

EJEMPLAR  
GRATUITO

[58págs.] - Tijuana, BC - Octubre 2014

# MUJER actual



¿TIENES  
UN NIÑO  
EXPLOSIVO?

¿CÓMO  
ELEGIR UN  
**crédito**  
HIPOTECARIO?

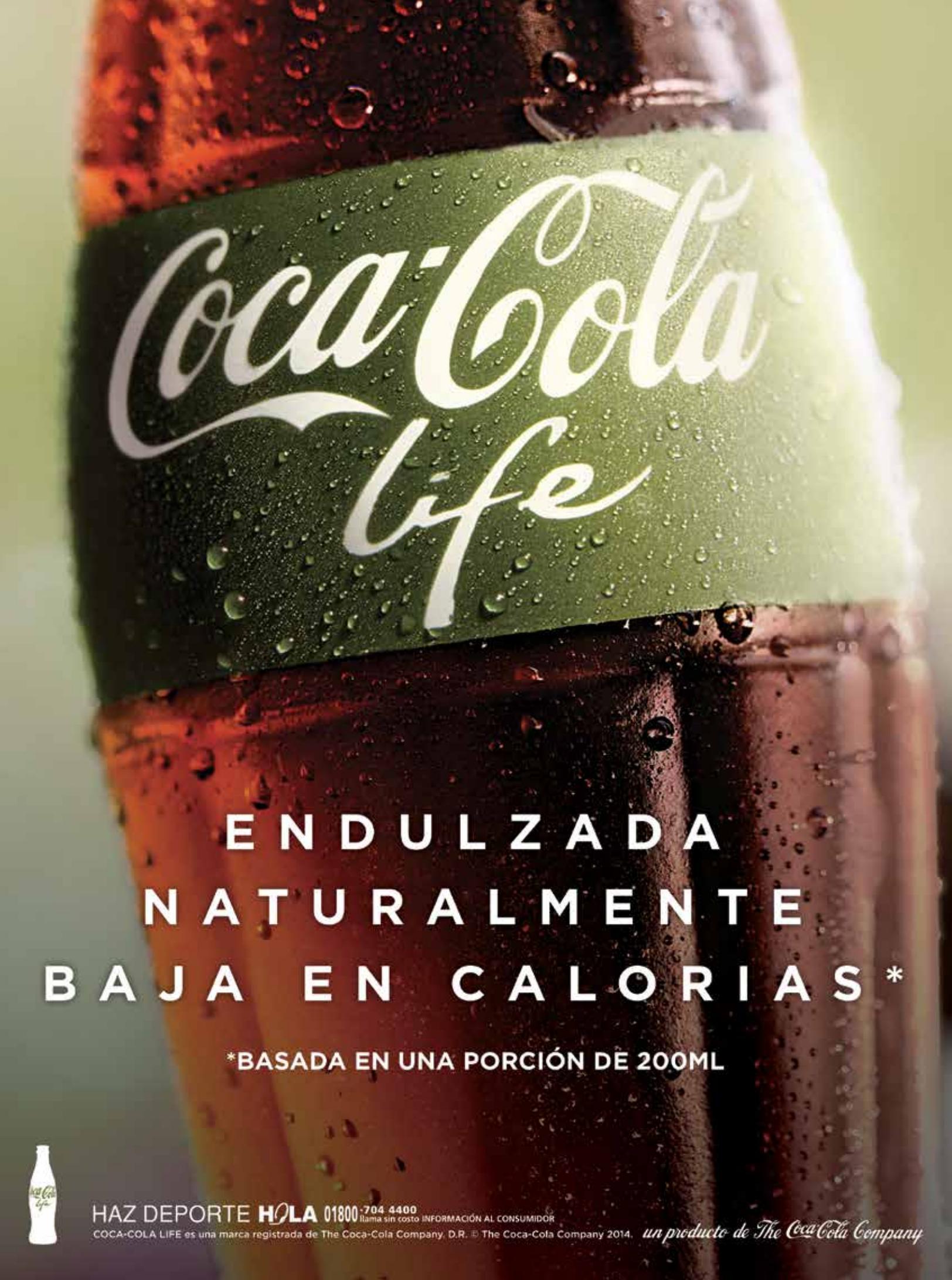
¿POR QUÉ  
PONEMOS  
**TANTAS**  
**EXCUSAS?**

*Faviola*  
PARTIDA  
CREADORA  
DEL TEQUILA  
EL CACHANILLA

**2** REVISTAS  
EN UNA...  
AL INTERIOR  
ENCONTRARAS

SALUD  
actual





Coca-Cola  
Life

ENDULZADA  
NATURALMENTE  
BAJA EN CALORIAS \*

\*BASADA EN UNA PORCIÓN DE 200ML

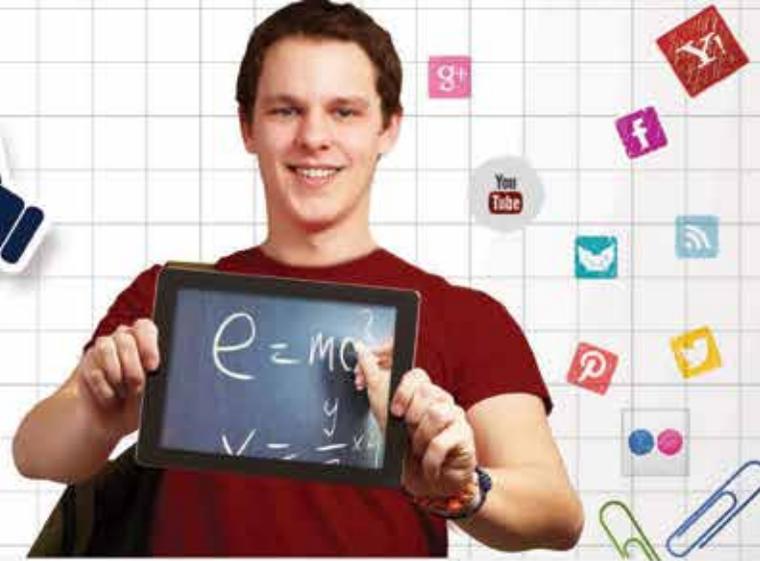


HAZ DEPORTE **HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

COCA-COLA LIFE es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company 2014. *un producto de The Coca-Cola Company*

# Planes Tablet

Llévate un equipo con el  
**DOBLE de MB**  
por 6 meses



**Polaroid Jet 703**  
**Plan Tablet 3000**  
con **3GB** para navegar  
por **\$399** al mes  
más cuota mensual por el  
equipo de **\$154**



**Ipad Air**  
**16GB telcel 4G LTE**  
**Plan Tablet 10000**  
con **10GB** para navegar  
por **\$899** al mes  
más cuota mensual por el  
equipo de **\$453**



**Sony SGP351**  
**XPERIA Z Tablet**  
**Plan Tablet 10000**  
con **10GB** para navegar  
por **\$899** al mes  
más cuota mensual por el  
equipo de **\$453**

**Paga tu factura antes que se genere la siguiente  
y te bonificamos la mensualidad del equipo**

**Claro-video**

El mejor entretenimiento en donde quieras.

**\$69 al mes**  
**1 MES GRATIS** Para clientes  
Telcel

# CONTENIDO

Octubre 2014

TU PAREJA	6pág.
TU PERSONA	8pág.
TUS HIJOS	10pág.
SABÍAS QUE...	12pág.
GASTRONOMÍA	16pág.
UNA PROBADITA	21pág.



MUJERES INSPIRANDO MUJERES	22pág.
HOMBRES DESTACADOS	24pág.
BIENES RAÍCES	28pág.
UNA VENTANA AL VALLE	36pág.



**PORTADA**  
FAVIOLA PARTIDA DURÁN  
**FOTOGRAFÍA** LEÓN FELIPE CHARGOY  
leonchargoy@todonimagen  
**VESTUARIO** DANIELA VILLA

## 18págs.

VALORES Y GENTE	40pág.
CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO	42pág.
OPINIÓN RELIGIOSA	44pág.
PERFIL Y OBRA	46pág.
SOCIALES	48 a la 58págs.

*visítanos en:* [www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)

: soymujeractual : @soymujeractual\_ : @soymujeractual @soymujeractual

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, 2014.

zapatos para dama

Martes

**\$ 21.99**

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos  
todos los Lunes

[primeshoesandmore.com](http://primeshoesandmore.com)

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

**ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA**

2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646  
Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

# PRIMERA PERSONA

## APOYEMOS al necesitado

**D**urante este mes se festeja el Día Mundial de la Alimentación decretado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. La finalidad de proclamar un día para la alimentación es para concientizar a las personas sobre el grave problema de alimentación, desnutrición y pobreza que hay en el mundo. En nuestra ciudad podemos percibir este problema muy de cerca, es por eso que te exhortamos a que contribuyas con un granito de arena visitando y donando a las casas hogar, asilos, inmigrantes y familias que carecen de recursos monetarios. Apoyémonos unos en otros y logremos un cambio colectivo, en pro de la sociedad.

Por otra parte, también es importante destacar que en este mes se celebra el Día Mundial del Cáncer de Mama, esta terrible enfermedad que día a día va consumiendo la vida de muchas mujeres; es importante que nos mantengamos en constante revisión para prevenir este padecimiento.

Después de esta breve recomendación les comento que en este mes les presentamos la historia de Faviola Partida Durán, una mujer emprendedora que siempre tuvo un sueño: tener su propia marca de tequila, hasta que lo

logró con la creación de su tequila El Cachanilla, con el cual busca dejar un legado para Baja California.

En esta edición también les presentamos a Ryan Stein, un chef sudafricano que llegó a esta ciudad desde hace 5 años y desde entonces se ha dedicado a deleitar el paladar de cientos de personas.

En la sección de valores y gente, la agrupación Mujeres por Mujeres nos habla sobre la importante labor que realizan con mujeres víctimas de cáncer de mama, a quienes acompañan desde el inicio del tratamiento hasta que se encuentran en remisión.

En Bienes Raíces, un experto nos ofrece algunas recomendaciones para elegir un crédito hipotecario, una decisión en la que, por su relevancia, debemos considerar nuestra capacidad de pago a mediano y largo plazo.

Esto y mucho más encontrarán en nuestra edición de octubre. Nos despedimos nos sin antes felicitar a la boxeadora Jackie Nava por su reciente triunfo frente a la jamaíquina Alicia Ashley.

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

*Saida Muriel*  
**DIRECTOR GENERAL**

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

Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 84, inicio de impresión el 15/09/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.**  
Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

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

**MUJER**  
actual

**CREDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez  
monica@revistamujeractual.com

**REPORTERA**  
Yaneth González  
yaneth@revistamujeractual.com

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

**ADMINISTRACIÓN**  
Sofía Cerezo

**DRAGON MAIL**  
Roxana Solares

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

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
Ixchel Flores  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Cynthia López  
Fernanda Fontes  
Rosa E. Santiago

**ATENCIÓN A AGENCIAS**  
Mayra Velázquez

**VENTAS ENSENADA**  
Lorena Inzunza

**COLABORADORES**  
Alejandra Enciso  
Ari Tamayo  
Becky Krinsky  
Diosa Doméstica  
Daniel Vázquez  
Padre Jorge Echegollón  
Susan Monsalve

**FOTÓGRAFOS**  
León Felipe Chargoy  
[leonchargoy@todonimagen]  
Claudia Talavera  
[azulstudio33@hotmail.com]  
Alfredo Hernández [664] 641.82.80  
Everardo Castro [664] 398.58.44  
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina (664) 216.15.12 y 13  
Cel. (664) 674.57.66  
Nextel 152\*16883\*90  
San Diego (619) 737.72.36  
ventas@revistamujeractual.com

**FE DE ERRATAS**  
En la edición 83 del mes de septiembre, en la sección de Sociales, página 55 dice: Paola recibió su primera comunión, **LO CORRECTO ES:** Paloma recibió su primera comunión.

TE LLEVAMOS DE  
LA MEJOR MANERA,  
POR MENOS DE  
LO QUE TE IMAGINAS.



**50 KG DE EQUIPAJE  
SIN CARGOS EXTRAS**

**\* interjet**  
**.com**

# ¿POR QUÉ PONEMOS TANTAS EXCUSAS?

POR BECKY KRINSKY

¿Qué estoy evitando? ¿Qué es lo peor que podría pasar si hago, digo o me atrevo? ¿Cuántas veces se dejan de hacer cosas y se encuentran las excusas que justifican perfectamente la falta de acción?

Las excusas sirven como licencia que justifican racionalmente el miedo, la incomodidad y la falta de acción. En ocasiones, pueden ser tan sofisticadas que parecieran ser legítimas y suficientes razones para apoyar la falta del quehacer.

En realidad, las excusas son pretextos que impiden el desarrollo personal y generalmente lastiman las relaciones implicadas, éstas minimizan la responsabilidad y fomentan el miedo al fracaso, al rechazo y sobre todo son la causa más importante para limitar el éxito en cualquier situación que apunten.

A pesar de que las excusas pueden en un principio diluir la incomodidad y disfrazar el miedo, éstas finalmente terminan creando sentimientos de culpabilidad y conduciendo a problemas mayores de la incomodidad o el miedo inicial. Los pretextos no son sanos y generalmente terminan asfixiando o adormeciendo a la persona que los utiliza con frecuencia.

Las evasivas se utilizan en todas las situaciones, algunas son las que paralizan la toma de decisiones para progresar en el trabajo, otras evitan la confrontación con los problemas familiares o personales y otros terminan lastimando las relaciones personales que son importantes para la persona que vive en el mundo de las excusas.

Amanda siente un abandono total porque su esposo Miguel no le habla, ni hace nada por confortarla ahora que la está pasándola mal. Ella tiene fuertes problemas familiares y siente un vacío en su alma. Por más que ella le ha explicado directamente sus sentimientos, Miguel la escucha, calla y se aleja.

Claro que ante los ojos de Miguel, él hace lo que puede y la ayuda como él cree que su situación le permite. Sus escasos recursos económicos lo limitan y su frustración ante el dolor de su esposa lo congela. Él insiste que Amanda está muy ocupada, con muchos problemas y mucho dolor y que ella realmente no tiene tiempo de atenderlo y que no tiene nada que decir o aportar.

Miguel está tranquilo o por lo menos así pareciera, sabiendo que a su entender hace lo que puede, que en realidad es lo mínimo, se restringe a traer lo que se le pide sin hacer un mínimo detalle para acercarse y poder entablar una conversación.

Es probable que Amanda no sea una dulce palomita, posiblemente por la falta de atenciones se haya convertido en una mujer más demandante y extremadamente sensible, a lo mejor su dolor y su soledad la han convertido en una persona hiriente y crítica...

Lo cierto es que todo son excusas muy bien elaboradas. Cuando uno tiene una pareja la cuida, cuando uno tiene la posibilidad de ayudar a otra persona, amiga, pareja, conocido, hijo etc. Lo debe de hacer simplemente porque puede hacerlo.



## LA RECETA

Evitar excusas innecesarias

### INGREDIENTES

**2 TAZAS** de responsabilidad- reconocer que hay un compromiso y una obligación personal

**1 MANOJO** de valor- fortaleza para tomar acciones difíciles o incómodas

**1 PIEZA** de iniciativa- determinación concreta y dirigida para iniciar sin preguntar

**2 CUCHARADAS** de buena disposición – encontrar aspectos positivos para lograr los objetivos

**1 CHORRITO** de compasión- entender con empatía el dolor y la frustración que causa la falta de acción

**1 PIZCA** de confianza- visualizar el beneficio y la oportunidad para crecer, dar o triunfar

**RECOMENDACIÓN DEL CHEF:** No voy a poner excusas para seguir justificando mi falta de valor, mis miedos o mi comodidad. Hoy estoy decidido a ser una persona valiente y a enfrentar mi realidad, yo soy responsable de mis actos, mis pensamientos y mis relaciones.

## CÓMO DEJAR DE PONER EXCUSAS

**1. ATRÉVETE** a dejar tus miedos y pretextos. Las personas que tratan de evitar el dolor, también evitan las satisfacciones y los placeres que trae el éxito cuando se hace lo que se necesita.

**2. ENFÓCATE** en lo positivo de la situación. Visualiza las ganancias, ubica en un contexto concreto las posibilidades y busca las formas efectivas para conseguir tus objetivos ya sean personales o para ayudar a otra persona.

**3. USA TU PODER** para sobreponerte a las excusas que te haz creado. Recupera tu poder de decisión, de acción y de pensamiento, utiliza tu libre albedrío, modela tu destino y crea una vida con un buen sabor.

Debemos tocar la superficie del alma para encontrar la fe, el deseo, la pasión, y la energía para actuar a pesar de los miedos, la incomodidad y el dolor que se siente.

No hay una excusa suficientemente válida para dejar de acercarse, apoyar o hacer sentir mejor a una persona que sufre.

[www.recetasparalavida.com](http://www.recetasparalavida.com)

\*La autora es egresada de la Universidad de Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano y maestra universitaria. Es fundadora en conjunto de Recetas para la Vida.

