

M

MUJER

actual

EJEMPLAR GRATUITO

BULLYING,
UNA MUERTE
SILENCIOSA ENTRE
ADOLESCENTES

EL VODKA,
un excelente
limpiador

99 AÑOS
DEL "BURRO-CEBRA",
identidad
de Tijuana

¡FESTEJANDO!

60 años

DE HISTORIA Y LOGROS



Silvia Cabrera Carpio

HACE DE LA BELLEZA UN ARTE



FOTOGRAFÍA LEON FELIPE CHARGOY



TIENDAS Y CENTROS DE ATENCIÓN TELNOR



Los mejores productos y servicios a tu alcance

- Lo último en tecnología
- 23 tiendas Telnor cubriendo toda la región
- Financiamiento con cargo al recibo Telnor
- Más de 3,000 puntos de pago
- Atención en línea
- Soporte las 24 horas los 365 días del año

Te damos la tecnología, el detonador eres tú.

  telnor.com
01 800 123 2222

TELNOR
tu mundo es posible

Tus minutos no tienen frontera

Úsalos estando en México o en Estados Unidos*

Plan *telcel* Plus Frontera

SAN DIEGO o TIJUANA*



sin roaming

ni larga distancia



MOTOROLA MB526 y LG L7

GRATIS en

Plan *telcel* Plus Frontera por **\$419.00** renta mensual

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

*Aplica en Tecate y Rosarito. Al agotar tus minutos aplica tarifa preferente de \$1.89 pesos en llamadas estando en San Diego. Para llamadas estando en Tijuana aplica tarifa de \$1.24 pesos. Para más detalles del Plan Frontera acude a tu Punto de Venta y/o Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano o marca al *111.

www.telcel.com

telcel
M.R.

CONTENIDO

Septiembre 2013



TU PAREJA

6pág.



TU PERSONA

8, 10 y 12págs.



TUS HIJOS

16pág.



SABÍAS QUE...

18pág.



TUS FINANZAS

20pág.



BUENA MESA

24pág.



ESPECIAL DE ANIVERSARIO

26pág.



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

34pág.



VALORES Y GENTE

36pág.



PORTADA
SILVIA CABRERA
FOTOGRAFÍA: LEON CHARGOY
leon_chargoy@yahoo.com | 664 364.04.44

30pág.



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

40pág.



DECORACION Y AMBIENTES

44pág.



ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

46pág.

PERFIL Y OBRA

48pág.

ECOLOGÍA

50pág.

TECNOLOGÍA

52pág.

SOCIALES

57pág.

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

40%

Hasta un

90%

DEL PRECIO REGULAR

prime 
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 30 de Septiembre, 2013.

zapatos para dama

Martes

\$ 21.99

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos todos los Lunes

primeshoesandmore.com

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

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

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

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

visítanos en: www.revistamujeractual.com



: soymujeractual



@Soy_mujeractual

PRIMERA PERSONA

6 años y... ¡vamos por más!

Seis años ya de Mujer Actual, seis años de ofrecerles historias, experiencias, consejos, acontecimientos sociales, de ver nacer y crecer grandes empresas, por ello estamos de manteles largos y en esta edición, les daremos a conocer las 11 portadas del 2012 y 2013 que el consejo editorial de Mujer Actual determinó, donde aparecieron mujeres y familias que nos dejaron un mensaje positivo, ya sea por haber destacado por sus logros, experiencias, valores...

Y porque sabemos la importancia que tiene para todos la salud, Mujer Actual se convirtió en dos revistas en

una: Mujer Actual y Salud Actual, uno de los pasos de crecimiento que ofrecemos a nuestros lectores, publicando lo más novedoso y actual en relación a este tema.

Ahora Mujer actual es parte de grandes empresas de Coparmex, próximamente Katia d' Artigues. Conócela en esta edición.

Les comento que en la próxima edición sacaremos un reportaje especial de los X-PILOTS, un increíble evento de gran magnitud capaz reunir a más de 30 mil familias para vivir el freestyle Motocross en el Estadio Caliente, muy bien organizado, donde jóvenes desde los 3 años empiezan a practicar este deporte.

En Perfil y Obra conoce a Cecilia Beaven, quien estará en ENTIJUANARTE, un evento ya esperado cada año, organizado por Julio Rodríguez y su gran equipo.

En portada te presentamos a la Dra Silvia Cabrera Carpo, siempre a la vanguardia en medicina estética y preocupada por la belleza de la mujer.

Por otra parte, en la sección de Sabías que, la Diosa Doméstica ofrece prácticos consejos sobre cómo usar el vodka, y no precisamente para elaborar martinis sino como uno de los mejores limpiadores no tóxicos. Estos y muchos temas más encontrarás en la edición de septiembre de Mujer Actual.

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

Saida Muriel
DIRECTOR GENERAL

SAN DIEGO RED
El Mensaje es Fuente

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

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

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

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Inzunza

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

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

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

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 71, inicio de impresión el 20/08/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**



DIF

Te toma de la mano

Felicita a

MUJER
Baja California actual

Por contribuir durante 6 años al desarrollo de la mujer tijuanaense.

Gracias por compartir historias de éxito, consejos, recetas para la vida, moda y mantenernos siempre al día con lo nuevo en tecnología, arte y cultura.

Se han convertido en un ícono de nuestra ciudad, ofreciendo siempre lo mejor del acontecer en nuestra sociedad.

La familia DIF les deseamos que el éxito perdure por muchos años más.

Carolina Bustamante de García

Lic. Carolina Bustamante de García
Presidente del Patronato DIF Tijuana

f /DIF.Tijuana
www.dif-tijuana.gob.mx

Tijuana, B.C. a septiembre de 2013

TIJUANA 20

AYUNTAMIENTO 2010-2013

DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

¿Cómo te digo que..?

“YA NO TE AMO”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

“P ara decir adiós, sólo tienes que decirlo.” Así versa el estribillo de una conocida canción del cantautor puertorriqueño José Feliciano, en ella se narra la historia de una pareja, donde uno de ellos se acerca al otro justamente para decirle: “adiós” y poner fin a su relación, haciendo hincapié antes del adiós, lo siguiente: “te juro que en verdad ya lo he pensado”, y en una parte final: “te estaré por siempre agradecido”.

Sin embargo, la canción no nos cuenta sobre todo el proceso de análisis que quien se despide tuvo que llevar a cabo para hacer tan importante declaración, y que leyéndola, resulta la solución más rápida y lógica, pero al mismo tiempo, muy difícil si no se está seguro de ello.

Ya no amar a alguien implica claramente que en algún momento “decidimos” amarle, que estábamos completamente seguros de nuestro sentimiento y era imposible callarlo o dejar de vivirlo; por lo tanto, ya no amar a alguien significa que para que sea un hecho firme, debemos estar también completamente seguros de nuestro sentimiento actual, con la misma fuerza e imposibilidad de callarlo, tal como cuando lo afirmamos tiempo atrás.

El personaje de la canción jura que ya lo ha pensado, eso quiere decir que no está tomando una decisión a la ligera, ni por capricho, ni por despecho, ni por impulso, ni que está esperando internamente que el otro cambie el fin de la charla, no... simplemente está SEGURO de su sentimiento. ¿Cómo pudo llegar a tal grado de seguridad?



Imaginemos que nuestro personaje de la canción tuvo un trabajo de autorreflexión tan honesto para sí mismo, donde recordó aspectos de su vida en pareja como los siguientes:

- Las razones por las que eligió a esa persona como su pareja, en un principio.
- Las necesidades que cubre o ha cubierto su pareja durante la relación.

Podrían ser necesidades de seguridad, económicas, sexuales, de estatus, no sentirse solo(a)... por mencionar algunas.

- Reconocimiento de lo conveniente de esta relación para sí mismo(a).

Muchas veces, estar en una relación, es justamente lo que nos aleja de hacernos cargo de ciertas cosas que por temor, una autoestima baja, cultura, patrones familiares, apatía o por comodidad no queremos hacer nosotros mismos, o no nos lo permitimos; por lo tanto, permanecer con la persona que calma nuestros temores o hace lo que no queremos o creemos no poder hacer, nos mantiene a su lado de manera “conveniente”.

- Reconocer abiertamente el punto anterior, puede eliminar por completo el vivir quejándonos de aspectos o conductas de nuestra pareja que nos disgustan y creemos que a base de quejas y reproches modificaremos; sin embargo, si nuestras quejas fueran escuchadas y cubiertas instantáneamente por la otra persona... ¿sabría usted enfrentar las consecuencias, responsablemente por su cuenta?, ¿se haría cargo?

- Determinar aquello que lo(a) ha mantenido (todo el tiempo de la relación) unido(a) a su pareja. Es muy probable que los motivos de unión vayan variando con el tiempo, procure que no sean motivos como los hijos, propiedades, negocios, etc. todo eso puede tener su acomodo sin necesidad de que estén unidos en una relación de pareja.

- Y por último, qué tiene de rescatable la vida al lado de su pareja, actualmente.

Sólo estos son algunos de los muchos aspectos que el personaje de la canción, pudo reflexionar antes de tomar una decisión tan importante como la de decirle a su pareja que ya no le ama, principalmente implica ser COMPLETAMENTE HONESTOS con nosotros mismos, con nuestros sentimientos y saber que procurar nuestro bienestar es RESPONSABILIZARNOS y por lo tanto es AMARNOS.

Si después de reflexionar todo lo anterior, en usted queda un sentimiento grato hacia su relación de pareja, entonces sépase que ese es también un sentimiento de amor: la gratitud. Quizá no ame actualmente más a su pareja, o no de la manera que usted deseaba, pero al menos siéntase SEGURO(A) de expresar sincera y respetuosamente su decisión, basada en la reflexión honesta consigo mismo(a), en nombre del amor vivido, pero sobre todo, en nombre del amor ganado después de esto.

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



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



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

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

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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



La culpa

¿UNA EXCUSA O UN TORMENTO SIN SALIDA?

POR BECKY KRINSKY BRAVERMAN

¿Qué cómodo es utilizar la culpa, dejar de tomar responsabilidad y justificar a las circunstancias! Después de todo no soy yo... a mí siempre me pasan estas cosas... todo esto se debe porque en alguna ocasión me quedó esta costumbre... yo atraigo este tipo de situaciones...

Efectivamente hay situaciones dolorosas, complicadas o algo así parecido, seguro que éstas suceden y dejan una marca difícil de borrar. Sin embargo, éstas no deben de ser la razón o el pretexto para poder tener una vida rica, llena de momentos memorables y bellos. Fluir y dejar que la vida ofrezca la oportunidad de

sorprender y ofrecer una situación deliciosamente inesperada.

Vivir con culpa limita, paraliza y también envenena el alma; en realidad, la vida es variada, está compuesta de múltiples eventos, los cuales seguramente no todos se relacionan entre sí, las cosas suceden.

También es cierto que hay personas que prefieren vivir con una posición más cómoda, así pueden dejar de luchar, tomar responsabilidad y poner todo lo que sucede en el mismo saco: culpa; aseguran que de su destino proviene la misma raíz, todo

predeterminado, no hay escapatoria, y por lo tanto no hay razón para esforzarse tampoco.

Olga asegura que todos sus problemas se relacionan con la muerte de su madre. Su divorcio, sus amigas indiscretas, sus hijos rebeldes, su novio sin deseos de componerse... todo absolutamente todo tiene que ver con la dolorosa pérdida de su mamá.

Si bien Olga es una mujer independiente, luchadora que trabaja, viaja por el mundo y tiene un buen ingreso, se lamenta y vive angustiada, ya que asegura que su vida es un conti-

“La culpa es un absurdo que sólo intoxica, limita y lastima ¿para qué guardarla?”

