que satisfaga tus necesidades de acuerdo a tu estilo de vida, además te brinda un excelente servicio personalizado, a través de un grupo selecto de diseñadores y arquitectos.

Para Toke, el color es fundamental en los proyectos que desempeñan, por ello son los protagonistas de los espacios, ya que por medio del color pretenden transmitirte el sentido del diseño que has

imaginado. Toke puede convertir el espacio que siempre has soñado en realidad; pueden crear desde una habitación vintage para una pareja, un estudio tipo loft para un joven profesionalista hasta una residencia contemporánea que resuelva las necesidades de tu familia.

Toke los expertos en diseño, buscan ser la referencia y diferencia en la creación de espacios de interiores funcionales, vanguardistas y de alta calidad.

¡Visita Toke y convierte tus espacios más anhelados en realidad, ellos te darán propuestas ingeniosas y versátiles!

CONSEJOS PARA DECORAR TU CASA CON ESTILO

Los expertos en diseño y mobiliario compartieron con *Mujer Actual* unos prácticos consejos que seguramente te servirán para la decoración de tu casa aprovechando los espacios al utilizar el estilo que desees para lograr una mejor ambientación.

1) ELIGE EL ESTILO

Lo primero que debes tomar en cuenta para decorar tu hogar es determinar qué estilo desees: contemporáneo, minimalista, vintage, retro, etc., una vez que hayas definido esto, deberás destinar un espacio para cada uno de los muebles y accesorios que necesitarás para llevar a cabo tu decoración, así lograrás la optimización del espacio.

2) COLORES

No debes pasar por alto la elección de los colores con que pintarás tu hogar, ya que éste también es un elemento principal para cualquier remodelación o decoración, y parte del estilo que has elegido.

Toke, los expertos en diseño y mobiliario, aconseja utilizar siempre los colores claros o neutros, ya que éstos nos darán la sensación de mayor amplitud y espacio; además, con esta gama de colores tu casa adquiere un ambiente más formal, y podrás combinarlos con colores brillantes que están en tendencia, logrando un ambiente alegre y moderno.

3) ACCESORIOS

Otro factor a considerar pero que no debes abusar de los accesorios, ya que lo único que conseguirás será la reducción de espacios y saturación en la decoración de la casa.

Un truco infalible y en tendencias es los espejos, ya que éstos le dan amplitud a los espacios; también podrás optar por enmarcar un espacio con un cuadro que le dé presencia a la habitación. Dentro de los accesorios sencillos y prácticos que harán lucir tu sala más acogedora es el uso de una lámpara, deberás colocarla sobre la mesa lateral, ya que ésta modifica la iluminación y hace más acogedor el espacio. Además, podrás experimentar con accesorios de diferentes alturas sobre una cómoda o una mesa de centro proporcionando movimiento y espontaneidad. Debemos recordar que una mesa de centro nunca debe ser demasiado alta, ya que bloquea la vista.

4) MUEBLES

Para maximizar el espacio podemos apoyarnos de muebles empotrados de preferencia que lleguen a la altura total de la casa, como closets, anaqueles, cocinas, centros de estudio o entretenimiento, ya que se integran a la decoración del hogar y nos ayudan a organizar, dando nuevas soluciones al espacio, además de combinarlos con mobiliario que vaya de acuerdo a la escala del espacio. Si cuentas con un espacio pequeño, lo recomendable es optar por los muebles minimalistas y funcionales, están en tendencia y contribuirán a sentir tu hogar más amplio y funcional.

toke
interiores

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

f t p Instagram

Holiday Inn®
Tijuana Zona Río

SIGUE CELEBRANDO

PAQUETE POSADA GOLD
Cena a 3 tiempos (base pollo o pavo)
Barra libre nacional por 6 horas
Descorche Ilimitado
Pista de baile y estrado
Sonido y DJ
Mantel y cubre silla blanco
Cubre mantel color a elegir
Centros de mesa
Degustación para 2 personas
Habitación para el organizador
2 certificados de desayuno buffet
Estacionamiento
15% de descuento en servicios del spa

\$479.00
Aplica a partir de 80 personas,
precio incluye 11% de IVA y 15% de Servicio

Descuentos Especiales:
Domingos 15%
Lunes 10%
holidayinn.com

Ave. Paseo de los Héroes 18816, Zona Río,
Tel. (664) 636 0000 Ext 170
eventosytarjetas@hiz.com



42 AÑOS DE LA SECUNDARIA FEDERAL 2 LEYES DE REFORMA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Quien ha circulado por la colonia Libertad seguramente a su paso se ha topado con la Secundaria 2 Leyes de Reforma, un plantel educativo que durante 42 años ha sido un importante semillero de futuros profesionistas exitosos; sin duda, es un ícono de la ciudad.

Lo cierto es que antes de que este edificio se convirtiera en la Secundaria 2, funcionaba como un colegio particular bajo el nombre de 5 de mayo, el cual dependía de una orden religiosa con casa central en Puebla. En ese tiempo, impartían clases desde educación pre-escolar hasta normal básica, además de una escuela comercial que funcionaba por las tardes exclusivamente para mujeres, recordó la subdirectora Carmen María de Jesús García Ruiz, quien lleva 35 años de servicio en esta escuela.

Durante 1970 y 1971, las autoridades del colegio hicieron un reparto de utilidades considerado por los profesores como completamente injusto, dijo, ya que las absurdas cantidades que les pretendían pagar redundaban entre los 25 centavos hasta lo más alto que era un dólar con 50 centavos.

Expuso que parte del personal rechazó



de manera rotunda dichas cantidades, dejó de trabajar y presentó un pliego petitorio a las autoridades competentes, pero el fallo resultó desfavorable y se le ordenó reanudar sus labores.

Acudieron a muchas escuelas solicitando apoyo en su movimiento y fue así como iniciaron un movimiento organizado para que ese colegio se convirtiera en una escuela pública que beneficiara no sólo a un sector de la población, añadió, sino a todo aquel que por derecho constitucional debía recibir su educación secundaria.

"Ellos se unieron y fueron a hablar con el gobernador Milton Castellanos, también fueron a México para buscar respuestas. Aquí hubo una lucha, entraron los padres y después los trabajadores, hasta que en 1972 se dieron los docu-

SU RADIOGRAFÍA

La Secundaria Federal num. 2 cuenta con:

- 23 aulas
- 10 talleres (Informática, Ofimática, Dibujo Arquitectónico, Mecánica, Electrotecnia A y B, Cultura de Belleza, Carpintería y Preparación de Alimentos)
- Edificio de oficinas administrativas
- 900 alumnos en el turno matutino y 700 en el turno vespertino

mentos para que la escuela se convirtiera en la Secundaria Federal 2", platicó.