**Solmar**  
HOTELS & RESORTS

Ven y Escápate  
a Cabo San Lucas



### SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas,  
BCS México 23450 . Tel (624) 145 75 75  
Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898  
[reservaciones@solmar.com](mailto:reservaciones@solmar.com)  
[www.solmar.com.mx](http://www.solmar.com.mx)

### SIGUENOS



Hospitalidad INFINITA



# El tiempo: CÓMO LO USAS IMPACTA TU MATRIMONIO

POR DANIEL VAZQUEZ MONTAÑO

**E**ste domingo dimos una charla vía internet sobre cómo equilibrar nuestra vida profesional y personal. Este tema es muy importante para los matrimonios debido a que la manera en que administramos nuestro tiempo impacta la calidad y cantidad de tiempo que dedicamos a nuestra pareja y nuestras familias.

Como ya hemos insistido en otros artículos, este último factor es fundamental para que un matrimonio pueda ser sustentable a largo pla-

PRIMER CUADRANTE

**Importante  
y Urgente**

SEGUNDO CUADRANTE

**Importante  
No Urgente**

TERCER CUADRANTE

**Urgente No  
Importante**

CUARTO CUADRANTE

**No Urgente  
No Importante**

zo. Una herramienta que analizamos en la charla del domingo fue el Cuadrante del tiempo de Stephen Covey (1989). Este cuadrante nos

ayuda a identificar cómo estamos empleando nuestro tiempo y por lo tanto las correcciones que necesitamos hacer.

**primer CUADRANTE** Se encuentran actividades que son urgentes e importantes. Regularmente son cosas que eran "para ayer". Reportes, trabajos con fechas límite, pagos, etc. No podemos dejar de hacerlas, debido a que son urgentes e importantes. Covey comenta que es en este cuadrante donde pasamos la mayor parte del tiempo, por lo que regularmente andamos corriendo, estresados y angustiados.

**segundo CUADRANTE** Son actividades importantes, pero no urgentes y como no son urgentes regularmente tendemos a dejarlas para después, para "cuando haya tiempo". En este cuadrante se encuentran actividades como organización, preparación, ejercicio, tiempo de calidad con la familia y la pareja, descanso, visitas al doctor, entre otros.

**tercer CUADRANTE** Es engañoso e insidioso, porque aunque las actividades del cuadrante tres parecen urgentes, no son importantes. Llamadas telefónicas, visitas no programadas, correos, mensajes, juntas.

**cuarto CUADRANTE** Es más fácil de identificar. Aquí se encuentran las actividades que son claramente pérdida de tiempo, escapismos. Ejemplos: ver videos en Youtube, revisar las últimas noticias de tus amigos en Facebook, pasar horas en la televisión, etc.

#### LIBERA TIEMPO

La mejor manera de liberar tiempo para lo que es importante es dedicándole más tiempo al cuadrante dos: a la organización y preparación, al tiempo de calidad con la familia, a la salud. Al principio parecerá difícil, porque aparentemente no tenemos de dónde sacar más horas. Sin embargo, de donde se puede empezar a sacar tiempo es del cuadrante tres y cuatro. La clave

Este cuadrante nos ayuda a identificar cómo estamos empleando nuestro tiempo y por lo tanto las correcciones que necesitamos hacer

consiste en identificar las actividades que actualmente nos roban tiempo, pero que en realidad no son importantes.

De acuerdo a Covey – y lo he confirmado en mi vida personal– mientras más tiempo le dediquemos al cuadrante dos, tendremos a pasar menos tiempo en el cuadrante uno. Esto debido a que si le dedicamos más tiempo a la preparación y organización podremos realizar nuestras tareas en tiempo y forma sin necesidad de andar apagando fuegos frecuentemente.

Pasaremos más tiempo en pareja y familia, lo cual nos ayudará a tener menos problemas en casa. Si nos tomamos el tiempo para organizar nuestra alimentación y descanso gozaremos de mejor salud.

Si últimamente te has sentido estresada, agobiada y con la sensación de que le faltan horas al día, quizás es hora de echarle un vistazo al cuadrante del tiempo.

\*La autora es psicóloga familiar y de pareja.  
www.facebook.com/psic.mayra.medina | www.psicologiafamiliarypareja.com



Moda Europea  
**tuctuc mayoral**



EXCLUSIVO PEINADO PARA niñas

Aceptamos VISA MasterCard

• Sistema de APARTADO y Certificado de REGALO •

Blvd. de las Américas # 2652. Int. 4 Lomas de Ajacalcante  
(Plaza De la Luz entre Instituto México y Frutería La Única)  
Tel: (664)-104-1979 [f /petitlulukids](https://www.facebook.com/petitlulukids)



TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$90
PLANCHADO	\$90
ONDAS	\$140
RETOGUE	\$300
TINTES DESDE	\$300
CORTES	\$200
CORTE CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRILICAS	\$200
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL	
WELLA ENRICH Y MAS	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100DLS
GLOBAL KERATINA	\$100DLS



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 [f LUZESECADO](https://www.facebook.com/LUZESECADO)

VISA MasterCard CONTAMOS CON VALET PARKING

# ¿TIENES UN NIÑO EXPLOSIVO?

POR ARY TAMAYO

**¿T**e has percatado de que tus hijos o algún adulto manifiesta alguna conducta o reacción impulsiva? Exploremos un poco más acerca del llamado control de impulsos, los beneficios, consecuencias y algunos consejos de cómo apoyar al desarrollo y fortalecimiento del mismo en nuestros niños.

Para ello es de suma importancia definir ¿Qué es el control de impulsos? Nos referimos al control de impulsos como "la capacidad para detenerse a pensar antes de actuar". Cabe mencionar que no es una cuestión específica de los niños, ya que hay adultos que no han logrado desarrollar el control de impulsos adecuadamente; es importante mencionar que entre los 3 y 5 años es la edad idónea para enseñarles a nuestros niños a desarrollarlo.

## BENEFICIOS

Una pregunta que podemos hacernos es, ¿por qué es importante desarrollar el control de impulsos? Entre los beneficios podemos destacar la facilidad de integrarse y empatía hacia otros, lo cual les permite hacer amistades y conservarlas, resolución de conflictos, toma de decisiones, éxito escolar, manejo adecuado y expresión de

## ¿QUIÉN PUEDE FOMENTAR EL CONTROL DE IMPULSOS EN LOS NIÑOS?

El principal factor de apoyo para los niños es los padres, ya que con ellos existe un mayor vínculo afectivo; sin embargo, podemos solicitar el apoyo de un profesional (psicólogo). Aquí algunos tips para su fomento:

- Sugerir palabras o frases que ayuden a sus niños a comunicar sus emociones.
- Aclarar desde un inicio que no está permitido dañar a otros física o verbalmente.
- Ayudar a su hijo a idear nuevas alternativas para solucionar un problema.
- Explicar las consecuencias de sus actos y del comportamiento que consideramos inadecuado.
- Utilizar juegos en los cuales requieran turnarse.

emociones con mayor facilidad, así como necesidades básicas (autoestima, atención, confianza, seguridad, etc.), tolerancia a la frustración y un autoconcepto favorable; estos son sólo algunos beneficios.

## CONSECUENCIAS

Dificultad en el ambiente social, familiar y escolar, nuestros niños suelen desesperarse al no lograr sus objeti-



vos, ya sea que alguna tarea no es comprendida, no concretando una actividad específica e, incluso, el simple hecho de perder en un juego, no mide las consecuencias de sus actos y/o palabras, suelen desilusionarse al momento en que las cosas no salen como ellos esperan y caer en un autoconcepto erróneo, creer que no son buenos para alguna actividad, materia escolar, juego e, incluso, como persona, desestimando sus capacidades y habilidades.

#### DESARROLLO DEL CONTROL DE IMPULSOS

Adentrándonos un poco más en el proceso del desarrollo del control de impulsos, podemos destacar que la emoción, el enojo, la frustración y desilusión forman parte de nuestro crecimiento y las experiencias tempranas, así como de la infancia pueden contribuir a desarrollar el control de impulsos.

Desde pequeños podemos enseñarles a desarrollarlo a través de la paciencia, al momento de la espera, desde un alimento, un turno en el juego, turno para hablar respetando a otros.

Entre los 2 y 3 años, la adquisición del lenguaje es fundamental en este control, ya que les apoyamos mostrándoles cómo expresar necesidades, emociones, describir acciones y pensamientos.

*\*La autora es psicóloga infantil y de adolescentes  
en DASFE Grupo Psicológico  
www.dasfe.org*

Desde pequeños podemos enseñarles a los hijos a desarrollar el control de impulsos a través de la paciencia, al momento de la espera, desde un alimento, un turno en el juego o turno para hablar respetando a otros



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

### CERTIFICATE COMO GUÍA MONTESSORI



### PROGRAMA ESCOLAR

- Horario de 3:00 PM a 8:00 PM
- Curso BILINGÜE
- Duración del programa escolar con opción a **un año o dos años**
- Próximo curso Enero 2015

### ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

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



Tel. (619) 421 2249

612 Paseo del Rey,

Chula Vista, CA 91910

e-mail: [montessorihills@hotmail.com](mailto:montessorihills@hotmail.com)

[www.montessorihillsacademy.com](http://www.montessorihillsacademy.com)

# APROVECHA LOS DIVERSOS USOS DEL **CHAMPÚ**

## POR DIOSA DOMÉSTICA

**L**a gran mayoría relacionamos el champú con la limpieza del cabello, aunque la realidad es que este producto lo podemos emplear de diversas maneras.

No necesita ser un champú de gran calidad, de hecho si compraste uno y no te gustó porque no te dio los resultados esperados, le puedes sacar provecho.

## A CONTINUACIÓN TE OFREZCO ALGUNAS SUGERENCIAS:

**1) MANCHAS EN ALFOMBRA**  
Es maravilloso para lavar manchas en tus alfombras, sólo debes

aplicar un poco de champú sobre la mancha y auxiliada con un trapo o cepillo tallar muy bien; al final, sólo debes enjuagar.

**2) CUELLO DE CAMISAS**  
El champú está diseñado para quitar grasa y es excelente

para eliminar la mancha que se forma en el cuello de las camisas.

**3) ARTÍCULOS DE PIEL**  
Sirve para limpiar artículos de piel, desde zapatos y bolsas hasta sillones.

**4) EN EL LAVADO DE TU CARRO**  
Es una buena opción para

lavar tu auto, sólo necesitas 1/4 de taza de champú en una cubeta de agua y listo.

**5) BROCHAS DE MAQUILLAJE**  
Para mantener siempre limpias tus brochas de maquillaje, sólo debes lavarlas con un poco de champú y agua, los resultados son sorprendentes.

**6) PEINES Y CEPILLOS**  
Pon a remojar tus peines y cepillos en una solución de agua tibia y champú, quedarán muy limpios.

**7) EN EL BAÑO**  
Buenísimo para lavar residuos de jabón de tu tina o regadera.

**DIÁSPORA MEXICANA**  
EL TALENTO QUE VOLO AL NORTE

UN HOMENAJE DE  
**Tijuana Innovadora 2014**

**16-26 OCTUBRE**  
CENTRO CULTURAL TIJUANA

**COMPRA TUS BOLETOS**  
DESDE \$330 M.N.  
[tijuainnovadora.com](http://tijuainnovadora.com)

CONFERENCIAS • PABELLONES • TALLERES • CAMPUS LINK • ECOSISTEMA EMPRENDEDOR

Impresionante residencia con reja privada, en un lote de más de 3000 m<sup>2</sup> y completamente bardeada. Situada en la hermosa comunidad de **BELLA LAGO, Chula Vista.**



Esta residencia ofrece una cocina que sería la delicia para cualquier chef, además, cuenta con electrodomésticos de acero inoxidable y de uso profesional. Estufa de 6 quemadores con parrilla, refrigerador empotrado de 48", doble hornos y mucho más. La alcoba principal ofrece amplios closets para él y ella; también tiene un baño estilo spa y tina con jets para masaje. Un patio con un jardín de palmas, plantas y flores maduras que le dan un sentido tropical.

Esta residencia está a la venta en **\$1,099,900.00** USD



PARA MAYORES INFORMES

**IRAIS YU**

619-572-2534

iraisyu@gmail.com

**ROBERTO YU**

619-616-8485

r.robertyu@gmail.com

# SÍNTESIS EVOLUCIONA

20  
AÑOS DE  
VERDAD



StMedia.net

## Síntesis

El canal de la Frontera  
121 Digital Cablemás



SintesisTV



sintesis\_tv



### Affogato

\*disponible solo en sucursal Palmas



**Servicio a domicilio**



#### Río

Ignacio Comonfort  
#9330-7 Zona Río  
t. 634.04.44

#### Palacio

Paseo Centenario  
manzana #24  
Zona Urbana Río  
t. 864.20.04

#### Pío Pico

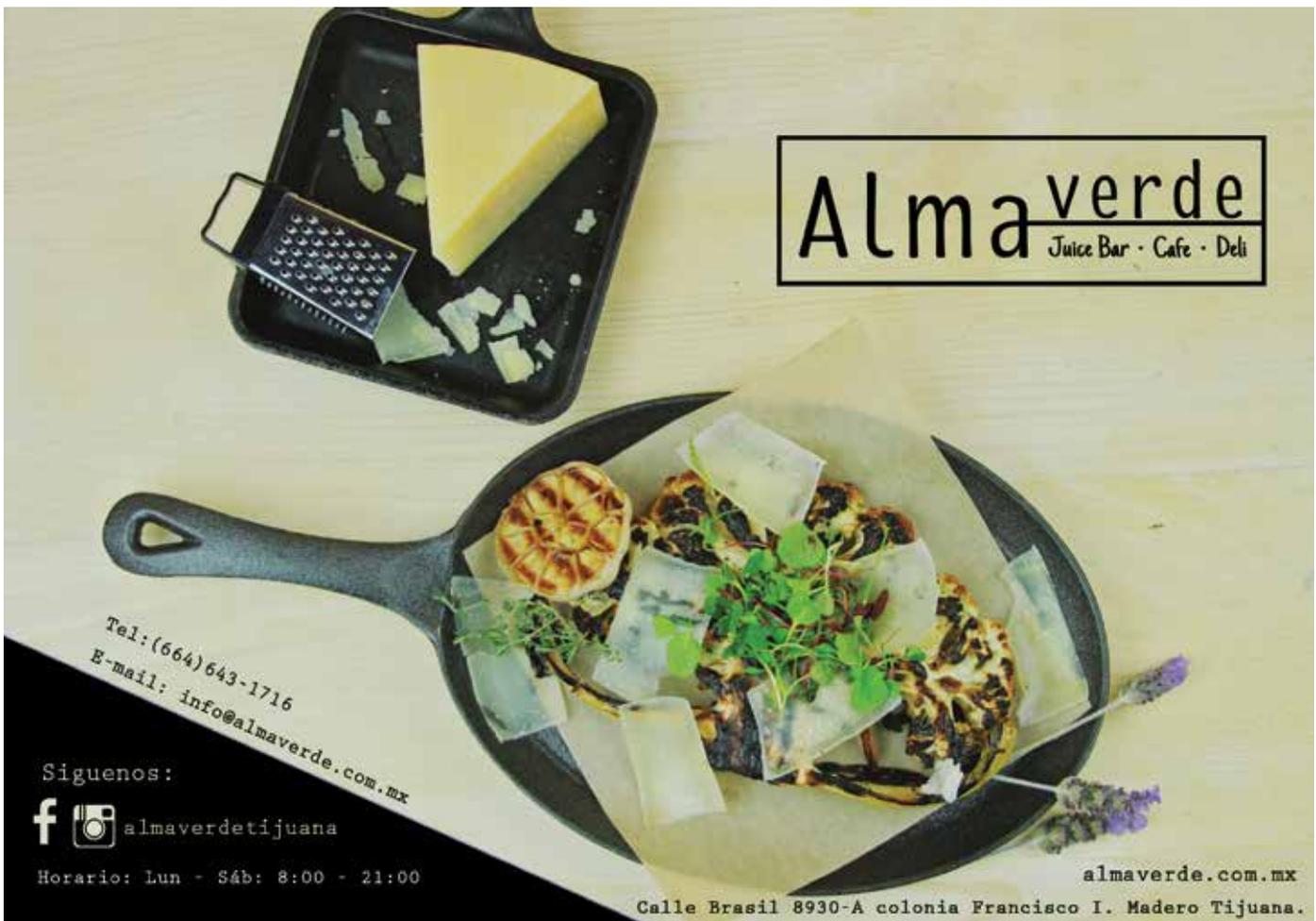
Avenida Pío Pico  
#2141 Zona Centro  
t. 684.76.38

#### Nueva Sucursal Palmas

Av. Las Palmas  
4474 esq. Santa Bárbara  
[a un costado de Damas Venedo]  
t. 608.99.02



¡Visita nuestra página renovada! [www.blueluna.com.mx](http://www.blueluna.com.mx)



# Alma verde

Juice Bar • Cafe • Deli

Tel: (664) 643-1716  
E-mail: [info@almaverde.com.mx](mailto:info@almaverde.com.mx)

Síguenos:



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

Horario: Lun - Sáb: 8:00 - 21:00

[almaverde.com.mx](http://almaverde.com.mx)

Calle Brasil 8930-A colonia Francisco I. Madero Tijuana.

# RAZONES POR LAS QUE UNA MUJER DEBE BEBER CERVEZA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Soy una fiel admiradora de la cerveza y reconozco que esta afición no es muy bien vista, primero por que soy mujer y pareciera que para muchos es tema de hombres y en segundo lugar al ser sommelier de vinos pareciera que traicionara a éste.