LIBÉRATE DE LA CULPA

INGREDIENTES:

- 1 taza de realidad; objetividad y claridad para ver la vida
- 2 cubos de responsabilidad; conciencia de las acciones propias
- 1 manojo de aceptación; del dolor y la pérdida
- 3 cucharadas de valor; para dejar ir, para soltar el pasado
- 1 pizca de actitud positiva; gratitud, humildad y buena disposición
- 2 piezas de perspectiva; poner proporción a la situación, reconocer las diferencias
- Variedad al gusto y según sea necesario

RECOMENDACIÓN DEL CHEF: No voy a utilizar la culpa, ni voy a buscar excusas para evitar mi responsabilidad de mis acciones; yo sólo soy responsable de lo que yo hago, digo o pienso. Si mis relaciones no funcionan, yo puedo y debo cambiarlas, el dolor y la culpa me estorban, me limitan y me quitan mi paz.

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1. LA RESPONSABILIDAD OTORGA LIBERTAD.** Aceptar la realidad y los retos individuales fortalecen el carácter, motiva a la toma de conciencia, así como al crecimiento personal.
- 2. LA VIDA ES EL RESULTADO DE LAS ACTITUDES QUE SE TOMAN FRENTE A LAS ELECCIONES.** No se pueden controlar los eventos que suceden, cada uno de ellos tendrá su razón, además estos dejan su marca, la cual puede convertirse en un ancla que hunde y llena de culpa o como una luz que ilumina e impulsa a seguir.
- 3. ACEPTAR Y DEJAR IR EL DOLOR, LOS ERRORES Y LAS FALLAS ES SÍMBOLO DE MADUREZ.** Despojarse del sentimiento inútil de atrapo por el pasado y dejar de vivir con autocompasión motiva al balance emocional, el crecimiento espiritual y al desarrollo de las potencialidades personales.

nuo sufrir. Cree que la muerte prematura de su madre es la culpable del fracaso de su matrimonio y que sus hijos se quieren ir a estudiar lejos e independizarse.

Ella vive convencida que por la culpa del sufrimiento que sintió en su infancia a causa de la muerte de su mamá se encontró una pareja que eventualmente la iba a dejar, lo que también lograría que sus hijos quisieran alejarse de ella.

¿Cómo es posible que Olga viva con la culpa de un evento que ella no puede ni pudo nunca controlar? Su madre, su divorcio y el crecer de sus hijos no son en sí el mismo tipo de abandono. No podemos pensar que hay una sola causa que nos hace lo que somos.

En realidad, no hay un ingrediente exclusivo, tampoco hay un platillo único. Aprender a vivir con la variedad y las múltiples combinaciones es lo que hace la cocina de la vida un lugar especial, diverso y con muchos distintos sabores que condimentan, le dan textura y un gusto especial a la vida.

www.recetasparalavida.com

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

PIÙCAPITAL
Financial Services

Felicita a

MUJER
actual
Baja California

por su sexto aniversario

!Enhorabuena!

NOS COMPLACE FELICITAR A
MUJER ACTUAL
POR SU SEXTO ANIVERSARIO.

Roma
Más que una Farmacia.

¡SIGAMOS PONIENDO EN ALTO A LA MUJER BAJACALIFORNIANA!

farmaciasroma.com f t

SERVICIO A DOMICILIO
Llámanos
900 90 90

CONSULTORIO MEDICO
INMEDICAO
Consulta \$50 pesos
(Abierto todos los días)

Abierto
24hrs

¿PARECES DISCO RAYADO?

POR MARÍA E. LOZANO

Le dije a mi hijo que le contaría algo y rápidamente preguntó: "¿Es algo nuevo?" Así sin filtro me ubicó en un segundo. ¿Te pasa seguido que saludas a alguien y antes del "cómo estás" ya te está despidiendo pretextando algo de prisa? O ¿tratas de interactuar con alguien, éste se

ocupa inmediatamente y se disculpa? Si tu respuesta es afirmativa, creo que pertenecemos al grupo de los antiguos "discos rayados".

Gracias a la tecnología que nos está volviendo un tanto desesperados y nos resta capacidad de asombro, nuestro nivel de tolerancia para bajarnos información es muy bajo, además de que ésta tiene que ser actual, veraz, de última hora y sin

tanta redundancia para no convertirnos en "cuchillito de palo", aunque en psicología seríamos "obsesionadas" actuando como "compulsivas".

Ya nos lo dice el proverbio italiano: "Del escuchar procede la sabiduría y del hablar el arrepentimiento". Escuchémonos a nosotras mismas primero ahondando en lo que pensamos y reflexionemos a través del espejo que los demás ponen frente a nosotras.

*La autora es Life Coach especialista en Orientación de grupos, desarrollo humano y Gestalt. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.



SI SOMOS ASÍ, ES POSIBLE QUE:

- Se tenga excesivo miedo a tener alguna enfermedad.
- Una misma se pregunta algo en concreto, por ejemplo, si se apagó bien la estufa e, incluso, se regresa a revisar en repetidas ocasiones.
- Malestar intenso ante algo o alguien desorganizado.
- Sensación de agresión.

Éstas no son sólo preocupaciones, si es excesivo el trauma, son algo más que por supuesto generan ansiedad y, desde un estado ansioso de que todo podría salir mal, cualquier persona actúa en consecuencia. La manera más leve será repetir y repetir argumentos. Inconscientemente, al actuar compulsivamente se libera la creencia que —a lo que se tiene temor— no se cumplirá, sintiendo así algo de protección.

La solución sería no generar pensamientos negativos y mucho menos la acción que les sigue. La forma más leve de iniciar el ritual de la

AL INTERIOR DE UN HIJO

Me choca que estoy en línea y por chat aparecen las ferças. Ni saludan, ni preguntan si estoy ocupada, sólo avientan su información y si no les contesto lo que quieren no dejan de molestar. Que digan algo productivo, ¡que compartan pero que no hostiguen! Para eso están los muros, para que ahí pongan lo que quieran pero que no se aparezcan en chat, en textos en mi celular o en persona cuando a veces tengo que estudiar o estar con mi familia y amigos. A veces no sé cómo darles clic y minimizarlos

Ana Celia Riveramello, 14 años

obsesión, es repitiendo una y otra vez las cosas, así que si estamos en este punto, con cambiar de disco y enfocar nuestros cinco sentidos en otra cosa sería suficiente. Pero si el asunto es grave, acompañemos nuestro proceso tranquilizador con un buen psicoterapeuta.

LO RECOMENDABLE:

- Haz consciente el hecho de que sí te escuchan sin necesidad de repetir.
- Si repites mucho frases o argumentos, la gente ¡pierde el foco de tu mensaje y se distrae!

- Tu insistencia provoca que te ignoren.
- Reconoce el tiempo y respuesta en los demás con algo simple: "contacto visual", no veas al cielo o a los lados.
- Cambia tu actitud de insatisfacción por la paciencia, es decir, genera ambiente de paz a través de tus cinco sentidos.
- No seas agente de presión, relaja y confía en el proceso de los demás para no explotar y romper vínculos.
- Deja de "sobre-entender" que los demás "deberían" ser o estar...

DL
LASER & COSMETIC

Centro dermatológico y cosmético con la tecnología más avanzada...

¡Expertos al cuidado de tu piel!

www.dermatologica.org
f /DermatologicaLC

Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes 9211-202, Zona Río Tijuana B.C. Tel. 684.2400 y 684.0040



“El calor y la agresividad, ANTE LA VIOLENCIA FAMILIAR ¡NO TE CALLES!”

POR KARLA V. RENTERÍA A.

Si bien es agradable entrar a la estación del año que nos brinda días cálidos para disfrutar de actividades al aire libre y vacacionar, también es causa de incremento no sólo de la temperatura ambiental y corporal si no del índice de agresividad física y verbal entre familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Es en los meses de julio, agosto y septiembre que aumentan los casos de violencia familiar y abuso sexual infantil, una de las causas es que los niños se encuentran en casa luego de concluido el ciclo escolar y a esto se le agrega las altas temperaturas que producen irritabilidad, mal humor y sed que muchos de los casos se sacia con alcohol.

Esa combinación hace que a la me-

nor provocación o travesura de un menor se reaccione violentamente, ocasionando disputas entre padres e hijos, vecinos, amigos, conocidos y hasta desconocidos.

De ahí la importancia de mantener el equilibrio entre la armonía del hogar, evitando las discusiones de pareja frente a los hijos y programando actividades con los niños e involucrándolos en las labores domésticas a manera de juego, también es básico que se mantengan hidratados y tengan por lo menos ocho horas de sueño al día.

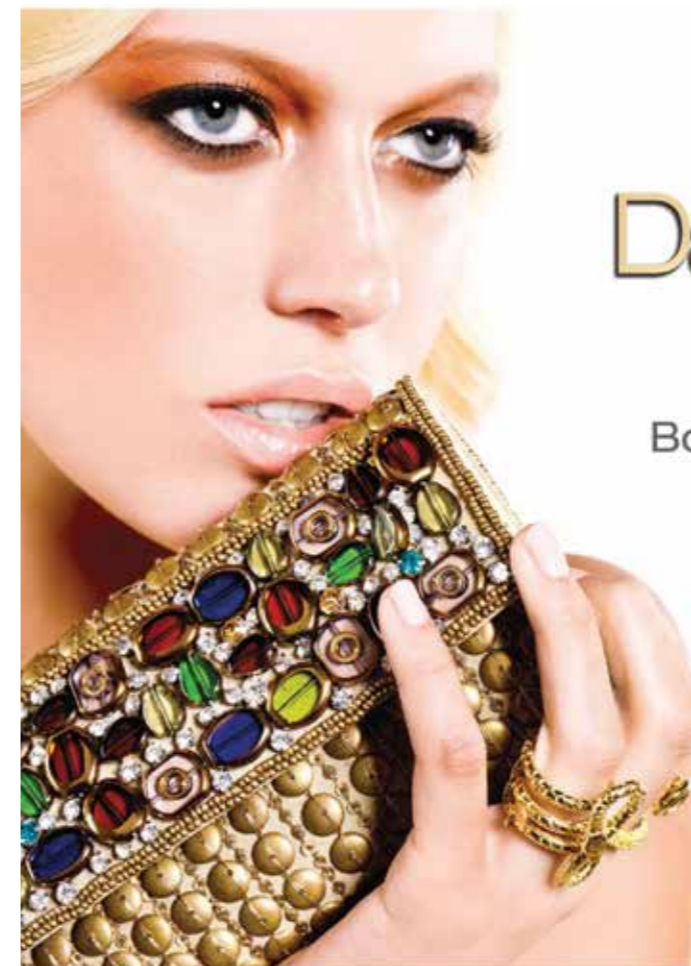
Las recomendaciones para los papás o adultos que tienen niños en casa es evitar la ingesta de bebidas alcohólicas, si sientes que se te agota la paciencia, tomarse unos minutos de “Tiempo Fuera” para tomar aire y renovar energías antes de iniciar una discusión o bien salir a caminar un rato para meditar.

Recordemos que las palabras hirientes duelen más que los golpes y tardan mucho tiempo en sanar el alma, la infancia puede ser una etapa inolvidable en la vida de tus hijos, de ti depende que tanto la recuerden, así que a disfrutar de esas carcajadas en casa.

Sin embargo también te invito a que no seas un testigo silencioso, si sabes de alguna mujer, niño o familia entera que sufre violencia en el hogar llama al 075 es una línea de ayuda anónima que está disponible las 24 horas los 365 días del año.

La llamada es atendida por expertos psicólogos que reciben denuncias y estabilizan crisis emocionales de cualquier índole, es un servicio gratuito y puede hacerse de cualquier número convencional, teléfono público o celular.

Ante la violencia familiar... ¡No te calles!