Al inicio sólo tenían tres grupos de primer año y tres de segundo, recordó, por lo que se trajeron a estudiantes de La Poli, la cual se encontraba muy saturada, y formaron así un grupo de Tercero, sólo del turno matutino.

LA NOCHE DE LA IGUANA

Las autoridades del antiguo colegio 5 de mayo contrataron los servicios del lic. Rosas Magallón, quien presentó un amparo ante la instancia laboral; después de varios meses en litigio, la autoridad ordenó devolver el edificio a sus antiguos dueños.

Con el fin de evitar ser desalojados del edificio, se conformó la Asociación de Padres de Familia y debidamente organizados con los profesores de la escuela, hicieron guardias permanentes. Hicieron mítines en el centro de la ciudad, repartieron a todas horas boletines, acudieron a los medios de comunicación, todo por no perder este espacio educativo.

“La educación se imparte en casa y la instrucción en la escuela; nosotros reforzamos lo que los alumnos ya traen de casa. Sabemos de inmediato al ver al niño cómo se comporta, qué atención tiene. A los padres les solicito que se unan a la educación y la formación de sus hijos

El 14 de agosto de 1973 se dio la invasión y el brutal ataque del que fueron víctimas por parte de los simpatizantes del colegio particular; esa noche la nombraron la noche de la iguana, lo que les dio el coraje suficiente para ir en búsqueda de mayor apoyo y regresaron al edificio y no se detuvieron hasta sacar al último de los invasores.

El conflicto concluyó en 1973 y se legalizó con la llegada del presidente Echeverría a la ciudad, siendo el profesor Francisco Torres Moreno el primer director.

EN LA ACTUALIDAD

En sus inicios, la escuela contaba con 18 aulas, las oficinas administrativas y unas gradas, de ello sólo quedan las oficinas y un edificio que aún cuenta con algunos murales, En la actualidad, brinda educación secundaria a 1500 alumnos: 21 grupos en el turno matutino y 20 en el vespertino, expuso la subdirectora.

"Nosotros tenemos varios ex alumnos que tienen puestos muy buenos", consideró, "que tienen negocios... hemos sido un buen semillero".

"La educación se imparte en casa y la instrucción en la escuela; nosotros reforzamos lo que los alumnos ya traen de casa. Sabemos de inmediato al ver al niño cómo se comporta, qué atención tiene. A los padres les solicito que se unan a la educación y la formación de sus hijos", concluyó la subdirectora Carmen María de Jesús García Ruiz.



Textiles de Hogar Hipódromo

Telas de tapicería, exclusivamente de línea papel tapiz, europeo y americano paneles dimensionales de pared acrílicos.

Distribuidor autorizado de los mejores fabricantes textiles con garantía.

Avenida Zitácuaro 178
Col. Hipódromo, Tijuana, B.C.
(664) 622 8675 Síguenos en:
f Desanti Textiles de Hogar

Costos accesibles desde \$100.00 pesos

Cubiertas de granito para cocina y baño
Pregunte por nuestras promociones

Mejoramos cualquier presupuesto por escrito GARANTIZADO

Granito instalado desde \$18 Dlls. P2

Confiamos con esterso surtido en estilos y colores de granito

econo-granito

Placas desde \$350 Dlls

Exhibición Blvd. Cuauhtémoc Sur 7104 (Antes Carr. Libre Tijuana - Rosarito Km. 8) Col. Maestros

Al mejor precio del mercado COMPRUEBELO. Precio especial a procesadores Llámenos presupuestos GRATIS a domicilio.

Tel. (664) 622 8548 / Nextel. 152*15*20091



JORGE PEÓN

EN BUSCA DE LA BELLEZA OCULTA

POR YAN GONZÁLEZ

A diario recorremos las mismas avenidas sin prestar atención a los objetos, personas y al paisaje que nos rodea, tal vez por costumbre o porque no tenemos tiempo; Julio Peón es la excepción, ya que trata de buscar la belleza oculta en todo.

Jorge Peón es originario de la Ciudad de México, estudió física y matemáticas; su primer encuentro con una cámara fotográfica fue a los 10 años.

"Tomé las fotos más horribles del mundo" compartió. Sin duda, esto no lo detuvo y en el primer año de secundaria tomó un taller de fotografía, donde le enseñaron a revelar, imprimir y amplificar; desde entonces, se dedica a la fotografía.

Sin embargo, el paso del tiempo y los avances tecnológicos lo llevaron a innovarse en la fotografía digital, con la cual está sumamente contento, ya que los químicos de la fotografía analógica han dañado severamente sus manos.

EN BREVE...

FRASE FAVORITA:

Buscar la belleza oculta de todo

ARTISTA FAVORITO: Ansel Adams

"Uno sabe lo que realmente significa el enorme adelanto de la fotografía digital; cuando tienes las bases de la fotografía analógica, no cambian para nada, sencillamente, en lugar de utilizar productos químicos, utilizas una computadora, pero no hay ningún cambio; entonces, yo creo que esto es tanto arte como cualquier otro; no utilizo photoshop, no cambio nada", aseguró.

La mayor influencia que ha tenido Jorge Peón es la del fotógrafo estadounidense Ansel Adams, "tiene la mejor técnica que hay, y es ahí, donde uno se da cuenta de la importancia que tiene la técnica para poder expresar lo que uno quiere, porque realmente no se puede expresar bien, si no se tiene la técnica adecuada" afirmó.

El trabajo fotográfico que desempeña Jorge Peón, él lo describe como "nuevo", ya que realmente son pocas las personas que han desempeñado ésta técnica, la cual consiste en resaltar la belleza y textura de los objetos, estructuras, edificios, etc., con colores muy llamativos, la cual se vuelve totalmente abstracta.

Jorge Peón no se encajona en ninguna categoría de la fotografía; él captura cualquier cosa que le guste, puede ser desde un escarabajo, una cara bonita, la luna, etc., ya que asegura que el encajonarse en una categoría de la fotografía es un problema en algunos artistas, "se encajonan en algo y después no saben qué hacer, y empiezan a repetir, y a repetir y a repetir; eso le impide a alguien crecer como artista y desarrollarse, porque el arte como todo, está cambiando; cambia todos los días" afirmó.

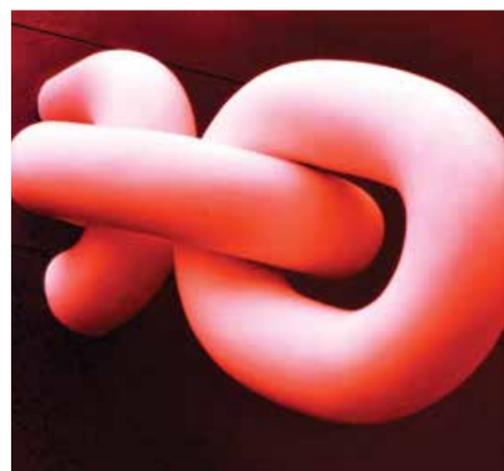
La mayor satisfacción que ha tenido Jorge a lo largo de su trayectoria fue haber colaborado para San Diegan durante 14 años, y que su trabajo se publicara en revistas reconocidas, como México Desconocido, y en varias aerolíneas, "es una satisfacción muy grande cuando ves tu trabajo en revistas de mucha importancia", compartió.



