

Año 6, Edición no. 72 - [62 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2013



MUJER actual

EJEMPLAR GRATUITO

PABLO LLANA
CREA ARTE CON ENVOLTORIOS RECICLADOS

SUPERANDO
una ruptura amorosa

GRUPO DE APOYO ADELANTE
en pro de la mujer con cáncer de mama

LIZBETH MATA LOZANO,

JOVEN DIPUTADA SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

FOTOGRAFÍA CLAUDIA TALAVERA





mazda

SI NO VALE LA PENA
MANEJARLO

NO VALE LA PENA
FABRICARLO

Mazda CX-5



Mazda CX-9

Mazda 6

Mazda 3

Mazda 5

Mazda 2



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

Tus minutos no tienen frontera

Úsalos estando en México o en Estados Unidos*

Plan *telcel* Plus Frontera

SAN DIEGO o TIJUANA*



sin roaming

ni larga distancia



MOTOROLA
MB526



NOKIA
LUMIA 610

GRATIS¹ en Plan *telcel* Plus 300 Frontera

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. 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 \$1.89 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 \$1.89 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 0262626 o al *111.

www.telcel.com



CONTENIDO

Octubre 2013



TU PERSONA
6, 8 y 10págs.



TU PAREJA
12pág.



MODA
14pág.



TUS HIJOS
18pág.



SABÍAS QUE...
20pág.



BUENA MESA
29pág.



MUJERES INSPIRANDO MUJERES
30pág.



VALORES Y GENTE
32pág.



ESPECTÁCULOS
34pág.



PORTADA
LIZBETH MATA LOZANO
FOTOGRAFÍA: CLAUDIA TALAVERA
azulstudio33@hotmail.com

22pág.



DECORACION Y AMBIENTES
38pág.



ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA
40pág.



PERFIL Y OBRA
42pág.

44pág.

ECOLOGÍA

46 y 48pág.

DEPORTES

50pág.

SOCIALES

El último grito de la moda en ropa
y accesorios esta aquí.
Descuentos del
40%
Hasta un
90%
DEL PRECIO REGULAR

prime

SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón
50%
de descuento
en la segunda prenda al
pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 31 de Octubre, 2013.

zapatos para dama
Martes
\$ 21.99
\$ 22.99 lunes
Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

visítanos en: www.revistamujeractual.com

: soymujeractual @Soy_mujeractual

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.
Nos especializamos en zapatos y ropa de marcas reconocidas regresados de tiendas de prestigio.
ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA
2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646
Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

PRIMERA PERSONA

“No se aceptan devoluciones”

Que orgullo para nosotros los mexicanos y que gran éxito que en el primer día en taquilla de la película “No se aceptan devoluciones”, de Eugenio Derbez, haya recaudado 31 millones y lo mejor de todo: prometió que una taquilla proveniente del extranjero sería donada a los damnificados de las intensas lluvias que azotaron algunas zonas de la República Mexicana.

Se dice que más de 750 mil personas han visto la película, que a mi parecer está muy bien producida, dirigida y actuada. A través de este medio, les recomendamos no dejen de verla.

Después de esta breve recomendación, les comento que esta edición de octubre está dedicada al cáncer de mama, por ello en la sección de Mujeres Inspirando Mujeres les presentamos la historia de Clarissa Alba, una exitosa mujer deportista y sobreviviente de esa terrible enfermedad.

En esa misma dirección, el equipo de Mujer Actual platicó con Carmen Anzaldo, directora del Grupo de Ayuda Adelante, una asociación civil dedicada a ayudar a mujeres que luchan contra el cáncer de mama. Su apoyo consiste en dar una atención integral, donde la mujer se cure no sólo físicamente sino también emocional y espiritualmente, ayudando no sólo a la paciente sino a sus familiares pues son una pieza importante en los procesos de recuperación.

Algo muy cierto que comenta Carmen es que si cada una de nosotras conociéramos nuestro cuerpo, exploraríamos los senos y acudieramos a la revisión periódica con el ginecólogo, podríamos detectar a tiempo la presencia de células cancerígenas y así tener un mejor pronóstico. No seamos parte de las estadísticas que nos indican que el cáncer de mama crece sin control, acudamos al ginecólogo.

En otro aspecto, en esta edición de presentamos a nuestra mujer del mes: Lizbeth Mata Lozana, una mujer trabajadora, abogada de profesión y catedrática por educación, que se involucra en la política por convicción. Debido a su constancia y a las ganas de servir a la comunidad logró ocupar un lugar en el Congreso del Estado de Baja California como Diputada siendo la más joven, con apenas 26 años.

También en Arquitectura Emblemática te hablamos sobre el Colegio La Paz, una institución educativa que cumple 70 años de contribuir en la formación de cientos de estudiantes fomentando siempre el amor y los valores en ellos.

Estos y otros temas encontrarás en tu edición de octubre de Mujer Actual.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 72, inicio de impresión el 20/09/2013. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

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

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
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Sergio Sufy

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Ma. Eugenia Lozano
Mayra Medina
Diosa Doméstica
Becky Krinsky
Alejandra Enciso
Arturo Ángeles

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leon_chargoy@yahoo.com
[664] 364.04.44
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.1512 y 13
Cel. [664] 674.5766
Nextel 152*16883*90
ventas@soymujeractual.com.mx

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 4261491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

SAN DIEGO RED
El Medio sin Fronteras

TOYOTA
Mejores momentos

TOYOTA
Mejores momentos

Tel. (664) 103 6699
Via Rápida Poniente 15155, Zona Urbana Río Tiji.
www.toyotatijuana.com.mx

Reconcílate CON TU PASADO

POR MARÍA E. LOZANO

El pasado no nos debería definir ¿cierto? Si vivimos desde el ayer, arrestamos el presente y lo encarcelamos!

¿Lo añejo te persigue? ¿Constantemente te lamentas de lo que pudo haber sido, de lo que se pudo haber hecho, de lo que se pudo haber logrado, etc.? Dejémonos de convertir en simpatizantes porque eso angustia y por lo tanto ¡angosta!

Nuestra mente y todo nuestro ser son un campo fértil que día a día nos da la oportunidad de trabajar de nuestro lado, pero si lo hacemos negativamente porque sólo anidamos sentimientos de rencor, de venganza, de culpa, de frustración y mil cosas más, esa plataforma que pudiera ser muy valiosa para aprender y evolucionar, nos sirve entonces de grillete.

Esa melancolía que nos pone hoy en "busca del objeto perdido" nos resta vida para enfocarnos en el presente, que al rato será nuestro futuro y el de muchos que nos rodean! No erremos más porque está comprobado que sufrimos más en la imaginación que en la realidad. Entonces ¿cómo detener esas sentencias mentales que sólo vienen a alterarnos?

Sólo recordemos que nuestros pensamientos impactan hasta lo más profundo de nuestras células, mejor elegir aquellos que sean buenos y que nos hagan revivir momentos hermosos, alegres, cargados de amor. Un solo pensamiento desata trillones de neurotransmisores que impactan directamente en nuestro cuerpo... ¿qué queremos reflejar entonces? Porque algo positivo hace que segreguemos endorfinas, serotonina, catecolamina, dopamina... pero pensar mal segrega cortisol, adrenalina y mil más que además de todo ¡enferman!

ILUSTRACIÓN ©NAVA



AL INTERIOR DE UN HIJO

Antes hacíamos una fiesta por la noche mexicana en familia muy contentos, hasta nos disfrazábamos; pero ya que se murió mi abuelito, mi mamá y todos sus hermanos se pelearon y ya no lo celebramos. Me parece absurdo dejar de reunirnos porque una persona ya no está y lo que dejó al morir no les gustó cómo lo repartió. Ahora que planeo irme a casa de alguna de mis amigas, mi mamá no me deja, dice que no hay nada que festejar y que no puedo ir. No se me hace justo que nos amargue a todos los de la casa un momento que podría ser magnífico porque tristemente nada es como antes. Lo que me desespera es su cara larga y que no nos deja disfrutar nada.

Alejandra, estudiante de 17 años

Nada más hay que reparar para no repetir, si esto es posible y si no lo es, perdona porque desde la perspectiva y situación propia, era lo único que se pudo hacer. Es que si actualmente nos remuerde, nos lastima y lloramos todo lo que sucedió, quiere decir que estamos un tanto estancadas y distraídas de lo que al momento ocurre. Es bueno saber que el pasado informa, ya no utilicemos lo antiguo como tarjeta de presentación porque eso no somos ahorita, actualicemos nuestro banco de datos.

La nostalgia nos saca de la tristeza y nos hace recordar los momentos y lugares en donde hemos sido amadas y felices, eso sería bueno recordar cinco minutos al día y verías cómo vas recuperando y sacando tantas cosas revitalizantes.

Soltar no significa borrar, significaría hacer a un lado para dar paso a lo presente, a lo actual y desde esto planear. Recapitular para aprender a prever, pero atentas a lo que nuestros cinco sentidos nos permiten integrar a nuestras vidas. Valemos la pena y somos dignas de querer aún sin lo que ya no está o sin lo que no se tuvo.

Evitar lo impactante y lo parecido a lo viejo, llámense personas, situaciones o lugares. Cuidémonos cambiando de canal probando experiencias diferentes, sobre todo, las que empiezan por nuestras ideas... ¡Innovemos y modifiquemos la rutina! Cada quién tiene su ritmo y su tiempo; sin embargo, dar pequeños pasos a favor nuestro pensando lo alentador y haciéndole caso a lo que podemos ver, oír, tocar, gustar, oler e intuir "ahora", nos impulsará liberándonos y reconectándonos.

*La autora es Psicóloga Familiar y de Pareja.
www.facebook.com/psic.mayra.medina



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



Condé Nast
Traveler GOLD LIST 2013
ALGUNOS LUGARES DEL MUNDO PARA PROFESIONALES

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



MIS HIJAS NO TIENEN NOVIO Y MI HIJO
LE TEME AL COMPROMISO

¿Casualidad o CAUSALIDAD?

POR BECKY KRINSKY

Difícil creer que lo que no se dice, no se explica y no se espera puede ser quizá el aprendizaje más profundo y duradero que una persona pueda tener. Las palabras y las acciones que conforman el ejemplo de la vida diaria son definitivamente el maestro más efectivo que existe.

Curioso, una mujer que se queja constantemente con sus hijas, sus amigas y su familia, habla mal de su matrimonio, insistiendo que se quiere divorciar, sobretodo cada vez que se pelea con su esposo. Esta mujer sin querer, siempre que puede, comenta

LA RECETA

El mejor maestro:
el ejemplo

INGREDIENTES:

- **1 TAZA DE CONGRUENCIA;** palabras y acciones que nutren la relación
- **2 CUCHARADAS DE CUIDADO;** reconocer la importancia de cada acción
- **1 VASO DE COMPROMISO;** constancia, armonía y lucha por renovar el cariño
- **1 TAZA DE HONESTIDAD;** lealtad y prioridad a los valores de la relación
- **1 MANOJO DE ESFUERZO;** energía para entender y apoyar a los demás
- **2 REBANADAS DE PRÁCTICA;** repetición sistemática de los buenos hábitos y acciones
- **AGREGAR ALEGRÍA Y CURIOSIDAD,** despertar las ganas de querer compartir.

que su marido es un señor exigente y dominante, que no la deja superarse, llora, sufre y vive deprimida; sin embargo, y en realidad ella lo adora y vive con él sin realmente tener ningún plan de dejarlo porque lo ama con todo su corazón.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF:

■ Ten mucho cuidado con lo que hablas y haces porque cada acción efectuada o palabra expresada es tu vivo testimonio. Tú tienes la habilidad de lograr un cambio positivo en la vida de tu familia, y las personas que te rodean; tú eres su mejor ejemplo.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Ser un buen ejemplo no es fácil pero es muy efectivo. En general, es más simple y más preciso mostrar cómo se hace, que tratar de describir con detalle la acción. La verdad es que dar órdenes, criticar y exigir es mucho más cómodo que enseñar y actuar como lo que se está predicando. No basta tener buenas intenciones para transmitir un mensaje real y auténtico.

2. Cuando los padres refinan sus formas, sus hijos mejoran sus caminos. Toda persona tiene el derecho de equivocarse y de redirigir sus acciones, ese es el proceso natural del crecimiento. Enseñar con el ejemplo propio es una manera de crear un lazo fuerte y eterno.

3. Toda persona está en búsqueda de un buen ejemplo. Tanto los hijos como la gente cercana está dispuesta a escuchar lo que sea - si está dicho de una forma que lo puedan entender, aplicar y sea expresado con cariño e interés-. Todos queremos ser buenos. Enseñar sabiduría a los demás te da el respeto propio de saber que no eres egoísta y que puedes hacer algo por los demás.

De igual modo, el padre de esta misma familia no tiene un trabajo fijo, busca y busca y nada le llena, trata cursos, inversiones, no tiene un trabajo que le apasione o algo que haga con disciplina; vive del recuerdo y de los negocios pasados que en algún momento sí le resultaron; cuando las cosas no están como a él le gusta grita, ofende y se sale de la casa; sin embargo, es un padre protector, un hombre inteligente y a su manera adora a su mujer y a sus hijos.

Tristemente ambos mandan continuamente el mensaje equivocado, hablan mal del matrimonio y lo único que dicen sin hablar es: ¡no se casen!

Después de toda una vida llena de reproches y peleas se sorprenden ¿por qué las hijas no se quieren casar y el muchacho no tiene trabajo?.

El ejemplo es lo único que deja un impacto permanente, asegúrate de que tus palabras y tus acciones acaricien a tu gente, demuestra que lo que sientes es importante y no te contradigas

www.recetasparalavida.com

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

EL AUTO AHORA ES INTELIGENTE
COMO TÚ.

FORD ESCAPE 2013
desde \$319,900*



ÁBRETE SESAMO

Cajuela Automática sin uso de manos

7 BOLSAS
DE
AIRE



FORD FIESTA 2014
desde \$182,700*

SYNC



Controla la temperatura con comandos de voz.