Daniel Espinosa
JEWELRY

Boutique Daniel Espinosa Tijuana

Galerías Hipódromo Tijuana
Blvd Aguacaliente 11999, Loc. 243 A

T. [664] 608 4280



GALERIAS HIPODROMO
LOCAL 245
SEGUNDO PISO

Expo Emprendedores Y FINANZAS 2013

POR YAN GONZÁLEZ

El magno evento Expo Emprendedores y Finanzas 2013 extienden la cordial invitación a todos los empresarios de la región este viernes 27 de septiembre del 2013 que se llevará a cabo en las instalaciones del World Trade Center.

Grupo Liam-Marshall es el creador y realizador de PubliExpo, que en el 2012 cumplió su 5ta edición consecutiva; durante este año decidieron crear Expo

Emprendedores y Finanzas 2013 en conjunto con AME y Coaching & Consulting Services, debido a la respuesta que obtuvieron por parte del sector empresarial, con este evento se busca fomentar los encadenamientos productivos de emprendedores y pymes en sectores estratégicos, así como la cultura y espíritu emprendedor de los profesionistas tijuanaenses.

El objetivo principal de Expo Emprendedores y Finanzas 2013 consta en enseñar a los emprendedores el proceso

para acercarse a inversionistas privados y cumplir con los requisitos necesarios para solicitar capital con éxito y posteriormente aplicarlo en sus empresas, aseguró Augusto Torres Villalón director del grupo Liam-Marshall y organizador del evento.

Grupo Liam-Marshall se especializa en áreas de exposición, espacio de conferencias, pabellones especializados, talleres y mesas de negocios, con ello buscan fomentar el encuentro entre emprendedores y pymes, con uniones de crédito, organismo de gobierno, bancos y empresas especializadas en financiar negocios y proyectos en beneficio de la economía a nivel regional y nacional.

El crecimiento en la organización de este tipo de expos en Tijuana y concretamente los organizados por Grupo Liam-Marshall responde al compromiso de brindar mayores opciones de negocio para las empresas de la región, comentó Torres Villalón, y que mejor forma de hacerlo que ofreciendo eventos de calidad como Expo. Emprendedores y Finanzas que Grupo Liam-Marshall trae para ti.

Los invitamos a ser parte de este gran evento que sin lugar a dudas permitirá fortalecer directamente al sector empresarial y económico de la entidad. La entrada al evento será completamente gratuita a profesionistas.



www.expoemprendedoresyfinanzas.com

Es el encuentro de emprendedores y financiero más importante del Noroeste de México, donde usuarios y actores de la industria convergen para actualizarse, capacitarse, encontrar nuevas opciones y hacer negocios.



Conferencias
Expositores
Emprendedores

Crédito y Financiamiento

27 DE SEPTIEMBRE
WORLD TRADE CENTER TIJUANA
ENTRADA LIBRE A PROFESIONALES
HORARIO DE 10:00 A 20:00 HRS

PRE-REGISTRO:
www.expoemprendedoresyfinanzas.com

ÚLTIMOS STANDS DISPONIBLES
Tel (664) 615 7941
Cel (664) 348 3659
expoeyft@gmail.com



Bullying,

UNA MUERTE SILENCIOSA ENTRE ADOLESCENTES

POR AIMÉ PERALTA

Hoy en día, la palabra bullying se escucha por doquier. Los medios de comunicación más influyentes de México y el mundo han bombardeado con spots publicitarios esta realidad, que ha decir verdad siempre ha existido; en mi generación ochentera le llamábamos simplemente "carrilla", hoy se le denomina bullying al maltrato físico, psicológico y emocional deliberado y constante en torno a una persona.

Hace aproximadamente dos meses, por cuestiones del destino, conocí a la señora Dacia Valenzuela Soto, madre de una niña de 12 años, quien se confrontó físicamente con una compañera de la Secundaria General Sor Juana Inés de la Cruz #16, esto ocurrió dentro del plantel. Como era de esperarse, el grupo de adolescentes que presenció la pelea, también la grabó con

16 | www.revistamujeractual.com

Más allá de huellas físicas, el fenómeno de bullying deja cicatrices psicológicas y emocionales en sus víctimas de por vida... Son niños y jóvenes tatuados por el maltrato deliberado y constante. La detección temprana es fundamental y romper el silencio es el reto

sus novedosos aparatos electrónicos y en cuestión de minutos el lamentable acontecimiento fue difundido a través de redes sociales. Siendo sincera, al momento de ver el video sentí pánico, pues más allá de mi giro profesional, soy madre de familia y pude entender la impotencia y el sufrimiento de la sra. Dacia. Las imágenes eran fuertes, pero superadas por la violencia que no respeta edades, sexos, ni clases sociales. En la grabación, a simple vista quien más golpea es la culpable, la responsable y promotora del incidente, pero detrás, existe una histo-

ria y su protagonista (a quien prefiero mantener en el anonimato) tuvo la confianza de platicarme su verdad.

LOS SUCESOS

Semanas antes del pleito, esta jovencita de 12 años vivió un calvario dentro de su escuela, a diario era humillada y acosada verbalmente por un grupo de compañeras, dos años mayores que ella. Constantemente la retaban a pelear, se negaba y más se ensañaban con ella. "La víctima", así le llamaré, jamás imaginó lo que estaba por venir. Una tarde al llegar

a su escuela fue abordada por "la líder" del grupo de adolescentes agresoras, y así, sin piedad, comenzaron los golpes. Según me platica, al momento de sentir las manos de su agresora sobre su cabello, recordó a modo de episodios las constantes humillaciones que protagonizó, fue entonces cuando cobró fuerza y literalmente "noqueó" en cuestión de minutos a la bravucona.

El Directivo de la Secundaria General Sor Juana Inés de la Cruz turno vespertino, con clave de incorporación a la Secretaría de Educación 02-DES-0037-B tuvo conocimiento de esto, pero seguramente por tratarse de un problema "común" entre adolescentes no hizo nada.

"En varias ocasiones intenté contactarlo para hablar sobre el tema, pero siempre estuvo ocupado para atenderme", dijo la jovencita.

Después del suceso, la agresora no fue expulsada y la víctima ya no fue molestada; sin embargo, tras este incidente se impartió en el plantel una plática sobre el bullying y sus efectos, a la que por cierto asistieron sólo cinco padres de familia.

Como padres de familia, la tarea es ubicar todo aquel indicio de que su hijo es víctima de acoso escolar, a continuación te proporcionamos algunos puntos a considerar:

- Cambios repentinos de comportamiento como tristeza, llantos o irritabilidad.
- Dolores de cabeza, estómago o vómito.
- Aparición de golpes o rasguños sin fundamento.
- Negación o protesta para asistir al colegio, así como falta de interés para asistir a excursiones escolares o relación con compañeros.

LA OPINIÓN DE UN EXPERTO

Mujer actual platicó con el psicólogo y experto en bullying, Sergio Dávila, quien se refiere a este mal como la muerte silenciosa entre adolescentes.

"Más allá de huellas físicas, el fenómeno de bullying deja cicatrices psicológicas y emocionales en sus víctimas de por vida... Son niños y jóvenes tatuados por el maltrato deliberado y constante. La detección temprana es fundamental y romper el silencio es el reto", afirmó el experto.

UNA TAREA DE TODOS

Por su parte, el reconocido abogado y especialista

en Mediación de Disputas y Solución de Controversias Alejandro Osuna, habló sobre este polémico caso para Mujer Actual.

"Este incidente pone de manifiesto la necesidad no atendida de Autoridades Educativas en torno al tema del bullying... De acuerdo al Artículo 24 de la Ley de Seguridad Escolar del Estado de Baja California aprobada el 5 de Octubre del 2012, corresponde al directivo o a su vez encargado de Centros Escolares, implementar en coordinación con la autoridad del ramo, programas permanentes de concientización, formación e información que aborden entre otros temas: La Prevención contra el acoso escolar", consideró.

Un patrón de conducta dañina persistente, sumado al desbalance de poder de la víctima, genera el fenómeno conocido actualmente como bullying. Más allá de cuestiones "escolares" o "legales" está en nuestras manos (padres de familia, directivos, etcétera...) dar solución a esta epidemia universal. El cambio está en nuestras manos y romper el silencio es el reto.



Escanea el código QR y conoce un hombre lobo de verdad.

Visita fordbc.mx y cotiza en línea.



LOS HOMBRES LOBO SI EXISTEN...



682.7000 Vía Rápida Oriente #11924 Col. Sepanál

SABÍAS QUE...

LIMPIANDO con vodka

POR DIOSA DOMÉSTICA

Por lo regular, nos gastamos el dinero en comprar multitud de productos de limpieza para la casa, sin considerar que determinados productos caseros pueden servirnos para limpiar, tan bien o mejor que los químicos que compramos en el supermercado. Uno de los mejores limpiadores no tóxicos lo encuentras en tu licorera: el vodka.

El vodka no sólo nos sirve para preparar martinis sino también para limpiar joyería, quitar cochambre, entre otras. A continuación te ofrezco algunos de los usos más prácticos.

MÚLTIPLES USOS

1) PARA LIMPIAR TUS DIAMANTES Y JOYERÍA DE PEDRERÍA PRECIOSA

El procedimiento es muy sencillo: sumerge la joyería en una solución de mitad vodka y mitad agua tibia, y después cepilla la pieza ¡quedará como nueva!

2) ADIÓS COCHAMBRE DEL BAÑO

Para quitar el cochambre al cromo de tu regadera, limpiar el moho de los baños y quitar residuos

de jabón, haz una solución de una onza de vodka con dos tazas de agua en una botella atomizadora. Aplica la solución donde se requiera, deja actuar unos minutos, limpia, enjuaga y listo.

3) ELIMINADOR DE OLORES EN LA ROPA

Para quitar los olores en la ropa, sobre todo a cigarro, agrega un chorrito de vodka al agua de lavado.

4) PRENDAS DELICADAS

Para las prendas que no se lavan, rocíalas con una solución de mitad vodka y mitad agua.

5) LACA EN LOS ESPEJOS

Para quitar la laca de los espejos sólo hay que rociar vodka a un paño húmedo y ¡adiós laca! También funciona con los cristales en general, pero es menos impresionante.

El vodka no sólo nos sirve para preparar martinis sino también para limpiar joyería, quitar cochambre... ¡atrévete!



Para prevenir o enfrentar una posible relación de violencia en el noviazgo:

- Rechaza aquellas situaciones en las que no sientes bienestar y en las que, por lo contrario, experimentes control.
- Cuando enfrentes dudas, discute tu situación con una persona de confianza.

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

Contáctanos: 608-82-00
www.dif-tijuana.gob.mx

f /DIF.Tijuana You /DIFTijuana2010



SUEÑOS DEL MAR

Terrenos en Pre-Venta

La zona de mayor plusvalía de Tijuana, a sólo 15 Minutos de Zona Río, 2 minutos del Centro de Convenciones ubicado en Carretera escénica Tijuana-Rosarito

Tel. 631 3614

MAPA DE UBICACIÓN



Océano Pacífico

Mensualidades desde \$370 Dlls.

Exclusividad con VISTA AL MAR



DUO REALTY

www.suenosdelmar.com.mx

Tips

PARA ADMINISTRAR Y ESTIRAR TU DINERO

POR YAN GONZÁLEZ

“El camino hacia la riqueza depende fundamentalmente de dos palabras: trabajo y ahorro”, Benjamin Franklin.

Se podría decir que la mayoría de las personas cuando tiene dinero no sabe qué hacer con él y lo gasta en cualquier cosa innecesaria en vez de ahorrarlo; muchas veces se nos olvida que todo es cíclico en la vida, y que, si nos está yendo bien puede haber un giro radical en el que quizás el día de mañana ya no tengamos la dicha de disfrutar nada de lo que hoy tenemos, por eso es bueno ahorrar y tener un colchón para cuando se nos presente una emergencia.