UNA FOTOGRAFÍA CON CAUSA

Hoy en día, Jorge Peón a sus 77 años de edad, se dedica de lleno a la fotografía, debido a que posee el tiempo necesario para hacerlo, y en cada lugar que lo invitan a exponer su trabajo, los espectadores le compran una fotografía, y él, la vende con todo gusto, porque el dinero recaudado de cada una de sus fotografías es destinado a un asilo de ancianos, "lo que estoy haciendo son cosas que me gustan a mí; es una forma un poquito diferente de ver el mundo".

El pasado mes, las obras de Jorge Peón fueron expuestas en IMAC, Playas de Tijuana y recibió una invitación para exponer sus obras en la Ciudad de México, en marzo del 2014.





EL SURTIDOR DEL TAPICERO

DEJA COMO
NUEVOS
TUS MUEBLES

POR YAN GONZÁLEZ Y MÓNICA MÁRQUEZ

¿Tu sillón favorito se encuentra realmente dañado y listo para el contenedor de la basura? No lo tires, por fortuna existe la alternativa de tapizar los muebles y dejarlos como nuevos. Siempre es preferible tapizar nuevamente un sillón porque es mucho más económico que comprar uno nuevo y en esta tarea te ayuda El Surtidor del Tapicero.

Pensando en brindar servicio y atención a quienes tienen gustos muy finos o diferentes, o bien, a los tapiceros que batallaban para localizar productos y esperar días para que les llegara la materia prima que necesitaban llegó El Surtidor del Tapicero a Tijuana, el cual actualmente tiene presencia también en Mexicali, Hermosillo, Obregón, Los Mochis, Culiacán y Mazatlán, comentó Alberto García, gerente general de la sucursal en esta ciudad.

“Estratégicamente se seleccionó la ciudad de Tijuana debido a la gran demanda de una tienda que atendiera a este segmento del mercado, otorgando así una extensa gama de telas, coloridos, diseños y sobre todo precios bajos, y la ventaja de no tener que cruzar a USA”, expuso.

RENOVANDO LOS MUEBLES

Sin duda, el Surtidor del Tapicero contribuye a la economía de los mexicanos, pues permite que aquella silla tan querida de la abuela no sea desechada y sí renovaba a un bajo costo.

“La principal ventaja es que conservas aquel juego de sala, comedor o sillón que se tiene de generación en generación; no tienes que preocuparte por buscar un mueble que te dé las dimensiones del espacio que ya tienes destinado para la sala, además de que tú seleccionas el color, los coordinados y las texturas; además de esto, tienes un ahorro en tu economía”.

Cualquier tipo de sala, como loveseat, sillón, además de sillas de comedor, cabeceras de cama, inclusive puertas, paredes y autos, añadió, pueden volver a lucir como nuevos con sólo tapizarlos.

Expuso que el ahorro que el cliente tiene entre tapizar un mueble o reemplazarlo por uno nuevo depende del tipo de tela que elija, el acabado, relleno y accesorios, pero definitivamente es más económico que comprarlo.

En El Surtidor del Tapicero manejan una extensa gama de telas, diseños, colores, vinipiel, los cuales pueden ser combinados al gusto de cada familia. Cuentan con la venta de todo tipo de telas de línea y sobre pedido, así como todos los materiales que necesitan para llevar a cabo un retapizado de cualquier mueble, silla, sillón o carro, incluso muebles de patio, todo con una atención personalizada.

**No tires tu sillón viejo
y manchado, mejor itapízalo!**

ERIKA LIN ARQUITECTOS

Proyecto arquitectónico sobresaliente, pensando en el confort, la seguridad y las necesidades de quien lo habita

Haciendo recorrido en una de las zonas más exclusivas de la ciudad notamos la constante presencia arquitectónica de EL arquitectos quien destaca por sus proyectos contemporáneos y de alto nivel.

EL arquitectos es un despacho de arquitectura establecido en el año 2009, pero fundado desde el año 2007.

Lo integra un equipo de talentosos profesionales de diferentes campos, capaces de resolver con extraordinaria creatividad y análisis proyectos arquitectónicos sobresalientes, pensados en el confort, la seguridad y las necesidades de quien los habita. El despacho está dirigido por la arquitecta Erika Lin quien a su vez dirige el despacho de interiorismo EL interior.

QUÉ DEFINE EL ARQUITECTOS?

Nos esforzamos por romper los límites de la innovación, la tecnología en



construcción y materiales, tomando en cuenta para los proyectos materiales del medio ambiente local y el compromiso con el medio ambiente en sí, la creación de edificios y espacios que eleven las expectativas del cliente.

- Puedes encontrar el portafolio del despacho en www.erikalinarquitectos.com
- Sus oficinas se encuentran en Blvd. Sanchez Taboada 16004-7 Zona Rio Tijuana
- Teléfono (664) 625-6385

el interior

CUÁL ES EL OBJETIVO CON EL CLIENTE?

Cuando alguien llega a dejar en nuestras manos su calidad de vida, tomamos esta gran responsabilidad con un compromiso total y trabajamos duro en cada parte del proceso, desde la primera entrevista donde los escuchamos hasta entregar la obra terminada cumpliendo perfectamente con su necesidad, nuestro trabajo es hacer realidad sus sueños, crear una casa diseñada para ellos y su familia, también tenemos gran experiencia en diseño comercial y por medio de nosotros pueden asegurar que los recursos de su inversión se optimizarán al máximo.



GABRIELA BOJÓRQUEZ,

ARTISTA INDEPENDIENTE: INTÉRPRETE, CANTAUTORA Y PRODUCTORA

POR YAN GONZÁLEZ

Tijuana es una ciudad multicultural y, por ende, llena de oportunidades para artistas, cantautores y músicos, debido a su acervo cultural; se destaca por abrirle sus puertas a todo aquel que quiera formar parte de esta gran ciudad fronteriza. En esta edición, Mujer Actual, te presenta a un claro ejemplo de ello: Gabriela Bojórquez, originaria de Ciudad Obregón, Sonora, quien nos cuenta cómo inició su carrera artística en esta ciudad tan querida por todos.

HÁBLANOS UN POCO DE TI. ¿QUIÉN ES GABRIELA BOJÓRQUEZ?

Soy cantante originaria de Ciudad Obregón, Sonora, donde desde mis primeros años de vida me di cuenta que tenía vocación artística. Radico en Tijuana, desde hace ya más de 20 años. Mis aspiraciones son seguir creando, creciendo y nutriéndome como artista y llegar lo más lejos que se pueda. No me pongo límites en lo que hago. Soy una artista independiente y defiendo mi libertad para decidir el camino que quiero seguir.