La verdad es que tanto la cerveza como el vino son la gastronomía que se bebe y ambos han sido compañeros inseparables de la humanidad, por lo que defendiendo que una mujer beba cerveza.

En este artículo voy a dar dos razones que invito a reflexionar a las mujeres de MUJER ACTUAL para que se acerquen al conocimiento de esta bebida ancestral y saludable.

## RAZÓN NÚMERO UNO

**Al beber una cerveza , estás bebiendo historia de la cultura**

COMENZAMOS CON EL ORIGEN:

■ La cerveza es tan antigua como la historia de la civilización. Data de la era Neolítica, cuando el hombre comienza a recolectar cereales, pues en Jericó se encontraron restos de una bebida fermentada que se estima hacía siete mil años a. C. Tal vez su descubrimiento fue debido a la casualidad durante el proceso de elaboración del pan, ya que comparten los mismos ingredientes pero en diferentes proporciones.

■ Los granos de cereales olvidados, fruto de la germinación se convirtieron en malta y el pan elaborado se dividió en masa y líquido. Había nacido la cerveza.

■ Los primeros vestigios escritos se encuentran en las tablas de arcilla del pueblo sumerio, unos cuatro mil años A.C. Para los egipcios era la bebida por excelencia e introdujeron nuevos ingredientes con el fin de hacerla más longeva, reforzando sus sabores.

## RAZÓN NÚMERO DOS

LA CERVEZA ES BUENA PARA LA SALUD DE LA MUJER

**El consumo moderado en las diferentes etapas de la vida de la mujer tiene efectos beneficiosos: en el embarazo, la lactancia, la menopausia e, incluso, ayuda a combatir o a disminuir la "agresividad" de la osteoporosis y del Alzheimer, reveló un estudio de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).**

**1. EN EMBARAZO Y LACTANCIA:** El ácido fólico es una vitamina esencial para el sistema nervioso, que ayuda a regenerar las células, los niveles de homocisteína --factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares--, disminuye el riesgo de malformaciones en la médula espinal y previene gran parte de los defectos del tubo neural en el nacimiento. Además reduce el estrés oxidativo tanto de la madre como del niño tras el parto, y la actividad antioxidante en la leche materna.

**2. MENOPAUSIA:** Este efecto antioxidante de la cerveza ayuda también en el periodo de la menopausia, al igual que las vitaminas, la fibra o los fitoestrógenos naturales que contiene y que consiguen ayudar a prevenir las patologías derivadas del descenso de estrógenos, propio de esta etapa. De hecho, diversos estudios científicos han demostrado que el consumo de fitoestrógenos naturales en la dieta puede llegar a retrasar la menopausia en unos dos años. Además, los polifenoles de la cerveza protegen contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.

**3. ALZHEIMER Y OSTEOPOROSIS:** La cerveza también ayuda a combatir o retrasar la aparición de estas enfermedades por las flavonas que tienen un efecto estrogénico "importante" e inhiben la pérdida de masa ósea y estimulan la secreción de calcitonina que impide la resorción ósea y estimula su formación.

■ La razón por la que las mujeres deben tomar cerveza es por su alto contenido en silicio, mineral que interacciona con el aluminio, causante de la aparición de la demencia y de otros desórdenes neurodegenerativos.

■ La cerveza es una bebida natural y con bajo contenido en calorías, en alcohol y no contiene ni grasas ni azúcares. Por el contrario, posee una cantidad importante de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas, por lo que su consumo moderado es bueno para la salud dentro de una dieta equilibrada.

■ Además, la cerveza contiene vitaminas del grupo B --especialmente ácido fólico--, y fibra y minerales como el silicio, potasio, magnesio y sodio. Por ello, según han asegurado expertos, aporta "más beneficios" al organismo que el vino, cuyo consumo se suele aconsejar para cuidar la salud cardiovascular.

## UNA RAZÓN MÁS PARA LAS DEPORTISTAS

Estudios realizados por científicos internacionales han demostrado efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza para evitar la deshidratación de las deportistas, ya que puede ayudar a recuperar el balance de líquidos tras la realización de ejercicio físico, puesto que el principal componente es agua (92%). Del resto, el 5% es alcohol y el 3% otras "sustancias de interés" como sodio, potasio, vitaminas y moléculas antioxidantes.

**Por todo esto: ¡Salud por las mujeres y la cerveza!**

*\*La autora es editora de la Guía de la Cerveza México, Delegada del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana Región Baja California y Fundadora de Culinary Art School.*

"Del Valle a tu mesa productos  
100% orgánicos de la región de BC"

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



Licha

• Ensaladas • Jugos • Smoothies • Licuados • Cafés • Paninis

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



BARÓN BALCHÉ  
VALLE DE GUADALUPE

www.baronbalche.com

(646) 155 2141 ó  
(664) 622 5276

Info@baronbalche.com



# Faviola

## PARTIDA

### CREADORA DEL TEQUILA EL CACHANILLA DEJA LEGADO A BC

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**E**l tequila es parte de la cultura mexicana; en la mayoría de los hogares existe esta bebida para ocasiones especiales o por el simple gusto de tomarla aunque raspe, como muchos dicen. La industria tequilera pareciera pertenecer a los hombres, pero no es así, pues la tijuanaense Faviola Partida Durán trabajó incansablemente hasta crear su propio tequila y dejar así un legado para Baja California.

Faviola es egresada de Psicología Industrial por el Cety's Universidad; actualmente, es creadora y directora de Tequila El Cachanilla y promotora cultural del tequila en Baja California.

Recientemente su empresa ganó cuatro medallas de oro: Una en Chicago por el mejor tequila extra añejo; dos en California en Spirits of México por su tequila extra añejo y blanco y

una más en California en Spirits of México por su tequila reposado.

"Yo pensé que iba a ser una súper psicóloga y terminé siendo tequilera", comentó sonriente y muy segura Faviola, con quien Mujer Actual sostuvo amena charla para conocer su historia.

#### ¿CÓMO NACE SU TEQUILA EL CACHANILLA?

Encontré una tienda de tequilas artesanales en Tlaquepaque y me encantó y le dije al dueño: "un día yo voy a poner una tienda". En el 2006 puse una tienda de tequilas artesanales en Toluca. Esa tienda me inspiró para muchas cosas, entre eso para registrar una marca de tequila. Cuando yo busqué un nombre, al principio pensé en mi apellido que es Partida pero ya había un tequila con ese nombre y dije 'el nombre tiene que ser algo que me represente' y fue cuando decidí ponerle El Cachanilla. Mi objetivo siempre fue hacer un tequila para Baja California con el mejor tequila y la mejor presentación para dejarle algo a mi estado.

Después me fui de vacaciones a otro país y me topé con un tequila

#### EN BREVE...

■ **LIBRO FAVORITO:**

"Ya no seas codependiente", de Melody Beattie.

■ **MÚSICA FAVORITA:** rumba

■ **COMIDA FAVORITA:** mariscos, especialmente el "Aguachile"

■ **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** mi celular

■ **MAYOR DEBILIDAD:** el trabajo

■ **MAYOR FORTALEZA:** persistencia

■ **FRASE FAVORITA:** "La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante"

que en ese entonces no vendían en México, lo busqué pero no lo encontré... yo lo quería vender en mi tienda y me dijeron que no lo vendían en México y que no les interesaba el mercado y me "picaron la cresta".

Empecé a investigar, me metí a estudiar, me hice catadora oficial de tequila, tomé cursos aquí y allá, me certifiqué por el Consejo Regulador del Tequila y entendí lo que era la industria y lo que quería hacer.

“Empecé a investigar, me metí a estudiar, me hice catadora oficial de tequila, tomé cursos aquí y allá, me certifiqué por el Consejo Regulador del Tequila y entendí lo que era la industria y lo que quería hacer

Hice una cata a ciegas con 10 tequilas que a mí me gustaban... a los especialistas los puse a catar sin que supieran de qué tequila se trataba y el que más gustó a esa empresa fui a tocar las puertas y le dije: “quiero hacer mi tequila con usted” y contestó: “claro que sí, cuántos contenedores quieres” y le dije: “no tengo dinero, sólo quiero mil botellas” y primero dijo que no pero lo convencí y me hizo mis mil botellas. Mi tequila lo hacen en Amatitán, Jalisco, pero mi empresa está constituida aquí en Tijuana.

También convencí al de las botellas, quería una que fuera bonita y que la guardaran y me la hizo Hipólito Gutiérrez, un artesano mexicano que tiene el record guinness de la botella de vidrio soplado más grande del mundo.

En octubre del 2012 en la Expo Tequila Tijuana presenté mi producto. En ese tiempo yo aún trabajaba para Grupo Caliente como gerente corporativo, donde duré 20 años hasta diciembre de 2013.

A partir de ahí empecé a ver dónde lo vendía y el primer lugar fue una licorería en la calle Tercera y Madero, en la Zona Centro; también mi mamá lo vendía en su casa a los amigos y a la familia, después poco a poco fui entrando a Mexicali y Algodones. ▶



Mi primer producto fue el tequila de edición especial a Baja California, fue una botella que está numerada a mano y en su etiqueta dice "Homenaje a Baja California" y tiene un certificado de autenticidad, es una colección de 10 mil botellas.

Todo el 2013 empecé a trabajar en hacer "el tequila Blanco, Reposado" y Extra Añejo para presentarlo en octubre del 2013 en la Expo Tequila Tijuana, y ese año ganamos en la expo.

La gente de Baja California es como mi tequila, muy fuerte pero muy suave. Llevo trabajando lo que va del año en el proyecto y hemos consolidado todos los mayoristas de Baja California, ya estamos exportando a Estados Unidos y nos ganamos la medalla de oro en Chicago del mejor tequila extra añejo.

**¿A QUÉ DIFICULTADES SE HA ENFRENTADO EN EL MUNDO DEL TEQUILA, CONSIDERADO DE LOS HOMBRES?**

El mercado es muy competido, es un negocio carísimo... estamos como podemos. Me está costando mucho trabajo, estoy en la comercialización como puedo, pero no me rajo. Tengo la oportunidad de competir con empresas que tienen un soporte más sólido y fuerte, y esto representa para mí un reto en el ámbito del tequila.

Ese fuerte que tienen otras empresas nosotros no lo tenemos y esa es la principal dificultad, pero nada me detiene. Fui una de las ganadoras de Mujer Pyme 2014, acabo de estar en el evento de Ce-

“La gente de Baja California es como mi tequila, muy fuerte pero muy suave”

lebrando, gané la medalla de oro en Chicago... Qué más puedo pedir en tan poco tiempo.

**¿QUÉ HA REPRESENTADO PARA USTED OBTENER ESTOS LOGROS EN TAN POCO TIEMPO?**

Yo no me lo esperaba... Soy una mujer a la que no le da miedo nada, me preocupo y estreso pero no me da miedo. Se me ocurrió hacer la margarita más grande del mundo y resulta que el record guiness es de Las Vegas con una margarita de 30 mil litros . Tan sólo los insumos sin el tanque cuestan 2 millones de pesos y lo voy a hacer para julio como parte del aniversario de Tijuana, así que vamos a romper el record de Las Vegas, Nevada.

**¿POR QUÉ NO ELEGIR OTRA INDUSTRIA QUE FUERA NO TAN ENFOCADA A LOS HOMBRES?**

Me gustan los retos grandes y siempre me ha gustado competir contra los hombres. En mi antiguo trabajo tenía a mi cargo a 39 gerentes hombres y en la prepa y en todos lados siempre he convivido con hombres.

**¿CÓMO LLEGA SU PROYECTO A MUJER PYME?**

Mujer Pyme llega por accidente; el año pasado, una amiga me invitó a poner un stand y lo pusimos este año, me invitó a la conferencia de prensa de Mujer Pyme y fui. Lily Castellanos, directora de Mujer Pyme, me invitó a unirme a una convocatoria que tenían y me inscribí. Pasé a las siguientes etapas y gané. Hasta ese momento supe que había ganado el premio del Proyecto más Emprendedor por una Mujer; no ganas premios sino oportunidades de estar frente a inversionistas.

**¿QUÉ PROYECTOS TIENE EN PUERTA?**

Este año mi fuerte tiene que ser la comercialización, crecer en Estados Unidos, ir a la Feria de San Diego, entrar a Calimax... no me pienso extender más allá de Baja California porque es muy cara la comercialización y debo entender mis límites.

**COMO BUENA CATADORA, ¿QUÉ DEBE TENER UN BUEN TEQUILA?**

Un buen tequila debe tener aroma, cuerpo, el sabor del tequila. Yo quiero que sepan apreciar lo que hacemos, que tomen tequila pero que no se pongan locos... Tomar tequila no es embrutecerse.

Un mensaje para las mujeres que quieren emprender un negocio pero no se atreven por diversas razones

Sin miedo... todo sin miedo. Si tú tienes un sueño, confía en él y hazlo realidad, pero el miedo no sirve, aunque también debes tener prudencia. Hay muchas dependencias en Baja California que brindan asesoría para aterrizar las ideas que tenemos.

FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY  
leonchargoy@todonimagen

MUJER actual

En Tijuana giramos con Educación, Ciencia, Tecnología y Arte

4 personas x \$199 peros

el trompo Museo Interactivo Tijuana

www.eltrompo.org | eltrompo.tijuana | Libramiento las Insurgentes Río Tijuana, 3ra etapa, CP 22226. | tel. (664) 634 34 76

# De café SABINA

POR NATALIA & ANDREA  
CHAVARÍN VELAZCO

Ubicado sobre el Blvd. Agua Caliente, en el segundo piso de la Caza Club, se encuentra un café acogedor y rústico que nos capturó a mi hermana y a mí en el instante en que entramos al Café Sabina, un lugar que te hace sentir como casa con juegos de mesa, libros y promoción al arte.

En este espacio, vienen actores a dar monólogos, cuenta cuentos para leer a niños y personas a dar pláticas sobre temas muy interesantes.

Aparte de hacer unos cafés deliciosos, este Café



hace unos postres para chuparse los dedos. El día de nuestra visita nosotras probamos el Panini Portugal, un panini que a nuestro gusto estaba riquísimo, con un pan crujiente y un queso derretido, acompañado de una ensalada de espinaca con un aderezo de vinagreta. Aparte de eso, comimos una Pizzeta Sabina preparada con

champiñones, espinaca, queso de cabra y pesto. Esta pizzeta nos encantó, ya que era muy original y hacía una explosión de sabores en nuestra boca.

Salimos de aquí muy satisfechas con ganas de más. Les recomendamos que visiten este lugar mágico, con sabores deliciosos, saludables y precios muy accesibles.

**¡Buen provecho!**



*Natalia*

*Andrea*

**NATALIA CHAVARÍN VELAZCO**, 19 años  
Cursa actualmente,  
el primer semestre  
de medicina  
en UABC

**ANDREA CHAVARÍN VELAZCO**, 21 años  
Junior en UCSD,  
estudia Historia  
del Arte



# OLIVIA A. GRAEVE UNA MUJER DE CIENCIA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la firme convicción de aportar algo a la humanidad a través de sus investigaciones, la tijuanaense Olivia A. Graeve se ha dedicado con esmero a la ciencia y la ingeniería, trabajo que ha sido merecedor de premios y distinciones, el más reciente: El Paseo de la Fama Tijuana 2014.

Su trabajo es apoyado por la National Science Foundation, el Departamento de Defensa, el Departamento de Energía, la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio, y una variedad de socios industriales. Ha escrito y publicado más de 50 artículos y ensayos en su área de experiencia.

Actualmente es profesora en la Universidad de California en San Diego, UCSD, donde en el 2013 implementó un programa de vinculación educativa entre Tijuana y San Diego con estudiantes de preparatoria de Tijuana. Es

“Es un gran honor que se le reconozcan a uno los esfuerzos en docencia e investigación, yo creo que de todos los premios el más emotivo para mí fue el de El Paseo de la Fama Tijuana porque es mi ciudad; y el que mi ciudad reconozca que estoy contribuyendo en algo para el futuro de los tijuanaenses eso para mí fue algo muy especial”

un programa que consta de siete semanas en UCSD, durante los cuales los estudiantes que van a entrar a quinto semestre de preparatoria se dan cuenta de cuáles son los pasos para lograr no sólo una carrera sino un doctorado, además de conocer cómo se hace una investigación en un laboratorio principalmente en el área de materiales, explicó la Dra. Olivia A. Graeve.

“Quiero darles la oportunidad de que

vean que hay un futuro muy amplio; tengo la esperanza de que este programa va a ser algo muy importante en la frontera para promover la ciencia y la tecnología en Tijuana”, consideró.

Durante este tiempo del programa de intercambios, la respuesta ha sido muy positiva, aseguró. En el 2013 sólo participaron cinco jovencitas, puntualizó, este verano asistieron 19 estudiantes y el año entrante, espera que sean 40 participantes.



## PREMIOS Y DISTINCIONES

- **2007:** Premio CARRERA otorgado por la Fundación Nacional de Ciencias
- **2009:** Premio al Mejor Artículo otorgado por la Sociedad de Ingenieros Profesionales Hispanos Reunión Anual
- **2010:** Logro Karl Schwartzwalder Profesional en Ingeniería Cerámica (PACE) Award, American Ceramic Society
- **2011:** en el área de la docencia el premio "Jaime Oaxaca" de la Sociedad de Ingenieros Profesionales Hispanos
- **2013:** Miembro Internacional (Nivel II) del Sistema Nacional de Investigadores, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, México
- **2014:** Paseo de la Fama Tijuana

### SU TRABAJO EN UCSD

Olivia A. Graeve actualmente trabaja en el área de docencia y a la vez en proyectos de investigación. En lo que respecta al área de investigación, cuenta con un grupo de estudiantes de doctorado, maestría, licenciatura y científicos visitantes de otras partes del mundo, todos trabajando en el área de manufactura de nuevos materiales.