Desafortunadamente, no tendemos a ahorrar o a ser precavidos ante lo que se pueda presentar en el futuro porque no tenemos la cultura de administrar nuestros ingresos, sino la de disfrutar el día a día y después veremos cómo le hacemos;

20 | www.revistamujeractual.com

es cierto que no es bueno afanarse con el dinero, ni ser avaros, ni mucho menos codiciosos pero es importante tener al menos una cantidad que pueda sacarnos de apuros en cualquier situación que se presente en nuestras vidas.

La C.P Sofía Cerezo nos dio unos tips muy prácticos y sencillos que te pueden ayudar a ahorrar, administrar y estirar tu dinero, en esas situaciones en las que estás atravesando por una racha en las que percibes poco dinero y debes estirarlo lo más que se pueda para que te alcance.

TIPS PARA ADMINISTRAR Y ESTIRAR TU DINERO

a) NO DEPENDAS DEL DINERO para ser feliz, puedes enfocar tu energía en otras actividades que no te cuesten y te hagan sentir bien, evitarás gastar.

b) CUANDO VAYAS DE COMPRAS DESTINA CIERTA CANTIDAD y si la sobrepasas pon prioridad en lo

que realmente quieres, no pagues con tarjetas de crédito ni pidas prestado, al final del mes tendrás que pagarlo.

c) GASTA MENOS DE LO QUE GANAS, con el tiempo verás que esto te ayudará a aumentar tu economía.

d) TRATA DE NO TRAER MÁS DINERO DEL QUE NECESITAS, así evitarás la tentación de comprarte comida chatarra, que además de hacerle daño a tu cuerpo, también afecta tu economía.

e) HAZ UNA LISTA DE LOS GASTOS que haces durante la semana y trata de eliminar alguno que no sea tan necesario, por ejemplo, comer en restaurantes, postres, cine, etc.

APRENDE A AHORRAR

L Mentalízate de que vas a ahorrar y ponte una meta a mediano o largo plazo, no necesariamente tiene que ser para destinarlo a alguna actividad, aunque es válido hacerlo, por ejemplo “un

viaje”. El punto de la meta es que no saques el dinero antes de tiempo, esto te ayudará a no saquear “el cochinito” antes de cumplir tu meta.

2. Si cuentas con una alcancía puedes fijarte la meta de destinar 10 pesos diarios por ejemplo, y todas las monedas que te sobren durante el día. Si no cuentas con una alcancía puedes diseñarla con una caja o un bote, adornándola a tu gusto.

3. Si crees que para ti es muy difícil ahorrar o tener una alcancía a tu alcance porque estarás disponiendo del dinero que entra, lo recomendable es que abras una cuenta en el banco que no puedas tocar, así el dinero sólo entrará pero no podrá salir hasta que hayas cumplido tu meta.

4. Guarda los ingresos extras, si tienes la posibilidad de percibir alguna otra cantidad adicional a tu sueldo, opta por ahorrarla y guárdala en tu

alcancía o en tu cuenta bancaria, con los meses verás grandes resultados.

5. Reduce el costo de gasolina a la semana, puedes optar por caminar o usar el transporte público dos veces por semana, también puedes ser más ecológico y hacer uso de una bicicleta para trasladarte a lugares cercanos en vez de usar tu auto, ejercitarás tu cuerpo y cuidarás el medio ambiente.



PLB PlazaLasBrisas

Es para tu Negocio

Plaza Las Brisas te ofrece una excelente oportunidad para emprender tu propio Spa, farmacia o negocio enfocado a la belleza y salud. Estamos ubicados en la zona de mayor densidad comercial y residencial de Tijuana.

Con marcas reconocidas como: Xtreme Results Gym, Cablemas, Carl's Jr., Soriana, Coppel y Elektra.

- Ubicación estratégica en la Zona de la Mesa, Tijuana
- Excelente servicio de seguridad (Cámaras las 24 hrs)
- Alto flujo peatonal y vehicular
- Amplio estacionamiento
- Renta en pesos
- Locales disponibles desde 110 m2 hasta 240 m²



¡Últimos locales disponibles!

Cel.(664) 411 8910

01 800 026 4225

ventas@ical.com.mx

plbplazalabras.com

Blvd. Diaz Ordaz 14910, col. Las Brisas Tijuana, B.C.

RINCONCITO OAXAQUEÑO DELEITA TU PALADAR



Mole negro y rojo, tamales y son algunas de las delicias que puedes disfrutar en el Rinconcito Oaxaqueño, un lugar que se distingue por su calidad y excelente servicio, la originalidad en sus platillos, sus precios tan accesibles y su ambiente 100% familiar

POR YAN GONZÁLEZ Y MÓNICA MÁRQUEZ

Sin duda, el estado de Oaxaca se destaca por su población tan sencilla y humilde, por su riqueza cultural y colorida, pero sobre todo por sus riquísimos platillos. Hoy en día, debido al mundo tan aprisa en el que vivimos, es muy difícil disfrutar el momento que destinamos para comer, es por ello que el Rinconcito Oaxaqueño se especializa en ofrecerte platillos de calidad y auténticos de Oaxaca garantizando el deleite de principio a fin.

El Rinconcito Oaxaqueño abrió sus puertas en el 2005, con una caja llena de alimentos provenientes de Oaxaca, los cuales constaban de pan, mole, chocolate e ingredientes necesarios para echar a andar el negocio, y fue así como se ha destacado por su riquísimo mole negro y rojo, tamales y tlayudas.

El Rinconcito Oaxaqueño tiene para ti atención personalizada y los mejores platillos originarios de Oaxaca bajo un ambiente que te hará sentir como en casa, ya que su decoración es acorde a la ciudad de Trinidad Zaachila de Oaxaca.

La calidad y el excelente servicio son cualidades que destacan al Rinconcito Oaxaqueño, además de la originalidad en sus platillos, sus precios tan accesibles y su ambiente 100% familiar.

ESPECIALIDAD DE LA CASA

- Mole negro oaxaqueño
- Tamales
- Tlayudas
- Platillo estrella
- Costillas de puerco en salsa roja



Un **RINCONCITO OAXAQUEÑO** en Ensenada

Auténtica comida Oaxaqueña

- Tamales de hoja de plátano
- Tlayudas
- Los fines de semana deliciosa barbacoa y más!
- Atención especial por sus propietarios.

rinconcitooax@hotmail.com

Pregunte por los diversos guisados del día.

Av. Reforma y A. Rodríguez, lote 15 s/n Fracc. Nueva Ensenada.
Horario: 9am a 7pm
Cerrado Lunes
ENSENADA, B.C.
TEL. (646)152 1985

Todos nuestros platillos son elaborados con productos originarios de OAXACA.

Nueva sucursal en LA RUTA DEL VINO
En San Antonio de las Minas km. 93
Ofreciendo también vino, cerveza y mezcál



Fiestas de Cumpleaños

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

En tu evento contarás con un anfitrión para que tu fiesta sea un éxito

Pregunta por otros paquetes



6 o 12 Meses SIN Intereses
MAYORES INFORMES EN CAJAS



OTAY
PLAZA AMERICANA
624-3215

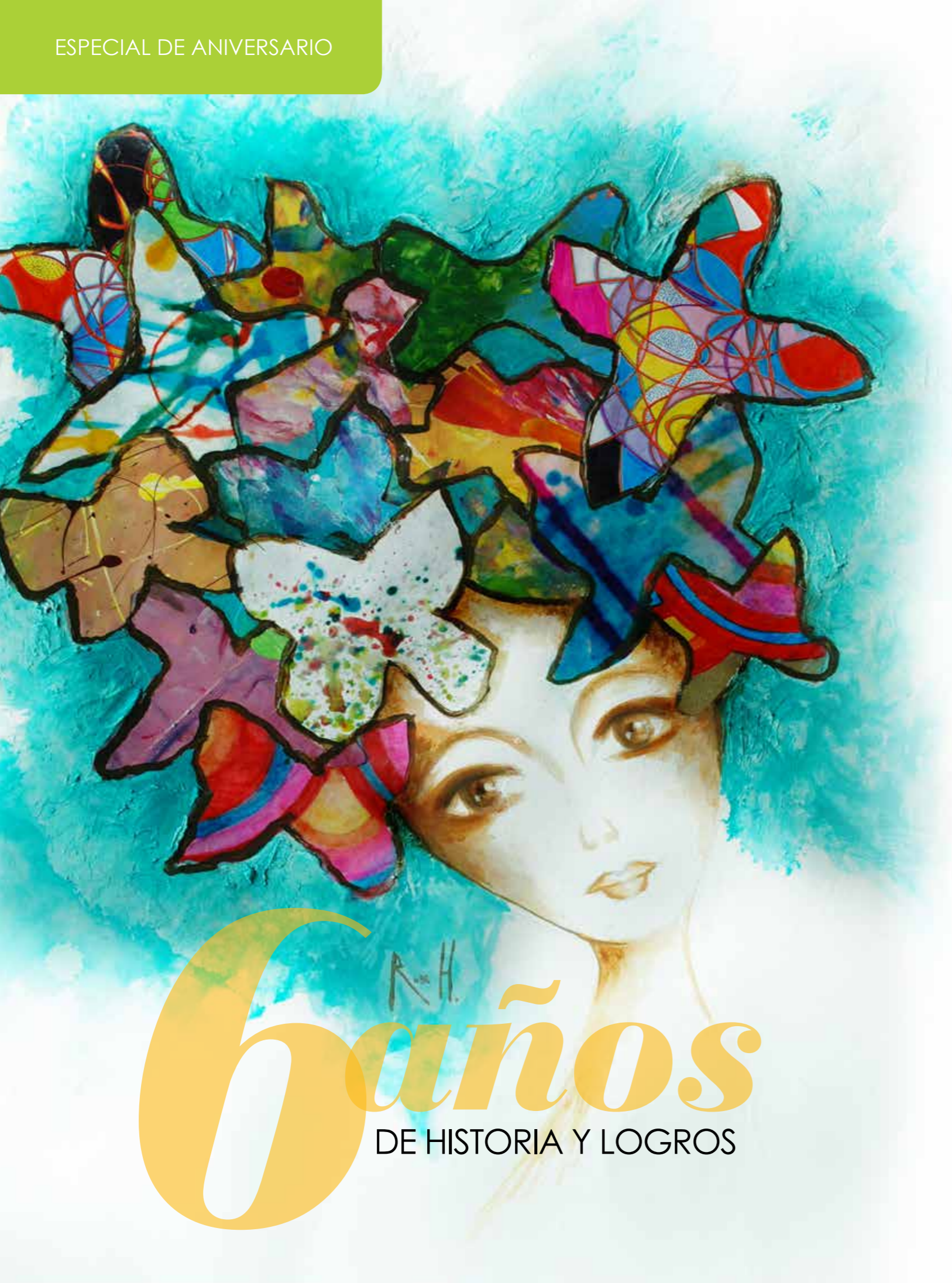
RIO
PLAZA MINARETE
634-6819

INSURGENTES
MACROPLAZA
627-0076

PLAYAS
PLAZA CORONADO
630-8100

BLVD. 2000
PLAZA OASIS
102-9500

ROSARITO
PABELLÓN
613-9313



60 años

DE HISTORIA Y LOGROS

En cada edición, tenemos oportunidad de charlar con alguna mujer o con algunas familias con una historia especial, de conocer sus batallas y triunfos, logros y sueños; sus palabras nos abren los ojos, nos inspiran y nos enseñan. En este número de aniversario, recordemos frases breves pero trascendentes de las mujeres y familias que fueron rostro de Mujer Actual durante este año editorial.