¿CUÁNDO INICIÓ TU GUSTO POR LA MÚSICA?

Vengo de un hogar lleno de música, y desde muy pequeña me di cuenta que tenía una vocación artística, por las influencias de mi familia. Mis padres cantan, mi abuelo paterno componía boleros y tocaba la guitarra. Siempre tuve esa atracción por las artes, especialmente la música y el teatro.

¿PODRÍAS CONSIDERARTE UNA ARTISTA NATA?

60 | www.revistamujeractual.com

¡Sí! Desde pequeña supe que mi vida estaría en los escenarios. He sido fiel desde siempre a mi canto, a lo que siento y a lo que soy. Soy estudiosa, disciplinada y me tomo muy en serio mi carrera.

¿ESTUDIASTE ALGO REFERENTE A LA MÚSICA?

Sí, terminando la preparatoria me fui a vivir a Guadalajara, donde estudié en la Escuela Superior de Música Sacra; ahí, aprendí la técnica para cantar. Además, también en Guadalajara, trabajé en estudios de grabación, donde se me agudizó el oído y creció mi capacidad de armonizar voces.

¿HACE CUÁNTO TIEMPO RADICAS EN ESTA CIUDAD FRONTERIZA Y CÓMO HA SIDO LA RESPUESTA DE LOS TIJUANENSES ANTE TU TALENTO?

Radico en Tijuana desde hace ya más de 20 años, y mi carrera artística inició aquí. Estoy muy agradecida, y me siento privilegiada de contar con un público fiel, que en cada presentación me demuestra su cariño. Siempre trato de dejar algo en el alma del que escucha, y creo que eso es lo que la gente ve en mí.

CUÉNTANOS, ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR RETO COMO CANTANTE?

Uno de los mayores retos en mi carrera ha sido el teatro musical. Participé en la puesta en escena "La Luna te lo dirá" 2010 y 2011, obra original del Centro Cultural Tijuana, junto a importantes artistas de la región; hice el papel de una bruja. En la obra, no sólo debía cantar y actuar, sino también bailar! Fuimos dirigidos por Luis Martín Solís, y en la música por el maestro Eduardo García Barrios, director de la Orquesta de Baja California.

¿QUIÉNES HAN SIDO TUS MAYORES INFLUENCIAS?

Principalmente, la música mexicana, trova, música internacional, y tengo un especial gusto por la música brasileña. Me ha marcado el trabajo de las grandes intérpretes, como Eugenia León, Betsy Pecanins y Mercedes Sosa; una de mis principales influencias es Elis Regina, cantora de Brasil. También admiro mucho el trabajo de grandes cantautores, como Chico Buarque, José Alfredo Jiménez, Marcial Alejandro, Rafael Mendoza, David Haro y Mauricio Díaz.

HÁBLANOS DE TU DISCOGRAFÍA

Soy intérprete, cantora. Seleccione mi repertorio conforme a mi circunstancia personal. Para mí, no es determinante cantar un género u otro, lo que me determina es saber contar algo. Creo en la universalidad de la canción, y me gusta cantar todo aquello que me toca el alma, el género no importa. Soy productora de mis discos, y hasta la fecha he grabado: Cantos Compartidos (2004), Aroma, Tabaco y Son (2007), Por el placer de cantar (2011) y Luz de Noche (2012).

¿CUÁLES SON TUS PRÓXIMOS PROYECTOS?

Actualmente, me encuentro trabajando en lo que será mi próximo disco, con temas de Rafael Mendoza, un importante y reconocido cantautor de la canción contemporánea mexicana, y el proyecto se llama "Voz de mujer", donde se abordan temas como la violencia de género, la independencia, la sensualidad, la libertad. Y, al mismo tiempo que trabajo en el disco, sigo presentándome en conciertos. Próximamente presentaremos el espectáculo "Luz de Noche, un film en fotos", es un concierto a piano y voz, con la participación de reconocidos fotógrafos tijuanaenses, la fecha está pendiente.

TOYOTA
Tijuana

NUEVA GENERACION
COROLLA '14

En su generación 11 el Corolla '14, con elementos dramáticamente amplificados de estilo, diseño y fabricación que se basan en una sólida reputación de confiabilidad para hacer un Corolla más sorprendente y capaz hasta ahora.

El nuevo Corolla '14, llega a TOYOTA Tijuana este octubre 2013 con un aspecto más deportivo y una apariencia renovada en su línea; un interior cómodo en todos sus rincones y totalmente funcional.

En el interior cuenta con espacio para cinco pasajeros, con acabados estilo deportivo que le dan una cara nunca antes vista. Además el nuevo Corolla pone todo a tus manos, gracias a sus controles de audio y manos libres en el volante. A partir de la versión LE.

El Corolla '14 viene en cuatro versiones: BASE, LE, S y S+. El Corolla S es la versión deportiva para atraer a consumidores jóvenes.



También mejora su manejo y dirección gracias a su suspensión mejorada. Además su motor de cuatro cilindros de 1.8 litros lo hace uno de los compactos con mejor rendimiento de combustible.

Cuenta con la mejor tecnología pantalla touch-screen de 6.1" con cámara de versión trasera, sistema de navegación, smart key, interfaz de smartphone, disponible en su versión S+.

Ven a Toyota Tijuana, conoce y haz una prueba de manejo en el nuevo Toyota Corolla '14

Vía Rápida Poniente 15155, Zona Urbana Río Tij.

Tel. (664) 103 6699

toyotatijuana.com.mx





LAS REDES SOCIALES Y LOS RETOS PARA QUIENES GOBIERNAN

POR JULIO RESENDIZ

Ahora que entraremos a una nueva etapa de gobierno nos surgen ciertas inquietudes sobre cómo acercarse a los servidores públicos a quienes nos tocó ver por todos lados el verano pasado, mientras ejecutaban sus campañas para ser elegidos. Y es que en aquellos meses aplicaban estrategias para aparecer por todos los medios posibles, tradicionales y digitales; ver anuncios mientras revisábamos Facebook, los hashtags de Twitter cuando habían debates y más comerciales antes de visualizar material en YouTube, eran muestras de estas estrategias, pero, ¿ahora existirá el mismo ímpetu por acortar distancia entre el que gobierna y el gobernado?, ¿aplicarán las mismas estrategias para comunicarse a través de los medios digitales?