Como docente, imparte clases de estructura de materiales, propiedades mecánicas de materiales y propiedades magnéticas y eléctricas de materiales.

Su interés por la ciencia y la ingeniería surge desde que estudiaba la secundaria en el Colegio La Paz, aseguró, "en la primaria me gustaban mucho las matemáticas, me gustaba jugar con los números. No sé si hubo un evento específico que definiera eso, pero simplemente recuerdo que me gustaban las matemáticas y ya en la secundaria empecé a descubrir la física y la química. En la prepa, siguió el interés pero empecé a ver que estudiar física y química no era lo que buscaba; yo quería trabajar en cuestiones de hacer productos, de trabajar en obras y fue cuando decidí estudiar ingeniería Civil", explicó.

Mientras estudiaba trabajó en un laboratorio de investigación y se dio cuenta que lo que más le interesaba era el área de materiales, relató, por lo que para el doctorado estudió Ciencia e Ingeniería de materiales.

### PRUEBAS SUPERADAS

Como en cualquier profesión, la Dra. Graeve se ha enfrentado a situaciones difíciles como el hecho de estar

lejos de su familia, ya que durante su doctorado se fue a estudiar a la Universidad de California, Davis.

"Me fui lejos de la familia y yo creo que eso fue lo más difícil, las circunstancias de estar viviendo sola por primera vez, pero me ajusté y me di cuenta que era para mejorar, para mi carrera. Estuve fuera del área 17 años", compartió.

Después de este tiempo, hace casi dos años entró a la Universidad de California, San Diego, como profesora asociada en el Departamento de Ingeniería Mecánica y Aeroespacial, con la finalidad de apoyar en las actividades y, al mismo tiempo, estar cerca de su familia.

### SUS PROYECTOS

La Dra. Olivia es una mujer que siempre está activa en el ámbito profesional, por lo que se encuentra trabajando en varios proyectos de investigación, por ejemplo: en el área de diseño de materiales electromagnéticos para aplicaciones de músculo artificial, está trabajando en materiales que se mueven como músculo pero que no son orgánicos; la otra área es diseño de materiales para detección de grietas en estructuras como edificios y puentes para poder detectar cuando una estructura está en peligro de colapsar. Otra área es materiales para temperaturas muy altas como turbinas o aviones.

### UNA MUJER DE ÉXITOS

A lo largo de su carrera, ha recibido prestigiosos reconocimientos internacionales que son una muestra del excelente trabajo que ha realizado.

"Es un gran honor que se le reconozcan a uno los esfuerzos en docencia e

investigación, yo creo que de todos los premios el más emotivo para mí fue el de El Paseo de la Fama Tijuana porque es mi ciudad; y el que mi ciudad reconoce que estoy contribuyendo en algo para el futuro de los tijuaneños eso para mí fue algo muy especial", expuso.

Dijo que la clave del éxito es tener confianza en uno mismo para responder ante los retos, aseguró, y no dejarse detener por personas que tal vez nos digan que no se puede. "Yo no veo problemas, yo veo oportunidades".

"Siempre se pueden las cosas, a lo mejor uno necesita cambiar los planes un poco o modificar los objetivos, pero mientras se tenga una meta establecida que sea a nivel alto, los detallitos pueden cambiar, las fechas pueden modificarse pero creo que todos tenemos la capacidad de lograr todas nuestras metas. Yo no me he dejado detener por nada", puntualizó la Dra. Olivia A. Graeve.

# RYAN STEYN

## UN CHEF CON MUCHA

*sazón y estilo*

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**L**a gastronomía de Baja California ha tomado especial lugar a nivel internacional, mucho se habla de la exquisitez y originalidad de los platillos de la Baja, y esto se lo debemos a los chef que realizan estas creaciones, entre ellos a Ryan Steyn, quien en esta edición es el Hombre Destacado.

Para conocer sobre este chef sudafricano, Mujer Actual sostuvo amena charla.

### CUÉNTANOS ¿QUIÉN ES RYAN STEYN?

Soy sudafricano, tengo 5 años en Baja California, ya soy mexicano de corazón, me nacionalizo este año. Estudié en Sudáfrica en el Suiz Institute la carrera de Gastronomía, tengo 15 años cocinando profesionalmente. Estoy felizmente casado con una mexicana y tengo un hermoso hijo, de sangre latinoaficana.

### ¿CÓMO SURGIÓ TU PASIÓN POR LA COCINA?

Creo yo que empezó en la casa de mis abuelos paternos en Durban, Kwazulu Natal en Sudáfrica. A mi abuelo le gustaba pescar, y juntos cocinába-

mos lo que pescaba. Yo tenía 7 años.

### ¿TIENES ALGÚN PLATILLO EN PARTICULAR QUE TE APASIONE PREPARAR?

Sí, me encantan los Currys, en lo particular de Jaiba.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES DESARROLLA UN CHEF EN LA COCINA?

Pienso yo que un buen chef dirige a la orquesta con el ejemplo y no tiene miedo de ensuciarse las manos.

### ¿HAS PARTICIPADO EN ALGÚN CONCURSO DE GASTRONOMÍA? COMPÁRTENOS SI HAS OBTENIDO MENCIONES O PREMIOS POR TUS PLATILLOS.

Sí, me encanta la adrenalina de los concursos. El más reciente fue Cocinero del Año México 2014, en el que gané mejor cocinero del Noroeste y tuve el honor de representar a Baja California en las finales en el DF.

### ¿CÓMO NACE LA IDEA DE FORMAR PARTE DE EL JARDÍN DE ADOBE?

Después de un año muy intenso, quería un lugar en donde poder disfrutar de la naturaleza y mi cocina, sin salirme del mágico valle de Guadalupe.

### EN BREVE...

#### ■ LIBRO FAVORITO:

No reservations

#### ■ MÚSICA FAVORITA: Drum & Bass

#### ■ ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Mi Cuchillo

#### ■ MAYOR FORTALEZA:

Mi amabilidad

#### ■ MAYOR DEBILIDAD: Me enoja

demasiado la injusticia

### ¿CUÁL FUE EL RETO MÁS GRANDE AL QUE TUVISTE QUE ENFRENTARTE AL DESARROLLAR ESTE PROYECTO, Y TAMBIÉN COMPÁRTENOS CUÁL HA SIDO EL RETO MÁS GRANDE DE TU PROFESIÓN, ADICIONAL A ÉSTE?

Este proyecto no fue difícil, al contrario, ha sido un placer. Y mi reto más difícil en mi carrera como chef han sido muchos, es una profesión difícil y muy demandante. Todos los días son un reto.



“Un buen chef dirige a la orquesta con el ejemplo y no tiene miedo de ensuciarse las manos”

**¿QUÉ HACE DIFERENTE ESTE PROYECTO A LOS DEMÁS QUE HAS TENIDO AQUÍ EN MÉXICO?**

Pienso que es auténticamente lo que una experiencia gastronómica en el valle debe ser. Rodeado de naturaleza, en un ambiente totalmente campestre. Mis otros proyectos fueron más formales.

**¿CUÁNDO ABRIERON LAS PUERTAS AL PÚBLICO?**

El 28 de agosto 2014, una fecha muy especial pues también es mi aniversario de bodas.

**¿CÓMO ES LA AMBIENTACIÓN DE EL JARDÍN DE ADOBE? DESCRÍBENOS LAS INSTALACIONES Y LAS VIRTUDES QUE LO DIFERENCIAN A LOS DEMÁS.**

Es muy exclusivo, pues no recibimos a más de 40 personas por día. Ofrecemos un ambiente completamente relajado y seguro.

**¿CÓMO LOGRAS EL EQUILIBRIO ENTRE TU FAMILIA Y TU PROFESIÓN?**

Es una de las razones por las que ahora estoy en este proyecto. Siempre he sido un hombre de familia, y este proyecto a lado de mi esposa me da eso.

**¿QUÉ CONSEJO LES DARÍAS A LOS JÓVENES QUE AL IGUAL QUE TÚ, TIENEN EL SUEÑO DE CONVERTIRSE EN LOS MEJORES CHEFS?**

Hay que trabajar mucho, tener mucha dedicación, empezar desde abajo y nunca dejar de aprender.

**POR ÚLTIMO, ¿QUÉ MENSAJE LE DAS A LOS LECTORES DE MUJER ACTUAL PARA QUE VISITEN EL JARDÍN DE ADOBE?**

Que vengan a visitarnos y estén preparados para pasar un día de total relax, comiendo y bebiendo de lo mejor, en un jardín hermoso rodeado de viñedos.

FOTOGRAFÍA JOSUE CASTRO

# XOLOGirls

## SEGUNDA GENERACIÓN

POR YAN GONZÁLEZ

**E**l año pasado el Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente presentó una atractiva propuesta visual durante sus partidos, a las XoloGirls; con la finalidad de animar a la afición durante el medio tiempo, estas jovencitas desde la media cancha transmiten toda su energía y pasión por el baile.

XoloGirls está integrado por 20 jóvenes, en su mayoría tijuanaenses, oscilan entre los 18 y 31 años de edad, y cuentan con licenciatura, especialidad o maestría, mientras que algunas aún continúan cursando la carrera.

La actitud, disponibilidad, inteligencia, responsabilidad, belleza, dedicación, disciplina, calidad humana y espíritu de servicio son algunas de las cualidades que distinguen a las XoloGirls, y también son requisitos indispensables para que una mujer pueda formar parte del Club Tijuana, comentaron Fernanda Cabada y Luz Reynoso, xologirls.

### APOYANDO A LAS NOBLES CAUSAS

Xologirls son la parte sensible y femenina del Club Tijuana, aparte de ser las animadoras del equipo tijuanaense, también hacen grandes aportaciones a la comunidad, ya que han realizado distintos eventos altruistas como por ejemplo, visitar y apoyar con útiles y uniformes escolares a las niñas del Orfanato Santa Teresita, aseguraron Laura Ávalos y Ariana Velázquez, xologirls.

Durante octubre estarán realizando distintas campañas altruistas, entre ellas, una en pro de la prevención del cáncer de mama con las Damas de San Diego, otra en pro del cáncer de próstata, y se estarán obsequiando 10,000 mastografías en el pabellón rosa del Estadio Caliente; estas actividades se llevarán a cabo con la finalidad de concientizar a la comunidad con respecto al cáncer, afirmaron Nadia Estrada, Vanessa Casas y Barbie Vallejo, xologirls.

Ser una xologirl, sin duda es una ardua tarea que estas mujeres desempeñan, no es nada fácil, represen-

### SABÍAS QUE...

- Las xologirls son porristas profesionales y el equipo está conformado por 20 integrantes
- La mayoría cuenta con una licenciatura, especialidad, maestría se encuentran estudiando una carrera
- Participan en actividades altruistas; cuentan con un calendario anual para visitar orfanatos, asilos y realizar campañas en pro de la prevención del cáncer de mama
- Realizan dos ensayos previos por a cada presentación
- Por cada juego cambian la coreografía
- Entrenan un promedio de 5 horas a la semana en acondicionamiento físico
- Su participación en la media cancha es de 3 minutos aprox.
- Cada año hay reclutamiento de nuevas jóvenes; apúntate la próxima podrías ser tú

ta una gran responsabilidad, ya que tienen que buscar el equilibrio entre los diferentes roles que desempeña cada una en su vida diaria, como ser estudiante, profesionista, animadora de un equipo que ha logrado trascender y poner en alto el nombre de Tijuana, y poner su granito de arena en la sociedad por medio de estas actividades altruistas, sin duda, son un ejemplo para los tijuanaenses.



# BYOU

## BODY DESIGN

APARATOLOGY SUN & SPA, BIENESTAR Y EQUILIBRIO

### REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**E**l verse bien es sentirse bien y esto genera una actitud propositiva en tu estado de ánimo en la vida diaria, comentó Brenda Carranza Lebrija, fundadora de BYOU body design aparatology sun & spa, con quien Mujer Actual sostuvo amena charla.



**¿CÓMO SURTIÓ LA IDEA DE CREAR BYOU?**  
Surge de la necesidad personal de crear un espacio diferente, combinado con lo más avanzado en tecnología, confort y calidez, que permita el bienestar y un equilibrio integral en nuestro cuerpo, mente y hábitos (de ahí viene aparatology, sun & spa ).

### ¿POR QUÉ ELIGIERON ESE NOMBRE?

BYOU no se refiere solamente a "sé tú", BYOU es un conjunto de emociones que nacieron y se me fueron presentando día a día. Encierra diferentes formas, imágenes y visión de lo que queremos ser. B= Be (sé tú)... Beautiful... Best... New... Slim... Firm... Unique... Brenda... Así es, yo me incluyo porque de esa letra nació todo esto, expuso Brenda con especial sonrisa.

### ¿EXISTIÓ ALGUNA LLUVIA DE IDEAS PARA EL NOMBRE?

Desde un principio tuve claro que fuera un nombre corto, B abarca todo lo que es BYOU.

### ¿QUIÉNES SON LOS FUNDADORES?

Brenda Carranza Lebrija.

### ¿CUÁNDO ABRIÓ SUS PUERTAS AL PÚBLICO?

El 28 de julio del presente.

### ¿CUÁL ES LA VISIÓN DE BYOU?

Es un compromiso por tener lo mejor en aparatología, servicios y productos. Con un gran equipo de cosmetólogas y médicos reconocidos de la región, ofreciendo los tratamientos de mayor calidad en el mercado, así como mantener el liderazgo en el giro en el que competimos.

### ¿CUÁL ES LA MISIÓN DE BYOU?

Demostrar con hechos que nuestro interés es el completo bienestar, logrando de la mejor manera el objetivo de nuestros clientes.

### ¿EN QUÉ SE ESPECIALIZAN?

Nuestra especialidad es mejorar la estética tanto corporal como facial, todos nuestros tratamientos son NO INVASIVOS y tenemos tratamientos pre y post operatorios.

### ¿POR QUÉ LOS LECTORES DEBEN ELEGIR BYOU PARA HACERSE UN TRATAMIENTO?

Mmm... mi respuesta sería extensa, pero en conclusión ofrecemos una amplia gama de alternativas, soluciones y productos de la mejor calidad, así como asesoría personalizada con el fin de lograr en todos nuestros pacientes (mujeres y hombres) una experiencia nueva y satisfactoria en cada visita. Desde un facial con biocelulosa de oro hasta una liposucción sin cirugía, repito todos nuestros tratamientos son NO INVASIVOS

### ¿QUÉ RECOMENDACIONES LE DAN A LOS LECTORES PARA QUE LOS VISITEN?

Que nos den la oportunidad de conocernos, desde la primera sesión notarán cambios muy significativos, por lo que se sentirán felices y motivados, disfrutando de un lugar de completa relajación y magia en nuestras hermosas instalaciones.

■ En nuestra página web encontrarán todos los tratamientos y servicios que ofrecemos. ■ [www.byoubodydesign.com](http://www.byoubodydesign.com)

■ Cabe mencionar que estamos ubicados en un excelente punto de la ciudad de Tijuana con valet parking gratis.

PUBLIREPORTAJE

**BYOU BODY DESIGN LIPOLASER**

RECIBEN UN 25% DE DESCUENTO AL ADQUIRIR TU 2DO. PAQUETE Y/O OBTEN 20 MIN. DE PRESOTERAPIA SIN COSTO ALGUNO EN CADA SESION VALET PARKING GRATIS

APARATOLOGY SUN SPA

**NO INVASIVOS**

- LIPOLASER PREMIUM (LIPOSUCCION SIN CIRUGIA)
- DEPILACION IPL
- REJUVENECIMIENTO FACIAL IPL
- PAÑO Y MANCHAS IPL
- ACNE Y ARRUGAS IPL
- ERITEMA DE LA ROSACEA IPL
- CAVITACION
- RADIOFRECUENCIA (CORPORAL)
- RADIOFRECUENCIA (FACIAL)
- VACUMM LED
- PRESOTERAPIA
- MANTA TERMICA INFRAROJA
- DERMAROLLERS
- CELLUMA LED ROJA/AZUL
- FACIALES (MASCARILLA DE ORO, DIAMANTE, PLATINO ENTRE OTROS)
- MASAJES
- REFLEXOLOGIA
- CAMA TERAPEUTICA
- VX POWER (PLATAFORMA VIBRATORIA OSCILANTE)
- PRODUCTOS PARA APOYO EN CASA (LINEAS DE PRESTIGIO)

DISPONIBLES CERTIFICADOS DE REGALO

664 634 33 83

Torre Platino, Blvd Sánchez Taboada 10488 Zona Río 22010  
spa@byoubodydesign.com /www.byoubodydesign.com

# ¿CÓMO ELEGIR UN CRÉDITO HIPOTECARIO?



POR FLAVIO A. GÁLVEZ

**A**dquirir una casa-habitación a través de un crédito hipotecario es una decisión en la que, por su relevancia, debemos considerar nuestra capacidad de pago a mediano y largo plazo, por ser créditos que van desde 5 hasta 30 años.