Tengo claro mi objetivo: mi pasión es tan grande que hasta los sacrificios para mí son un regalo, el tener carácter y ser perfeccionista son claves en esta carrera, el mantenerse es lo más difícil, el proceso y subir un escalón en mi carrera en cada presentación son un aviso que vamos por el camino correcto



Daniela Villa
LA VIDA Y LA MODA

Quiero que en Rosarito y en todo México se le respete a la mujer como la columna vertebral de la familia que es. Una mujer respetada, una mujer fuerte, hace una familia fuerte; una mujer lastimada, abusada, no puede dar todo lo que debiese dar a su familia, a su pareja, a su comunidad y a sí misma; es por eso que pienso que hacer una mujer fuerte hace una sociedad fuerte y en una sociedad fuerte todos ganamos



Laura Torres
UNA VISIÓN DE MUJER PARA UN ROSARITO MEJOR

El aprendizaje que he tenido no sólo en el área gastronómica, en todos los aspectos de la vida. Siento que nuestra calidad sigue mejorando, todos los días se aprende algo nuevo. Me gusta lo que hago... disfruto si estoy en la tienda, en la cocina... mi vida con mi familia y mi esposo no tiene precio. Hacer lo que haces, hacerlo bien, con gusto y disfrutarlo... si te gusta lo que haces, te va a funcionar



Gabriela Soto
EXITOSA EMPRESARIA DE CHOCOLATERÍA

Yo creo que trabajar en lo que te gusta y para lo que naciste es el mayor privilegio que puede tener un ser humano, yo vengo a trabajar con toda la energía y toda la ilusión y a veces con muchos problemas; sin embargo, la satisfacción que te da este trabajo se traduce en una energía impresionante... es un privilegio saber cuál es la misión de tu vida



Toñé Bueguerisse
UNA VIDA DEDICADA AL SERVICIO

Detrás de Cerveza Tijuana hay un gran compromiso, un gran deseo de darle a la ciudad un poco de lo mucho que nos ha dado... Lo que elijan hacer, háganlo con amor, lealtad y honestidad, la recompensa llega sola

Angélica Beltrán
LA MUJER DETRÁS DE LA MARCA Y DEL SUEÑO QUE ES CERVEZA TIJUANA



FAMILIA ASTIAZARÁN MANJARREZ
TRABAJANDO EN PRO DE LOS TIJUANENSES

Miles de personas han puesto en manos de Jorge la salud y la vida propia o de las personas que más aman, esas mismas personas pueden estar tranquilas si Tijuana está en manos de alguien en quien han confiado tanto



Elia Manjarrez

Soy un tijuanaense al igual que todos ustedes, que ama y está comprometido con su ciudad

Jorge Astiazarán

MARTHA, MAGDA Y GLORIA FIMBRES
UNIDAS EN PRO DE ANCIANITOS DE LA CASA
HOGAR SAN VICENTE DE PAÚL EN TIJUANA A.C.

Aquí damos nuestro tiempo sin esperar nada, damos nuestro tiempo por amor a Dios, a nuestra comunidad y los fondos que se recaban no son para sacar ningún provecho sino para sostener esta casa; si hay gente que se quiera unir a esta causa, estamos abiertos y gozosos de que se unan a nosotros



Martha Fimbres



Aquí damos nuestro tiempo sin esperar nada, nuestro tiempo por amor a Dios

Magda Fimbres



Los veo con tanta ternura porque en su mirada veo el reflejo de un pensamiento que me dice ayúdame, quíereme, abrázame...

Gloria Fimbres

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

Lourdes Inzunza

DIRECTORA DE IMMUJER Y DETERMINADA A LOGRAR UN CAMBIO EN LA MUJER TIJUANENSE



...no me gusta pensar en el éxito como una cuestión individual, sobre todo en mi trayectoria, la clave de lo que uno puede llamar éxito en el ámbito de la arquitectura es quizás las aportaciones que contribuyan a la memoria colectiva para una mejor calidad de vida



Adriana Cuéllar
VISUALIZA EN LA ARQUITECTURA UNA HERRAMIENTA URBANA Y SOCIAL

Me encanta ser partícipe y presenciar la alegría de los clientes al concretar su objetivo de vivir en un fraccionamiento como lo es Hacienda Agua Caliente, porque se convierte en un tema aspiraciona



Mayra Gómez
UNA MUJER AGUERRIDA AL FRENTE DE HACIENDA AGUA CALIENTE

FAMILIA MONRAZ GARCÍA
EJEMPLO DE UNIÓN, TRABAJO Y ESFUERZO

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



Nora García

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

Alejandro Monraz



OBRAS REALIZADAS
POR LA ARTISTA
Roxana Diaz



Silvia Cabrera Carpio

HACE DE LA BELLEZA UN ARTE

POR YAN GONZÁLEZ
Y MÓNICA MÁRQUEZ

La medicina además de ciencia es un arte. El arte es belleza y es justo lo que hace la Dra. Silvia Cabrera: arte a través de la medicina estética.

Egresada de la Escuela de Medicina de la UABC con un posgrado en Medicina Familiar en la clínica 20 del IMSS, inició su práctica médica en el área de investigación en una dependencia municipal. El acercamiento a la Medicina Estética fue hasta cierto punto casual, y se dio cuenta de la importancia que tendría, por lo que estudió el diplomado de Medicina Estética y Antiaging en Bueno Aires, Argentina, hasta obtener el diploma UIME, PACAM y de especialidad en la Universidad Kennedy. Realizó un diplomado de Medi-

cina de Longevidad en el Tecnológico de Monterrey.

La importancia de profundizar en el conocimiento de técnicas de vanguardia la animó a desplazarse a otros países, donde estudió: curso internacional de Medicina Antiaging (WOSIAM), curso internacional de Mesoterapia en la Universidad Segalen en Burdeos, Francia, curso de Ozonoterapia en Habana, Cuba; cursos avanzados en aplicación de toxina botulínica en París y Barcelona; cursos de Bioestimulación con factores de crecimiento en Barcelona, con los creadores de la técnica; curso de Lipólisis en París y Estados Unidos y miembro del Network Lipolysis con sede en Alemania; certificación desde hace 6 años en el Programa de la Dieta Antiinflamatoria de la zona. Además, de asistir a congresos internacionales.

“La belleza está en los ojos de quien la mira, las personas necesitamos sentirnos y vernos bien:”, consideró.

“Yo siempre aliento a las mujeres a que se cuiden, que se den un tiempo para ellas, que disfruten cuando acuden a tomar un tratamiento, esos

DRA. SILVIA CABRERA CARPIO

■ **LIBRO FAVORITO:** No tengo libro favorito, aprendí a leer a los 5 años con el Memín Pinguín, y leer ha sido para mí un refugio, podría decir que los libros que he leído más de tres veces son: “Los que vivimos” de Ayn Rand y “El amor en los tiempos del cólera” de García Márquez.

■ **FRASE FAVORITA:** ¡A guarachar! Me gusta mucho y no es de ningún personaje famoso, simplemente traduce la alegría de vivir.

■ **MAYOR FORTALEZA:** es sin duda que dudo de todo lo que no huele a ciencia, eso me ayuda a no caer en la charlatanería.

■ **MAYOR DEBILIDAD:** soy sobre-protectora

■ **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Ipad, protector solar y una tarjeta de crédito.

momentos son para estar en contacto contigo y entender que hacemos mucho por la familia, por el trabajo y, a veces, se nos olvida hacer algo por nosotros”, comentó la Dra. Silvia, originaria del Distrito Federal, aunque a muy temprana edad se mudó a Tijuana.

SIEMPRE A LA VANGUARDIA

Para la doctora Silvia Cabrera Carpio es muy importante mantenerse a la vanguardia en su quehacer médico, ya que en la medicina como en otras disciplinas de la vida las cosas van cambiando, y es muy importante mantenerse bien documentados y estudiar.

“Todos los que nos dedicamos a la medicina, debemos estar conscientes que la misión es hacer bien y no dañar. En la Medicina Estética se presta mucho a que exista la charlatanería y que se hagan procedimientos no probados, que se usen materiales que pueden ser peligrosos, que se hagan promesas de milagros que están totalmente fuera de la realidad.

“Se necesita tener el conocimiento y la humildad para poder decir ‘esto no lo sé hacer, te canalizo con un especialista’; yo no hago ningún procedimiento quirúrgico, esto le corresponde al cirujano, refiero a mis pacientes al dermatólogo cuando el caso lo requiere, respeto profundamente la especialidad de cada quien, esperando también se me respete y que las personas que no están capacitadas, que no sean médicos, no hagan tratamiento que no les corresponden”, mencionó.

Yo siempre aliento a las mujeres a que se cuiden, que se den un tiempo para ellas, que disfruten cuando acuden a tomar un tratamiento, esos momentos son para estar en contacto contigo y entender que hacemos mucho por la familia, por el trabajo y, a veces, se nos olvida hacer algo por nosotros

RETOS SUPERADOS

A lo largo de estos diez años que lleva en la Medicina Estética, la Dra. Silvia se ha tenido que enfrentar a retos importantes.

“Hay una gran competencia, en algunos casos, desleal, personas que no están preparadas; por otro lado, que se haya hecho de esto una industria con poca ética, es decir, yo no estoy de acuerdo en que se venda la Medicina Estética como si fueran combos de hamburguesas; por ejemplo, que yo anuncie las ferias de Bótox, los miércoles de 5 dólares la unidad, los paquetes; me molesta pensar que la medicina es un objeto para poner en oferta, no me imagino a un gran cardiólogo diciendo: ‘vengan a hacerse un bypass al 2x1’.



La belleza está en los ojos de quien la mira, las personas necesitamos sentirnos y vernos bien

FOTOGRAFÍA leon_chargoy@yahoo.com | 664 364.04.44

“Se ha hecho de esta actividad médica, un mercado cuyo producto no tiene valor; los médicos estéticos debemos entender que este es un oficio respetable, es otra actividad médica”, insistió, “y no debíamos tirarla al suelo y permitir que procedimientos que son puramente médicos los realicen personas que no tienen esta profesión”.

Expuso que otro reto es mantenerse actualizada porque a diario hay cosas nuevas, por lo que diariamente estudia mínimo dos horas; de lo contrario, no siente que está cumpliendo con su trabajo.

SUS MAYORES LOGROS

En estos años, también ha cosechado importantes logros, uno fundamental es haber podido estudiar medicina y postgrado, pese a la situación económica que vivía en ese tiempo; terminó la carrera con un tercer promedio en su generación y el primer promedio cuando hizo el internado. También tuvo el logro de hacer una especialidad, cuando era muy difícil porque acababa de ocurrir el temblor del 85, lo que limitó enormemente el número de plazas de especialidad.

Las mujeres debemos trabajar sobre la autoestima; tenemos mucha capacidad, no es un tema de feminismo, es que podemos hacer varias cosas a la vez: se puede ser mamá, esposa, profesionalista, pero siempre debemos tener un proyecto personal, y no vivir en función de otras personas, trabajar para ti, estar orgullosa de ti; luego, todo lo demás

“Tengo el orgullo de haber hecho crecer dos empresas junto con mi esposo, porque o pagábamos la gasolina para visitar clientes o comíamos; al inicio de mi clínica sólo tenía dos equipos y muchas ilusiones, hoy

cuento con algunos más de alta calidad, pero sobretodo con el orgullo de siempre tener los tratamientos de avanzada tecnología”.

Debido a que una de las grandes pasiones de la Dra. Silvia Cabrera es el arte, recientemente junto con su esposo abrieron un espacio cultural independiente, que tiene como objetivo contribuir al crecimiento artístico de Tijuana.

“A mis 55 años, lo único que pretendo es ser feliz, quiero seguir viajando, conocer el mundo en que vivo, escribir y seguir aprendiendo. Dentro de los proyectos que tengo a corto plazo es una exposición fotográfica de Cuba, es un trabajo que haremos como propuesta final al curso de Curaduría que tomamos en Cuba. A mediano plazo quisiera hacer una escuela de arte, enfocada sobretodo a los niños”.