FORD EXPLORER
desde \$454,000*



femaAUTOMOTRIZ

* Precio sujeto a cambio sin previo aviso y es sugerido por el fabricante para venta al público incluyendo incentivo vigente. Cajuela Automática no está disponible en todas las versiones visita fordbc.mx para más detalles. Las 7 bolsas de aire no está disponible en todas las versiones visita fordbc.mx para más detalles. Esta imagen es de uso ilustrativo. El equipamiento SYNC no está disponible en todas las versiones visita fordbc.mx para más detalles.

LA FRUSTRACIÓN Y LA IRA DE LA MANO CON LA DECEPCIÓN

POR KARLA RENTERÍA

Toda acción tiene una reacción, pero ¿qué pasa si esa reacción no es la que esperabas?, el perro te mueve su cola y te ladra para recibir una caricia, el alumno le lleva la manzana a la maestra para ser su consentido, la ama de casa se empeña en cumplir con todo y a todos para ser valorada, el empleado se esfuerza en su trabajo para ser reconocido.

Sin embargo, aunque la respuesta pudiera ser casi automática y positiva, hay innumerables factores que pueden impedir que el resultado sea como se espera. El perro no sabe que tuviste un mal día y por eso no lo recibes con una caricia, el alumno no sabe que a la maestra no le gustan las manzanas, tus hijos y tu esposo desconocen qué tan importante es para nosotras que valoren nuestro trabajo en casa, el empleado ignora que es uno más y que el único reconocimiento que tendrá es su paga y no ser despedido.

Qué lindo sería vivir en un mundo de fantasía en el que no existieran los malos sentimientos, no se supiera que es el dolor, la envidia y el rencor. La frustración nos invade cuando las expectativas fallan, y no es tanto los acontecimientos sino el resultado final, que no es precisamente el que esperabas.

La frustración sólo te puede llevar a dos caminos: la ira o la aceptación. Si vives de ilusiones y cosechas desencantos, llegó el momento de hacer un alto y reflexionar sobre lo que estás sembrando, no ser tan dura contigo misma,

comprender que cada obstáculo es una lección, toda pequeña derrota personal es una sabia preparación que nos ayudará a ganar la batalla de la vida. ¡Sé paciente, lo mejor está por llegar!

La aceptación ante la frustración, decepción o fracaso se da cuando se pasó a otro nivel, el de la maduración. La actitud es totalmente diferente, sí hay desilusión claro, pero se toman las cosas como vienen, tratando de fluir con ellas sin poner resistencia te adaptas a las circunstancias.

No permitas que la frustración te transforme en un ser antisocial o autodestructivo, cuando sabemos convivir con las frustraciones que se nos presentan, nuestras metas y objetivos dejan de ser meros sueños e ilusiones y se establecen sobre un terreno real.

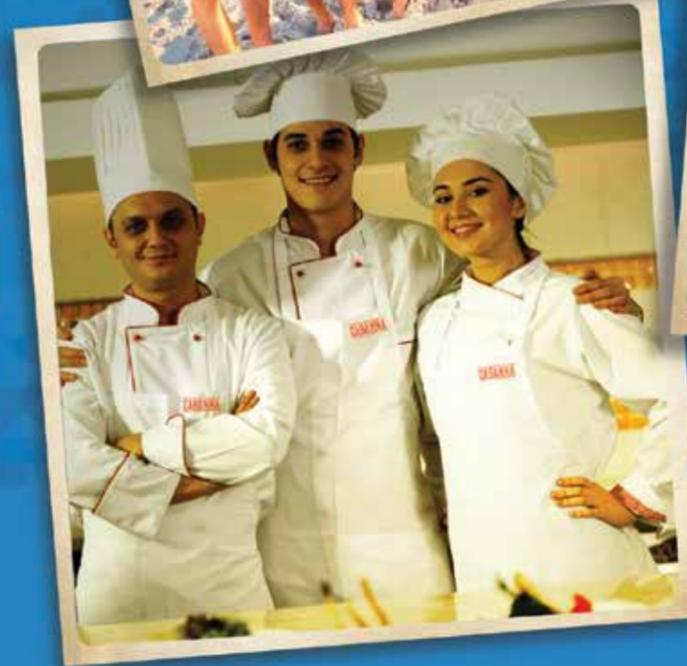
Si hay que ser intolerante, que sea a la frustración, la desilusión y el desengaño. Ante una experiencia dolorosa algunas personas aprenden, reflexionan y determinan ser positivas y terminan siendo más flexibles, tolerantes e, incluso, fuertes.

Otras, sin embargo, se hunden y no ven salida, ¿De cuál eres tú?.



*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.

Ahora tus días serán más cortos



iniciamos 30/sep/13

CABANNA

de GRUPO LOS ARCOS

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

WWW.CABANNA.COM.MX

CABANNA.REST

@CABANNA_REST

SUPE
RANDO

UNA RUPTURA

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Independientemente de la forma y de las condiciones en que una pareja finalice su relación, el acto siguiente será sin duda, vivir un proceso de duelo ante esta pérdida. No todo duelo implica la muerte de una persona, nos referiremos a la pérdida de una relación de pareja.

Para hablar de duelo ante la separación de una persona, de un entorno o de un objeto, podemos decir que el duelo "es una respuesta emotiva y natural ante la pérdida de alguien o algo y se manifiesta en reacciones físicas, emocionales, con la familia, de comportamiento, sociales y de tipo espiritual." (F. de Jaramillo).

12 TAREAS BASICAS PARA SUPERAR LA RUPTURA:

1. Acepta la realidad de la ruptura, es inminente: ter-mi-nó.
2. Pide ayuda profesional y comunica lo que sientes.
3. Tienes derecho a ser escuchado(a) y acompañado(a), no juzgado(a) ni criticado(a).
4. Permítete experimentar el dolor, vívelo.
5. Sé paciente contigo y confía.
6. Aprende a adaptarte al entorno donde tu pareja estaba y ahora no está presente.
7. Acude a tu propia fe (espiritual, religiosa, etc.)
8. Aprende primero a perdonarte para perdonar a los demás.
9. Establece nuevas relaciones y fortalece las existentes (contigo, familia, amigos, sociedad, entre otras.)
10. Vuelve a sonreír.
11. Acepta dar y permítete recibir.
12. Toma decisiones con seguridad.

Para superar la pérdida de una relación de pareja, primeramente hay que reconocer que la relación terminó. De acuerdo al Dr. Luis A. Reyes Zubiría, destacado tanatólogo (persona que practica la Tanatología: Ciencia encargada del estudio de todo lo relacionado al proceso de muerte, pérdidas, acompañamiento, cuidados paliativos, entre otros muchos aspectos.), aplicaremos las etapas de duelo que él maneja, de la siguiente manera:

ETAPAS EN EL DUELO POR RUPTURA DE UNA RELACION DE PAREJA

Shock. Es el impacto inicial ante la noticia de que nuestra relación de pareja ha terminado, aplica también a los primeros días que transcurren después.

Depresión. Entiéndase que no es hablar de depresión como enfermedad, más bien al sentimiento de ausencia, de que la pareja se irá y no volverá. Es vivir dolorosa y profundamente la ruptura.

Rabia. Un coraje hacia los demás nos invade, si fue por infidelidad por ejemplo, coraje ante la persona que se lo(a) "llevó" de nuestro lado, hacia el nuevo trabajo que aceptó lejos, hacia su ingratitud,... Un coraje hacia nosotros, al sentir que fallamos, que pudimos hacer o no hacer...

Perdón. Surge la necesidad de perdonar a todos con quienes nos enojamos: nuestra pareja, los amigos, el entorno, la inmadurez del momento y perdón a nosotros mismos. Perdonar es la condición indispensable para alcanzar la paz que tanto pedimos al inicio de todo esto y creíamos inalcanzable.

Aceptación. No es igual a resignarse, aceptar implica no conformarse solamente, sino darle un sentido a lo vivido, que algo bueno se puede obtener de este dolor y transformarlo en amor, sin olvidar la causa de ese dolor. Reconciliamos y seguimos caminando con el aprendizaje y amor ganados. Si usted está viviendo estas etapas, unas casi sobre otras, se van y retornan, entonces sabrá y sentirá que podrá superarlo, que su dolor tendrá un fin y un final. Será más fácil si cuenta con ayuda profesional capacitada para acompañarlo en este camino y así pasar de sobreviviente a humano maduro, más pleno y en paz.

El duelo impacta, por lo tanto, toda la estructura del ser humano, representa una experiencia de desarrollo y de madurez personal, sí se aprende a vivirlo adecuadamente, ya que no es un momento o un estado nada más, es todo un proceso en constante movimiento.

Habrán miembros de la pareja que creerán que pasar por este proceso no es su caso, pues lo que más deseaban era terminar, otros al contrario, lo vivirán diferente. Sin embargo, el simple hecho de tener una relación y que ya no exista más, nos hace formar parte de un duelo.

www.facebook.com/psic.mayra.medina

*La autora es psicóloga familiar y de pareja. Diplomada en estudios de Tanatología por el Instituto Politécnico Nacional / CECUTI

IBERO
TIJUANA ®Universidad
Jesuita de
Tijuana

LICENCIATURAS

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

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



AUSJAL

un otoño de COLOR



Para esta temporada otoño-invierno, te presentamos las tendencias europeas para que tus hijos luzcan divertidos y cómodos. Para las adolescentes, un vestido clásico español en tono gris



Para los peques de la casa, los tonos cálidos como malva, arena y rosa combinados perfectamente con tonos fríos, texturas lisas o estampadas, inspirarán a tus hijos en sus tardes de juego



FOTOGRAFÍA POR CLAUDIA TALAVERA
ROPA BABY BLUE ROPA INFANTIL

15% OFF Presenta este anuncio en tu próxima visita
(Válido únicamente en franquicia con Alameda Blanca y hasta 31 de Octubre de 2013)

Calle Brasil #183-2
 Colonia Cacho
 "Plaza Villaromana"

Tel: (664)634-0007
 Baby Blue Moda Infantil
 boutique.babyblue@gmail.com

LOP.LOP
 calzado.moda.estilo

MERCANCIA DE TEMPORADA

10% - 30%
 de descuento

Sucursal Galerias Aplica restricciones



Para un look "bicycle", una blusa estampada con flores rosas y un short azul harán que tus hijas se diviertan sin perder el estilo; y para ellos camisa de cuadros se verán relajados y de moda



2x1

Beads & Gems Co.
Piedras y Cristales

Tiras de Piedras y Cristales

*PRESENTANDO CUPÓN. *VALIDO 30 OCTUBRE 2013.

: www.facebook.com/beadsbaja

*No aplica con otras promociones

627.07.12
Macroplaza Insurgentes

(661) 613.90.15
Pabellon Rosarito

Gala Ropa

Ven a Gala Ropa y disfruta comprando lo mejor de la temporada a un precio incomparable.

En Gala Ropa la diva eres Tú!

Frente de la Quinta Los Contreras De 10am a 6pm de Lunes a Viernes
3270 suite dos, Fracc. Neidhart Sabados de 10am a 3pm
Teléfono: 381-57-06

Candy Circus Co.

Dulces,
Trufas,
Chocolates,
Regalos,

!!Diversión!!

Plaza China local 11

SOLATUBE.
Innovation in Daylighting™

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
Bvd. Sánchez Taboada No. 10737 C-1
Col. Aviación, Zona Río (Plaza Minarete)
Tel. (664) 900.7590
mgallegos@solatube.com.mx
www.solatube.com.mx

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

10 Year Warranty

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

POR YOLIAND VALENZUELA
PRIMERA DE DOS PARTES

Aunque al principio no podamos entender todas las emociones de nuestros hijos, respetando las diferentes etapas y conductas por las que el niño pasa ya

es un gran paso. Sin importar la edad que tenga tu hijo actualmente, aquí encontrarás las probables razones a esos comportamientos que nunca has entendido del todo bien.

En esta primera colaboración con ustedes me gustaría comenzar con el tema del "Desarrollo psicológico del niño".



ETAPA ESCOLAR 6-10 años
ETAPA EDÍPICA 3-5 años
ETAPA ANAL 2-3 años
ETAPA ORAL 0-2 años

SUS NECESIDADES

■ Siguiendo la metáfora, el edificio cuenta con niveles que corresponden a cada etapa de desarrollo. En cada una de ellas, los niños tienen necesidades psicológicas y emocionales que sólo los padres pueden satisfacer. De esto depende que el niño se sienta libre, seguro, tranquilo y feliz o, por el contrario, temeroso, inseguro, enojón o inquieto.

■ Una vez que las necesidades emocionales han sido satisfechas, el niño cuenta con suficiente energía para "construir" el siguiente piso de su edificio; esto quiere decir que pasa sin problemas a su siguiente etapa y de esta forma su desarrollo emocional corresponderá a su edad cronológica.

■ En el caso contrario, podemos imaginarnos que en su edificio existen huecos equivalentes a la insatisfacción y que a través de ellos se escapa la energía que requiere para construcción del piso siguiente. Cuando un niño de cinco años, por ejemplo, sigue haciendo berrinches como si tuviera dos, se diagnostica un atraso en su desarrollo emocional, al que denominamos inmadurez emocional.

■ Cuando el niño tiene necesidades insatisfechas, manda un aviso a sus padres a través de conductas o actitudes que, por salirse de lo normal, empiezan a preocuparlos. Estas conductas se llaman "síntomas" o "focos rojos" que se prenden para decir a los padres "auxilio, socorro, no estás satisfaciendo mis necesidades y eso hace que me sienta muy mal; prendo mi foco para que te orientes o informes sobre otra manera de tratarme, pues esta manera me hace sentir infeliz".