Lamentablemente, esas estrategias no tenían la entera funcionalidad de comunicar, se quedaban en el concepto de informar, de ser un elemento donde se generaba contenido pero no se retroalimentaba al seguidor. Por lo que ahora, los gobiernos locales y estatales deben entender que son elementos no sólo para considerar sino para aplicar

La presencia en redes sociales no es porque sea un tema de "estar IN", sino de un canal para aproximar a la sociedad con sus funcionarios públicos. Para que se presente una eficacia es necesario que los mismos funcionarios tengan noción del significado de las redes sociales, estar capacitados sobre su manejo y el porqué de estar ahí.

desde el primer día de gestión.

La presencia en redes sociales no es porque sea un tema de "estar IN", sino de un canal para aproximar a la sociedad con sus funcionarios públicos. Para que se presente una eficacia en todos los casos es necesario que los mismos funcionarios tengan noción del significado de las redes sociales, estar capacitados sobre su

manejo y el porqué de estar ahí. Contratar "expertos" (concepto que no encaja del todo ya que las redes sociales siguen siendo experimentales para la comunicación) en el tema no es que esté mal, pero las estrategias necesitan, en parte, ser ejecutadas por el mismo funcionario.

Por parte del gobierno, debe hacerse uso de estas plataformas conscientemente de que es un canal de dos vías y no otro pizarrón de corcho como los que suelen apreciarse en las diferentes instalaciones gubernamentales. Tampoco es un buzón de quejas y sugerencias que se abre cada mes; digitalizar la comunicación social lleva un compromiso con el ciudadano de estar presente y dar respuesta, de informar y educar.

El ciudadano es quien impulsa la interacción y quien tiene la obligación de informarse acerca de los acontecimientos de la ciudad. El acceso a la información es un tema de importancia que puede comenzar con pequeños destellos usando adecuadamente los canales digitales de comunicación con el gobierno; "si están ahí es por algo".

Las nuevas tecnologías ya no tendrían que ser un reto en sí, sino una herramienta para ambos casos, sociedad y gobierno. El reto, entonces, será potenciar las posibilidades y condiciones de participación ciudadana.

Sharon BEAUTY SUPPLY
 expertos en colocación de extensiones de cabello 100% natural
¡Cambia tu imagen!
 Ven y conoce el mas extenso surtido en extensiones de cabello 100% naturales.
 Ponte en manos de los expertos en aplicación de extensiones de cabello, contamos con la mejor variedad de colores, tratamientos capilares, tintes etc....
Tu imagen nos interesa
 Trabajos garantizados, nuestra calidad nos distingue.
 Blvd. Diaz Ordaz
 No. 14517 local 28 q-4
 (plaza 5 y 10)
Tel: (664) 686 9168

Chuty
 A **Chuty** se le acerca la hora de regresar a su casita y reencontrarse con su familia...
 Este mes de Noviembre conocerás a sus nuevos amigos y un mundo de actividades nuevas.

Utv 124 cable
 CADA MANANA
 CON MARTHA ANTILLÓN Y JAVIER RENTERÍA
 Lunes a Viernes de 9 a 11 am
 Simultáneo por **Uniradio 1470**
UNIRADIO

El amor Y UN ADIÓS INESPERADO

POR ANDREA GARCÍA



Después de todo, al final del pasillo tenía la esperanza de recibir buenas noticias, pero el doctor me dijo: "Señora... lo siento, hicimos todo lo posible".

Tantos sueños, tantas cosas que nos faltaban por hacer, la niña, nuestro amor, por qué me dejaste... recuerdo que fueron las palabras que le susurré al oído, mientras él reposaba inerte en la sala de choque... lo tocaba, abría sus ojos que jamás me volverían a atravesar el alma, tenía entonces minutos de haber sufrido un choque anafiláctico que le arrebató la vida, producto de un medicamento que le envenenó la sangre.

Dos años, cinco meses de estar juntos y Zoe, de apenas seis meses, éramos su entorno, en ese momento recuerdo que la mitad de mí ser se paralizó, ni siquiera podía sentir dolor, estaba ida, sorprendida, tan sorprendida que no comprendía cómo en fracción de horas la vida te puede cambiar. La mañana de ese viernes me llamó para decirme que tenía un malestar en el riñón; más tarde, visitamos al doctor, quien le recetó un medicamento del que él no sabía era alérgico y que doce horas más tarde lo llevó a la muerte.

Antes de morir, Gustavo, de apenas 30 años cumplidos, me dijo: "Todo va a estar bien, ya me van a ayudar", me dio un abrazo fuerte, un beso en la frente y se subió por su propio pie a la camilla, minutos después desde la sala de urgencias me vio: "Hola, te amo, aquí estoy", y me regaló esa sonrisa por la cual me había enamorado.

Nunca imaginé regresar a casa sin él y con un cúmulo de preguntas por venir, no sabía la llegada de la tempestad que aún estoy sufriendo.

De manera súbita, el camino hasta entonces construido se desvaneció,

mi estabilidad emocional se puso en jaque y el camino adelante se anuló.

LAS PALABRAS DE CONSUELO

A veces, el afán de los demás de querer ayudar se convierte en imprudencia y duele más allá de lo que podría animar.

Las palabras como: "él ya está descansando"... "tienes una niña a tu lado que es tu motor"... "seguro vendrá algo mejor para ti", es lo que menos se debe decir, un simple abrazo reconforta más que mil palabras.

Odí esas frases cuantas veces me las dijeron y me las siguen diciendo, pero hay algo muy claro, Zoe es el complemento de nuestro amor y ella no ocupará el lugar de su padre.

Me molesta de sobremanera que me digan: "Dios sabe por qué hace las cosas", cuando mi pregunta sin respuesta sigue siendo "por qué si Dios me dio la dicha de conocerlo y ser feliz, me lo arrebató".

La muerte es algo que entiendo, pero sus formas no, y hasta hoy a un año de su partida sigo sufriendo como la madrugada de ese sábado.

EL TRANSITAR DEL DOLOR

Uno de los enfrentamientos más fuertes después de su muerte fue la primera visita al panteón después de su sepultura, ver su nombre escrito en la tumba es un capítulo muy doloroso.

Al correr de los días, mi primera señal de duelo fue una crisis horrible, desperté y corrí a los brazos de mi madre pidiendo que me abrazara, no sabía qué era lo que sentía exactamente, mi cuerpo empezó a temblar, un ansia me invadía, sus palabras de "ayúdame" se me venían constantemente a la cabeza, sólo quería despertar de esa horrible pesadilla.

Así se repitieron muchas noches, fue entonces que recurrí a la ayuda de una experta para aminorar este lapso, y fue

muy clara: "O vives del dolor o aprendes a vivir con el dolor", opté por lo segundo.

Pero aún, consciente de ello, el dolor no se va de la noche a la mañana, según la terapeuta, el lapso de espera para que se muestren signos de recuperación son de seis meses a un año.

Injusticia, negación, enojo, depresión, miedo, tristeza y más se hacen presente, no ha sido fácil, mi ánimo por lo que me gusta, mis intereses laborales, mi aspecto, todo se vuelca en un para después, en un ya no me importa, de un cuando me recupere.