Actualmente, existen en el mercado múltiples opciones de financiamiento que ofrecen las diferentes instituciones financieras, cada una con distintas características y esquemas que cubren las diferentes necesidades de los solicitantes.

Durante el proceso de compra de una propiedad es importante comparar los productos de crédito que ofrece cada banco y considerar únicamente las que puedan calificar para nuestro perfil y que brinden las mejores ventajas.

Prácticamente estamos hablando de revisar todos los productos que ofrece cada uno de los bancos de nuestra ciudad y revisar cuál se acomoda mejor a nuestras necesidades, las cuales pueden ser por ejemplo: dar menos enganche, obtener menor tasa de interés, iniciar con pagos bajos, etc.

Esta tarea podría tomarnos semanas y muchas horas de nuestro tiempo que bien podríamos dedicar a la búsqueda de la propiedad de nuestros sueños, en lugar del financiamiento que requerimos.

## EL BROKER HIPOTECARIO

Es por eso que en México desde hace algunos años ya funciona la figura del Broker Hipotecario. Se trata de empresas que analizan el perfil y necesidades de la persona interesada en adquirir una casa para encontrar el producto adecuado que la banca comercial ofrece.

Este sistema, que funciona en diferentes países desde hace mucho

tiempo, hace más práctico el proceso de adquirir un financiamiento hipotecario, ya que el usuario sólo se entrevista con una sola persona y tiene a su disposición la oferta de crédito de todos los bancos.

Podría pensarse que este servicio es caro o que incrementará el costo de la propiedad que deseamos adquirir, esto no es así, ya que los servicios de los brokers hipotecarios son pagados directamente por los bancos.

Desde hace poco más de un año está funcionando en Tijuana la empresa CREDITARIA. Nacida en España en el año 2000 y establecida en México desde el 2007, Creditaria se ha convertido en la empresa líder en México como Broker Hipotecario, cuenta con más de 100 sucursales en todo México, y durante el 2013 ayudó a más de 7,000 familias mexicanas a adquirir su casa con las mejores condiciones de crédito.

\*El autor es licenciado en Negocios Internacionales, egresado de Cety's Universidad. Actualmente es gerente de Creditaria Tijuana (teléfono 634 0591).

# Comex®

*Juntos embellecemos  
y protegemos la vida*

## Pro-1000 Plus



**Cubeta**  
**Antes: \$1,188**  
**Ahora:**  
**\$999**

Acabado Mate y satinado  
Exteriores e Interiores  
Pro-1000 Plus. Rinden  
hasta 9m<sup>2</sup> por litro.  
Pintura Vinil-Acrílica.

## Prima



**Cubeta**  
**Antes: \$946**  
**Ahora:**  
**\$849**

### Todos los colores a precio de blanco

\*Promoción válida en tiendas de Tijuana y Rosarito

Participan: Pro-1000 Plus y Prima; en presentación de cubeta de 19L. En color blanco y bases.  
Promoción válida del 22 de Septiembre al 22 de Noviembre de 2014 o hasta agotar existencias.

No aplica con otras promociones.

Aplica con ventas de crédito y contado

[www.comex.com.mx](http://www.comex.com.mx)



# SAN CARLOS

ENTORNO RESIDENCIAL



## Un estilo de vida orientado al bienestar

Tú anhelas un estilo de vida simple, cómodo y orientado al bienestar. Quieres encontrar el equilibrio entre la rutina diaria y los momentos de esparcimiento. Un espacio para ti, al que puedas llegar a relajarte y descansar como lo mereces. Lo nuevo de Frasa Desarrollos cumple con esas expectativas.

San Carlos, Entorno Residencial te pone al centro de todo, destacando como sus principales atributos la cercanía y accesibilidad con zonas de afluencia comercial y laboral. Lo que se convierte en más tiempo para ti. Aquí estarás a minutos de puntos estratégicos como las garitas de cruce fronterizo de San Ysidro y Otay, la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), el Aeropuerto Internacional Abelardo L. Rodríguez; entre otros.

El conjunto habitacional contempla 8 edificios de 5 niveles, con opciones de 2 y 3 recámaras. Elevador que hace más práctica la movilidad de los residentes. Balcones con diferentes vistas, que añaden un ambiente cálido y amigable al entorno. Para tu seguridad, te ofrece 2 cajones de estacionamiento por apartamento, acceso controlado las 24 horas y sistema de intercomunicación para entradas y salidas.

"Actualmente las mujeres son más independientes en todos los aspectos, uno de ellos es en el económico y por ello es que deciden invertir en su patrimonio, adquiriendo una propiedad. Nuestra recomendación a quienes están buscando vivienda es que prioricen ubicación y condiciones de seguridad" apuntó Carolina Hernández Tripp, Coordinadora de Relaciones Públicas de Frasa Desarrollos.

San Carlos, Entorno Residencial está dirigido a un mercado de nivel medio con ingresos de 20,000 pesos mensuales; jóvenes

que quieren independizarse, recién casados y familias que buscan llevar un estilo de vida práctico. Hoy las facilidades que otorgan los bancos permiten que quienes desean comprar vivienda y no cuentan con prestaciones como Infonavit o Fovissste, puedan hacerlo mediante la reducción de sus tasas de interés a niveles muy bajos.

***Un espacio para ti, al que puedas llegar relajarte y descansar como lo mereces.***

Cuando visites sus recién inauguradas oficinas de ventas en Vía Rápida Oriente #14982, solicita el apoyo de sus asesores de venta que te guiarán durante la solicitud de tu crédito Infonavit, Infonavit Total, Infonavit Conyugal o Hipotecario SHF. Para mayores informes puedes consultar el sitio web [www.sancarlosresidencial.com](http://www.sancarlosresidencial.com) o seguirles en la red social Facebook.



# SAN CARLOS

ENTORNO RESIDENCIAL



TE PONE AL CENTRO DE TODO

## Su ubicación te conviene

- Lleva un estilo de vida práctico.
- Encuentra el equilibrio entre la rutina y el descanso.
- Dedícate más tiempo, disfruta tu hogar.

Visita nuestra oficina de ventas en:  
Vía Rápida Oriente # 14982 Otay Centenario, Tijuana, B.C.



 | [www.sancarlosresidencial.com](http://www.sancarlosresidencial.com) | 700.1948

  
**Frasa**  
DESARROLLOS

Firma que garantiza

# REAL DEL MAR Golf Resort COLMARÁ TUS SENTIDOS

**R**eal del mar golf resort es un lugar en lo alto de las colinas con vista al océano azul, donde la brisa del mar y el ritmo de sus olas calmarán tus sentidos; un lugar donde los atardeceres te inspirarán, donde en cada ángulo podrás apreciar la espectacular vista de las Islas Coronado, las cuales se elevan en el Pacífico.

Descubre el tesoro de Baja California a 15 minutos al Sur de San Diego, entre la cosmopolita ciudad de Tijuana y Playas de Rosarito se encuentra Real Del Mar. Su privilegiada ubicación permite el fácil acceso a los puntos de interés más importantes de la región, haciéndola uno de los complejos turísticos y residenciales más importantes de la costa.

Su campo de Golf, inaugurado el 21 de julio de 1993 y diseñado a lo largo de 3 cañones por el Arq. Pedro Guereca Gurrola, le permite disfrutar de la belleza natural de la costa, donde 18 hoyos, par 72 con 6400 yardas y lagos ofertan un gran desafío para jugadores de todos los niveles. A lo largo de 20 años, Real del Mar ha producido innumerables torneos de golf de empresas de iniciati-



va privada y de carácter altruista.

Real Del Mar, localizado a sólo 5 minutos al norte del Centro de Convenciones Baja California, es el Resort más cercano, ofreciendo no sólo instalaciones de hospedaje, también instalaciones alternativas para el desarrollo de actividades complementarias y eventos de sociales y de congreso y convención. Jardines, salones y terrazas con vistas espectaculares son tan sólo algunos de los espacios disponibles para la celebración de todo tipo de eventos, desde la reunión corporativa informal hasta la noche de gala con los más finos detalles.

En Real Del Mar también encontrarás la oportunidad de ser parte de una de las comunidades más exclusivas

de Baja California, ya que debido a su éxito inaugura Parque Real, una nueva sección que cuenta con servicios subterráneos de nivel residencial, extensiones de áreas verdes más grandes que cualquier otra comunidad a lo largo de la costa y financiamiento directo.

Real del Mar Golf Resort ofrece entrada con caseta de seguridad las 24 horas, vista al mar, canchas de tenis, zona gastronómica, centro ecuestre, spa, gimnasio, colegio privado y mucho más.

Vive una experiencia como ninguna otra en tus próximas vacaciones o de manera permanente; haz que tu estilo de vida sea con estilo en Real Del Mar.



# SUEÑOS DEL MAR

## RESIDENCIAL

Todos buscamos mejorar nuestra calidad de vida, para ello la elección de ese espacio es fundamental, precisamos de un entorno tranquilo, agradable, pacífico, que también nos brinde un atractivo visual, como lo puede ser una casa cerca del mar, para disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos en un ambiente confortable y seguro. La costa de Baja California es una excelente opción para establecerse, con su característico clima mediterráneo y sus regiones naturales, nos brinda la posibilidad de relajarnos un poco y así apreciar los atractivos de la región. Una oportunidad para disfrutar de todos los aspectos mencionados la ofrece Sueños del mar, un desarrollo realizado con la finalidad de poner en el mercado un producto novedoso que permita elevar la calidad de vida. Con inspiradores paisajes, abundantes áreas verdes, ciclovías y amplios andadores; este residencial brinda todo lo necesario para fomentar el bienestar y la tranquilidad de sus moradores. La construcción de viviendas sustentables es una posibilidad latente en sus terrenos así como la flexibilidad de los espacios. Sueños del mar cuenta con una ubicación estratégica, a solo unos minutos de centros comerciales, escuelas y bancos, pero con la gran ventaja de no estar inmersos en el bullicio de la ciudad, lo cual permite vivir de una forma más relajada y con menor estrés.

**Tenemos terrenos residenciales en Pre-venta con superficies desde 300 m2 hasta 650 m2, ofrecemos financiamiento directo hasta por 20 años. Para la firma del contrato solo requerimos el 15% de enganche, manejamos apartados con \$1000.00 dils.**



OCEANO PACIFICO

[f /suenosdelmarbaja](https://www.facebook.com/suenosdelmarbaja)

[www.suenosdelmar.com.mx](http://www.suenosdelmar.com.mx)

Telefono: 664 6093491/ 664 6313614

Email: [ventas@suenosdelmar.com.mx](mailto:ventas@suenosdelmar.com.mx)

KM 22+686 de la Carretera Escenica Tijuana-Rosarito

# MARCO ANTONIO REGIL

## OFRECERÁ CONFERENCIA APOYA PROYECTO LUZ DE AMOR

POR MONICA MARQUEZ

Con la finalidad de ayudar a casas hogar de Tijuana, Movimiento Satélite A.C., a través de su proyecto Luz de Amor a cargo de la niña Miranda Mendi, está organizando una magna conferencia con el comunicador y conductor Marco Antonio Regil el próximo 18 de octubre en el Auditorio del Museo del Trompo.

La conferencia "Cómo predecir tu futuro financiero en cualquier economía" a cargo del prestigiado comunicador será el arranque del evento en el que se esperan alrededor de 5 mil personas, expuso Mariana Ruiz, encargada de Relaciones Públicas de Movimiento Satélite.

Marco Antonio Regil presentará temas de superación y motivación para personal de empresas, estudiantes y público en general, agregó, de cómo tener éxito en las diferentes áreas de la vida, en cualquier tiempo y situación, especialmente enfocado en la parte económica.

Posterior a la conferencia, será la Expo Sonrisas, después la actividad "Corazón de Luz", que consiste en armar un corazón con niños al atardecer, para cerrar con broche de oro con un concierto juvenil con los artistas más populares de la ciudad con entrada libre por medio de una aportación en especie para niños en casas hogar, puntualizó.

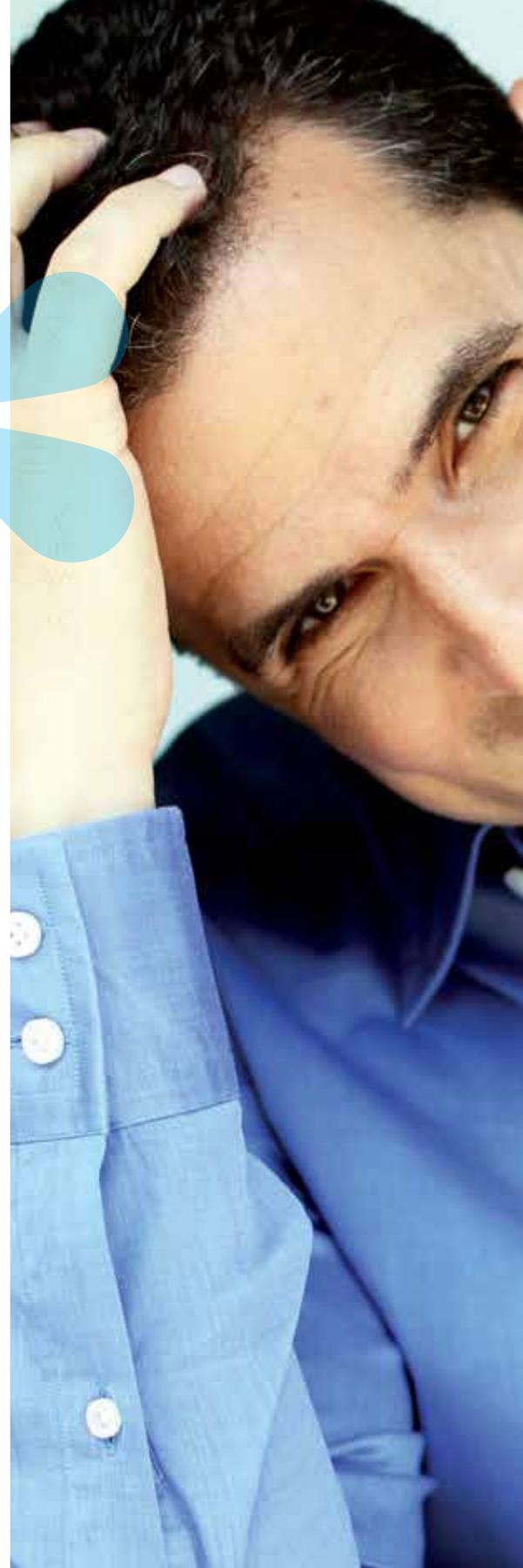
### EL TRABAJO DE MOVIMIENTO SATÉLITE

Movimiento Satélite, A.C. tiene 10 años como proyecto de entretenimiento que promueve actividades artísticas para edades de 7 a 17 años; inició en Televisa, pasó por Síntesis y luego en Telemundo, donde tuvo más éxito, explicó Mario Lagsbartt, director de Movimiento Satélite A.C.

"Movimiento Satélite lo hice basado en una inspiración que me dio mi hija Eli Pérez (presidenta de la fundación) y ahora revive con la inspiración que me dio Miranda".

Durante este tiempo su trabajo lo han dirigido a promover causas sociales como el Hospital Infantil de las Californias, Fundación Castro Limón, DIF, Unicef, Pasitos, Museo del Trompo, Brigada Ecológica, Fundación que Transforma, agregó, Expo Ambiente, Museo del Hombre, Teletón, Cruz, Roja, Manos Entrelazadas, Make a Wish, KidsforPeace, Club de Niños y Niñas, Ciudad de los Niños, entre otros.

"Movimiento Satélite, convertido en A.C. desde hace dos años, está encaminado hacia dos cosas: una, generar comunicadores y artistas con responsabilidad social, o sea, enseñarlos a bailar, cantar... pero que siempre tengan de la mano alguna actividad de beneficio social; por otro lado, a través de Luz de Amor a beneficiar y promover directamente casas hogar".





“Movimiento Satélite, convertido en A.C. desde hace dos años, está encaminado hacia dos cosas: una, generar comunicadores y artistas con responsabilidad social, o sea, enseñarlos a bailar, cantar... pero que siempre tengan de la mano alguna actividad de beneficio social; por otro lado, a través de Luz de Amor a beneficiar y promover directamente casas hogar

“Nos dimos cuenta que las casas hogar no tienen tanto peso como lo tienen el Hospital Infantil de las Californias o el Museo del Trompo y muchas veces hay recursos que se pierden y no les llegan a las casas hogar porque no están bien establecidas.

Dijo que ahora la idea es crear una unión de casas hogar para exponerlas y llevarles la ayuda directamente, no se trata de pedir donaciones económicas sino de crear las condiciones para unir al que quiere ayudar con el que necesita ayuda; las casas hogar van a armar su consejo y decidirán cómo distribuir la ayuda.

Para generar todo este trabajo con las casas hogar se requieren recursos, por lo que Marco Antonio Regil se unió a la causa a través de la conferencia que impartirá el próximo 18 de octubre.





# NO TODO ES VINO EN EL VALLE DE GUADALUPE EL ACEITE DE OLIVA JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE

POR SUSAN MONSALVE

**E**l Valle de Guadalupe con su especial clima mediterráneo es el lugar ideal para la olivicultura y la elaboración de aceites extraídos del fruto del olivo. Hoy en día, existen varios productores de aceite de oliva en esta zona.