■ Desgraciadamente muchos especialistas no le dan la importancia a los síntomas y tranquilizan a los padres diciendo: "No se preocupen, ya madurará, ya pasará...". De esta manera se pierde un tiempo valioso, pues entre más pequeño es el niño, más rápido pueden ayudarlo a sentirse mejor.

■ Creo que cada vez son más los padres conscientes de que lo más importante es aprender la mejor manera de tratar a un hijo y atender sus necesidades emocionales.

EN CADA ETAPA SURGEN DOS TIPOS DE NECESIDADES:

■ Las que se experimentan en el cuerpo y las que se experimentan en el alma.

En la mayoría de los casos, los síntomas psicológicos de los niños se deben a que los padres no han podido satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos, simplemente porque no las conocen.

¿Por qué nadie informa a los padres? ¿Por qué en el hospital donde nacen no nos dicen absolutamente nada de las necesidades emocionales del bebé?

Para nombrar las siguientes etapas utilizo los nombres usados por Freud en su teoría del desarrollo. En la siguiente imagen veremos como metáfora, que la construcción de la personalidad es similar a la de un edificio. Lo primero y más importante son los cimientos, el fundamento, de él dependen el equilibrio y la estabilidad de toda la construcción.

*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.

Montessori Hills Academy

"Excellence in education distinguishes us"

- Edad de 2-6 años
- Bilingüe (español-ingles)
- Maestros acreditados
- Pre-k & Kinder
- Horario extendido: 7:00 AM - 6:00 PM



Teléfono
(619) 421 2249
612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910

www.montessorihillsacademy.com
montessorihills@hotmail.com

LAVA TUS PAREDES EN LUGAR DE PINTARLAS

Terminó la época de mayor calor, y seguramente tus paredes quedaron llenas de deditos y manchas de tierra, dulces, restos de paletas de hielo, etc... ¿Cuál es la reacción más común? Comprar un galón de pintura... pero ¿por qué mejor no las lavas en lugar de volver a pintarlas?

POR DIOSA DOMÉSTICA

Lo cierto es que es un poco laborioso, pero muy fácil de hacer.

LO QUE NECESITAS

- Un trapo húmedo
- Una cubeta
- 5 litros de agua tibia
- 1 taza de amoníaco
- 1/2 taza de vinagre
- 1/4 de taza de bicarbonato
- Una esponja

¡MANOS A LA OBRA!

Si la pintura de tus paredes es de aceite puedes lavarlas como quieras, pero con cualquier otro tipo de pintura tendrás que lavar y después secar con una toalla, porque cualquier escurrimiento quedará marcado.

A continuación te ofrezco algunos tips.

1) Antes de lavar la pared, deberás sacudirla con un trapo húmedo, o bien, aspirarla. Si la lavas sin hacer esto, será más difícil la labor.

2) Prepara en una cubeta una solución de 5 litros de agua tibia, 1 taza de amoníaco, 1/2 taza de vinagre y 1/4 de taza de bicarbonato

3) Con esta solución y un trapeador de esponja o de los de tiritas amarillas, lava la pared comenzando desde arriba. Puedes utilizar una fibra para limpiar las manchitas.

4) Después de lavarla, repite la operación utilizando una cubeta de agua.

5) Seca la superficie con una toalla limpia.

6) Ponle enfrente un ventilador o abre todas las ventanas para que se seque a la perfección y ¡listo! tus paredes quedarán como recién pintadas.



interjet

No te bajamos el cielo y las estrellas,
mejor aún, te subimos hasta donde están





Hoy en día tenemos una política desgastada con una connotación negativa, cuando escuchas Diputado se concibe como sinónimo de corrupción; entonces el hecho de ser una legisladora de Ensenada, requiere de un doble compromiso y esfuerzo para que la labor emprendida refleje el amor por la ciudad, y que los bajacalifornianos crean en esa política de gestión que dé resultados para vivir mejor

LIZBETH MATA LOZANO,

JOVEN DIPUTADA SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

POR YAN GONZÁLEZ

Lizbeth Mata Lozano es una mujer trabajadora, abogada de profesión y catedrática por educación, que se involucra en la política por convicción. Debido a su constancia y a las ganas de servir a la comunidad logró ocupar un lugar en el Congreso del Estado de Baja California como Diputada siendo la más joven, con apenas 26 años.

“Soy la más joven del Congreso, entonces, si es importante que pongamos un buen ejemplo para que los jóvenes puedan seguir utilizando un escaño del congreso, y que no solamente sea por la juventud sino que también por la experiencia y por ser profesional en todos los temas”, afirmó.

Lizbeth Mata Lozano es originaria del municipio de Ensenada, cumpliendo la mayoría de edad incursionó formalmente en el mundo de la política, ya que sus padres le inculcaron desde muy pequeña el valor de servir a la comunidad; debido a esto, su principal meta como ser humano y como mujer es seguir capacitándose, no solamente en un ámbito sino en todos, dentro de ellos, el ámbito familiar y seguir creciendo, subrayó, y que los verdaderos objetivos sean no sólo metas personales sino brindar un servicio a la comunidad.

SU INCURSIÓN EN LA POLÍTICA

El inicio de Lizbeth Mata Lozano dentro de la política surge a partir de sus 18 años, edad en la que pudo ejercer sus derechos por medio del voto; cuenta que fue la mejor parte, ya que durante esta etapa formó equipo con otros jóvenes y practicaron el altruismo, además de visitar diversos albergues; esas actividades le sirvieron a Lizbeth para

capacitarse en el tema de la oralidad y el debate, pero sobre todo para darse cuenta de que sus objetivos principales, como joven responsable perteneciente a la sociedad ensenadense, eran ayudar y servir a la comunidad.

Su incursión dentro de la política siendo tan joven la incitó a dar lo mejor de sí misma, y conoció el verdadero altruismo y la “política real”, así la denominó, y aseguró que se tiene que seguir implementando.

“Como jóvenes tenemos muchos retos y más una mujer joven en la política, porque rompe esquemas, rompe paradigmas, entonces, el principal objetivo es poner siempre el ejemplo”, compartió la Diputada del Congreso del Estado de Baja California.

SU ESTANCIA Y LOGROS

EN EL CONGRESO DEL ESTADO

Lizbeth Mata Lozano ha sido parte de las siete mujeres que a lo largo de la historia han logrado un escaño dentro del Congreso del Estado de Baja California. Su estancia en el Congreso fue fructífera debido a los objetivos que se estableció al iniciar su cargo como diputada, además de la iniciativa que impulsó a favor de los jóvenes.

Mata Lozano estuvo a cargo de dos comisiones; durante su estancia en el Congreso, le tocó presidir la comisión de juventud y deporte, y también la comisión de justicia.

“El objetivo principal, además de la responsabilidad de legislar adecuadamente, de fiscalizar y de gestionar, que son las principales obligaciones de un diputado, pues es el servir a la ciudad dentro de las posibilidades que uno tiene, porque sabemos que tampoco podemos hacer muchas cosas si no están en nuestros límites, pero la parte de legislar sirve en un caso concreto.

EN BREVE...

■ FRASE FAVORITA:

Cuando una mujer entra en la política cambia la mujer, cuando muchas mujeres entran en política cambia la política.

■ **LIBRO FAVORITO:** La casa de los espíritus de Isabel Allende

■ **MÚSICA FAVORITA:** En general, el pop

■ **ARTICULO INDISPENSABLE:** labial

■ **MAYOR FORTALEZA:** constancia

■ **MAYOR DEBILIDAD:** la comida mexicana

“La creación de la ley de juventud, esa ley no habíamos tenido ninguna en Baja California, y hoy tenemos una iniciativa para los jóvenes, ¿qué significa tener una ley? pues que tenemos más herramientas para seguir estudiando, para tener un trabajo seguro, para que esas herramientas nos abran las puertas y que verdaderamente los jóvenes dejen de ser ese sector “nini” que se le llama, que ni estudia ni trabaja, que verdaderamente sea yo, una herramienta para abrirle las puertas a los demás jóvenes.

“Hoy también tenemos una ley de preparatoria gratuita que hace que se cumpla la constitución, que sea una verdadera gratuidad en la escuela, y que los jóvenes de preparatoria no dejen de estudiar porque no pudieron pagar un semestre sino que sigan estudiando con esa capacidad de esa legislación adecuada, y básicamente el servicio es hacia los jóvenes, hacia el deporte; hoy tenemos grandes atletas, sobre todo

en Ensenada, pongo el caso de Daniel Corral que es gimnasta olímpico. Pareciera que ya estamos acostumbrados a tenerlos en Baja California, pero a nivel nacional e internacional son reconocidos, y en la política pública que nosotros ejerzamos en el congreso sirve por supuesto para seguir alentando a esos atletas”, aseguró.

MUJER DE RETOS

Para la diputada Lizbeth Mata Lozano, su experiencia dentro de la política ha sido todo un reto por ser mujer y por su corta edad, pero estos factores no fueron un imposible para lograr superar los retos y las pruebas que se le presentaron durante su gestión; al contrario, fueron el motor para luchar y salir adelante y lograr grandes triunfos que nadie antes había logrado.

“A pesar de los años en donde la política ya es un tema de equidad, es un tema de pluralidad, todavía cuesta participar, todavía cuesta lograr muchas cosas, pero eso tiene que ver en la constancia, en la resistencia y en las ganas que uno le ponga, porque hoy en día, todavía vemos gabinetes donde no hay una sola mujer entonces, tenemos que seguir impulsando a que verdaderamente haya representación, y que ese tema de la equidad sí se vea reflejado en todos los ámbitos”, aseguró.

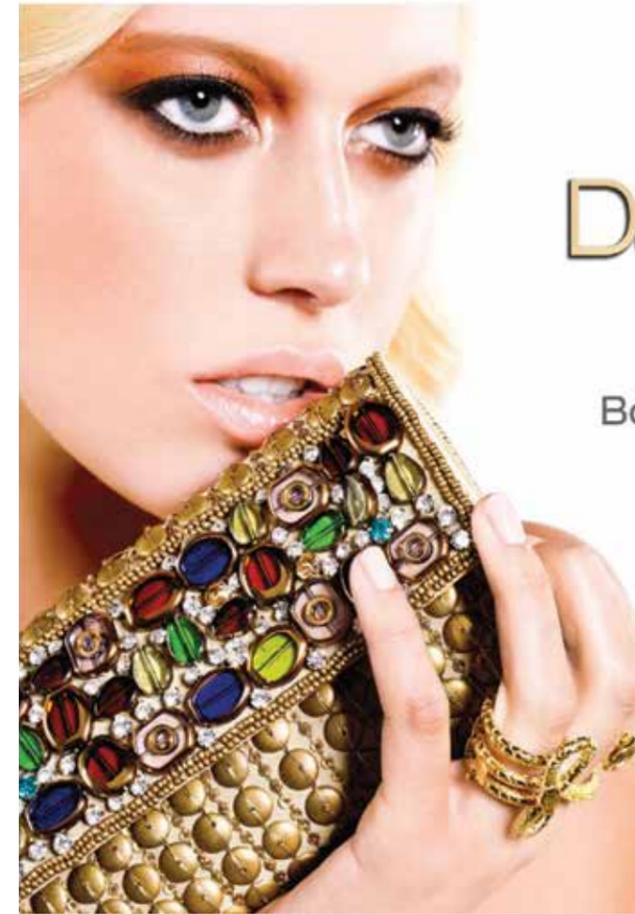
Para la diputada, es de gran importancia el haber representado en el Congreso del Estado de Baja California al municipio de Ensenada, ya que le dejó mucho sentimiento de satisfacción debido al reconocimiento que obtuvo por parte de la ciudadanía ensenandense, también quedó satisfecha con las iniciativas que realizó y logró durante su estancia en el Congreso.

“Mi generación tiene que poner ese ejemplo de una política diferente, porque hoy en día tenemos una política desgastada con una connotación negativa, cuando escuchas Diputado se concibe como sinónimo de corrupción; entonces el hecho de ser una legisladora de Ensenada, requiere de un doble compromiso y esfuerzo para que la labor emprendida refleje el amor por la ciudad, y que los bajacalifornianos crean en esa política de gestión que dé resultados para vivir mejor”.

Quiero que verdaderamente (los bajacalifornianos) crean en una política pública eficiente, crean en las mujeres, que además, las mujeres legislamos no solamente con la razón y el pensamiento sino que legislamos con el corazón, y eso hace la verdadera diferencia entre los políticos, el que veamos las necesidades de manera más eficiente, más sencilla, por eso yo creo que hacemos un equilibrio en la política. Hoy en día, históricamente somos muchas mujeres participando y creo que debemos ser más para tener ese equilibrio, y que la política sea más positiva que negativa

Lizbeth Mata Lozano invitó a los bajacalifornianos a que “verdaderamente crean en una política pública eficiente, crean en las mujeres, que además, las mujeres legislamos no solamente con la razón y el pensamiento sino que legislamos con el corazón, y eso hace la verdadera diferencia entre los políticos, el

que veamos las necesidades de manera más eficiente, más sencilla, por eso yo creo que hacemos un equilibrio en la política. Hoy en día, ya históricamente somos muchas mujeres participando y creo que debemos ser más para tener ese equilibrio, y que la política sea más positiva que negativa”, concluyó.



Daniel Espinosa
JEWELRY

Boutique Daniel Espinosa Tijuana

Galerías Hipódromo Tijuana
Blvd Aguacaliente 11999, Loc. 243 A

T. [664] 608 4280



Actitud
VICKY FORM^{MR}

GALERIAS HIPODROMO
LOCAL 245
SEGUNDO PISO

¡DULCERÍA BOUTIQUE Y DIVERSIÓN!



POR YAN GONZÁLEZ

Si deseas que tu hijo tenga una experiencia única al disfrutar sus dulces favoritos, Candy Circus Co. es el lugar ideal para que compartas en familia la magia que posee un circo, ya que el diseño de Candy Circus Co. tiene el concepto de un circo lleno de colores, dulces, magia y diversión.