Perder el amor de tu vida de una manera tan inesperada, con una bebé en brazos, con un camino vislumbreado es lo peor que te puede pasar; en el transitar del duelo y la aceptación se viene una sobrecarga de recuerdos que parece menos ayudar.

Al principio parece ser muy difícil salir adelante, pero sólo las palabras de otras que han pasado por lo mismo son las que más te consuelan y las más acertadas, la clave es el tiempo.

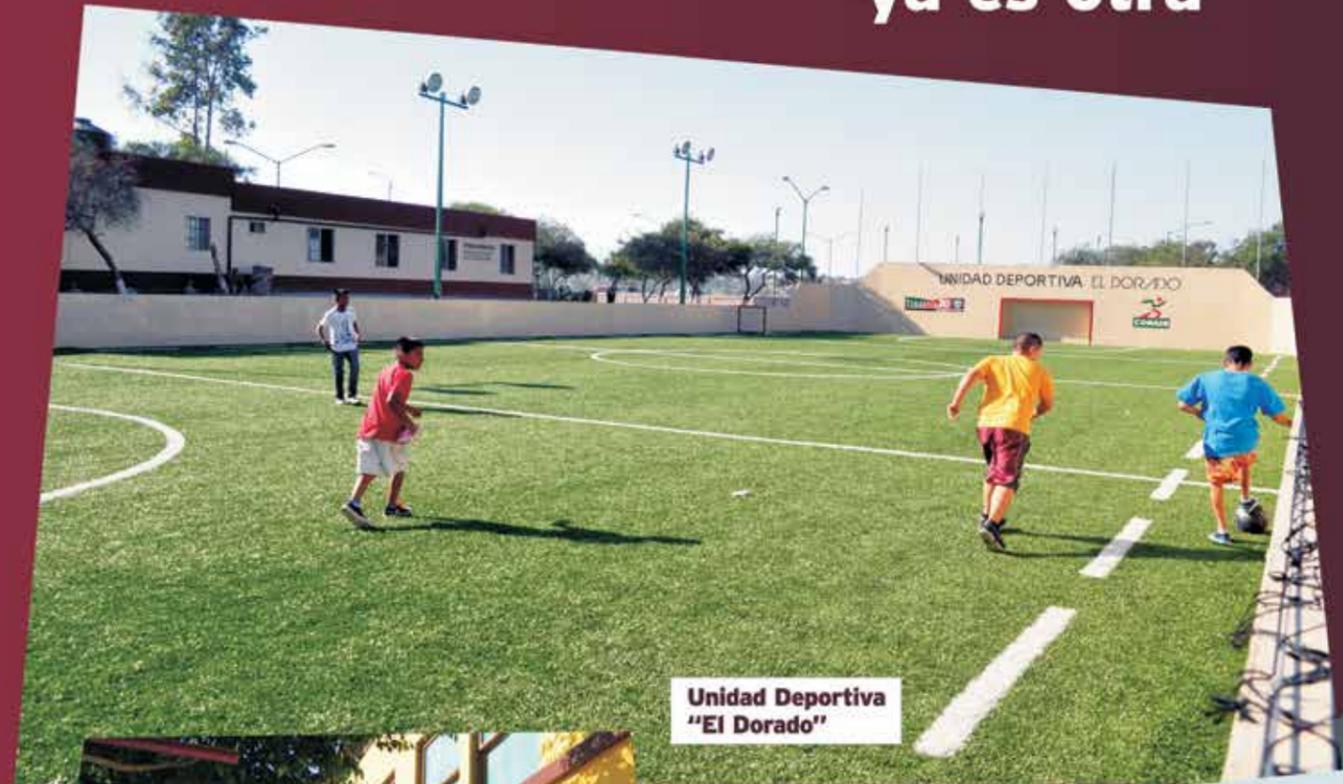
Me ha funcionado hablar en presente y pasado sobre él, recuerdo, río, lloro y atesoro, duele y mucho, se extraña, poco a poco me he ido desprendiendo de ciertas cosas, aunque regresan, vuelven con menos intensidad, que no quiere decir que me he olvidado y muchos menos que lo he dejado de amar, simplemente el dolor baja.

Ahora, mi realidad es una nueva vida, mi hija, quien depende absolutamente de mí y de los sueños de su padre, tarea en la que trabajo día a día para que pueda asimilar un recuerdo que sólo de palabras y fotos construirá.

Conocer a Gustavo fue lo mejor que le pudo pasar a mi vida, fue y será mi eterno amor, mi complemento, era todo lo que yo deseaba de un hombre, era pues la mitad que me faltaba.

Valió la pena el esfuerzo

Gracias a ti,
Tijuana
ya es otra



Unidad Deportiva "El Dorado"



Recuperación del Centro Histórico



Preparatoria CBTIS 146 Santa Fe

A través de la planeación y una rigurosa aplicación de los recursos, el 20 Ayuntamiento realiza obras y acciones que hacen posible el orden para reactivar la actividad económica, deportiva y educativa de nuestra ciudad.

RECIBE PREMIO CERVECERÍA TIJUANA

■ **EVENTO:** Entrega del Premio Mérito Exportador 2013 a Consorcio Cerveceros de Baja California S. de R.L. de C.V. (Cervecería Tijuana)

■ **LUGAR:** World Trade Center Tijuana

■ **DETALLES:** Debido a sus excelentes resultados comerciales, la Cervecería Tijuana, junto con otras siete empresas, recibió la distinción otorgada por Consejo Mexicano de Comercio Exterior de Baja California, el cual preside José Antonio González Ibarra.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



"La Mejor Cerveza Artesanal de México"

CERVEZA

PREMIOS INTERNACIONALES INTERNATIONAL AWARDS

100% Malta

Sijuaná

International Quality

Premium Lager Craft Beers

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

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

www.tjbeer.com

A un Excelente Precio

Ayuda al Medio Ambiente. Utilizando Cartuchos

Cartuchos de Tóner Re-Manufacturados 100% Garantizados

No Rellenados, a un Cartucho Relleno, únicamente le ponen más Tóner

Los Cartuchos de Tóner Plus cuentan con Rodillos y otros Componentes Nuevos para garantizar la calidad de Impresión.

Además se Instala Microchip Nuevo para Monitorear el Nivel de Tóner y Rendimiento.

Reduzca sus Costos hoy llamando a Tóner Plus

¡Entrega a Domicilio! por pedidos mayor a \$ 1,000 pesos

TÓNER plus

Tel: (664) 607 2728, Av. Margaritas # 3048, Jardín Dorado, Tijuana, B. C.

ABRE SUS PUERTAS RESTAURANTE CABANNA

■ **EVENTO:** Apertura de Restaurante Cabanna

■ **LUGAR:** Plaza Chapultepec

■ **DETALLES:** Con motivo de la apertura, invitados especiales

disfrutaron exquisita degustación de platillos a base de mariscos y carnes, sin faltar los postres y bebidas, siendo todo del deleite de los comensales.