Las variedades de aceituna que encuentras son misión y manzanilla. Su producción es anual, siendo la cosecha de aceituna en noviembre y la elaboración del aceite en diciembre y enero, incluso hasta febrero, ya que depende de la maduración del fruto.

El proceso es muy interesante, inclusive ya hay lugares en donde puedes tomar cursos para hacer aceite de oliva artesanal.



Primero recolectan la aceituna, después la transportan para separarla y lavarla. El siguiente paso es triturarla con todo y hueso en un molino para obtener una pasta. La masa resultante la baten en una mezcladora y la decantan para separar líquidos de sólidos. Por último, la mezcla la centrifugan para aislar completamente el agua del aceite y obtener el producto final. El aceite lo almacenan en tanques de conservación para después embotellarla.

#### UN ACEITE DE CALIDAD

El aceite que se produce en El Valle de Guadalupe es de calidad, incluso ha ganado premios a nivel Internacional compitiendo contra los mejores de Italia, Sudáfrica, Marruecos, Chile, Francia y Estados Unidos,



Es una excelente compra que hacer cuando visiten El Valle de Guadalupe, ya que lo encuentran a muy buen precio y en varias presentaciones, desde garrafas hasta minis como de recordito.

Yo les recomiendo en su próxima visita, comprar un pan artesanal, un queso de la región y un buen aceite de oliva para que los acompañe en su tour del Valle, como una rica y saludable botana.

Como siempre lo he dicho, el Valle está lleno de cosas buenas: vino, aceite de oliva, quesos, pan, conservas, arte, gastronomía...

Y no olviden amigas, octubre es un excelente mes para visitar el Valle.

*\*La autora es licenciada en Arte Culinario, directora de Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.*



El aceite que se produce en el Valle es de calidad, incluso ha ganado premios a nivel internacional compitiendo contra los mejores de Italia, Sudáfrica, Marruecos, Chile, Francia y Estados Unidos

### COCINA CAMPESTRE CON EL SABOR DEL VALLE DE GUADALUPE

# F·U·E·G·O

RESTAURANTE LOUNGE

LA MAYORÍA DE NUESTROS PLATILLOS SON ELABORADOS CON PRODUCTOS DE NUESTRO PROPIO HUERTO ORGÁNICO.



### EN EL CORAZÓN DEL VALLE



Facebook



Reservaciones: (664) 688.7008, (664) 529.8516

f fuegorestaurantlounge  
fuegorestaurantlounge.com



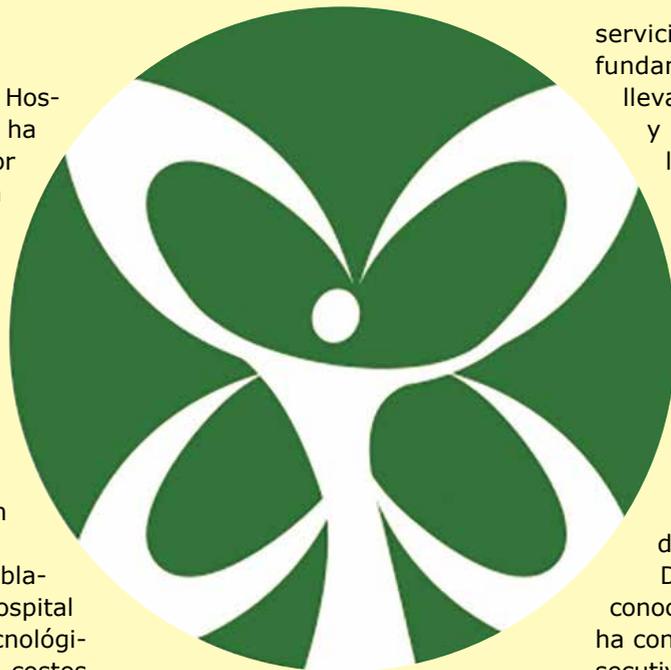
# CENTRO MÉDICO HOSPITAL DEL PRADO

## EXCELENCIA HOSPITALARIA DE CALIDAD CERTIFICADA

POR KARLA RENTERÍA

**E**l Centro Médico Hospital del Prado ha sido el hospital por excelencia de la comunidad bajacaliforniana desde 1966. Nace de un sueño y proyecto de vida de la Sra. María Luisa Riedel Betancourt con la visión de escoger siempre a los mejores médicos y especialistas, no sólo por perfil académico sino por la relación médico-paciente, dejando un legado sin precedentes.

Su deseo de ofrecer a la población de Baja California un hospital digno, con los adelantos tecnológicos del vecino país pero con costos accesibles a la economía regional fue su visión inicial, siempre con la misión de otorgar un servicio cálido a sus pacientes, trabajo que orgullosamente ha liderado su actual presidenta del Consejo Administrativo,



María Eugenia Aubanel Riedel.

Su misión del Hospital del Prado para este año fue la certificación del Consejo de Salubridad General ase-  
gura la calidad en la prestación del

servicio y garantiza las condiciones fundamentales de capacidad para llevar a cabo procesos de calidad y seguridad en la atención de los pacientes.

La certificación hospitalaria va de la mano con el reconocimiento nacional e internacional, el cual es uno de los mayores logros para el Centro Médico Hospital del Prado desde su fundación hace ya 48 años, pues el seguir las normas internacionales es hablar el mismo lenguaje de otros hospitales de cualquier parte del mundo.

Dentro de sus innumerables reconocimientos, el Hospital del Prado ha contado por más de 10 años consecutivos con el 1er lugar en calidad y prestigio, así como la estrella Diamante Internacional de Calidad y la estrella de Oro al Mérito Empresarial.

Sin embargo su mérito va más allá de los reconocimientos recibidos durante años, pues su mayor





## SIEMPRE A LA VANGUARDIA

■ Hospital del Prado en su búsqueda de siempre ofrecer lo mejor estará próximamente ofreciendo un seguro médico básico al alcance de todos.

satisfacción es contar con el beneplácito de sus pacientes y sus familias. Saber que regresan a sus hogares satisfechos de la atención y calidez médica recibida.

### CALIDAD CERTIFICADA

Obteniendo la calificación más alta en todo el estado de Baja California a partir de este 2014 el Hospital del Prado cuenta con la certificación del Consejo de Salubridad General logrando refrendar la atención de calidad y garantizar la seguridad de sus pacientes.

Fue una meta lograr la certificación para ofrecer altos estándares de calidad en el servicio pero sin duda es aún más desafiante dar continuidad en cada uno de los departamentos llevando un control de verificación de sus procesos, la calidad de atención al paciente, de la comunicación del personal, la correcta nomenclatura de los medicamentos, la regulación de la interpretación de notas médicas y un sinnúmero de acciones más que día a día se verifican dando como

resultado la reorganización de todas las áreas hospitalarias.

Fueron más de dos años de arduo trabajo y constantes procedimientos de reorganización para finalmente obtener el resultado esperado y poder ofrecer a sus pacientes el resultado de estos años de esfuerzo y dedicación.

Para el actual consejo administrativo el compromiso es dar continuidad a esta misión de profesionalismo y alta calidad en el servicio médico que se ofrece desde 1966.

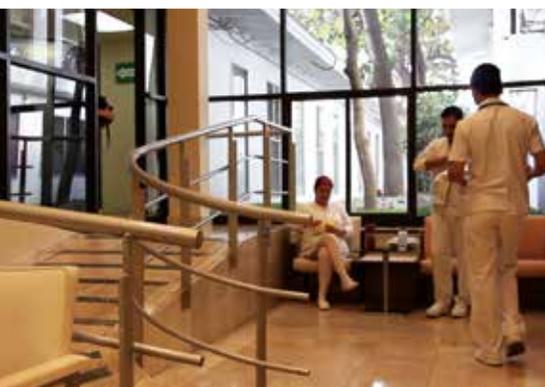
### MODERNA TECNOLOGÍA

El Centro Médico y Hospital del Prado se ocupa de contar con lo más actual en tecnología médica, es así que gracias a los avances de la ciencia y la tecnología, la esperanza de vida de cientos de personas se ha incrementado y un ejemplo de unos de estos recursos que hoy en día se utiliza regularmente es el trasplante de órganos.



## SERVICIOS QUE OFRECE:

- Atención de emergencias las 24 horas.
- Laboratorio Clínico y servicios de transfusión sanguínea.
- Laboratorio de Patología.
- Gabinete de Rayos X, Ultrasonido, Mastografía, Tomografía computarizada y Resonancia Magnética.
- Cirugía General y especializada.
- Cirugía Laparoscópica.
- Cirugía Bariátrica (obesidad).
- Cirugía de corazón abierto, by pass coronarios, etc.
- Sala de Hemodinamia, y cardiología invasiva.
- Clínica de fertilidad.
- Hospital Certificado en transplante de multiorgánicos.
- Edificio adjunto de consultorios Médicos en las diferentes especialidades
- Capilla, cafetería y farmacia al público.
- Sala de conferencias para 200 personas





# MUJERES POR MUJERES EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**E**l cáncer de mama es una de las enfermedades que más acecha a la mujer, quien ante una noticia como ésta muchas veces no sabe qué hacer, a dónde acudir para recibir ayuda, simplemente le resulta devastador.

Debido a la necesidad latente de apoyar y ayudar a pacientes con cáncer de mama, nació Mujeres por Mujeres bajo el programa de Las Damas de San Diego en el 2011, año en el que se tuvo un incremento de mujeres diagnosticadas con esta enfermedad.

“Llegamos a Tijuana por la misma necesidad, por la petición de mujeres de recibir información sobre cómo se trata el cáncer. En Tijuana vemos que hace falta esa atención personalizada, hay tanto trabajo para los doctores que a veces no hay calidad de comunicación con las pacientes”, expuso Michelle Sánchez, presidenta de Mujeres por Mujeres.

15 mujeres de San Diego, todas en tratamiento o sobrevivientes de la enfermedad, agregó, empezaron a sesionar en Tijuana en un cafecito y a reunirse en las diferentes casas de pacientes con cáncer de mama para emprender una plática de amigas informativa.

“Es muy importante que las mujeres sepan que no están solas, que tienen mucho para dar y aportar y más cuando la experiencia que vivieron es dentro de lo que cabe grata, lo único que nace en ellas es querer ayudar. Nosotros siempre decimos: Unidas hacemos la diferencia”

“Fue muy satisfactorio poder dejar tranquilas a las mujeres, a quienes a veces el doctor por tanto trabajo que tiene no se toma el tiempo de explicarles de qué se trata su enfermedad y prácticamente tienen que procesarlo ellas solas”, consideró.

Una mujer que es diagnosticada con cáncer de mama sólo debe acudir a la oficina de Mujeres por Mujeres, ubicada en el DIF Municipal, sin importar su nivel académico o social “porque cuando a ti te diagnostican cáncer, así tengas todos los accesos o no tengas nada, el temor es el mismo”, aseguró.

#### ENLACE CON DIF MUNICIPAL

En Mujeres por Mujeres, además de acompañarlas en sus primeras citas con el oncólogo, les brindan prótesis, pelucas, consultas con los dermatólogos y oncólogos, además, recientemente se hizo una alianza con un

grupo de cirujanos plásticos, quienes a las mujeres que califiquen les practicarán una reconstrucción de seno completamente gratis.

Por otra parte, gracias a la fusión que hicieron con DIF Municipal, puede canalizar a las pacientes al área de despensas, apoyo económico, el psicólogo... todos los programas que maneja DIF pueden enlazarlos con la paciente.

“Si informamos, apoyamos, educamos y le damos todo lo que necesita mientras está enferma, porque no la vamos a tener para siempre, más o menos son 18 meses, ese tiempo ella va a recibir todo nuestro apoyo para que no batalle con nada”, puntualizó.

Actualmente, Mujeres por Mujeres cuenta con 60 mujeres activas, adicional a las que están en su base de datos que son más de mil. A diario ven de 10 a 12 pacientes.

## TESTIMONIO

Janeth Padilla es miembro activo de Mujeres por Mujeres desde 2011 y sobreviviente de cáncer de mama, una enfermedad que la hizo muy fuerte.

“El apoyo que recibe uno de los familiares y primeramente de Dios es muy importante... yo sentí mucho la cercanía con Dios, esa fortaleza que no sabía que tenía y que sacó de mí para salir adelante... Es un proceso muy doloroso para una mujer pasar toda la etapa y sentir la fe y la oración, todo eso te llena de fortaleza para decir: “si estoy aquí es por algo”. Ahora que nosotros estamos ayudando, me doy cuenta que es lo que me tocaba a mí, el poder canalizar a las personas y apoyarlas en este proceso difícil”

## PROYECTOS EN PUERTA

Con la finalidad de concientizar a la gente sobre esta enfermedad, todo el mes de octubre en el museo del Trompo se hará el Encendido Rosa, el cual consiste en realizar diferentes actividades para ofrecer material educativo y vales de mastografía para las mujeres.

Además, dentro de esas actividades, tienen 3 juegos rosas con los Xolos en el estadio Caliente: el 1 de octubre, 17 de octubre y 31 de octubre. En este caso realizan un feria de salud en la que diversas organizaciones de Baja California, que colaboran con Gobierno del Estado, ofrecen información enfocada al cáncer de mama y cervicouterino; en el medio tiempo, integrantes de Mujeres por Mujeres entran con una tela, con la cual forman un moño rosa.

Además, están preparando la develación de unos bustos hechos por Enrique Chu, quien está trabajando con sobrevivientes que les practicaron una mastectomía parcial o total. La finalidad de estos bustos de yeso es plasmar las experiencias de estas mujeres ante el cáncer de mama.

La idea es realizar 25 bustos, los cuales se develarán el próximo 30 de octubre en el Museo del Trompo en una gala que servirá como broche de oro de la campaña de prevención 2014 contra el cáncer de mama.

“Es muy importante que las mujeres sepan que no están solas, que tienen mucho para dar y aportar y más cuando la experiencia que vivieron es dentro de lo que cabe grata, lo único que nace en ellas es querer ayudar. Nosotros siempre decimos: Unidas hacemos la diferencia.

“Queremos unirnos con todas las organizaciones para que apoyen esta causa, con todos los médicos y grupos médicos; estamos aquí para apoyarlos en informar a sus pacientes que van a estar bien, que no teman”, concluyó Michelle Sánchez.

**LA TERRASSE**  
SAN ROMAN

AT ALXIMIA, VALLE DE GUADALUPE

Cocina Baja-Provencale

El Lugar perfecto  
para tus posadas

**Miércoles a Viernes:**  
12:00 pm a 8:00 pm

**Sábado:**  
9:00 am a 8:00 pm  
(Abierto para el desayuno)

**Domingo:**  
9:00 am a 6:00 pm  
(Abierto para el desayuno)

**Reservaciones al**  
(646) 196 7803

**E-mail:**  
info@laterrassesanroman.com

**Ubicación**  
Km.3 El Tigre carretera  
(al AlXimia, junto al Rancho El Parral)  
Valle de Guadalupe, B.C., México

**f** /LaTerrasseSanRoman  
www.laterrassesanroman.com

# COSTA MESA

## CELEBRA NUEVA TEMPORADA

POR ALEJANDRA ENCISO

**S**egerstrom Center for the Arts presentó su nueva temporada con una serie de espectáculos en vivo como 'probadita' de lo que viene para el resto del año, al igual que el 2015. Además de la conocida serie de Broadway que se presenta año con año, habrá varias categorías denominadas -series-, mismas que incluyen algo para cada tipo de gusto.

### A DETALLE

Guarden este artículo porque les va a ser de utilidad, la temporada viene con diversión, música y buena vibra.

The Jazz series dedicada a este género musical con banderazo de arranque para el domingo 5 de octubre con Tony Bennett y una invitada muy especial Antonia Bennett. El miércoles 17 de octubre Laura Nyro, reimaginando este tesoro musical.



Tal pareciera que una estación de radio dedicada al jazz estuviera programada con la mejor selección de temas. Los fanáticos de esta disciplina no querrán perder la oportunidad de disfrutar cualquiera de estos conciertos hasta el 28 de febrero de 2015 con el concierto de clausura Elling Swings Sinatra.

## CALENDARIO

### 2014:

#### ■ PIPPIN

Noviembre 11 al 23, 2014

#### ■ DR. SEUSS' HOW THE GRINCH STOLE CHRISTMAS! THE MUSICAL

Diciembre 10 al 14, 2014

#### ■ KINKY BOOTS

Diciembre 30, 2014

al Enero 11, 2015

### 2015:

#### ■ DIRTY DANCING

Febrero 3 al 15, 2015

#### ■ NICE WORK IF YOU CAN GET IT

Marzo 17 al 22, 2015

#### ■ GUYS AND DOLLS

Abril 14 al 19, 2015

#### ■ ANNIE THE MUSICAL

Mayo 13 al 24, 2015

#### ■ MOTOWN THE MUSICAL

Junio 16 al 28, 2015

#### ■ THE PHANTOM OF THE OPERA

Agosto 5 al 16, 2015

■ Para mayor información sobre todos los eventos [www.SCFTA.org](http://www.SCFTA.org)

importante con el género que nos caracteriza: ¡El Mariachi! Con dos grandes representantes, Mariachi Vargas de Tecalitlán que hace su debut en Orange County el sábado 29 de noviembre y el Mariachi Los Camperos de Nati Cano con un repertorio especial navideño a presentarse el martes 23 de diciembre.