Candy Circus Co. es una boutique de dulces y chocolates finos que fusionan la diversión y el espectáculo circense al comer dulces, además promueve la convivencia familiar, brindándote una experiencia única.

Candy Circus Co. te ofrece una amplia variedad en trufas, gomitas, dulces a granel, enchilados y sin azúcar, también cuenta con servicios para que realices la fiesta de tus hijos en grande, ya que te ofrece centros de mesas, piñatas y bolsitas de dulces. Y para las personas que no saben qué regalar en un día especial, Candy Circus Co., cuenta con osos de peluche interactivos, globos con distintos diseños, cajas de regalo personalizadas en las que podrás escoger una amplia variedad de chocolate fino estilo Belga, contenido 100% mantequilla de cacao. Hay trufas con infusión de licores como coñac, amaretto, fruta de la pasión, tequila, licor de vainilla y trufas sin contenido alcohólico de vainilla, cacahuete, pino-le, nutela y mucho más.

Candy Circus Co. es la única dulcería boutique en Tijuana que te ofrece dulces sin azúcar ideal para personas que padecen diabetes, pues lo más importante es que tanto niños como adultos disfruten de los dulces más ricos importados desde USA, Canadá, Alemania y Bélgica a un precio muy accesible.



Candy Circus Co. invita a sus clientes preferentes a ser parte del club, por medio de un pasaporte diseñado especialmente para ellos, en donde podrán disfrutar de grandes beneficios, descuentos, promociones y muchas sorpresas. ¡Así que no esperes más y visita Candy Circus Co. y disfruta de tu dulce favorito mientras vives ésta mágica experiencia!

Cabe destacar que el concepto de Candy Circus Co. es una propuesta visionaria de un empresario mexicano y la llevó a cabo la agencia creativa de arquitectura y mercadotecnia MARK-ZU Consultoría Integral para estable-

■ Candy Circus Co. se encuentra ubicada en el Blvd. Cochimies 16210-11 Col. Zona Río 3ra etapa Vía Oriente, Plaza China local 11
 ■ Horario de Lunes a sábados de 9:00 am a 9:00 pm y domingos de 9:00 am a 8:00 pm
www.facebook.com/candycircusco

cer en la ciudad la primera boutique de dulces y chocolates importados de la más alta calidad a un costo accesible.

El mural de Candy Circus Co. fue pintado por la artista tijuana Ariana Escudero.



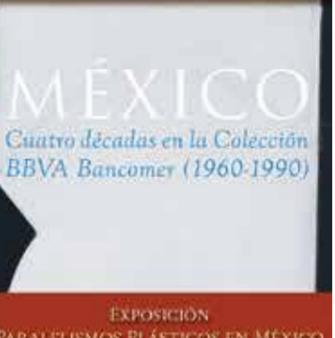
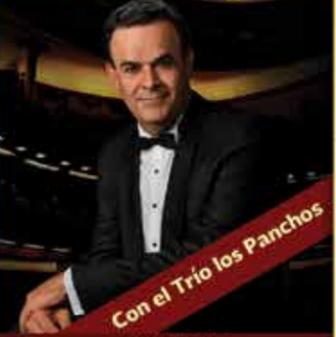
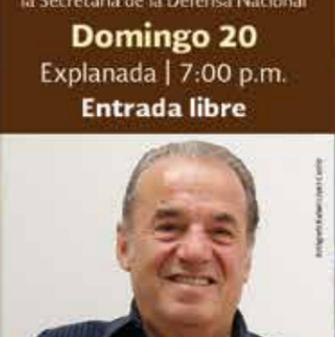
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA







PROGRAMA OCTUBRE 2013

 <p>PELÍCULA IN CALIENTE Con Dolores del Río, musicalizada en vivo por Roberto Salomón Miércoles 2 Sala Carlos Monsiváis 7:00 p.m.</p>	 <p>CONCIERTO NATALIA LAFOURCADE Sábado 5 Explanada 10:00 p.m. Entrada libre</p>	 <p>CONCIERTO CENTENARIO DEL EJÉRCITO MEXICANO 31 ANIVERSARIO DEL CECUT Orquesta Sinfónica, Coro y Mariachis de la Secretaría de la Defensa Nacional Domingo 20 Explanada 7:00 p.m. Entrada libre</p>	 <p>MÉXICO Cuatro décadas en la Colección BBVA Bancomer (1960-1990) EXPOSICIÓN PARALELISMOS PLÁSTICOS EN MÉXICO CUATRO DÉCADAS EN LA COLECCIÓN BBVA BANCOMER (1960-1990) Soriano, Felguérez, Cuevas, entre otros Jueves 24 El Cubo 7:30 p.m. Entrada libre</p>
 <p>MÉXICO A TRAVÉS DE LA CULTURA: LA VIDA DE MI PADRE, DIEGO RIVERA Por Guadalupe Rivera Marín Jueves 10 Sala Carlos Monsiváis 7:00 p.m. Entrada libre</p>	 <p>CONCIERTO DE ANIVERSARIO CON FERNANDO DE LA MORA Y LA SINFÓNICA JUVENIL DE TIJUANA Sábado 12 Sala de Espectáculos 8:00 p.m.</p>	 <p>CONCIERTO ÓSCAR CHÁVEZ Sábado 26 Explanada 9:00 p.m. Entrada libre</p>	 <p>CONCIERTO DÍA DE MUERTOS Música de José Alfredo Jiménez, Javier Solís, Pedro Infante, Lola Beltrán, Agustín Lara, entre otros Dirección: Jeff Nevin Soprano: Mónica Abrego Miércoles 30 Sala de Espectáculos 8:00 p.m.</p>

Informes: (664) 687-9636 y 37

www.cecut.gob.mx

 /cecut.mx



Esto es Tijuana

Av. Internacional



Escuela Preparatoria en Santa Fe



Blvd. Díaz Ordaz

Con las obras y acciones del 20 Ayuntamiento, avanzamos con orden para el desarrollo de Tijuana y esto sólo es posible con el apoyo de su gente.

Definitivamente valió la pena el esfuerzo.

Gracias a ti, Tijuana ya es otra



DÉJATE LLEVAR POR La Corriente Cevichería Nais

POR MÓNICA MÁRQUEZ Y YAN GONZÁLEZ

Disfrutar de las recetas costeñas del Pacífico en un ambiente familiar y al mismo tiempo tropical sólo en La Corriente Cevichería Nais, el único lugar de mariscos y pescados con un concepto diferente que llegó a Tijuana a la calle Sexta desde el 19 de abril de 2010 y ahora, a Las Palmas, en bulevar Díaz Ordaz.

Hace tres años, con una decoración tropical/kitch llegó a Tijuana la primera corriente a la calle Sexta a una zona que estaba abandonada, logrando que la gente volviera a la raíz de esta ciudad y disfrutara de ricos pescados y mariscos en un ambiente perfecto.

Y ahora en mayo, la corriente llegó a Las Palmas con unos detalles de ambiente de los años 70 con colores muy definidos que le dan una ambientación muy fresca y relajante.

La Corriente Cevichería Nais también se encuentra en Mazatlán, donde es un club de playa de uno de los hoteles más



SU ESPECIALIDAD

- La tostada red snapper (lajas de huchinango marinadas en limón y aceite de olivo, aguacate, salsa ali-oli, cebolla morada y chile piquín)
- La mezcalita de la verde (mezcal con hierbabuena, ginger ale y hielo)

exitosos de los años 60 enfrente del malecón, su ambientación es retro / tropical.

Sin duda, La Corriente Cevichería Nais es un lugar con un ambiente familiar, donde los comensales pueden degustar diferentes recetas de la costa del Pacífico a base de pescados y mariscos de la más alta calidad, siempre contando con un servicio especial que los hará sentir como en casa.

Si aún no visita esta cevichería, no lo piense más, le garantizamos que

los platillos serán de primera calidad y la atención de su total agrado.

¡Los esperamos en La Corriente Cevichería Nais!



Clarissa ALBA

GRAN DEPORTISTA Y VENCEDORA DEL CÁNCER DE MAMA



POR YAN GONZÁLEZ

“Nuestras vidas nunca están aseguradas así que más vale gozar y hacer lo que nos encanta, que estar viviendo la vida reprimidos y frustrados”, compartió Clarissa Alba.

Clarissa Alba es una gran deportista tijuaneña, mujer vencedora del cáncer de mama, esposa de Jorge Ortega, madre de Ana Clarissa de 9 años y profesora de primaria en el distrito de Chula Vista, Ca.

Al igual que Clarissa, muchas mujeres se enfrentan día a día a esta terrible enfermedad como es el cáncer; en algunos de los casos, las mujeres salen victoriosas ante esta gran batalla con la ayuda de su familia y de otros factores, tal es el caso de Clarissa que se refugió en el deporte para emprender esta ardua batalla.

UNA GRAN DEPORTISTA

“Mi padre me enseñó ese amor al deporte y mi madre me inculcó la disciplina. El ejercicio es parte de mi vida diaria, es algo que me ha ayudado a poner todo en perspectiva y es mi meditación”, compartió.

Clarissa comenzó su trayectoria como deportista hace 15 años compitiendo en bicicleta de montaña en Baja California, esto no era suficiente para ella ya que es una mujer de retos, así que durante el 2005 se topó con el deporte de triatlones, el cual hasta la fecha le ha apasionado y sigue desempeñando.

“Empecé con distancias cortas y con los años las distancias se fueron alargando. Para entrenar para un triatlón se requiere principalmente el apoyo de la familia, mucha disciplina, buena alimentación y fuerza mental. Mientras entrenaba para los triatlones también encontré el gusto

Mi padre me enseñó ese amor al deporte y mi madre me inculcó la disciplina. El ejercicio es parte de mi vida diaria, es algo que me ha ayudado a poner todo en perspectiva y es mi meditación



de cada deporte de manera individual. A raíz de esto, comencé a competir en medios maratonos y maratonos”, compartió.

En mayo 2013 se inscribió para correr un ultra maratón de 50 millas de campo travesía, en el cual contaba únicamente con 13 horas y media para concretarlo, durante esta competencia Clarissa logró su meta personal que constó en recorrer 37 millas obteniendo una excelente experiencia para volver a intentarlo y concretar su siguiente ultra maratón.

Hoy en día, Clarissa se encuentra practicando cada deporte individual y disfrutando lo bello de cada uno; como triatlonista y maratonista ha logrado realizar seis triatlones, dos medio ironmans, diez medio maratonos, un maratón, un relevo de correr 200 millas, un ultra maratón logrando recorrer 37 millas y un relevo de nadar 10 millas.

Durante el mes de julio Clarissa participó en un duatlón, el cual se llevó a cabo en La Jolla, Ca., constó en nadar 1 milla en el mar abierto y recorrer 10 km en la arena; y en agosto, realizó un triatlón de distancia olímpica.

El mayor anhelo de Clarissa es poder participar en un Ironman, el cual es un triatlón de alto rendimiento que consta en nadar 2.4 millas, recorrer en bicicleta 112 millas y correr 26.2 millas en un lapso no mayor a 17 horas.

VENCEDORA DEL CÁNCER DE MAMA

El mayor reto que Clarissa ha tenido que superar durante toda su trayectoria como deportista fue enfrentarse contra el cáncer de mama etapa 3, y escuchar a sus oncólogos decir que no podría hacer ejercicio por lo menos durante un año.

“Aun con mi sentencia de estar en reposo durante mis tratamientos, nunca bajé mi guardia y no dejé de hacer ejercicio. Hubo meses muy pesados, y siempre logré por lo menos

EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** 50 Shades
- **FRASE FAVORITA:** ¡Todo es posible!
- **MÚSICA PREFERIDA:** Phil Collins, Kelly Clarkson, género Bossa Nova
- **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** mis tenis
- **MAYOR FORTALEZA:** disciplinada
- **MAYOR DEBILIDAD:** los postres y las papas francesas

salir a caminar, a meditar y hablar con Dios, esto me llenaba de fuerza y luz para seguir adelante”, aseguró.

Clarissa nunca se rindió a pesar de las indicaciones que le habían dado, y a la mitad de sus quimioterapias participó en una carrera de 5 kilómetros para la causa de cáncer de mama; además, logró formar un equipo con más de 200 participantes, los cuales caminaron y corrieron durante esa carrera; también logró reunir más de 13, 000 mil dólares para la fundación.

Durante el transcurso por toda esta lucha, el deporte fue una disciplina que le daba fuerzas para continuar, así que también participó en un paseo en bicicleta de 400 millas para la Fundación Castro Limón. De igual manera, participó en la carrera de 5 kilómetros “Correr con Color” que realizó la fundación Castro Limón, la cual recorrió al lado de su hija.

PROYECTOS EN PUERTA

Clarissa y su esposo participarán en un medio ironman el cual se llevará a cabo el 29 de marzo del próximo año en Oceanside, ca,. Además están muy entusiasmados en poder realizar un ironman completo en Couer D’Alene, Idaho., el 29 de junio del próximo año.

EN PRO DE LA MUJER CON CÁNCER DE MAMA

GRUPO DE APOYO ADELANTE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Cada día, el cáncer de mama avanza y atrapa a nuevas víctimas, siendo la principal causa de muerte en mujeres mayores de 40 años en Baja California. Tijuana es el municipio con más defunciones por encima de la media nacional (16.7 muertes por cada 100 mil mujeres), con 23 muertes por cada 100 mil mujeres.

Cada día, más mujeres se enfrentan a la difícil situación de luchar para vivir y necesitan una mano que las sostenga, que las aliente a salir adelante a ellas y sus familias, que les brinde atención integral... a esta lucha se une el Grupo de Apoyo Adelante.

En 1989, un grupo de mujeres sobrevivientes de cáncer de mama tomaron la decisión de brindar apoyo a otras mujeres que pasaban por esa misma situación, por lo que iniciaron su labor visitando a enfermos en el Seguro Social y hablando con pacientes que salían del oncólogo con el diagnóstico de cáncer de mama, relató Carmen Anzaldo, presidenta del Grupo de Apoyo Adelante.