Tel: 9.72.9338 Next: 152*147797*7

VENUS CHOCOLATES

VENUS chocolates

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

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

www.venuschocolates.com



CONSIENTE A SUS CLIENTES GALA ROPA

- **EVENTO:** Venta de precios de costo que se celebra 2 veces por año.
- **LUGAR:** Gala Ropa
- **DETALLES:** Con la finalidad de agradecer a sus clientes su preferencia, Gala Ropa tuvo todas sus prendas con precios especiales. Rifa de PRP y Botox por parte de Jouvence y masajes gratis por Yulitia masajes terapéuticos. Los asistentes disfrutaron exquisitos bocadillos y bebidas mientras elegían las prendas de su agrado.



Té & Repostería

Distribución & catering de Té a granel

Tea Time

10 am - 10 pm

•Tea house •Tea shop
•Accesorios • Postres •Regalos
•Sandwiches •Eventos •Recuerditos
•Tés personalizados •Té a granel

fb/teaspotcompany
teaspotcompany@gmail.com
200-28-86
Ave Jalisco #2592, Col. Cacho,
(dos cuartos arriba del blvd. Aguacaliente,
plaza blanca en esquina)

goc
make up

POR FIN EN TIJUANA

una línea de maquillaje profesional pensada y creada especialmente para la **MUJER LATINA**

Presenta éste CUPÓN en **goc**
Plaza Río y se una de las afortunadas en tener una **SESIÓN DE MAQUILLAJE GRATIS.**

¡Ven y Conócenos!

Ubicados en Paseo de los Heros No. 96, Centro Comercial Plaza Río, local D-14 informes al: 634.3837
promoción válida del 1 al 20 de Noviembre 2012.

Desayuno Empresarial

21 DE NOVIEMBRE

KATIA D'ARTIGUES

21 DE NOVIEMBRE 8 AM. @ GHT PATROCINADOR OFICIAL MUJER TIJUANA

Público Gral. **500.00+IVA** Socios&Estudiantes **300.00+IVA**
*Boleto por estudiante presentando credencial vigente. Cupo Limitado **visa** en vivo: **U1470.**

SEMBLANZA
Katia D'Artigues Beauregard estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad Anáhuac. Actualmente labora en el periódico El Universal, donde escribe la columna Campos Eliseos. Reportera fundadora del periódico Reforma, también trabajó en El Financiero y en Milenio Diario y Milenio Semanal. Participó como conductora, junto con Carlos Marín, del programa Milenio Televisión por el canal 2 de Televisa y Entre lo público y lo privado, con Andrés Roemer en TV Azteca. En radio, ha sido titular del programa de entrevistas El zoológico y también coconductora de Informativo MVS. Así como fundadora del programa de espectáculos La Taquilla. Autora del libro de entrevistas El Gabinetazo, tomó un curso de Narración periodística con Gabriel García Márquez, en Barranquilla, Colombia en el año de 1996 e hizo una estancia de investigación en la Universidad de Yale, Estados Unidos durante el semestre de otoño de 2002.

Info. Lic. Francia Arellano de la Torre, Oficina: 682.99.50 ext 117
Mail: eventos@coparmextijuana.org Dirección: Ave. Netzahualcoyotl 1650 C.P. 22320

MUJER TIJUANA HACE TEATRO PRESENTA

EL MÉTODO GRÖNHOLM

TEXTO: JORDI GALCERÁN • DIRECCIÓN: RAMÓN VERDUGO

"HAY QUE SER MALPARIDO PERO QUE NO SE NOTE TANTO"

SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE
6:00 PM Y 8:30 PM
TEATRO DEL CECUT

www.tijuanahaceteatro.com SA CONACULTA EA FONCA /EIMetodoGronholm

Estor Informado SINTESIS Rosarito FRONTERA

Venta de boletos en CECUT y Ticket Móvil T. (664) 681 27 35

LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

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

AVE. SONORA (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01
LUZESECADO



Otoño/Invierno

Vive la magia de la temporada en Galerías Hipódromo



Ofertas del BUEN FIN :) 15 al 18 Noviembre



A partir del 15 de Noviembre Bazar Navideño
{Encuentra todo lo que necesitas esta temporada}



22 de Noviembre Iluminando Galerías Hipódromo
{Encendido del árbol, Nevada, Villancicos, Pastorela}



30 de Noviembre ZUMBA-TOY
{Haz feliz a un niño con tu donativo y diviértete con la clase masiva de zumba}



INAUGURAN TERCER CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS EN TIJUANA

■ **EVENTO:** Inauguración de tercer Club de Niños y Niñas de México en Tijuana
■ **DETALLES:** Carolina Bustamante de García, Presidenta del Patronato DIF, acudió en representación del Presidente

Municipal Carlos Bustamante Anchondo a la inauguración de la primera etapa del tercer club ubicado en desarrollo Natura, que dará atención a más de 200 niños de la zona.



CAMBIA TU AIRE

Visita la
CASA MUESTRA
ESTE MES



CASAS desde \$7,600
pesos al mes

(664) 631-2776 y 77
Carretera Escénica, Km. 23.5
Salida en Centro de Convenciones
 bajasanmarino.com



TODO UN ÉXITO ENTIJUANARTE 2013

- **EVENTO:** Entijuanarte 2013
- **LUGAR:** Explanada del Cecut
- **DETALLES:** Todo un éxito resultó la máxima fiesta cultural en Tijuana: Entijuanarte 2013, la cual en esta ocasión incluyó disciplinas y medios diversos como pintura,

escultura, fotografía, dibujo, espectáculos musicales, grabado, medios digitales, instalación y performance. Además de los tradiciones stands que muestran diferentes productos tanto de Tijuana, Durango y otros estados como Nuevo León.

FOTOGRAFÍA JULIO RODRIGUEZ



CELEBRAN PRIMER AÑO DE DR. SONRISAS TIJUANA

- **EVENTO:** Primer aniversario de Dr. Sonrisas Tijuana
- **LUGAR:** Mundo Divertido
- **DETALLES:** Con la finalidad de festejar el primer año de la Asociación Dr. Sonrisas en Tijuana, Alexa Bustamante, presidenta filial en esta ciudad, encabezó divertida celebración en la que los niños disfrutaron al máximo.

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

the SALON style studio

Tel 608-9336

Extensiones de Pestañas
de Cabello NATURAL y MINK

- Resistentes al agua
- Ideal para cualquier edad
- Apariencia 100% natural
- Duración hasta 2 meses
- No dañan tus pestañas naturales
- Variedad en tamaños y grosores de pestañas.