“Las mujeres debemos trabajar sobre la autoestima; tenemos mucha capacidad, no es un tema de feminismo, es que podemos hacer varias cosas a la vez: se puede ser mamá, esposa, profesionalista, pero siempre debemos tener un proyecto personal, y no vivir en función de otras personas, trabajar para ti, estar orgullosa de ti; luego, todo lo demás”, concluyó la Dra. Silvia Cabrera.

EL GRILL
steakhouse | raw bar

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

¡Es porque la tenemos!

Tel. 01 (664) 681 7677 y 79
www.elgrill-steakhouse.com

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

SINATRA'S
PIANO CLUB

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

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

PAOLA PAVÓN, MUJER GOLFISTA PROFESIONAL



POR YAN GONZÁLEZ

Durante mucho tiempo se ha creído que el golf es un deporte creado exclusivamente para hombres por su significado "Gentlemen Only Ladies Forbidden", lo cierto es que las mujeres de retos tienen mucha resistencia y la capacidad para llegar tan lejos como se lo propongan, inclusive en deportes que están catalogados solamente para hombres. Tal es el caso de Paola Pavón quien a su corta edad se ha convertido en golfista profesional.

Paola Pavón es originaria de Tijuana y a su corta edad ya es golfista profesional, estudió durante un año en Culinary Art School, siendo la cocina su segunda gran pasión.

Paola descubrió su pasión por este deporte meses después de concluir una clínica de golf dentro del Club Campestre, "empecé a ir todos los días a entrenar y fue cuando me enamoré del golf" compartió.

En septiembre del año pasado Paola debutó como golfista profesional en la gira "The Cactus Tour" en Arizona, además, participó en la gira Telcel antes conocida como Negra Modelo, la cual es exclusivamente para hombres pro-



fesionales, siendo Paola Pavón la segunda mujer en jugarlo, además participó en el torneo U.S Womens Open.

SU MAYOR RETO

El mayor reto de Paola Pavón ha sido destacar y mantenerse en un deporte que es exclusivamente para hombres, "Es un deporte elitista y no de masas, es más fácil apoyar a un futbolista y

“En cualquier disciplina en la que estés Dios te va a acomodando las cosas y nunca te pone obstáculos más grandes de los que tú puedes vencer, y cuando lo haces el triunfo sabe aún mejor, y con todo sacrificio viene una gran recompensa”

basquetbolista que a un golfista, especialmente siendo mujer", aseguró.

Paola Pavón sin duda es una joven digna de ejemplo para todas las mujeres que están interesadas por desarrollarse dentro de este deporte, ella ha demostrado que se puede llegar tan lejos como se quiera y sobre todo teniendo fe.

"En cualquier disciplina en la que estés Dios te va a acomodando las cosas y nunca te pone obstáculos más grandes de los que tú puedes vencer,

EN BREVE...

- **LIBRO FAVORITO:** "The Purpose Driven life" de Rick Warren.
- **FRASE FAVORITA:** "Si lo puedes soñar, lo puedes tener" Walt Disney
- **MAYOR FORTALEZA:** Música favorita Me gusta todo tipo de música
- **MAYOR DEBILIDAD:** Mi timidez
- **ARTICULO INDISPENSABLE:** No tengo

y cuando lo haces el triunfo sabe aún mejor, y con todo sacrificio viene una gran recompensa" aseguró.

En México no existen giras de golf profesional para mujeres lo cual lo hace más difícil para las personas que quieren desarrollarse dentro de este deporte, cuenta Paola, se necesita tener el poder adquisitivo necesario para poder viajar, ya que los torneos que se realizan dentro de este deporte se llevan a cabo fuera de la ciudad, se deben cubrir los gastos del viaje, visas, etc.

Los torneos de Paola han sido limitados por esta misma razón, la mayoría de sus participaciones se han llevado a cabo en la ciudad de San Diego, ca., ha competido en los torneos de junior golf y IJGT enfrentándose con hombres y obteniendo los primeros lugares.

Los torneos que se llevan a cabo en la ciudad de Tijuana siempre son con hombres y sus distancias de juego son marcas de hombres, afirma Paola; durante su participación en Arizona como profesional en la gira de mujeres se sintió intimidada por la falta de costumbre ya que siempre ha jugado con hombres, Paola destacó por su distancia y se ganó el respeto por pegarle tan fuerte a la bola en el Cactus Tour.

Paola Pavón participó en el torneo Q-School, en el cual eran etapas clasificatorias para entrar a LPGA (Ladies Professional Golf Association), torneo que se llevó a cabo en Palms Prings el pasado 27 de agosto.

SU MAYOR SUEÑO

El mayor sueño de Paola Pavón es llegar a convertirse en la golfista #1 del mundo, "las personas que no están en el mundo del golf o que no lo conocen se me quedan viendo como pensando pobre ilusa, pero yo sé que sí lo voy a lograr" afirmó entusiasmada.



La razón por la cual Paola Pavón sueña con convertirse en la golfista profesional #1 a nivel mundial, es porque en México las mujeres que están interesadas por este deporte no son apoyadas como en cualquier otro deporte, es por ello que Paola sueña firmemente en cumplir su sueño para poder ayudar a las golfistas mexicanas.

"Mi meta es llegar a ser la número 1 a nivel mundial en el golf. Y ya completado mi meta ayudar a las golfistas mexicanas a que tengan una trayectoria más fácil, ya que en México no hay gira para mujeres golfis-

tas profesionales" aseguró la golfista profesional Paola Pavón.

Al igual que Paola existen muchas mujeres que quieren desarrollarse dentro de un deporte y deben luchar con todas sus fuerzas para llegar a lograr grandes marcas, cumplir sus sueños y metas; lo importante de esto es apoyarlas para que continúen y lleguen tan lejos como se lo propongan, recordemos que son las nuevas generaciones las que harán de este país un lugar mejor para vivir.

Banati

EN LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con el fin de combatir el hambre en Tijuana, nació Banati: el Banco de Alimentos de Tijuana A.C. que trabaja como un puente entre la abundancia y la carencia, realizando el manejo de alimentos a gran escala, obtenidos a través de donativos o compra a bajo precio con el fin de abastecer a la gente carente en el área urbana.

Banati nació en 1996 por iniciativa de Ricardo Bon Echavarría, quien estando en el mercado de abastos de Guadalajara un día llegaron unas monjas a pedirle alimento donado para un asilo y es cuando él al ver tanta comida desperdiciada que pudiera aprovecharse, se le ocurrió la idea de crear el primer Banco de Alimentos en Guadalajara, relató David Espinosa Hernández, tesorero del patronato y director general de Banati.

Al año, vino a Tijuana y juntó a un grupo de personas caritativas, fue así como se conformó el patronato del Banco de Alimentos de Tijuana (Banati). Al paso del tiempo, el banco iba a cerrar debido a la falta de recursos económicos, pero gracias al apoyo de un grupo de jóvenes que ahí laboraba, agregó, realizó una rifa de mil dólares, fondos con los que pudieron empezar a pagar la nómina y otros gastos.

Dijo que viendo esto las personas que quedaban del patronato en ese tiempo, se refirieron con el Club de Leones donde se formó un comité para apoyar; de ahí nació la reestructuración. Por aquellos años, Banati estaba ubicado en la colonia el Murúa en una propiedad incautada y en el 2006, finalmente el Gobierno del Estado les donó el terreno del Florido.

36 | www.revistamujeractual.com



SU LABOR

En promedio, semanalmente Banati apoya a 50 mil personas con frutas y verduras, despensa de abarrotes, agua y tortillas por una pequeña cuota de recuperación, todo a través de dos canales: comunidad e instituciones como orfanatorios, asilos, casas de rehabilitación, entre otros, explicó.

"Apoyamos a comunidades, que no es otra cosa que grupos de 50 familias o más con la misma necesidad,

que se juntan y nos hacen una solicitud, mandamos a la trabajadora social, ella checa la necesidad y en base a eso se pasa a través de un comité, el cual trata de darle a los más necesitados dentro de los necesitados. El principal objetivo de Banati es ser un puente entre la abundancia y la carencia de alimentos", puntualizó.

Los donativos se obtienen a través de tiendas de autoservicios, de centros de distribución de abarrotes y de la sociedad en general. El punto

más cercano para poderse surtir de abarrotes es Hermosillo, precisó, eso los ha llevado a buscar la transformación del producto, por ejemplo, una lechera de la ciudad tiraba en promedio 2 mil 500 litros de leche diario porque se llegaba su fecha de caducidad, por lo que Banati logró que se los diera y ahora prepara en promedio 400 quesos diariamente.

Al paso del tiempo, continuó, cuando empezó a aumentar la tortilla de maíz, a través del patronato decidieron elaborar el producto por lo que con la Fundación Wal Marth consiguieron una máquina para elaborar la tortilla. En promedio hacen 300 kilos al día.

Después, a través de Fundación Merced consiguieron que les donaran una máquina para hacer tortillas de harina de trigo, por lo que diariamente elaboran entre 280 y 300 paquetes de tortillas. Posteriormente, les donaron una planta tratadora de agua y empezaron a embotellar agua purificada, cerca de 300 botellas diarias, relató el director general de Banati.

"También nos hemos dedicado a dar clases, porque no sólo es dar el pescado sino también enseñar a pescar; tenemos cinco grupos diferentes, uno cada día de la semana: nutrición, psicología, preparación de soya, cocina económica y huertos familiares; son cursos de 16 semanas cada uno. Con esto queremos apoyar más a la gente".

Adicionalmente, deshidratan producto y también hacen composta a base de lombriz para poder dar abono para los huertos familiares, prosiguió, su siguiente paso es hacer un invernadero para tener plántulas y entregarlas a los beneficiarios para que ellos tengan sus propios huertos.

A nosotros nunca nos vas a ver boteando, nosotros pedimos alimento para dar alimento, es lo que hacemos en Banati, y eso ha permeado dentro de la ciudad para considerarnos una institución sólida y confiable



grupos de estudiantes, empresarios, empresas que hacen colectas para recabar alimentos y grupo Scouts, todos unidos en apoyo a Banati.

EL PROBLEMA DE LA POBREZA

El problema de la pobreza alimenticia se está incrementando porque cada día todo sube de precio y los salarios no, y esto va repercutiendo en el tipo de alimentación. "Estamos degradándonos en el tipo de alimentación que comemos y ese es el problema. La extrema pobreza no la vemos; para mí, en Tijuana no hay pobreza extrema, lo que sí hay es pobreza alimenticia".

Por ejemplo: una madre soltera con tres hijos que trabaja en una fábrica percibiendo un salario de 800 pesos a la semana tiene que pagar transporte, servicios públicos, vestimenta, calzado y el resto es para la comida, que es casi nada; a estas personas va dirigido Banati con su ayuda.

David Espinosa Hernández invitó a la comunidad a que abra su despensa y que fríamente analice si todo lo que tiene se lo va a comer o puede donarlo perfectamente.

El proyecto del invernadero lo están manejando con el Club Rotario.

LA RESPUESTA DE LA COMUNIDAD

Durante estos 17 años, la respuesta de la comunidad ha sido cada día mejor porque está entendiendo más la causa, se va convenciendo de que el problema no aqueja sólo al gobierno o a la iglesia sino es un problema de todos, consideró David Espinosa Hernández.

"A nosotros nunca nos vas a ver boteando, nosotros pedimos alimento para dar alimento, es lo que hacemos en Banati, y eso ha permeado dentro de la ciudad para considerarnos una institución sólida y confiable".

Dijo que cada día va respondiendo más la sociedad, consideró, pues hay

DONATIVOS

- Pueden comunicarse al 629 27 00.
- facebook: Banati a.c.

Tel: 9.72.9338 Next: 152*147797*7

VENUS chocolates

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

www.venuschocolates.com

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



99 años DEL "BURRO-CEBRA", IDENTIDAD DE TIJUANA

POR YAN GONZÁLEZ

Durante mucho tiempo, la ciudadanía tijuanaense ha tratado de darle una identidad a Tijuana, un ícono que la distinga de las demás, lo cierto es que ya tenemos "al burro-cebra" como identidad y el pasado mes de agosto cumplió 99 años.