Debido a las necesidades no sólo de ser escuchadas, sino de recibir el

apoyo de una peluca, una pañoleta, una prótesis o un brasier especial luego de una mastectomía, continuó, el grupo decidió convertirse en 1998 en una Asociación Civil, quedando registrada como Grupo de Apoyo Adelante Tijuana, BC. AC.

Dijo que durante mucho tiempo, los apoyos consistían en juntarse cada semana e intercambiar pláticas entre ellas y en algunas ocasiones, llevaban a algún profesional que les ofrecía una charla sobre el cáncer de mama, pero al mismo tiempo las seguían apoyando con pelucas, pañoletas y demás.

En este tiempo, las pacientes que se unían al grupo también recibían medicamentos para después de las quimioterapias y mastografías gratuitas, pero desde hace cinco años todo dio un giro con la llegada del Seguro Popular, consideró, pues ahora a través de éste les realizan las mamografías y quimioterapias gratis y la asociación ya no tiene que destinar recursos para esto.

BRINDAN APOYO TERAPÉUTICO

Ahora, todos sus recursos los destinan a esos detalles que son de gran ayuda para quien pasa por un cáncer de mama, aunque su mayor recurso lo orientan a la terapia psicológica

grupal e individual, donde participan profesionales, explicó.

La sicóloga María de los Ángeles Morales es quien está al frente de las terapias y como sicóloga de apoyo, Patricia Arreola; mientras que la Lic. Aída Carrizal las apoya con el grupo de apoyo individual. Cada semana traen a diferentes ponentes.

"Todas las que estamos en el grupo somos sobrevivientes de cáncer y voluntarias, la mayoría del voluntariado no tiene familiares con cáncer, son personas que escuchan y se interesan en apoyar", manifestó.

Actualmente, el grupo está integrado por alrededor de 30 personas semanalmente, precisó, mensualmente se integran 8 nuevas mujeres con cáncer y hacen cerca de 20 visitas a domicilio porque no pueden unirse debido a que su enfermedad ya está muy avanzada.

LOS APOYOS

Durante estos 24 años, el grupo ha tenido que trabajar arduamente para brindar el apoyo organizando diversos eventos, pero también mediante convocatorias en las que destina recursos el Gobierno Federal, Estatal o Municipal, explicó la presidenta del grupo.



"Nosotros hacemos desayunos-conferencias, talleres-conferencias, participamos en obras de teatro, hacemos el cantatlón, noches bohemias y recientemente, el certamen Big Beautiful Women, que es el segundo año que lo hacemos... y así vamos recabando fondos".

A lo largo de estos años, la respuesta de la comunidad ha ido en aumento, cada día acuden más personas para ayudar o para recibir ayuda; antes, era como negarse a recibir ayuda pero ahora están más conscientes de que es un proceso muy difícil en el que "necesitas una mano que te sostenga", aseguró Carmen Anzaldo.

"Nosotros luchamos por la salud integral, donde la mujer se cure no sólo físicamente sino también emocional y espiritualmente, sin meternos en la religión; ¿qué nos distingue al Grupo de Apoyo Adelante de las demás asociaciones? que nuestro apoyo es integral y que nosotros aparte de ayudar al enfermo, apoyamos al familiar, porque sabemos que es una pieza importante en los procesos de recuperación".

"Cuando ellas reciben la noticia, las ayudamos a que vivan el proceso del

A la mujer quiero decirle que se ame, se respete; que el amarnos y respetarnos sea como un regalo a nuestros hijos, pareja, familia... que a través de nuestra experiencia vea que tiene muchas posibilidades de vida no sólo porque tiene una enfermedad sino porque es una probabilidad más de vida como en cualquier otra enfermedad

enojo, la frustración, los miedos, esto a través de la terapia de grupo e individual; cuando ellas llegan con nosotros, tienen primero una entrevista conmigo de conocimiento de la enfermedad y de las circunstancias que están viviendo en ese momento, porque para armar un equipo necesitamos conocer su alrededor; de ahí se integra, la asesoramos sobre qué es una quimioterapia, qué es la radioterapia, qué es lo normal de la enfermedad y cuál es el proceso que tiene que llevar, todo gratuitamente", puntualizó.

De acuerdo con la presidenta del grupo, si somos responsables de cuidar nuestro cuerpo y de conocerlo, bajarían las estadísticas porque ten-

driamos menos índice de detectar un cáncer avanzado.

"A la mujer quiero decirle que se ame, se respete; que el amarnos y respetarnos sea como un regalo a nuestros hijos, pareja, familia... que a través de nuestra experiencia vea que tiene muchas posibilidades de vida no sólo porque tienen una enfermedad sino porque es una probabilidad más de vida como en cualquier otra enfermedad".

"Después de superar el cáncer de mama, ahora yo sé vivir en plenitud, antes de la enfermedad sólo sobrevivía; vivo con la responsabilidad de cuidar mi cuerpo y amarlo", puntualizó Carmen Anzaldo, sobreviviente de cáncer desde hace 8 años.

CLINIC
alfa

Resultados Quirúrgicos Estéticos
con Precisión y Excelencia

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

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

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.
plasticocampaez@hotmail.com / www.clinicaalfa.net

Latisse Botox SURGICORE ALLERGAN

Little's
Ropa y accesorios para niños y niñas

10%
de descuento
*Todo Octubre

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

Azzul MONRAZ,

ARTISTA EN TODA LA EXTENSIÓN DE LA PALABRA

POR ALEJANDRA ENCISO

Además de ser la vocalista del grupo 'Madame Ur y sus hombres', es también esposa y mamá. En entrevista con *Mujer Actual*, esta ecléctica tijuanaense comparte cómo se va por la vida al portar varias cachuchas.

VAMOS EMPEZANDO POR LO BÁSICO ¿QUÉ ESTUDIASTE?

La licenciatura en Artes Visuales por la Escuela Superior de Artes Visuales en Playas de Tijuana.

¿CÓMO TE DESCRIBES?

Yo pienso que soy una artista multidisciplinaria, porque he trabajado en diferentes disciplinas escénicas

como la música, el teatro, 'el performance art' que es entre visual y escénico, al igual que mis exhibiciones, también escribo. Ahorita todo está más concentrado hacia escribir canciones, pero tengo años escribiendo poesía. Creo que 'multidisciplinaria' queda bien.

Bien, describes a Azzul la artista.

¿CÓMO DESCRIBES A AZZUL LA MUJER?
Mira, hay una parte en mi medio 'esquizofrénica'... no significa que lo sea, lo que pasa es que me gusta jugar a muchos roles, por eso se me da lo multidisciplinario. Me gusta poderme enfocar en cosas diferentes. Cuando era chica me decían que el mejor artista es aquel que se dedica a una sola disciplina, y tiene mucho sentido, pero a veces uno se estanca creativamente; entonces, lo que puedo hacer es voltear a otra disciplina y desatormarme, después regresar, poder enfocarme y controlarlo mejor.

NACE 'MADAME UR'

Precisamente estando entre una disciplina y otra, fue que Azzul 'descubrió' a 'La Madame'

Me di cuenta que me gustaba ser otra cuando era Madame Ur y ser otra cuando cantaba como Azzul. Me gustaba la idea de poder desarrollarme vocalmente y escénicamente diferente...

EL PAPEL DE MAMÁ ¿CÓMO EMBONA CON EL RESTO DE TUS ACTIVIDADES?

Todos los papeles los veo naturales. Todos han sido con mucha consciencia. Cada uno de esos actos han sido bien decididos. Como el hacer un personaje, vivir con una persona, tener un hijo, son papeles que he ido llevando a que sucedan. Es otro rol pero me gusta hacerlo, es salir de la Madame, regresar a ser Azzul y luego ser Azzul 'la mamá'. Soy como 'Mil máscaras' (risas).

EL DÍA A DÍA CON TU HIJO ¿DE QUÉ MANERA LO LLEVAS?

Me siento totalmente aceptada como mamá y así como yo lo acepto, lo acepta mi pareja y mi hijo. Estoy muy enamorada de la experiencia de ser mamá, me gusta mucho... Me gusta mucho ser su mamá, desde su manera de nacer, su manera de desarrollarse y nuestra manera de educarlo en la medida en la que hemos podido hacerlo. Le damos mucha atención y cariño. Además lo escuchamos. Tan cerca hemos estado de él, que empezó a hablar muy chiquito y con un vocabulario grande (Risas). Yo creo que eso es prueba de cómo hablamos mucho con él y tenemos una relación muy suave. Es muy maduro, tiene cinco años, está saliendo de ser bebé casi, casi. Me gusta el 'proyecto hijo',



Yo pienso que soy una artista multidisciplinaria, porque he trabajado en diferentes disciplinas escénicas como la música, el teatro, 'el performance art' que es entre visual y escénico, al igual que mis exhibiciones, también escribo. Ahorita todo está más concentrado hacia escribir canciones, pero tengo años escribiendo poesía

no nada más el lograr que suceda, sino seguir interviniendo.

¿ERES ESTRICTA?

Sí soy una mamá estricta. Al ir madurando, vas entendiendo en cuáles espacios puedes ser más flexible y luego cómo ser estricta. A veces, uno aprende mediante gritos y limitantes, pero sí puedes ser estricto y cariñoso... No del ejército, es más bien ser constante, constante y constante. Es estar recordando lo que hay que aprender y no necesariamente

regañar si el niño no lo aprende a la primera. Trato de ponerme en sus zapatos y acordarme de esa edad. Es un trabajo difícil que no siempre está bajo control. No todas las etapas de mamá salen bien. Te vas dando cuenta cuando repites patrones. Hay que buscar ayuda, lecturas, otras visiones de cómo ser papá para alimentar y reforzar. Siempre es bueno pedir ayuda. Si el apapacho de los amigos y la familia no es suficiente, pedir ayuda profesional. Es el mejor consejo que puedo dar porque es difícil ser adulto a veces, a unas nos es más difícil. En el cuarto de Peter Pan decidí madurar y ser Wendy; pero tampoco quiero perder esa parte infantil y divertida que tanto requiero en mi trabajo.

¿CUÁLES SON TUS PLANES? ¿QUÉ SIGUE?

Tengo conciertos programados con Madame Ur. Vamos a Chicago en mi cumpleaños a tocar, lo cual es un gran regalo. Vienen festivales y sale nuestra canción para la temporada de otoño de la serie web 'El Porvenir' y entrar al estudio a grabar nuestro tercer disco. Tengo conciertos como Azzul también, voy a estar en el festival 'InterZona' en El Lugar del Nopal. Participamos en el disco homenaje a Chavela Vargas que ya salió a la venta a nivel nacional.

Hay una exhibición de dibujo que me gustaría sacar también...

¿CONSAGRARSE A DIOS SIENDO LAICO?

CONSAGRACIÓN AL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS Y AL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

A ¿PARECERÍA QUE CONSAGRARSE A DIOS ES SÓLO PARA LOS CLÉRIGOS O LOS RELIGIOSOS!

Posterior al Concilio Vaticano II de los años 60's, en la Iglesia Católica se ha venido dando una serie de transformaciones interesantes y sobre todo de apertura y de acción participativa de los laicos en la comunidad católica, abriéndose cada vez más a las transfiguraciones que va haciendo el Espíritu Santo a través de los movimientos laicales católicos en todo el mundo. Una de estas comunidades laicales que han dado mucha vida a la Iglesia últimamente se llama "Misión Por el Amor de Dios en Todo el Mundo". Este grupo no es un movimiento más sino una misión concreta del amor de Dios por el mundo, tan necesitado de su gracia y de su misericordia, y quiere ser un retorno a los principios profundos y firmes raíces de la fe en todo el mundo. Estas raíces que han sido puestas a prueba a través del tiempo y por ello se ha



comprobado que son verdaderas. Es un llamado al cambio personal, día a día, un día a la vez. Es un llamado a buscar ser misioneros y discípulos de Cristo en nuestras parroquias, para renovar nuestras comunidades y barrios en la fe católica. Principalmente a través de cenáculos de oración, con el santo Rosario y con la firme consagración de las personas a Dios, en especial a los sagrados corazones de Jesús Nuestro Señor y de María Santísima.

B ¿CÓMO CONSAGRARSE A DIOS EN ESTE MUNDO TAN MATERIALISTA Y ATEO?

Vivimos en una época en que la confusión crece en el corazón de muchos creyentes; la inmoralidad, la corrupción y la maldad aumentan cada día en sus comunidades, ciudades y países alrededor del mundo. Muchos han comenzado a sentir la necesidad imperativa y urgente de hacer algo contra la iniquidad que nos rodea, pero no saben qué hacer o cómo hacerlo. Esa Misión es un llamado a convertirnos en ejemplos y testigos a través de nuestras vidas diarias de la existencia de Dios, de su amor por nosotros y para declarar que somos sus hijos. Te invito a que te unas a nuestro grupo y que te puedas comunicar con nosotros y así hacer algo juntos por este mundo que cada vez más está alejándose de Dios y de sus designios salvíficos. Aquí te mostraremos como consagrarte, haciendo una verdadera conversión de vida, orando desde el corazón, con toda confianza a Dios y haciendo buenas obras.

padrejorge@gmail.com

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

EL 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
 Escudrón 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



RENUEVA TUS MUEBLES CON TAPIZARTE

POR YAN GONZÁLEZ

Durante el paso del tiempo, los muebles del hogar se van deteriorando, van perdiendo color, brillo y textura, elementos principales que logran que los espacios de tu casa luzcan radiantes, es por ello que tu mejor opción es renovarlos y qué mejor que dejarlos en manos de expertos: TapizArte.

Revista Mujer Actual platicó con los expertos en telas TapizArte de Almacenes Camarena, quienes te invitan a conocerlos para que le devuelvas la vida a tus muebles; tapizar tus muebles es una solución práctica, estética y económica.