Local 120 Plaza
Galerías Hipodromo

Rinconcito Oaxaqueño

Ahora en la ruta del vino

- Mole negro
- Hayudas
- Tamales
- Tazajo
- Pozole verde
- Cocina

Abierto de Martes a Domingo de 8 a.m. a 6 p.m. Cerrado los Lunes

Corrales con una gran variedad de Mezcales Obteniendo también Vino y Cerveza

Auténtica cocina oaxaqueña

Pregunta por nuestro menú opcional
Teléfono (646)155-3043
ventas@rinconcitooaxaqueño.com.mx
www.rinconcitooaxaqueño.com.mx
San Antonio de las Minas kilómetro # 92.5, Valle de Guadalupe, Ensenada, B.C.

Universidad Jesuita de Tijuana

Por Lorena Arellano Zamora
Coordinación de Comunicación Social

Quien regrese a la Universidad Iberoamericana Tijuana después de un tiempo de no visitarla no la encontrará igual. Pues el último año ha traído para la institución renovaciones y cambios en varias de sus áreas.

En lo académico, nuevos planes de estudio de los programas de licenciatura. En infraestructura, nuevos y modernos espacios para brindar una atención más personalizada a los estudiantes.

A un año de haber asumido la rectoría de la institución, Rubén Arceo López S.J. encabeza esta serie de cambios que buscan ofrecer espacios renovados acordes a la calidad educativa que la distinguen.

"Queremos formar en valores, como universidad no solamente aspiramos a la excelencia académica y generar conocimiento para el servicio de la sociedad, sino generar una conciencia de responsabilidad social en los alumnos en el que ellos sean totalmente conscientes y responsables de que como profesionistas tienen que hacer algo para que la sociedad sea más justa.

Así sean administradores, enfermeros, abogados, ingenieros o arquitectos. Queremos que desde el ámbito profesional en el que estén tomen decisiones y generen proyectos, trabajen para mejorar la calidad de vida de aquellos que menos posibilidades tienen en la sociedad" comenta el rector.

Al hablar sobre los proyectos de trabajo que se tienen, el rector refiere a la nueva estructura orgánica que ya fue aprobada por el senado universitario y que está por hacerse oficial.

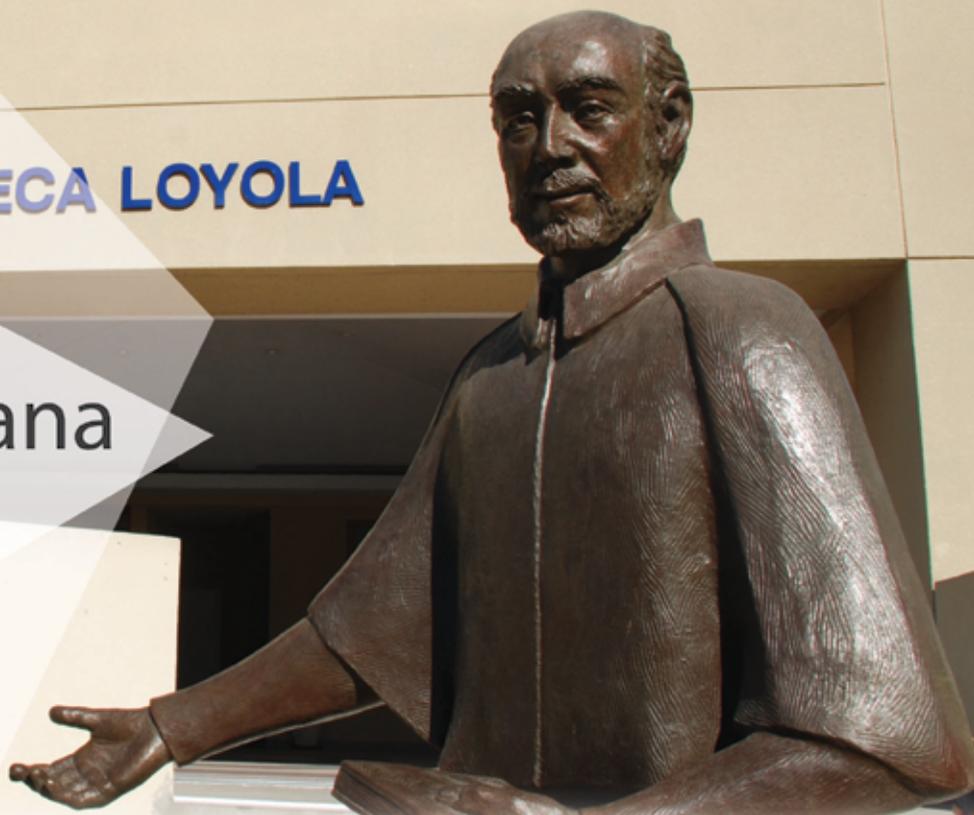
El sacerdote jesuita explica que la estructura orgánica nueva intenta generar equipos de colaboración, cruces de áreas en donde se junten los directores para generar proyectos interdisciplinarios que competan a varias áreas.

"Nos inspiramos en los valores cristianos de la justicia y la paz. La universidad y cualquier proyecto de la Compañía de Jesús que trabaje ya sea en el área pastoral en las parroquias o en apoyo a los obreros o migrantes, tiene como intención el servicio y la promoción de la justicia.

Desde el rector y todos los que trabajamos aquí estamos para servir a los demás, queremos dar calidad de atención a las personas, entender la identidad institucional.

La ibero no son las paredes ni las butacas, son las personas, la Ibero es lo que es gracias a su personal e invito a la comunidad a que se sume conmigo, a seguir apostando por esta misión. A sembrar en los muchachos la esperanza y el deseo de construir una sociedad diferente" señala el rector.

Un rectorado con un sello humanista, inspirado en los valores cristianos es lo que ha caracterizado la administración del sacerdote jesuita Rubén Arceo, quien el 21 de noviembre profesará sus últimos votos religiosos.



Siguiendo la vocación jesuita

Fue en la ciudad de Los Ángeles, California en la parroquia de Nuestra Señora de los Ángeles en donde el rector Rubén Arceo López S.J. conoció el apostolado de la orden religiosa que lo cautivó y en la que en el mes de noviembre profesará sus últimos votos para incorporarse a ella de manera permanente.

El trabajo con los migrantes y con la defensa de sus derechos humanos, animaron a aquel joven de entonces 21 años a iniciar su formación religiosa con la Compañía de Jesús.

Fue el 14 de diciembre del 2002 en Tampico, Tamaulipas en donde de manos del obispo Rafael Gallardo recibió la ordenación sacerdotal.

"Mi vocación como jesuita y sacerdote es estar cerca de las personas" destaca el rector a días de reafirmar su vocación religiosa.

“ Si algo aspiro en mi vida espiritual es asemejarme cada vez más a aquel que me llamó, que es Jesucristo ”

Rubén Arceo López S.J, rector