La mayoría de la ciudadanía desconoce por qué los burros están rayados con líneas negras haciéndolos lucir como cebras, también el porqué

se utiliza un burro como parte de la composición de una fotografía; esas preguntas surgen porque durante la estancia en las escuelas no se habla del "burro-cebra" como identidad de la ciudad, lo cual sería lo más apropiado ya que éste forma parte de la historia de Tijuana siendo testigo mudo de todo su desarrollo.

La fotografía más antigua documentada de extranjeros en la ciudad de Tijuana es de 1910, esto surgió con el motivo de mostrarles a sus conocidos que habían visitado Tijuana, la cual se consideraba sumamente "peligrosa" por los "bandi-

dos", es por ello que la composición de las primeras fotografías los turistas portaban zarapes, sombreros y pistolas al estilo western.

A principios del siglo XIX se añade un elemento campirano a la composición de las fotografías que hasta la fecha ha sido el principal atractivo turístico de toda persona que visita la avenida Revolución, el burro; no es sino hasta el 27 de agosto de 1914 que se tiene registro fotográfico fechado donde podemos constatar que este singular personaje es adoptado como parte de la identidad de nuestra ciudad.

SABÍAS QUE...

- Las postales de Tijuana eran vestidos de "bandoleros" portando zarapes, sombreros y pistolas
- La primera fotografía documentada con un burro fue en 1910
- La primera fotografía documentada con un burro alvino fue en 1920
- La primera fotografía documentada con el "burro-cebra" fue en 1930

Las fotografías de esos años muestran al burro "natural", es decir, sin rayas, hasta que en 1920 empezaron a aparecer los burros alvinos en las fotografías; a la mayoría de las personas no les gustaba porque no se veían por su tonalidad, es por ello que a un fotógrafo se le ocurrió pintarles las rayas después de acudir a una inauguración de Balboa Park en San Diego, ca., donde presentaron animales exóticos, entre ellos las cebras; de ahí, surgió la idea de pintarles las rayas para que se vieran en las fotografías, compartieron Roberto Lango, Alejandra Preciado y Ana Ley, coordinadores y RRPP de la Asociación Unidos, quienes buscan que se reconozca al "burro-cebra" como patrimonio cultural.

El pasado mes de agosto, el "burro-cebra" cumplió 99 años de ser la identidad de Tijuana no reconocida y es por ello que se busca sea declarado como patrimonio cultural inmaterial de Baja California, aseguró Roberto Lango, ya que el gremio de fotógrafos que ha estado detrás de esta gran labor nunca ha tenido un reconocimiento por parte de la ciudad.

Los turistas son quienes mantienen viva la labor de estos grandes personajes que han estado a lo largo de la historia en la avenida Revo-



lución, el gremio de fotógrafos son quienes han visto crecer y decaer el turismo de la ciudad; hoy en día, son personas de la tercera edad que pasan horas bajo los rayos del sol buscando que alguien se tome una fotografía, actividad que en su momento fue un "boom" y un referente para la ciudad.

Se busca que el gremio retome la fuerza con la que crecieron y que los herederos de esta gran tradición continúen fluyendo con ese orgullo de salir a trabajar con el que los grandes fotógrafos en su tiempo llevaron a cabo y que las rayas sigan distinguiendo a esta ciudad fronteriza.





FOTOGRAFÍA luis felipe gaspari.com

BAILE EN RUTA: Trolley Dances

POR ALEJANDRA ENCISO

Llega en este mes a San Diego "Trolley Dances" una serie de recorridos en trolley, el transporte público de cercanías en el condado que tendrá un detalle especial: Baile. Gracias a la colaboración entre el grupo de danza de Jean Isaacs y el Sistema Metropolitano de Tránsito del vecino fronterizo.

Este 2013 es la edición número 15 que se ha llevado de manera consecutiva.

¿CÓMO FUNCIONA?

En las diferentes paradas del trolley a lo largo de las rutas, habrá despliegues dancísticos. Lugares no comunes son los que han fungido como

escenario para estas coreografías. Tal ha sido una fuente, una sala de juntas y hasta un supermercado. La maestra Jean Isaacs se encuentra muy orgullosa porque en esta ocasión, se sumará como escenario la nueva biblioteca del centro de San Diego. El diseño arquitectónico estuvo a cargo de Rob Wellington Quigley. Esta será la tercera biblioteca considerada para las coreografías de los trolleys. En otros años, han estado las bibliotecas de Chula Vista y Mission Valley.

Los recorridos empiezan en Northgate Market Plaza, donde se encuentra el nuevo centro comercial Mercado del Barrio ubicado en el Barrio Logan. Este año se celebrarán precisamente las remodelaciones de las colonias al este de San Diego. Los visitantes pasearán con guías capacitados.



Las direcciones donde inician los recorridos son:

■ **NORTHGATE MARKET PLAZA**
1950 Main Street
San Diego, CA 92113

■ **BARRIO LOGAN TROLLEY STOP**
Blue Line
1910 Harbor Drive
San Diego, CA 92113

■ Estacionamiento gratuito en la plaza de Northgate.
■ **PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE VISITAR:** www.sdmts.com
■ **LOS BOLETOS SE PUEDEN ADQUIRIR EN:**
www.sandiegodancetheater.org
y llamando a 619.225.1803

Además del trabajo de la fundadora Jean Isaacs, esta edición incluirá trabajos de Kim Epifano de 'Epiphany Productions' compañía que replica este concepto en San Francisco, mismo que se encuentra celebrando una década de danza en el medio de transporte de allá. También estará Kyle Sorensen, ganador del primer lugar en la categoría de 'Coreógrafos jóvenes de 2012'; Khamla Somphanh, una de las favoritas con reconocimiento regional entre los coreógrafos. Y, Kate Watson-Wallace coreógrafa de Filadelfia y co-directora de 'Anonymous Bodies' (Cuerpos anónimos). La pieza de su autoría titulada 'Car', logró un parámetro inolvidable en cuanto al baile se refiere. Consistía en apreciar el baile desde el asiento trasero de un carro estacionado.

TIJUANA EN EL REPERTORIO ARTÍSTICO

Tijuana estará presente en el repertorio artístico, entre los bailarines figurará el trabajo de Melissa Sánchez, quien se ha desempeñado en las disciplinas de ballet y danza contemporánea, ésta última en la Compañía de La Silla.

"Estoy súper emocionada. Hace tres semanas fui a la audición, sólo para tener una experiencia nueva y regresar a bailar en SD; hace cuatro años participé también en el 'Trolley dances', así es que me animé", comentó Melissa para Mujer Actual.

"Trabajé con Jean Isaacs, que es la organizadora de todo el festival, y esta vez, en la audición éramos más de 100 personas. Cuatro coreógra-



FOTOGRAFÍA MANUEL ROTENBERG

fos que tienen piezas distintas en diferentes puntos de la ruta del trolley... Cada uno podía elegir máximo 8 bailarines, y 'taraaaan' ¡Quedé entre esos 36!', agregó emocionada.

Melissa 'estrenará' precisamente como escenario la biblioteca del centro de San Diego con una pieza de Kyle Sorensen, danza contemporánea con un grupo de ocho bailarines, dos hombres y seis mujeres.

La ruta también incluirá la nueva escuela 'Monarch' conformada por estudiantes que han sufrido la pérdida de su hogar.

Se recomienda que los paseantes lleven ropa y zapatos cómodos al igual que agua embotellada.

Trolley Dances estará el 28 y 29 de septiembre, 5 y 6 de octubre. Costo por boleto: \$35 Dlls. \$25 Dlls. para personas de la tercera edad y \$15 Dlls. para estudiantes y militares. La compra por adelantado incluye un pase gratis de trolley para todo el día. Los niños menores de 6 años y personas en silla de ruedas tendrán acceso gratuito. Tarifas disponibles para grupos.

EL ABORTO PROVOCADO: ¡UN CRIMEN LEGISLADO!

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

¿S í está permitido por la iglesia católica en ciertas ocasiones?

Hace tres años, en el 2010, aparecieron algunos espectaculares de publicidad aquí mismo en Tijuana y en toda la República Mexicana, de las mujeres a favor del Aborto, quienes se dicen católicas, para decidir por sí mismas sobre cuestiones de moral sexual, y abogaban que le Iglesia sí permite el aborto en ciertos casos. Esta declaración es una gran mentira, o bien, no saben de moral sexual católica o están pagados esos anuncios por personas de mala fe que desean confundir a la feligresía, porque de aquí a que la gente se ponga a investigar ya se metió la duda en el corazón de los ciudadanos, por lo tanto la respuesta es no, rotundamente no, para nada. Un crimen no se puede legitimar, o sea, la iglesia no está de acuerdo en ningún momento y bajo ninguna circunstancia con el aborto. Una cosa es una pérdida involuntaria del feto que el cruel e injusto aborto.

Siempre el aborto provocado es un crimen, ya sea el aborto terapéutico (o sea cuando peligra la madre), ya el eugenésico, es decir, cuando el



niño (no se diga producto, pues no somos objetos) viene enfermito por alguna tara o enfermedad; ya sea el aborto en caso de violación, todos son un crimen. Porque hay que partir con el principio de que el fin no justifica los medios. Y para decir verdad: no se puede matar a un ser humano por defender la propia reputación, para resolver el problema económico o demográfico o porque haya dificultades para dar una formación o educación o/y alimentación adecuada. Pues "desde el momento en que el óvulo es

fecundado se inaugura una nueva vida que no es la del padre ni de la madre, sino un nuevo ser humano que se desarrolla por su propia cuenta. No será nunca humano si no lo es ya desde entonces", (De la declaración sobre el aborto provocado, del 18 de noviembre de 1974, de la Congregación para la doctrina de la fe, del Vaticano).

CONCLUSIÓN. El aborto es un crimen y no puede ser aceptado por ninguna ley e, incluso, en el caso de que esa "ley" existiese, no dejaría de ser un crimen. Saben ustedes ¿cuántos abortos ha habido en la Ciudad de México desde que Marcelo Ebrard lo impuso a la ciudad? Más de 100 mil abortos. Si no se defiende la vida desde su inicio, no se la defenderá en su desarrollo. No nos engañemos, ni no nos dejemos engañar. El aborto es un gran negocio, pero es inmoral, por eso nos preocupa. Además, ¿cuál será el siguiente paso? ¿El infanticidio? ¿La Eutanasia? Es puro cuento eso de que la mujer tiene derecho de hacer lo que quiera con su cuerpo. Sobre su cuerpo sí, pero no sobre el de su hijo. Nos han querido engañar con esta farsa. Yo afirmo que los creyentes, motivados por la fe, estamos llamados a comprometernos para difundir una cultura de la vida y no de muerte.

padrejorge@tijuana-catedral.org

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

SONIDO LAMAS



Y

DM3B

Te invitan a su baile

BLANCO y NEGRO

con

DJ Eglen Lamas mezclando en vivo

en

GALERÍAS HIPÓDROMO

viernes 18 de octubre

a las 8:00 pm

INFORMES:
152*151014*3
664 281 5612

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



beneficio de:

Decoración y ambientes



HAZ TU HOGAR EN BLANCO Y NEGRO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Desde los años 20, la decoración en blanco y negro es la preferida por muchos, ya que le da ese toque de elegancia, vanguardia y sofisticación a nuestro hogar. El blanco y negro es de las combinaciones más atrevidas a las que no debemos tenerle miedo, pero sí mucho respeto.

Analicemos estos dos colores: por una parte, el blanco le aporta luminosidad y limpieza al hogar, mientras que el negro, elegancia y sofisticación, que juntos le dan ese toque de distinción a cualquier espacio de la casa; no obstante, es importante buscar la proporción ideal entre el blanco y el negro para conseguir equilibrio y, por ende, un espacio en armonía.