TapizArte es una marca de Almacenes Camarena, la cual lleva más de 40 años en el mercado de alfombras y telas. Los expertos en tapizado de muebles y automóviles se percataron de que tenían que manejar una línea exclusiva, confiable y diseñada especialmente para la experta en la decoración del hogar: la mujer.

TapizArte te brinda un excelente servicio personalizado, y lo mejor de todo completamente gratuito, es decir, si necesitas hacer una cotización, asesorías o requieres que vayan por tus muebles a domicilio, ellos te brindan todo esto sin costo alguno, además cuentan con personal capacitado para brindarte una excelente asesoría de cómo renovar tus muebles, sala o sofá; también cuentan una amplia variedad en telas nacionales e importadas, siendo éstas más de 150 en colores y diseños, con las cuales podrás darle un



TAPIZARTE TE OFRECE

- Servicio personalizado gratuito (cotizaciones y asesorías)
- Tela de mueble
- Tela de cielo automotriz
- Vinil
- Esponjas y hule espuma
- Alfombras para casa, exteriores y autos
- Colchones ortopédicos

toque vintage, rústico, retro, moderno o contemporáneo a tus muebles y a un súper precio.

TapizArte cuenta con tres sucursales en Tijuana: dos en el centro de la ciudad y una en la mesa; Almacenes Camarena tiene 15 sucursales distribuidas a lo largo del país: B.C., Sonora, Sinaloa, Coahuila y San Luis Potosí para brindarte un mejor servicio.

¡Conoce su nueva línea 2014, enamórate y aprovecha sus grandes descuentos!

Cubiertas de granito para cocina y baño
Pregunte por nuestras promociones

Mejoramos cualquier presupuesto por escrito GARANTIZADO

Granito instalado desde \$18 Dlls. P2

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

Contamos con extenso surtido en estilos y colores de granito

econo-granito

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

Placas desde \$350 Dlls

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

tapizarte
TODO PARA SU TAPICERIA

TE INVITA A CONOCER SU NUEVA LINEA 2014
Y LAS QUE SE VAN...
75% DE DESCUENTO
¡APROVECHA!

DIRECCIÓN DE TAPIZARTE:
CALLE 10 NO. 656 ZONA CENTRO,
TULANA B.C. C.P. 22000
A UNOS METROS DE PANADERIA EL MOLINO
TEL. (664) 634-1554
www.camarenatapizarte.com

Visita la **CASA MUESTRA** ESTE MES

CAMBIA TU AIRE

RESIDENCIAL SAN MARINO

CASAS desde \$7,600 pesos al mes

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

**LEMA**

Amar al Espíritu Santo y hacerlo amar
Con María todo, sin ella nada

Félix de Jesús Rougier



COLEGIO LA PAZ,

70 AÑOS FOMENTANDO EL AMOR Y LOS VALORES

POR SARA H. LEAL PARTIDA

El 2 de septiembre de 1943 se abrieron las puertas del Colegio La Paz en Tijuana como una respuesta a la ausencia de escuelas católicas en la ciudad y a la invitación de Monseñor Felipe Torres Hurtado, Misionero del Espíritu Santo a la Madre Ana María Gómez Campos, fundadora de las Hijas del Espíritu Santo, teniendo una gran aceptación entre la población de apenas 50 mil habitantes.

El pasado 6 de septiembre se festejó el 70 aniversario de su fundación con una celebración eucarística en la Parroquia del Espíritu Santo y una cena en el patio de la escuela, a la cual asistieron más de 900 personas.

La madre Elisa Gruhl explicó que el nombre de "La Paz" "se debió a que el mundo estaba viviendo la segunda guerra mundial y los 50 mil habitantes de

Tijuana, por ser frontera con Estados Unidos, vivían en temor, cuando escuchaban las sirenas tenían que apagar las luces y cerrar las persianas de las ventanas de sus casas, tenían el deseo de ver reinstaurada la paz y el colegio la intención de que sus educandos comunicaran al mundo ese espíritu".

La madre Elisa Pérez López, quien ha laborado durante 30 años en el colegio como directora general y directora de los distintos niveles escolares señaló que "setenta años es toda una vida, es mucho trabajo de todos los que hemos estado aquí en el colegio, el mantener un estatus académico y formativo sobretodo ha costado mucho sacrificio. Actualmente ha habido mucha competencia con otros colegios, en metodología, algunos ofrecen escuelas bilingües, talleres de cómputo y educación personalizada".

El colegio se ha vuelto más competitivo, en el año 2012 se acreditó ante la Confederación Nacional de Escuelas Particulares, A.C. Actualmente

tiene una población de 1070 alumnos desde maternal hasta bachillerato.

MADRE ELISA PÉREZ

La Madre Elisa Pérez López es originaria de Tijuana, B.C., ingresó a estudiar en el Colegio La Paz en el año 1945, el cual tenía 2 años de haberse fundado y entre sus compañeras recuerda a Tere Cetto, Alicia Elena Ibáñez y Luchi Dávila.

"Siempre me gustó la docencia, desde chica yo jugaba a la escuelita, pero era la directora. Tenía muchos deseos de transmitir el evangelio, a la medida de mis posibilidades y de mi edad, a los demás. Por tal motivo, cuando estaba en sexto año empecé a dar catecismo en la colonia Hidalgo y en la Catedral de Nuestra Señora de Guadalupe", señaló la religiosa.

"Me llamó mucho la atención la vida de las hermanas, especialmente la de la Madre Elisa Gruhl, yo las veía como ángeles. A los 14 años entré a la congregación, hice mi noviciado en San Luis Potosí, fuimos 7 hermanas, de las cuales solamente sobrevivimos 3.

En Tijuana, hice mis votos perpetuos y me regresé a Jesús María", continuó.

En 1976, estando en San Luis Potosí recibió su cambio para radicar en Tijuana como religiosa y duró 28 años, siendo directora de primaria, directora general, directora de la secundaria y directora de la preparatoria. Estuvo 7 años fuera de la ciudad y en el 2011 regresó al Colegio La Paz. Recientemente, fue nombrada directora del Colegio México de Ensenada.

La Madre Elisa siempre se ha superado con el objetivo de impartir una educación de calidad a sus alumnos y compartir sus conocimientos a los maestros de la institución que dirige. Estudió la normal para maestra de primaria, licenciatura en pedagogía, filosofía y teología, además de diplomados en educación, cursos y talleres.

"Mi vida ha sido simple y sencilla, la he vivido intensamente con mucha alegría desde mi juventud hasta los años que Dios me permita seguirlos viendo", concluyó la Madre Elisa.

LAS HIJAS DEL ESPÍRITU SANTO

Las fundadoras del Colegio La Paz fueron la Madre Ana María Gómez Campos, fundadora de la congregación y la Madre Carmen Ruiz de Chávez, directora del Colegio México, en ese entonces.

Las primeras religiosas que llegaron a impartir clases en las instalaciones de la Calle H. No. 856 fueron las Madres María Elena Fernández, Bertha Yáñez, Margarita Villaseñor, Adela González, Inés de Alba y las jóvenes Francisca Enríquez y Cirila Lázaro. Ellas traían como equipaje su preparación académica, un gran amor a la niñez y la ilusión de moldear esas vidas jóvenes.

"Lo que ha caracterizado a las religiosas es transmitir el amor del Espíritu Santo, que es el amor entre el padre

El nombre de "La Paz" "se debió a que el mundo estaba viviendo la segunda guerra mundial y los 50 mil habitantes de Tijuana, por ser frontera con Estados Unidos, vivían en temor, cuando escuchaban las sirenas tenían que apagar las luces y cerrar las persianas de las ventanas de sus casas, tenían el deseo de ver reinstaurada la paz y el colegio la intención de que sus educandos comunicaran al mundo ese espíritu

y el hijo, la idea es que el colegio sea una familia en donde hay comunicación, perdón, solidaridad y práctica de valores", afirmó la Madre Elisa Pérez.

PLANTEL COLONIA HIPÓDROMO

Por el aumento de alumnado tuvieron que comprar un terreno en la colonia Hipódromo que estaba despoblada. En 1953 se construye un nuevo edificio en la colonia Hipódromo. Su domicilio calle La Paz No. 1, a éste se traslada primeramente la sección de Pre-escolar en 1959, iniciando con la sección de niñas y por último, la de varones.

La Madre Elisa Gruhl recuerda que

no había casas, todo era terracería y sólo era una escuadra de salones.

EX ALUMNOS

La Madre Elisa recuerda con mucho cariño a sus ex alumnos, quienes le han dicho que en el colegio les enseñaron a darle a los demás una fe en valores y el amor hecho servicio.

"Hay muchos ex alumnos que están comprometidos con la sociedad, como profesionistas, religiosas, sacerdotes, en los medios de comunicación, en instituciones de gobierno y culturales. Ha habido una cadena interminable de entrega de amor y de cariño a Dios y a Tijuana," indicó la religiosa.

GRUPOS MIXTOS

"Los grupos son mixtos porque así vive una familia, es una riqueza que las niñas crezcan con la presencia del niño, ya que el día de mañana formarán una familia. Hay mucho equilibrio y armonía en una formación, en una orientación y en una instrucción cuando hay dos sexos. El niño aprende a respetar a la niña".

CENTRO COMUNITARIO Y COLEGIO ANA MARÍA GÓMEZ CAMPOS

El 2 de septiembre de 2003 abrió sus puertas el Colegio Ana María Gómez Campos para atender a estudiantes de bajos recursos de la delegación San Antonio de los Buenos.

La familia Negrete donó un terreno de casi una hectárea, cerca de la colonia Ricardo Flores Magón, además del colegio se logró construir un centro comunitario que lleva el mismo nombre, por las tardes se imparten talleres para los padres de familia, hay clases de catequesis, formación religiosa, computación, entre otros.

Se manejan colegiaturas diferenciadas y se puede becar a niños.

Unidos contra el cáncer de mama

30% de descuento en estudio de: **Mamografía**

Cupón válido Octubre 2013

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

CREA ARTE CON ENVOLTORIOS RECICLADOS

PABLO LLANA

POR YAN GONZÁLEZ

Pablo Llana es un artista plástico tijuaneño, que realiza sus piezas con envoltorios reciclados de producto chatarra; desde su infancia descubrió el gusto por las artes plásticas debido a que sus padres lo llevaban a cursos cada verano, desde pequeño tuvo facilidad para desarrollar su creatividad, compartió Pablo Llana.

En 1997 tuvo su primer acercamiento con el arte, ya que cursó diferentes diplomados de artes plásticas. A partir de 1999 decidió dedicarse de lleno a esta disciplina para satisfacer su necesidad de expresar, de manera irónica, lo evidente e incongruente de lo cotidiano, aseguró el artista.

En el lapso del 2000-2002 fue alumno del programa de profesionalización artística para artistas visuales (PROPAVIS), impartido por destacados artistas como: Felipe Ehrenberg, Carmen Mariscal, Pablo Camacho y Cristina King Miranda en el Centro de Humanidades de Baja California, con el apoyo de CONACULTA.

"Yo inicié mi carrera con pintura convencional, pero hoy en día trabajo en material de desperdicio, el cual lo utilizo como nuevo material pictórico. Me siento muy cómodo realizando pintura y escultura con este material, que para nada es convencional"

El objetivo de Pablo Llana con sus piezas es evidenciar el sometimiento que tenemos al binomio consumismo-capitalismo, afirmó.



ARTE RECICLADO

Debido a la transición que ha experimentado Pablo Llana durante su vida y su trayectoria artística en los últimos años, decidió convertir su paleta de color de un material que todos los días desechamos: envolturas de productos chatarra; con el fin de mostrarle a la sociedad las consecuencias por dejarse llevar desmedidamente por la publicidad, aseguró el artista.

Durante este año exhibió la serie llamada "mouthful" en el Instituto de Artes Gráficas en Oaxaca. En abril presentó "Yo código comunidad" en CECUT, dicha obra se basa en una serie de códigos QR, agregó, que mediante dispositivos electrónicos conducen al público a una serie de mensajes, refranes, estadísticas y otros datos sobre el problema de la obesidad; toda la serie fue realizada con envoltorios reciclados de comida chatarra.

PROCESO CREATIVO

El proceso creativo de Pablo Llana definitivamente es muy interesante y poco común, su primer paso consiste en recolectar la materia prima, es decir, las envolturas recicladas de comida chatarra que familias tijuaneñas le donan o que él mismo recolecta en la calle; ya que considera tener suficientes envoltorios continúa con el proceso de desinfectarlas y separarlas por colores.

Una vez que cada envoltura se encuentra en su respectiva caja, separada por color, Pablo se toma el tiempo de pensar qué es lo que quiere realizar y qué envolturas (colores) le serán útiles para después separarlas del resto, platicó, después debe recórtalas del tamaño que desea para pisarlas y pegarlas con silicón caliente en la superficie de lo que será su siguiente pieza.

UN ARTISTA DE LOGROS

Las obras de Pablo Llana se han expuesto nacional e internacionalmente; en 1999 participó en la XII Bienal Plástica de Baja California obteniendo mención honorífica en disciplina de pintura.

También participó en colectivo con las obras "tapetes 01", la cual fue expuesta en CECUT y "fresh painting" en Luckman Fine Arts Gallery en Los Ángeles, ca., la cual tuvo mención en los diarios Los Ángeles Times y LA Weekly.

Además, de forma individual expuso las obras "entre el riesgo y el castigo" en galería de la ciudad y "makeupmake-up" en el Instituto de Cultura de Baja, California.



EN BREVE...

- **FRASE FAVORITA:**
"Eres lo que comes"
- **LIBRO FAVORITO:**
Los comics de Mafalda
- **FRASE:** "Resignifico y rematerializo lo que para muchos es material de desecho; no obstante, es mi paleta de color"

cual es una aproximación a la construcción de la cultura visual de Tijuana, afirmó Pablo Llana.