Estas series tienen algo para todos y puede ser una muy bonita oportunidad para disfrutar tanto con familia como con amigos.

## WHAT IS COMING YOU SAY?

■ Segerstrom Center for the Arts presented a special preview of its exciting 2014 – 2015 Season with performances and guest artists at the gorgeous Renée and Henry Segerstrom Concert Hall. There are a bunch of series this wonderful center has, that includes something for everybody. Here is the complete scoop! Do not say you have not been warned! Save this because it's packed with fun and musical artistic joy!!!! The evening included songs and highlights performed by the casts from shows in the 2014 – 2015 Broadway Series, as well as Pippin, Motown the Musical and The Phantom of the Opera and ONCE! Mexico! Represent! Mariachi Vargas de Tecalitlán debuting at the center Saturday November 29th. And keeping on with the representing, Fiesta Navidad Tuesday December 23rd with the 'Los Camperos' de Nati Cano Mariachi. Something for everybody! And not so far away. It can be a nice weekend or trip with the fam and friends.

Hay abonos que incluyen todos los eventos en cada una de las series.

### CABARET SERIES

Tanto leyendas como las nuevas estrellas del mundo de los conciertos y el cabaret, llegan al condado vecino para transmitir su estilo único y carisma por medio de la música. El cabaret es un género musical que implica una comunicación íntima entre el artista y el público, logrando veladas totalmente inolvidables.

También para el 10 de octubre está calendarizada la serie para Música de Cámara Chamber music series, serie que en particular ha cobrado fama como una de las mejores oportunidades para escuchar a los talentos musicales en un espacio con acústica ideal. A lo largo de la serie, el público contempla cómo estos artistas le dan vida a la inspiración y el espíritu de los compositores más famosos del mundo, abarcando más de cinco siglos de historia musical.

Y, hablando de historia musical, claro que México forma parte im-

**LAS NUEVAS Y ENORMISIMAS BURGERS**

**JUAN BURGER**  
LLEVA FRIJOLITSSS CON CHORIZO Y CHILE POBLANO ¡PUM!

**ROCKER FOUR**  
TRAE 4 TIPOS DE QUESO COMO PA' PEDIR OTRAS 3

**DOBLEONADA**  
SE TE ANTOJARÁ PORQUE TIENE DOBLE CARNE

**Las ALITAS**  
WINGS • RIBS • BURGERS • SALADS  
[lasalitas.com](http://lasalitas.com)

# EL CATÓLICO FRENTE AL NEW AGE: CRISTO O ACUARIO

CRISTO ES UNA FIGURA HISTÓRICA - REAL; ¡CRISTO NO ES UNA IDEA!

POR JORGE ECHEGOLLÉN

PRIMERA DE DOS PARTES

**I**NTRODUCCIÓN: Muchas personas se sienten absolutamente solas e impotentes cuando se trata de sus almas. Están llenas de todo pero vacíos en su interior. No saben qué hacer, a quién recurrir, qué tomar, qué postura en la Yoga encontrar, cuál medicina o píldora tomar, para tratar de satisfacer su ansiedad. Hay quienes se toman su Valium con su jugo de naranja en la mañana y otros que se la pasan en los gimnasios para relajarse o toman cursos de todo tipo para encontrarse consigo mismos.

Vivimos en una época en que las grandes Iglesias ya no disponen casi de consejeros espirituales, no pocas personas están en busca de alguien semejante, que los acompañe con paciencia y los ayude a discernir. No encuentran a nadie que los oriente, que les sirva de algún modo de 'padre', para osar aventurarse en senderos inexplorados. Y pues no se trata tampoco de ir con el psicólogo o con el psiquiatra porque eso los haría sentir como si estuvieran errados en sus comportamientos o en sus cabezas (como locura), porque malamente se piensa que el psicólogo sólo sirve cuando ya la persona está de plano muy mal mentalmente, y la verdad que el psicólogo es mucho más noble y amplia su



labor que lo que se ha reducido a veces; aquí lo que estamos viendo es que la gente busca entenderse a sí misma y comprender el mundo que lo rodea, por lo tanto busca, medita, lee apasionadamente lo que se encuentra en las tiendas de conveniencia y trata de encontrar un sentido a su vida, por lo cual recurren muchas veces a los caminos que alcanzan, por ejemplo, los famosos artistas o actores, dado que no se acomodan en ninguna religión o iglesia, o dogma alguno y buscan algo menos exigente y más light, que les pueda dar un cierto rumbo a la comprensión del cosmos, pero siempre y cuando no los saque de sus antiguas formas de hacer y ser, continuando con sus vicios y pasiones, pero sobre todo que les permita dejar de sufrir y de encontrar métodos que relajen y tranquilicen sus mentes, aunque sea creer y hacer cosas descabelladas.

En el New Age, por ejemplo, no hay lugar el sufrimiento: sufrir es absurdo y estéril diría esta corriente. Frente al sufrimiento y la muerte, -dice el adepto

de New age- "yo me aferro a una espiritualidad de lo sensible y de la vida. Porque mucho más inverosímil es que Cristo haya salvado al mundo precisamente por el sufrimiento y la cruz. La redención viene de técnicas salvadoras de ensanchamiento de la conciencia, de renacimiento, de viajes a las puertas de la muerte, de toda clase de actitudes que ayuden a relajarse y volver operativo o acrecentar el potencial energético".

Esto es lo que piensan algunos en el New Age, pero hay que saber que el cristianismo también lucha contra el sufrimiento, pero lo enfrenta, no calla ni lo declara insensato. El sufrimiento llevado en unión con la cruz de Cristo es salvador. El sufrimiento, en sí, un fenómeno bastante absurdo e incomprensible- y la cruz- un instrumento de suplicio- han sido elegidos por la sabiduría de Dios para revelar su amor a los hombres. Por eso San Pablo tiene razón cuando dice que nadie hubiera podido tener una idea como ésta: "Enseñamos una sabiduría divina, misteriosa, escondida, predestinada por Dios antes de los siglos para nuestra gloria; que no conoció ninguno de los príncipes de este siglo; pues si la hubieran conocido, nunca hubieran crucificado al Señor de la Gloria. Pero, según escrito está: ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni vino a la mente del hombre lo que Dios ha preparado para los que lo aman" (1 Corintios 2,8ss).

padrejorge@gmail.com



•BEYOND LUXURY•

# CADILLAC SRX, EL CADILLAC DE LOS CROSSOVERS.

Conoce el NUEVO PLAN de arrendamiento

puro **RightLease** de  
**GM Financial**

PLAZO HASTA 48 MESES

0% COMISIÓN POR APERTURA

GM FINANCIAL APORTA

EL **50%**

DE TU DEPOSITO  
EN GARANTÍA



QUEMACOCOS PANORÁMICO

MOTORES DE LA PENÍNSULA S.A. DE C.V.

TIJUANA: Av. Vía Rápida Poniente No. 4902

Tel. (664) 211.65.85

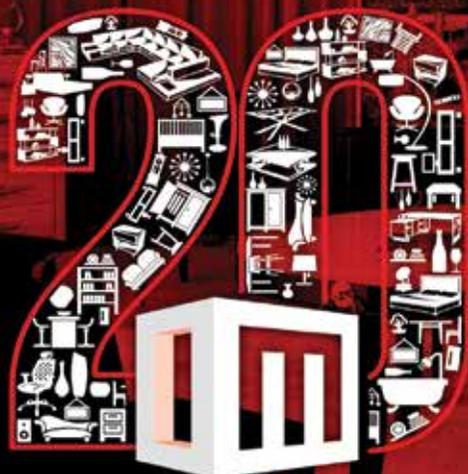
WWW.BUICKGMCTIJUANA.COM.MX

SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO

(Promoción válida para la República Mexicana hasta el día 31 de Octubre del 2014). Los montos establecidos incluyen IVA. Aplica para personas morales y físicas. Válido para Cadillac SRX 2015 Paquete A, anunciado en este material en planes de Arrendamiento Puro a 48 meses. No aplica con otras promociones. Los montos mencionados no incluyen seguro contra daños del auto, de vida, de desempleo y/o incapacidad total o temporal, montos relacionados a placas, tenencia o cualquier otro impuesto o derecho aplicable, ni gastos de gestión. Sujeta a aprobación de Arrendamiento Puro por GM Financial de México, S.A. de C.V., SDFOM, E.N.R. Toda la línea Cadillac 2014 y 2015 participa en el nuevo plan de arrendamiento puro de GM Financial. Consulte [www.gmfinancial.com.mx](http://www.gmfinancial.com.mx) o a su Distribuidor autorizado General Motors para mayor información sobre los planes de Arrendamiento Puro específicos, modalidades, requisitos de contratación, términos y condiciones y comisiones. Consulte a su asesor fiscal. Los precios, colores, acabados y especificaciones técnicas están sujetos a cambios sin previo aviso o discontinuar la producción de un modelo determinado y están sujetos a disponibilidad de cada Distribuidor Autorizado General Motors. Las fotos son de carácter ilustrativo.

# CIMA

MUEBLES • ARTE • ACCESORIOS • WALLPAPER • INTERIORISMO



— años —  
DE CREATIVIDAD Y ESTILO



CIMA

TEL. 664/622.2670

ERMITA 47, LA MESA, TIJUANA, B.C. MÉXICO

CIMA MUEBLES

# Marco

# Miranda

## CREA OBRAS DE ARTE A TRAVÉS DE MATERIALES RECICLADOS

POR YAN GONZÁLEZ

**M**arco Miranda es originario de Hermosillo, Sonora, actualmente reside en Mexicali, Baja California; egresó de la Universidad de Sonora con la licenciatura en Artes Plásticas, y se especializó en grabado. Posteriormente, se mudó a Ensenada, Baja California, para comenzar su trayectoria artística.

Marco Miranda descubrió su gusto por las artes en la adolescencia, pero desde su infancia estaba familiarizado con ellas. Desde muy temprana edad desarrolló su pasión por el dibujo y su mamá fue la precursora de su habilidad, ya que tuvo un taller de cerámica en Hermosillo, donde Marco le ayudaba.

"Yo le hacía los dibujos; desde niño estaba acostumbrado a estar entre barro, barbotina y moldes, para mí era pasar un buen rato", señaló.

Por otra parte, su abuela también influyó en su desarrollo artístico, ya que le enseñó a estar en contacto con la naturaleza, ésta es una de las tantas razones por las que trabaja con



materiales reciclados.

"Mi abuela me enseñó más el lado de lo natural y mi mamá más a las artes, por mi abuela aprendí el respeto a las plantas y animales; mis juegos eran con los insectos, no eran los carritos, vivía más en contacto con la

naturaleza", compartió.

Posteriormente, decidió irse del estado que lo vio crecer con la finalidad de obtener crecimiento personal y profesional, y es por eso que decidió probar suerte en el estado bajacaliforniano; Ensenada estaba en la mira desde años atrás.

"Me gustó mucho el ambiente, el clima, la ciudad, y uno de los objetivos de mudarme era tener crecimiento y buscar independencia" compartió.

En Ensenada fue donde emprendió su desarrollo artístico y profesional, y también donde descubrió su pasión por la pintura.

"Comencé a trabajar en una mueblería como pintor y ahí fue donde inició mi crecimiento, porque varios pintores se acercaron; me desenvolví en otro círculo de amistades, y poco

## PREMIOS Y MENCIONES HONORÍFICAS

2013

- Ganador de la X Bienal Universitaria de Arte Contemporáneo UABC
- Mención Honorífica en la XIX Bienal de Baja California

2012

- Segundo lugar, Premio Internacional 53 Bice Bugatti, Milán, Italia
- Exposición colectiva muestra Bice Bugatti, Milán, Italia

2011

- Seleccionado en la XVIII Bienal Estatal de Baja California

2010

- Seleccionado en "La Primera Bienal de LA Cetto", Tijuana, B.C

2009

- Mención Honorífica, XVII Bienal Estatal de Baja California

a poco me fue llevando a otras ciudades: Tijuana, San Diego, Los Ángeles, y ya me dedicué de lleno a la pintura", subrayó.

### ARTE RECICLADO

Las obras de arte de Marco Miranda lo llevaron a establecerse en tierras cachanillas; durante su estancia por este caluroso municipio se percató que hay mucho por hacer para la preservación del medio ambiente y fue por eso que innovó su forma de trabajar, utilizando materiales reciclados.

Marco Miranda aprovecha los materiales que las fábricas de Mexicali desechan para darles un buen uso a través del arte, las láminas de plexiglass de pantallas de televisor son su lienzo, ya que pinta sobre ellas.

Cuando tiene que realizar esculturas, es cuando utiliza al máximo todo el material reciclado que encuentra por su paso.

"Hay muchísimas computadoras, plásticos, a veces de repente te encuentras mil casos, etc., pero cuando tengo que hacer esculturas utilizo reciclados en plásticos y madera", explicó.

### SU INSPIRACIÓN

La inspiración del artista surge a través de los hechos que le estén ocurriendo y lo que pasa a su alrededor para crear sus obras, y un motivo fundamental para llevarlas a cabo es la contaminación y el clima que posee la tierra cachanilla.

"El problema número uno en Mexi-

cali es la contaminación, te das cuenta que el clima también es un factor muy importante, aun así me ganó la gente de Mexicali y ya no quiero mudarme, ya me adapté y adoptaron pero también quiero lo mejor para mi esposa y, por supuesto, para Mexicali", puntualizó.

Las técnicas que Marco utiliza para realizar sus obras de arte son acrílicos, esgrafiados y transfer, una técnica de grabado, y pintura automotriz, debido a que tiene mejor adherencia al plástico con el que trabaja, comentó.

Las obras de arte de Marco Miranda han sido expuestas a nivel regional, nacional, internacional y mundial, como por ejemplo en Los Ángeles, San Francisco, Milán, Chicago, Miami, Long Beach, Guadalajara, Álamos, Zacatecas, Ensenada y Tijuana, por mencionar algunos.

La mayor satisfacción de Marco



Miranda, aparte de los premios y las menciones que ha obtenido a lo largo de su trayectoria artística es sin duda haber decidido estudiar artes plásticas, contó.

El mayor reto al que Marco tuvo que enfrentarse fue a tomar la decisión de seguir con su carrera como artista independiente y hacer a un lado la docencia, ya que era de tiempo completo (8 horas) y en la noche dedicarse a la pintura.

"Sentía que iba a llegar a un límite, aparte el dejar un ingreso seguro no es fácil pero tenía que arriesgarme porque no había un compromiso que me detuviera y dije: ¡es el mejor momento para hacerlo!, y fue difícil esa toma de decisión, lo bueno que funcionó ese riesgo", señaló.

### PROYECTOS EN PUERTA

Marco Miranda a través de sus obras de arte también hace una labor altruista, y ésta consta en apoyar de diferentes formas a la fundación "La Casita Centro de Aprendizaje y Convivencia, A.C.", el cual es un espacio no gubernamental donde su misión es mejorar la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos con discapacidad. Actualmente, Marco se encuentra trabajando en un proyecto para poder realizar una residencia artística en Antártida, con el apoyo de su representante en "Santa Mónica, California", la lic. Marisa Caichio, directora de la galería ADC Building Bridges. Miranda, también está entusiasmado con la realización de su taller-galería, el cual espera que funcione aprovechando al máximo las energías renovables para contrarrestar el calor, esto va a funcionar por medio de un sistema de enfriamiento con agua y muros verdes, concluyó.