En el 2011 participó con su obra "miradas" en la 13ª Bienal de Artes Visuales del Noroeste y en la 5ta Bienal Nacional, la cual obtuvo mención honorífica en ambas bienales.

Actualmente el artista Pablo Llana se encuentra realizando el cuerpo de una obra bidimensional y tridimensional, la cual se basa en los binomios que conforman a la sociedad, tales como capitalismo-consumismo y obesidad-identidad. El material con el que está realizando la obra son envolturas de productos chatarra que las familias de Tijuana, Mexicali, Guadalajara, San Diego y Los Angeles, Ca., le han estado donando.

"De esta forma resignifico y rematerializo lo que para muchos es material de desecho; no obstante, es mi paleta de color", concluyó Pablo Llana.

En el 2005 participó en colectivo en el Foro de la Cultura y las Artes en Madrid, España, siendo ésta su última participación artística de lo que Pablo llamaría "periodo de introspección", el cual duró cuatro años y dicho proceso le serviría para replantear sus prioridades e ideas claras sobre la vida y el arte; fue en ese momento cuando las artes resurgen como algo natural, no inducido, convenido u obligado, dijo.

Durante el 2010, el artista decide retomar su producción artística y participa con la pieza "Tijuana makes me happy" en Entijuanarte Revolución plasmada hasta la fecha en la avenida Revolución, en dicha pieza utiliza a Joker, personaje interpretado por Heath Ledger en el filme Batman el caballero de la noche. Además, participó en una exposición colectiva llamada "Obra negra", en El Cubo, la

MOSCAS CAS SENTIMENTALES



POR ARTURO MARTÍNEZ

¿Alguna vez te has preguntado qué sentirá o qué pensará nuestra mascota, un toro, una gaviota o una mosca? ¿Si pensarán y sentirán? ¿Sabrán qué son lo que son o sólo tendrán en mente buscar comida y procrear? En otras palabras, ¿tendrán conciencia? La capacidad de tener identidad propia, memoria, empatía, emociones y representación interna de la realidad. La conciencia es una característica que nos separa a los humanos del resto de las especies habitantes del planeta; este ha sido el concepto por el cual nos hemos regido por muchos años. Pues según la comunidad científica, este concepto es erróneo; la ciencia reconoce que no somos la única especie animal con conciencia, sino mamíferos, aves, algunos moluscos y sorprendentemente, insectos también.

Las mentes más brillantes y científicos cognitivos, neurofarmacólogos, neurofisiólogos, neuroanatomistas y científicos neurocomputacionales de mayor prestigio a nivel internacional se juntaron en julio de este año para hacer oficial y dar a conocer al mundo la nueva postura de la comunidad científica respecto a la conciencia animal.

Para todos los que tenemos perros, gatos o aves de mascotas, el que nuestra mascota (un animal) sienta culpabilidad, coraje, miedo, tristeza, tenga memoria, personalidad distintiva y sentido de individualidad y pertenencia a un grupo, es algo de sentido común, que vemos día a día en nuestro hogar; entonces, ¿por qué

La ciencia ya reconoce que cada vez son más los casos documentados de animales que demuestran tener un sentido de identidad, compasión, empatía, memoria y emociones tal como los humanos.

le tomó tanto tiempo a los científicos reconocer lo que nosotros ya habíamos notado desde hace tiempo? Hay dos razones principales:

1 - LA COMPLEJIDAD DEL ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA Y LA CONCIENCIA

Es mucho menos difícil estudiar la inteligencia, que la conciencia. La conciencia y la física cuántica son campos de la ciencia muy nuevos, en los cuales apenas estamos profundizando. Sin tener un completo entendimiento de la conciencia humana, es muy difícil y tardado estudiar la conciencia animal.

2 - LOS VALORES CULTURALES DEL OCCIDENTE HACIA LOS ANIMALES

El énfasis e importancia en la inteligencia en el occidente ha tendido a suprimir interpretaciones de la conciencia y a etiquetarlas como irracionales, desacreditando cualquier valor observable y "científico" en investigaciones al respecto

Históricamente, en el occidente, los animales han sido relegados a un estatus de bestias incapaces de tener sentimientos, más que de hambre y dolor. Los grandes pensadores griegos y Aristóteles, que tanto influyeron en la historia humana, tenían la noción de que los animales son inferiores a la especie humana y existen para servir a los humanos; concepto que se divulgó aun más por la Biblia, que hace referencia a esta misma idea. Charles

Darwin, quien propuso el concepto de la evolución, estaba convencido de que así como los humanos compartimos características fisiológicas con otras criaturas, también compartimos características mentales. Postuló que la habilidad de pensar y sentir era una adaptación a la incertidumbre, peligros y a la vida en un grupo social; que no hay razón congruente por la cual esa sería una característica única del humano. Incluso, postuló que los insectos son capaces de sentir coraje, miedo, celos y amor. Pero así como con el entusiasmo con el que fue aceptado el concepto de evolución, así mismo fue rechazada la noción la conciencia en los animales.

Conforme ha avanzado la tecnología ha sido posible medir y observar acciones y características antes no medibles. La ciencia ya reconoce que cada vez son más los casos documentados de animales que demuestran tener un sentido de identidad, compasión, empatía, memoria y emociones tal como los humanos. Una de las especies en las que ha sido más notoria esta característica es en elefantes, que son de gran longevidad y tienen familias muy unidas; la muerte de un miembro de la familia puede ser devastador para el resto. Se ha sabido de ocasiones en las que entierran al difunto y atienden al cadáver en un ritual de luto. También se han observado rituales de muerte

en delfines y primates, incluso en aves, como la urraca; que dejan ramas arriba del cadáver.

En estudios, se ha observado que las moscas machos presentan sentimiento de tristeza al ser rechazados sexualmente por una hembra, así como sentimiento de coraje y venganza de animales en cautiverio. Un caso muy sonado fue el de una tigresa que en el 2007 en el Zoológico de San Francisco atacó a tres personas que la habían estado hostigando. Después de haber sido atosigada y hostigada, ya que se habían ido las tres personas, logró escaparse de su jaula y entre los cientos de visitantes corrió directamente a atacar a las personas que la habían estado agraviando. Demostrando que no fue una reacción animal de depredador atacando a la primera persona que se encontraba, sino que fue selectiva a quién atacar.

Así mismo, cada vez es más documentado la compasión en animales. Se ha observado que en lugar de comer, ratas preferían liberar a otras ratas intencionalmente atrapadas por científicos, demostrando que la liberación era mayor recompensa que comida. Ha habido casos de perros que arriesgan su vida cruzando una transitada carretera para salvar a otro perro, primates que prefieren no comer que dañar a otro primate, delfines que salvan a humanos de tiburones, incluso hay un video (muy famoso en Youtube) de un gorila, que rescató y protegió a un niño de 3 años que se cayó y quedó inconsciente en el recinto de gorilas, hasta que personas pudieron darle atención médica.

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

toke

interiores

Papel tapiz
Moderno &
elegante

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

Diseñamos y fabricamos

SAGLO COCINAS Y CLOSETS

Hasta 36 mensualidades

SAGLO CREDIT

www.saglococinas.com
Blvd. Díaz Ordaz, Local F-5, Plaza Las Palmas,
Fracc. La Escondida, Tijuana B. C., México
Tel: (664) 104-1359

LA ADRENALINA DE XPILOTS

BY MONSTER ENERGY



REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En fechas pasadas, Tijuana fue sede por octavo año consecutivo de la competencia de Freestyle Motocross más impresionante de América Latina: Xpilot by Monster Energy, un evento que hizo vibrar y subir la adrenalina de 25 mil personas que se dieron cita en la casa de los Xolos.

Chicos y grandes se dieron cita en el Estadio Caliente, donde la leyenda australiana Robbie Maddison, Mike Mason de E.U.; Rich Kearns, de E.U.; Chris Meyer, de España; Mark Phillips, de Canadá; Johan Nungaray, de México; Wiley Fullmer, de E.U.; y Gabriel Villegas, de Chile, ofrecieron un magno espectáculo, del cual resultó victorioso el campeón Wiley Fullmer.

Xpilot by Monster Energy es un

Xpilot es un show de luces, pirotecnia, acrobacias y competencia, donde diferentes pilotos de distintas partes del mundo ponen todo su esfuerzo y destreza, desafiando las leyes de la gravedad

show de luces, pirotecnia, acrobacias y competencia, donde diferentes pilotos de distintas partes del mundo ponen todo su esfuerzo y destreza, desafiando las leyes de la gravedad al realizar trucos a 30 pies de altura en una distancia de 72 pies.

Sin duda, es una gran competencia de Freestyle Motocross que nació en el 2006 producido y promovido por Pro3 Sports and Entertainment, con la intención de reunir al público de diferentes sectores y edades, en un evento 100% familiar que ha acaparado la atención, emoción y adrenalina de miles de aficionados.

Este magno espectáculo recorre año con año las ciudades más importantes de la República Mexicana. Este año, Xpilot by Monster Energy reunió a familias enteras que disfrutaron de un segmento especial nunca antes realizado, el cual involucró fuego y un helicóptero para crear una bomba de adrenalina resumidas en un rider envuelto en llamas que hizo un Kiss of Death Backflip sobre un helicóptero en acción, hazaña que estuvo a cargo del piloto Wiley Fullmer tras el accidente de Jimmy Blaze.

Fuente: www.xpilots.com.mx

UN
OTOÑO
ESPECTACULAR



CIMA MUEBLES

MUEBLES

+

ARTE

+

ACCESORIOS

+

WALLPAPER

622.2670

Ermita 47, La Mesa,
Tijuana, B.C. México

BÚSCANOS COMO:



Címa Muebles



Amaranta Torres

DIGNA REPRESENTANTE DE BC EN LA GIMNASIA

POR YAN GONZÁLEZ

Amaranta Torres es una joven gimnasta originaria de San Diego, Ca., con raíces tijuaneñas, práctica gimnasia artística en el club AGimnasia Tijuana, cursa cuarto semestre de preparatoria en Tijuana y es perteneciente a una familia de cinco miembros, quienes siempre la han apoyado.

Desde los dos años práctica gimnasia debido a que es muy hiperactiva y a su mamá, quien desde joven también practicó gimnasia por hobby, aunque nunca se imaginó que su hija llegaría tan lejos dentro de la gimnasia artística, compartió Amaranta.

Su debut fue en el ciclo de selección baja en el 2005 en Cancún, obteniendo clase 5 y segundo lugar en All around en todos los aparatos. Ha participado en copas regionales, estatales, nacionales y en la olimpiada nacional; el año pasado compitió en la Copa Panamericana en Colombia y en agosto de este año participó en la Copa Panamericana en San Juan de Puerto Rico obteniendo el 5to lugar en la prueba de barras asimétricas.

Ser gimnasta no es nada fácil, ya que quienes practican esta disciplina tienen que aprender a concentrarse y a trabajar con el dolor.

“Dentro de la gimnasia he aprendido a superar obstáculos para salir triunfadora, estoy muy orgullosa de lo que he logrado gracias al gran esfuerzo, dedicación y disciplina”, comentó Amaranta.

SUS LOGROS

Ser gimnasta es un deporte que requiere disciplina, constante entrenamiento, equilibrio y paciencia pero sobre todo las ganas de triunfar; el pasado mes Amaranta obtuvo un reconocimiento como Embajadora del deporte en Baja California.

Amaranta compitió con 12 gimnastas mexicanas, que al igual que ella buscaban un lugar en el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística en Amberes, Bélgica, dicho evento se llevó a cabo a finales de septiembre; logró quedar en primer lugar a nivel nacional y ser la única que clasificara para representar a Baja California y al país en el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística con 52 puntos.

La meta principal de Amaranta fue desempeñar un excelente papel en el

EN BREVE...

Trayectoria de Amaranta Torres

- Desde los 2 años de edad práctica gimnasia
- Debutó en el ciclo de selección baja en el 2005 en Cancún
- Cuenta con más de 100 medallas
- En el 2009 formó parte de la selección nacional de gimnasia
- En el 2012 participó en la Copa Panamericana de Gimnasia en Colombia
- En Agosto de 2013 participó en el Campeonato Panamericano de Gimnasia en San Juan de Puerto Rico obteniendo el 5to lugar.
- Fue la única que clasificó a nivel nacional con 52 puntos para el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística en Amberes, Bélgica.

Campeonato Mundial de Gimnasia Artística en Amberes, Bélgica, siendo éste su mayor logro durante su trayectoria como gimnasta; su propósito: quedar dentro de las 25 mejores gimnastas, ya que de éste se derivan diversas competencias que la harán prepararse para su ciclo olímpico, que la llevará a las Olimpiadas 2016, concluyó.

Somos Anáhuac



Anáhuac
México Norte

COMIENZA LA MEJOR ETAPA DE TU VIDA

Ser alguien sin dejar de ser tú

Exámenes de admisión
Ingreso: enero 2014

10 de octubre - 24 de octubre
14 de noviembre - 28 de noviembre

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



Vida Anáhuac Preuniversitario  @VidaAnahuac 

Líderes de Acción Positiva

Conoce nuestra línea de productos

Cosméticos Profesionales para el cuidado de la piel



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

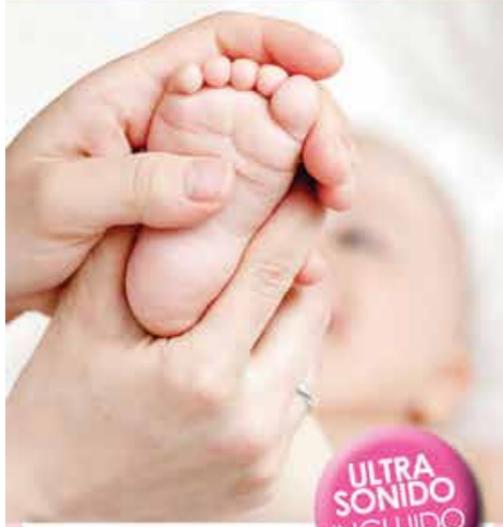


me hace libre!

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

Tels: 971.0881 y 299.0046 | ventas.bajacalifornia@aspidpro.com

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopia:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatria:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).



ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

SOCIALES

FESTEJA CETYS UNIVERSIDAD SU 30 ANIVERSARIO DE LA TRADICIONAL CENA DE GALA

- **EVENTO:** CETYS Universidad, 30 aniversario Gran Cena de Gala
- **LUGAR:** grand hotel tijuana
- **DETALLES:** Directivos, empresarios y amigos de CetyS Universidad, campus Tijuana, festejaron el 30 aniversario de la tradicional Cena de Gala y 52 años de formar profesionistas que día a día contribuyen en el desarrollo económico y social del país. Además, disfrutaron del grato ambiente de convivencia y una exquisita cena.



EXPO MAMÁ Y BEBÉ 2013

19-20 OCTUBRE 2013

MEZZANINE GRAN SALON Y RESTAURANT TIJUANA

- Talleres
- Pasarelas
- Conferencias
- Áreas Infantiles
- Consultas GRATIS

Informes:
Tel: (664) 334.7806
EXPOMAMAYBEBE2013

MEZZANINE GRAN SALON Y RESTAURANT

PRINCIPALES: AVAL Tijuana, D'Volgda, AZCAD, GRAND HOTEL TIJUANA, CIET, MUJER, AUTO TRADER

MON PETIT CHATEAU
BOUTIQUE CAFE & RESTAURANT

Boutique y entretenimiento

Abierto de 9:00 a 6:00 pm de Lunes a Viernes
y Sábado y Domingo de 11:00am a 5:00 pm

Solo cerramos para fiestas privadas
TEL: 619 271-7880

SOLO PARA CUENTES NUEVOS

20% DE DESCUENTO EN UN ARTICULO DE NUESTRA BOUTIQUE
1 ADMISION

\$40 dls DE DESCUENTO EN CUALQUIER PAQUETE DE FIESTAS PRIVADAS
1 BEBIDA GRATIS!

861 Harold Place Suite 204, Chula Vista, CA 91914
www.mppchateau.com
f: MonPetitChateau

Sonido Lamas

Y

DM3B



Te invitan a su baile
BLANCO y NEGRO

con

DJ Eglen Lamas mezclando en vivo

en

GALERÍAS HIPÓDROMO

Viernes 18 de octubre a las 8:00 pm

INFORMES:
152*151014*3
664 281 5612

Pre-venta: \$30.00 DLLS
En la entrada: \$40.00 DLLS

Patrocinadores Oficiales:



En beneficio de:



GRAN NOCHE EN COLEGIO LA PAZ

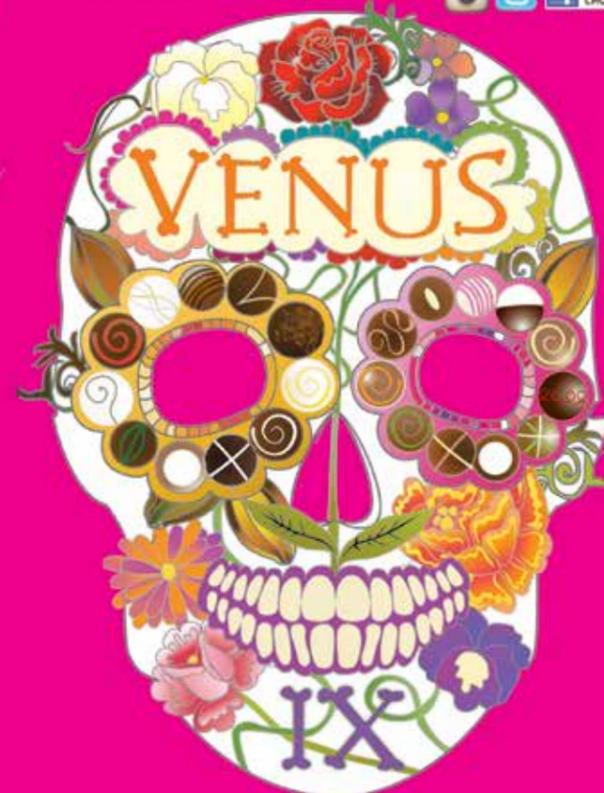
SOCIALES

- **EVENTO:** 70 aniversario del Colegio La Paz
- **LUGAR:** Patio central del colegio
- **DETALLES:** Con motivo de sus 70 años de fundación, se llevó a cabo especial celebración que dio inicio con una misa de acción de gracias en la iglesia Espíritu Santo, donde padres de familia, organizadores, ex alumnos y demás asistentes levantaron sus copas y brindaron por estas siete décadas de contribuir en la educación de cientos de alumnos.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



www.venuschocolates.com



info@venuschocolates.com

29 Y 30 DE OCTUBRE

9 Aniversario



Chocolatería Fina • Regalos •
Fuentes de Chocolate y Chamoy • Mesas
de Postres • Productos de la región

CELEBRA CON NOSOTROS, CONOCE NUESTROS
PRODUCTOS Y CONTÁCTA NUESTROS
SERVICIOS A PRECIOS DE ANIVERSARIO!

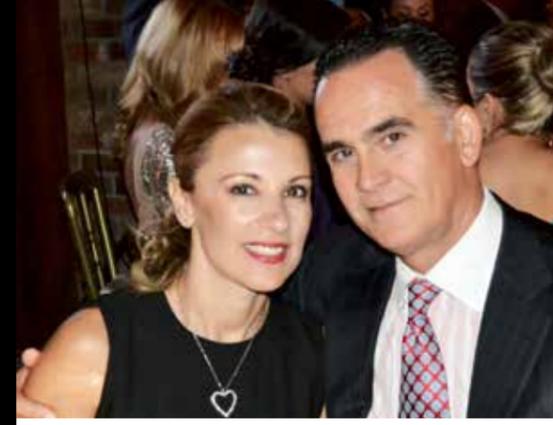
Tapachula 5-A Col. Hipódromo. Tijuana B.C.
Tel. (664) 9.72.9338 Next: 152*147797*7



ABRE SUS PUERTAS CITY SALADS TIJUANA

- **EVENTO:** Inauguración de City Salads Tijuana
- **LUGAR:** Plaza Paseo Chapultepec
- **DETALLES:** En un ambiente con un entorno vanguardista, fresco, natural y confortable, se llevó a cabo la apertura de City Salads, un restaurante gourmet express, donde los asistentes tuvieron oportunidad de disfrutar platillos con el balance perfecto y al mismo tiempo brindar por los futuros éxitos del lugar.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



¡TE ESPERAMOS!

CITY
salads[®]
gourmet express.

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

SERVICIO A DOMICILIO
Tel. 681 8015




APOYAN A CRUZ ROJA

- **EVENTO:** Cena de gala de la Cruz Roja Tijuana
- **LUGAR:** Casa Baloyán
- **DETALLES:** Con la finalidad de reunir fondos pro consultorio y banco de sangre móvil de la Cruz Roja Tijuana, se llevó a cabo una especial cena encabezada por Salvador Gutiérrez, presidente del patronato.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



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 crema.
- 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 Domingo
de 8:00 a.m. a 11:00 p.m.

Bvd. Gustavo Salinas #10755
Local 1 Col. Aviación,
Centro Comercial Conquistador, Tijuana, B.C.

Visítanos en: www.loulourestobar.com
Tel. (664) 380-4932

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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

Comex

¿Quién te iguala esto?

Soluciones para embellecimiento y protección.

En interiores y exteriores.

Y todo para aplicarlas.



Nadie igual a COMEX

Servicio a domicilio.
Todos los colores a un mismo precio.
Meses sin intereses.

Tel: 622 70 00
Tenemos **61** sucursales en Tijuana y Rosarito cerca de ti

#AsíLoSoñé
Soluciones ilimitadas
www.comex.com.mx





ACUDEN A CHARLA DE TELCEL

- **EVENTO:** Magna Conferencia Telcel 'Liderazgo sin título' por Robín S. Sharma
- **LUGAR:** Club Campestre, salón Agua Caliente
- **DETALLES:** Clientes, empresarios y público acudieron a la Magna Conferencia Telcel 'Liderazgo sin título' que impartió el escritor y empresario canadiense Robín S. Sharma; la cual fue todo un éxito ya que motivó a la audiencia a ser emprendedores y líderes en cualquier actividad que desempeñen. Al finalizar la conferencia los asistentes disfrutaron de un ameno coctel.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



SIGUE SATISFECHO

Restaurante La Faraona
Damas 2x1 en desayuno buffet
Lunes a viernes de 9 am a 12 pm

*Aplican restricciones.

Holiday Inn® Tijuana Zona Rio
Paseo de los Héroes 18818, Zona Rio
Tijuana, B.C., C.P. 22320
T: (664) 636 0000 | F: (664) 636 0003

SIGUE COMO ERES™

"La Mejor Cerveza Artesanal de México"
CERVEZA

PREMIOS INTERNACIONALES INTERNATIONAL AWARDS

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

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

16 DE OCTUBRE 8AM-5GHT

RAÚL ALCALÁ PEDALEANDO DESDE EL INTERIOR

Público Gral. 500.00 + IVA
Socios & Estudiantes 300.00 + IVA

*Boleto por estudiante presentando credencial vigente.
Cupo Limitado en vivo:

SEMBLANZA

Competidor titánico, un ganador precoz, y desde muy joven destacó dentro del pelotón de ciclistas. A los veinte años, compitió por México en la prueba de ruta de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984.

En 1985 el talento de Raúl Alcalá sobrepasó en una carrera en Baja California. Su inteligencia para correr, sus estrategias y su estilo arriesgado, le permitieron abrir para México la puerta más grande del ciclismo internacional: el Tour de Francia, convirtiéndose en el primer mexicano en participar en esta carrera y siendo esta su primer carrera como profesional.

Su explosión definitiva en el ciclismo profesional fue en 1987. Raúl sorprendió al terminar en noveno lugar en su segundo Tour de Francia y conquistar el Maillot Blanc. Alcalá ganó dos etapas del Tour, conquistó la Clásica de San Sebastián, el Tour Dupont, la Vuelta a Asturias, se convirtió en un rival a vencer en todas las etapas de montaña y participó para el que, en ese entonces, era el mejor equipo del mundo, el PDM de Holanda. Formó parte de los cuatro grandes de la generación 1984, era también elegido para la gloria. Los otros tres fueron Miguel Induráin, Gianni Bugno y Eric Brukerink.

Corrió y ganó carreras por toda Europa, y su éxito le inyectó vida a la Vuelta México, que vivió sus mejores momentos con Alcalá como campeón. A principios de los noventa, en una competencia Raúl se dio el lujo de contar en su equipo con un joven estadounidense que años más tarde cambiaría para siempre la historia del deporte: Lance Armstrong. Obtuvo 42 Victorias entre 1985-1995 y entró al salón de la Fama en el 2003. A sus 46 años vuelve para convertirse en campeón nacional de Contra Reloj.

Info. Lic. Francis Arellano de la Torre, Oficina: 662.99.50 ext 117
Mail: eventos@coparmex.com Dirección: Ave. Netzahualcoyotl 1650 C.P. 22320

A un Excelente Precio

Cartuchos de Tóner Re-Manufacturados 100% Garantizados

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

Ayuda al Medio Ambiente, Utilizando Cartuchos

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

TÓNER Plus

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

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

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

50% de desc. en etiqueta naranja

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

CAMBIO DE TEMPORADA EL MEJOR MOMENTO PARA RENOVAR

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito Compra mínima de \$5000

Ave. NEGRETE No. 1127
ENTRE 5ta. y 6ta. COL. CENTRO C.P 22000
TEL: 685 99 07

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

PRODUCTO FRESCO DE CALIDAD

La Corriente
CEVICHERIA NAIS

Tijuana Centro
Calle 6ta. 8320
esq. con Madero
Tel.685.0555

Tijuana Palmas
Blvd Díaz Ordaz
No.13251-236
Tel.608.0333

Mazatlán
Av. del Mar 48 L-7
Ferrocarrilera
Tel.(669) 9101040

FESTEJAN XIV ANIVERSARIO DE IECH

■ **EVENTO:** XIV Aniversario de IECH
 ■ **LUGAR:** Salón de eventos La Candelaria
 ■ **DETALLES:** Con motivo de celebración, directivos e invitados se dieron cita en La Candelaria para festejar el XIV Aniversario de IECH clínica de reproducción asistida; en el cual disfrutaron de un ameno desayuno.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



ADMINISTRACIÓN DE INMUEBLES

NOBLE & Asociados

Tu Propiedad en buenas manos
 Tel. (664) 686 1049

LUZE SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

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

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

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

Clínica de reproducción asistida

IECH de B.C.

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

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

Tea Spot

Té & Repostería

Distribución & catering de Té a granel

Tea Time 10 am - 10 pm

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

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

Rinconcito Oaxaqueño

Ahora en la ruta del vino

- Mole negro
- Tlayudas
- Tamales
- Tazajo
- Pozole verde
- Tecina

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

Cortamos con una gran variedad de Mezcales Ofreciendo 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.

Fiestas de Cumpleaños



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



En tu evento contarás con un anfitrión para que tu fiesta sea un éxito
Pregunta por otros paquetes

OTAY PLAZA AMERICANA (664) 624 3215	RIO PLAZA MINARETE (664) 634 6819	INSURGENTES MACROPLAZA (664) 627 0076	PLAYAS PLAZA CORONADO (664) 630 8100	BLVD. 2000 PLAZA OASIS (664) 102 9500	TECATE PLAZA LOS ENCINOS (665) 654 2574	ROSARITO PABELLÓN (661) 613 9313
--	--	--	---	--	--	---