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

**50%**  
 de desc.  
 en etiqueta  
 naranja

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

*Estilo*

Este 2014 celebra  
 dándole un  
*nuevo aire*  
 a tus muebles

*color*

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

**Ave. NEGRETE No. 1127**  
 ENTRE 5ta. y 6ta. COLONIA CENTRO  
 C.P. 22000

**TELÉFONO**  
 685 99 07

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

**toke**  
 interiores

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

f t p Instagram

**40 ANIVERSARIO**  
**UNIVERSIDAD**  
**XOCHICALCO**

**Patronato de Becas**  
 del CEUX A.C.

**¡YA LLEGÓ!**

**12º Sorteo**

**Gana Becando**

Foto sólo para ilustración

**4 AUTOS ÚLTIMO MODELO**  
**Primer premio: Renault Duster Expression 2015**  
**¡Y MUCHOS PREMIOS MÁS!**

**SORTEO: 7 DE NOVIEMBRE DE 2014 | Campus Mexicali a las 12:00 pm | Boleto \$150 M.N.**

**Tel. 6213550 ext. 142 patronato.xochicalco.edu.mx No. de permiso: 20131038PS02**



f : soymujeractual  
 i : @soymujeractual  
 t : @soymujeractual\_

# RECORREN GALERÍAS DE LA ZONA CENTRO

**EVENTO:** Recorrido para adquisición de obras de arte y degustación gastronómica

**DETALLES:** Artistas plásticos e invitados especiales realizaron un recorrido por las galerías de la zona centro, con la finalidad de crear afluencia y sinergia entre el arte y la gastronomía que se está concibiendo en la ciudad. En Galería Alfa de Viviam Mireles y Walter Montalvo, los invitados presenciaron la exposición colectiva 'Medula Sensorial'.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

La unión de dos grandes eventos




## BAJA CALIFORNIA CULINARY FEST 2014

Octubre 29 al 2 de Noviembre, 2014  
TIJUANA - ENSENADA - VALLE DE GPE

**CHEFS, ENÓLOGOS Y PRODUCTORES INVITADOS / CONCURSO DE NUEVOS TALENTOS / CONGRESO ENSENADA GASTRONÓMICA / CLASES DEMO / MESA REDONDA / CENAS TEMÁTICAS / PASEOS / FESTIVAL "FOOD TRUCKS EN EL VALLE"**

www.bcculinaryfest.com    f /BCCulinaryFest    t @bcculinaryfest





# TIJUANA INNOVADORA PREMIA A MUJERES

**EVENTO:** Tijuana Innovadora, Ideas y Proyectos Innovadores de Negocios 2014

**LUGAR:** Instalaciones de CANACO

**DETALLES:** Invitados especiales se dieron cita en las instalaciones de Canaco para presenciar la premiación que Tijuana Innovadora le otorgó a las mujeres ganadoras del concurso Mujer Pyme 2014. En dicho concurso, se premió a las ideas innovadoras y con alto potencial de crecimiento, siendo "Súper Ponedor", "Princess Clothes" y "Tequila Cachanilla", los proyectos ganadores, mismos que contarán con créditos para seguir desarrollando su idea.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



f : soymujeractual  
 i : @soymujeractual  
 t : @soymujeractual\_

**Hannah Anna**

Ave. de las Ferias local #5  
 Col Hipódromo,  
 10551 Tijuana, B.C.  
 Teléfono: 608 9901

Presenta este cupón y llévate  
**¡GRATIS!**  
 un Termo en una compra mínima  
 de \$200 pesos

[www.hannahanna.com](http://www.hannahanna.com)





f : soymujeractual  
 i : @soymujeractual  
 t : @soymujeractual\_

# PRESENTA EXPOSICIÓN LEÓN FELIPE CHARGOY

**EVENTO:** Nómadas digitales exposición en 8 tiempos

**LUGAR:** Pasillos de Televisa

**DETALLES:** Amigos y familiares se reunieron con el fotógrafo León Felipe Chargoy para presenciar la inauguración de su exposición Nómadas digitales, que se llevó a cabo en los pasillos de Televisa. Los invitados disfrutaron de las obras que plasman la belleza del estado bajacaliforniano. Posterior a la inauguración, los invitados disfrutaron de un ambigú.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

POR QUE TU TIEMPO VALE  
**APRENDE FOTOGRAFÍA**  
 DE UN PROFESIONAL

IMPARTE **LEÓN FELIPE CHARGOY** fotógrafo para:  
 Cartier, MontBlanc, Swarovski, Liverpool, DHL, Hard Rock Café, Aeroméxico, Hasbro,  
 National Geographic Traveler, Harpers Bazaar, Caras, Entrepreneur, Museo Soumaya

**FOTOGRAFÍA**  
 PARA TODOS **BÁSICA**

- Taller teórico/práctico ideal para iniciar en el mundo de la fotografía
- Sacale el mejor provecho a tu cámara
- Descubre los principios de la iluminación y composición

dos horarios  
**OCTUBRE 21 a DICIEMBRE 09**  
 8 CLASES LOS MARTES  
 tardes 6:00 - 9:00 PM

**OCTUBRE 25 a DICIEMBRE 06**  
 6 CLASES LOS SÁBADOS  
 mañanas 10:00 - 2:00 AM  
 cupo limitado

MAYORES INFORMES  
 (664)364.0444 | (664) 6080.209  
 academia@todonimagen.com  
 leonfelipechargoy.com

SEÑORA MÉXICO  
 BAJA CALIFORNIA 2014

**GRAN FINAL ESTATAL**  
**ESTE 19 DE OCTUBRE**

- INSCRIPCIONES ABIERTAS -

Inscríbete:

- \* Belleza de Rostro y Cuerpo.
- \* Señoras de 24 en adelante.
- \* Ser Casada.
- \* Estatura mínima 1.55 mts.
- \* Honorabilidad en todos los aspectos.
- \* Proyecto de Trabajo en Apoyo Comunitario.

Informes 972 9718 y 664 142 82 62 o escribe a [certamenbc@gmail.com](mailto:certamenbc@gmail.com)

Bajo la licencia de **Mrs. World**

Los mejores materiales

práctico diseño

28" W x 19" H



Modelo  
Baja/S

38" W x 19" H



Modelo  
Baja/XL



Entregamos a domicilio...  
esperamos tu llamada

231-3629

**Baja Grill**  
Asador campestre



# INAUGURAN SUCURSAL DE LITTLE CAESARS

**EVENTO:** Little Caesars, gran apertura en bulevar Salinas  
**LUGAR:** Blvd. Salinas #10513 Esquina Escuadrón 201, col. Aviación  
**EVENTO:** Amigos e invitados especiales se dieron cita en Little Caesars para presenciar la inauguración de su nueva sucursal. Todos los invitados disfrutaron de un excelente ambiente.



f : soymujeractual  
 @ : @soymujeractual  
 t : @soymujeractual\_

FOTOGRAFIA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70



**Deja el mantenimiento de tu privada en manos de los expertos desde \$1,500 pesos mensuales**

**¿Qué es SERCMA?**  
 Servicios de Reparación, Construcción & Mantenimiento  
 Creada con el propósito de brindar confort, seguridad y bienestar a nuestros clientes, en trabajos relacionados con reparación, mantenimiento y construcción para el hogar y negocio.



**MEMBRESÍAS**  
 Adquiere una membresía anual y obtén grandes descuentos y asesoría gratuita por parte de nuestros técnicos  
 Costo desde \$200 anual

**NUESTROS SERVICIOS**

- Limpieza a privadas
- Jardinería
- Pintura
- Plomería
- Electricidad
- Albañilería
- Tableros de Yeso
- Impermeabilización
- Herrería
- Carpintería
- Mantenimiento de portón eléctrico

**ÁREA DE Tijuana**  
 TEL: 103 80 29  
 CEL: 664 111 66 38

**ÁREA DE ROSARITO**  
 CEL: 661 611 17 45

**CONTACTO**  
 gerenciaventas@sercma.mx  
 WWW.SERCMA.MX

**Síguenos en facebook**



**cuadros**  
 custom frame service




**SERVICIO DE ENMARCADO A LA MEDIDA**

- Marcos de madera y poliestireno
- Espejos sencillo y biselado
- Poliester brillante y semi-mate
- Impresión sobre canvas

Centro Comercial Calimax Hipódromo Local 6  
 (664) 681,2051  
 /cuadrosbc

# ¡CELEBRA CON NOSOTROS!, VENUS CHOCOLATES, DÉCIMO ANIVERSARIO

**N**os sentimos llenos de alegría por celebrar nuestros primeros diez años como empresa local, hemos crecido tanto en alcance, y ganado gran experiencia como equipo, por lo cual nos consideramos una familia trabajadora y feliz. Queremos compartir un poco acerca de nuestro negocio.

Venus la representante mítica del Amor, la Belleza, y para nosotros, del Chocolate Venus Chocolates tiene una historia de herencia y tradición familiar, al principio experimentamos con algunos sabores clásicos, pero fueron el toque personal de Gabriela Soto y Manuel Rothenhauser que aseguraron la rápida aceptación y pronto éxito de los chocolates.

Existen varios elementos que nos caracterizan, primero la frescura y calidad en la cada vez más extensa gama de chocolates y productos, además de



la calidez en la atención y servicio que ofrecemos a todos nuestros visitantes.

En nuestro camino hemos encontrado clientes que se han convertido en grandes amigos.

Ejemplo de esto es la reconocida

"Vinícola L.A. Cetto", quien creyó en Venus para mezclar sus incomparables vinos con nuestros chocolates ¿el resultado? Una fina selección de chocolates envinados, que son del agrado de todos los conocedores.

Nuestra variedad de sabores aumenta con el paso del tiempo, nuestras más recientes creaciones son los chocolates para maridaje con vino y cerveza, actualmente para vinos "El Cielo", "Cervecería Tijuana", "Funes", "Border Psycho" y "Mamut" por mencionar algunas.

Los invitamos a nuestra celebración de nuestra primera década los días 29 y 30 de Octubre del año presente, ya que hemos preparado una serie de descuentos y sorpresas para todos nuestros leales clientes, así como invitamos a nuestra gran fiesta a quienes quieran visitarnos por primera vez.

Ven y sé parte de nuestra experiencia... ¡Te esperamos!

**29 Y 30 DE OCTUBRE**

**10 ANIVERSARIO**

**VENUS**  
*chocolates*

Precios de Aniversario  
Degustaciones  
y más...

*Síguenos:*

[f](#) [t](#) [i](#)

**Tel: (664) 9.72.9338**  
Tapachula 5-A, Col. Hipódromo

[www.venuschocolates.com](http://www.venuschocolates.com)



# PRESENTA EL NUEVO LG G3

**EVENTO:** Presentación de LG G3

**LUGAR:** Salón Voga

**DETALLES:** Invitados especiales se reunieron en el Salón Voga para la presentación del nuevo smartpho- ne LG G3, el cual además de contar con tecnología avanzada, se ha convertido en el favorito de muchos debido a sus características que lo hacen inigualable, tales como sus aplicaciones, pantalla con mayor resolución, cámara con 13 mp y estabilizador óptico de imagen y láser de enfoque automático. Sin duda, fue un gran éxito y en Tijuana ya se encuentra a la venta.

f : soymujeractual  
 @soymujeractual  
 @soymujeractual\_



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

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



*el Jardín*  
por Ryan Steyn

ADOBE GUADALUPE  
Valle de Guadalupe, B.C. México

RESERVACIONES:  
(664) 5.05-3946  
y (646) 1.74-7501  
eljardindeadobe@gmail.com

 El Jardín de Adobe por Chef Ryan Steyn

lunes a viernes  
5:00 a.m.

PROGRAMA  
**smart**  
**fit**  
MÉXICO



- Reducir 10% de grasa corporal.
- Fortalecer tus movimientos funcionales.
- Identificar y desarrollar tu liderazgo.
- Mejorar el trabajo en equipo.

¿Qué es smartFIT?

Es un sistema de entrenamiento estructurado en 12 módulos de 21 días cada uno en los cuales tienen un reto físico y motivacional que alcanzar.

TE QUE REMOS **fit**  
MÉXICO

**MODULO I** Liderazgo efectivo  
del 18 de agosto al 14 de septiembre

fitmexico.mx 900.0014



**Ocean City**  
RESTAURANT & BUFFET

SÍGUENOS EN  RESTAURANT OCEAN CITY

**VISÍTANOS EN PLAZA MINARETE**  
DESAYUNO A PARTIR DE LAS 8AM

**¿YA COMISTE?**

¿YA PROBASTE LOS CHILAQUILES?

LOS CAMARONES ESTÁN UFFF!!!

CONVIVE CON TUS **amigas** Y DISFRUTA DEL MEJOR BUFFET DE TIJUANA

OMELETTE AL GUSTO!!!!

ENSALADA DE FRUTA FRESCA!

**A TU GUSTO.**



4 AMIGAS Y LA 5 ES GRATIS  
LUNES A JUEVES DE 8AM A 10AM  
EXCEPTO DÍAS FESTIVOS

BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4555. COL. AVIACIÓN, TIJUANA, B.C.

**EL MEJOR BUFFET DE TIJUANA 634 6788 Y 634 7688**

VENCE EL 30 DE NOVIEMBRE, 2014

# "Cómo predecir tu Futuro Financiero"

## EN CUALQUIER ECONOMÍA



### El éxito en los negocios requiere:

Excelentes habilidades de comunicación, ventas y entrenamiento para vender y dominar a "La Vocecita".

PARTE DEL EVENTO CORAZON DE LUZ  
A BENEFICIO DE CASAS HOGAR DE TIJUANA  
Movimiento Satélite A.C. 2014

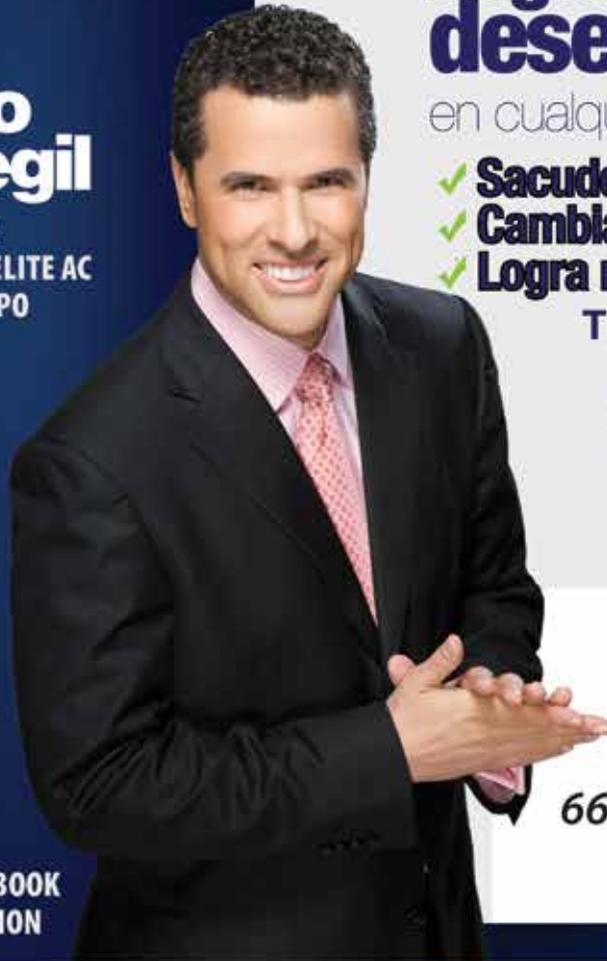
Haz destacar a los líderes y masters en ventas de tu empresa.

**Marco Antonio Regil**

PRESENTADO POR  
MOVIMIENTO SATELITE AC  
Y MUSEO EL TROMPO



SOMOSLUZDEAMOR  
VISITANOS EN FACEBOOK  
PARA MAS INFORACION



**Audiorama**  
Museo del Trompo  
**Octubre 18**  
**2014 11:00 AM**



**el trompo**  
Museo Interactivo Tijuana

COMPRA TUS BOLETOS EN



**BOLETOS DESDE \$250 Pesos**

Y LUGARES SELECTOS

## Logra el máximo desempeño

en cualquier economía.

- ✓ **Sacude la zona de confort.**
- ✓ **Cambia comportamientos.**
- ✓ **Logra resultados sin precedentes.**

### TEMAS DE CONFERENCIAS

Comunicación, ventas y liderazgo.  
Cómo predecir tu futuro financiero.  
Dominando a "La Vocecita".

**PREVENTA CON  
PRECIOS ESPECIALES  
PARA GRUPOS DE  
EMPRESAS  
MULTINIVEL  
ESTUDIANTES**

**INFORMES AL 660 7265  
664 355 3215 o 664 263 2987**



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
INSTITUTO DE CULTURA DE BAJA CALIFORNIA



WORLD TRADE CENTER  
TIJUANA



Joaquín Meza  
MAQUILLISTA





 /GaleríasHipodromoOficial

# HALLOWEEN

## RALLY DEAD

**SOBREVIVE Y GANA!!**

Para consultar las bases del rally dead visita [www.galeriashipodromo.com/eventos](http://www.galeriashipodromo.com/eventos) premios al 1er , 2do y 3er lugar.

### TRICK OR TREAT

Entrega de dulces a partir de las 4:00 de la tarde en locales participantes.

**Tel: 681-6885**





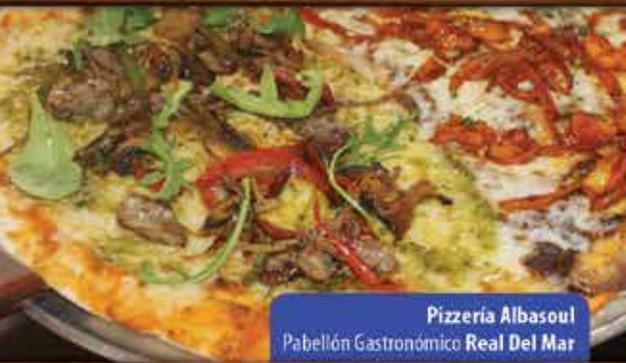
# Un Lugar de *Ensueño*

## Promociones Disponibles ¡Reserve Ahora!

Disfrute de hospitalidad Bajacaliforniana con la calidez característica de Real del Mar

Reservaciones Tijuana: (664) 631.3670-76 México: 01.800.788.1023 USA: 1.800.803.6083 E-mail: [reservations@realdelmar.com.mx](mailto:reservations@realdelmar.com.mx)

[www.RealDelMar.com.mx](http://www.RealDelMar.com.mx)



Pizzeria Albasoul  
Pabellón Gastronómico Real Del Mar



Restaurante Hacienda Real  
Pabellón Gastronómico Real Del Mar

### El desarrollo residencial más importante de Baja California, inaugura una nueva sección para una *Nueva Generación*

Exclusiva pre venta de Lotes Residenciales

FRISA "Constructora de ciudades" con visión a futuro y un lugar donde habitar, ha diseñado un proyecto habitacional de 109 lotes urbanizados con servicios subterráneos de nivel residencial, de diferentes dimensiones y nivelación, ofreciendo ejemplos de prototipos arquitectónicos adaptables al diseño de terracerías.



**PARQUE REAL**  
RESIDENCIAL

Oficinas: (664) 631.3458  
Correo: [ventas@realdelmar.com.mx](mailto:ventas@realdelmar.com.mx)