A continuación te ofrecemos algunos tips para tu decoración en blanco y negro.

1) EL EQUILIBRIO
En la decoración blanco y negro, la iluminación es un aspecto muy esencial que debemos considerar, pues por una parte el blanco es un color que aporta mucha luminosidad pero en exceso puede resultar estridente; y por otra, el negro es muy oscuro y da poca luminosidad. En ese caso, es muy necesario que coloquemos los muebles oscuros en aquellos lugares donde hay más luz y los claros en las zonas más sombrías, así lograremos el equilibrio ideal. Una recomendación es que para no generar un ambiente agresivo, coloques lámparas con pantallas negras y opacas que te permitirán crear ambientes relajados y evitarán deslumbrar.

2) LAS PAREDES
Pintar todas las paredes completamente negras no es lo recomendable, ya que darían la impresión de un espacio más pequeño y muy oscuro. La recomendación es que pintes una sola pared negra y el resto déjalas totalmente blancas, o bien, puedes optar por un tapiz con un diseño en blanco y negro, como de cebra por ejemplo.

3) MUEBLES Y ACCESORIOS
El negro se usa principalmente para los muebles y los complementos como lámparas o cuadros, pero el secreto está en mezclar ambos colores: por ejemplo, puedes colocar un sofá de cuero negro con cojines blancos y una alfombra con estampado animal, tal vez de cebra. Se verá ¡fabuloso!

4) UN DETALLE DE COLOR
De acuerdo con los expertos, en esta decoración blanco y negro puedes incorporar elementos de otro color, en amarillo mostaza, morado o rojo, por ejemplo. El dorado y el plateado también son una buena opción. Además, aportarán brillo y luminosidad, así como los espejos y complementos de cristal transparente o aluminio que no pueden faltar en un área en blanco y negro.

5) DETALLES
Los detalles pueden darte a tu proyecto de decoración el toque estelar. Un elemento original, bien escogido y bien utilizado puede ser la pieza estelar de tu decoración.



LOP.LOP
calzado.moda.estilo

VENTA DE FIN DE TEMPORADA

2 pares
el 20%

compra un par
obtén el 10%

3 pares
el 30%



Sucursal Galerias



Aplica restricciones

toke
interiores



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



UNIVERSIDAD XCHICALCO

Patronato de Becas
del CEUX A.C.

¡YA LLEGÓ!
10º Sorteo

Gana Becando



Foto sólo para ilustración

Primer premio: Renault Fluence Authentique 2013
Segundo premio: Renault Stepway Dynamique 2013
Tercer premio: Renault Sandero Expression 2013

¡Y MUCHOS PREMIOS MÁS!

SORTEO: 8 DE NOVIEMBRE DE 2013 | Campus Tijuana a las 12:00 pm | Boleto \$150 M.N.

6213550 ext. 142 patronato.xochicalco.edu.mx

No. de permiso:
20131038PS02



Arquitectura emblemática



su arquitectura que nunca pasa de moda y es elegante, aparte se presta para un ambiente de estudio, aseguró la licenciada Claudia Sifuentes.

Cabe destacar que la decoración de Universidad Humanitas se llevó a cabo por artistas rosaritenses y mano de obra por tijuanaenses; se utilizaron materiales de la región para levantar la construcción, lo único que realizó un escultor del estado de México fueron las esculturas de los leones y la consonante "H".

Una característica muy peculiar que tiene Universidad Humanitas y que la distingue del resto, aparte de su arquitectura, es sus políticas de puertas abiertas, rompiendo los esquemas, es decir, las oficinas no tienen puertas lo cual hace que el alumno mantenga una comunicación afectiva con los directivos del Campus Magno, creando un ambiente agradable y elegante.

También es importante destacar que Universidad Humanitas se preocupa por el medio ambiente, es por ello que su construcción no contiene pintura, ya que son 100% ecologistas y como tal socialmente responsables, aseguró la directora del campus magno, lic. Claudia Sifuentes.

SUS CARACTERÍSTICAS

- La superficie mide cerca de 15, 300 m² de los cuales tiene 5, 400 m² construidos.
- Cuenta con 30 salones, 10 por cada planta, baja, media y alta.
- Estacionamiento para 200 autos
- Sala de juicios orales con capacidad para 70 personas
- 2 salones de usos múltiples
- Salón con cámara de gesell
- Sala de conferencias para 180 personas
- Centro de cómputo
- Biblioteca
- Cafetería
- Áreas verdes



FOTOGRAFÍA YAN GONZÁLEZ

ARQUITECTURA QUE INSPIRA

El patronato de Universidad Humanitas diseñó este proyecto por el gusto de la arquitectura grecorromana, sobre todo buscando los espacios adecuados para una educación de calidad, ya que es muy importante que el alumno esté en un lugar que le gusté y que funcione para su prepa-

ración académica y sobre todo que lo inspire y lo invite a estudiar.

Universidad Humanitas apuesta a formar alumnos de calidad, pero sobre todo a construir un imperio, un imperio de grandes profesionistas con bases sólidas y dignas de sostener una ciudad próspera y productiva, concluyó la lic. Claudia Sifuentes.

UNIVERSIDAD HUMANITAS,

CAMPUS MAGNO IMPACTA POR SU ARQUITECTURA NEOCLÁSICA

POR YAN GONZÁLEZ

La arquitectura de la ciudad de Tijuana se destaca por ser contemporánea, es por ello que Universidad Humanitas logró romper los esquemas, plasmando la historia grecorromana en sus instalaciones.

El pasado mes de agosto se inauguró Universidad Humanitas, Campus Magno, mismo que ha captado la atención de la ciudadanía tijuanaense por su impactante arquitectura neoclásica, distinguiéndose de las demás a nivel regional.

El ingeniero suizo Antonio Guili fue

el encargado de la obra, él forma parte del patronato de Universidad Humanitas a nivel nacional; dicha obra se llevó a cabo en 9 meses, abriendo las puertas a sus alumnos a partir de abril del presente año.

La arquitectura de la universidad se enfoca 100% en su filosofía y misión, quienes buscan enaltecer la dignidad del hombre por medio de la educación a través de sus valores: responsabilidad, honor, disciplina y justicia.

ANTECEDENTES

Universidad Humanitas se funda en 1979 por un consejo académico en la ciudad de México, a nivel maestría en investigación fiscal; las instalaciones eran pequeñas y su ubicación era en

la colonia del Valle, área que se destaca en su diseño clásico modernista de los años 50's y su decoración neoclásica con un poco de barroco pero de buen gusto, compartió la directora del campus magno, la licenciada Claudia Sifuentes.

El plantel de la ciudad de México tiene un sello distinto de los demás planteles, consta de un vitral que lo distingue, el cual contiene escenas de la cultura grecorromana, mismo que inspiró al consejo académico para escoger la arquitectura neoclásica para lo que hoy es Universidad Humanitas a nivel nacional.

La cultura grecorromana se ha distinguido por ser una cultura sólida con grandes filósofos, pero sobre todo por



HACIENDA LAS VISTAS

TEL: 621 9942

ECILIA BEAVEN, EL ÉXITO DEL DIBUJO

POR MÓNICA MÁRQUEZ Y YAN GONZÁLEZ

Cecilia Beaven es una joven artista de 27 años que vive y produce en la Ciudad de México. Su principio de trabajo es el dibujo, desde ahí parte para la producción de murales y animación. Su trabajo se ha difundido en videos musicales (Chiggy Pop los ezquizitos), además ha elaborado murales en México y Estados Unidos; las exposiciones en las que ha participado desde abril de 2007 van desde Oaxaca hasta su participación en festivales que se han llevado a cabo en Roma.

Cecilia le dio vida a los personajes del proyecto Scribe Billboard, el cual hizo presente a una artista joven en un espacio público integrando a los visitantes y habitantes de la ciudad. Su propuesta se presenta como una producción amable e ingenua aunque se mantiene lejana de la ilustración con la capacidad de convivir en espacios cotidianos.

El próximo 05 de octubre la ciudad de Tijuana contará con la presencia de la artista Cecilia Beaven en el marco del festival cultural entijuanarte | Frontera Creativa (CECUT). Cecilia se presentará como parte de la exposición colectiva YO.CONTENIDO, un proyecto que plantea un recuento de las propuestas de arte joven en México. También realizará una pieza de



exposición individual en un espacio público comisionada especialmente para el festival.

Para conocer más sobre Cecilia Beaven, Mujer Actual platicó con ella.

¿CÓMO EMPEZÓ TU GUSTO POR LA PINTURA Y LAS ARTES PLÁSTICAS?

Siempre me ha gustado dibujar y siempre lo he tomado en serio porque es algo que disfruto mucho y no podría dejar de hacer. Es bonito descubrir que una actividad tan sencilla puede llenarte tanto, eso lo noté desde muy chica. También me di cuenta desde hace mucho de cuánto disfruto las imágenes, desde ver caricaturas en la tele hasta obras en los museos.

CECILIA BEAVEN

■ LIBRO FAVORITO:

El Palinuro de México, de Fernando del Paso.

■ PINTOR O ARTISTA FAVORITO:

Mi favorito de siempre es Keith Haring. Y últimamente mis favoritos son algunos autores de novelas gráficas y caricaturas, como Pendelton Ward, Chris Ware, Jim Woodring y Ron Regé Jr.

¿QUÉ TE INSPIRA PARA CREAR TUS OBRAS?

Me inspiran las caricaturas, los seres vivos, las ilustraciones de biología o historia natural, las máquinas, la obra de muchos artistas, las ciudades (la Ciudad

de México en particular)... En general, lo vivo, lo que se mueve y cambia, las cosas que muestran procesos y mutaciones, como nuestra forma de pensar.

¿CÓMO ES EL PROCESO CREATIVO PARA ELABORAR TUS OBRAS?

No hay una receta... Siempre guardo las imágenes que me gustan y las tengo de referencia, a veces hago pequeños bocetos de elementos, tomo notas de lo que se me ocurre o de cosas interesantes o simpáticas que escucho o leo, pero no sigo un proceso que siempre sea igual, siempre es diferente según el proyecto.

¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS QUE UTILIZAS Y QUÉ MATERIALES UTILIZAS PARA LLEVARLAS A CABO?

Siempre tengo conmigo libretas y estilográficos, eso lo uso diario. También me gusta mucho usar tinta china, en especial la que viene en pastilla y tienes que tallar en una piedra con agua, sobre papel de algodón. Y me gusta el acrílico sobre papel, tela o madera. Entre otros...

¿EN DÓNDE SE HAN EXPUESTO TUS OBRAS?

En la Ciudad de México y Houston en exposiciones individuales; en exposiciones colectivas en México, Oaxaca y Houston; y en

Me inspiran las caricaturas, los seres vivos, las ilustraciones de biología o historia natural, las máquinas, la obra de muchos artistas, las ciudades (la Ciudad de México en particular)... En general, lo vivo, lo que se mueve y cambia, las cosas que muestran procesos y mutaciones, como nuestra forma de pensar

muestras de arte en Colombia, Italia, Suecia, México y EU.

¿CÓMO TE SIENTES DE SER INVITADA A UN EVENTO CULTURAL COMO LO ES ENTIJUANARTE?

Me da mucho gusto que me hayan invitado a participar, nunca he sido parte de un evento de este tipo y nunca he ido a Tijuana, por lo que es una experiencia interesante en muchos sentidos. Tengo muchas ganas de ver cómo es Tijuana, el panorama artístico de la ciudad, la comida, la mezcla cultural y demás.

¿QUÉ MENSAJE QUIERES TRANSMITIRLE POR MEDIO DE TUS OBRAS A LOS ESPECTADORES?

Más que un mensaje, me interesa construir imágenes contundentes visualmente, que estén en movimien-

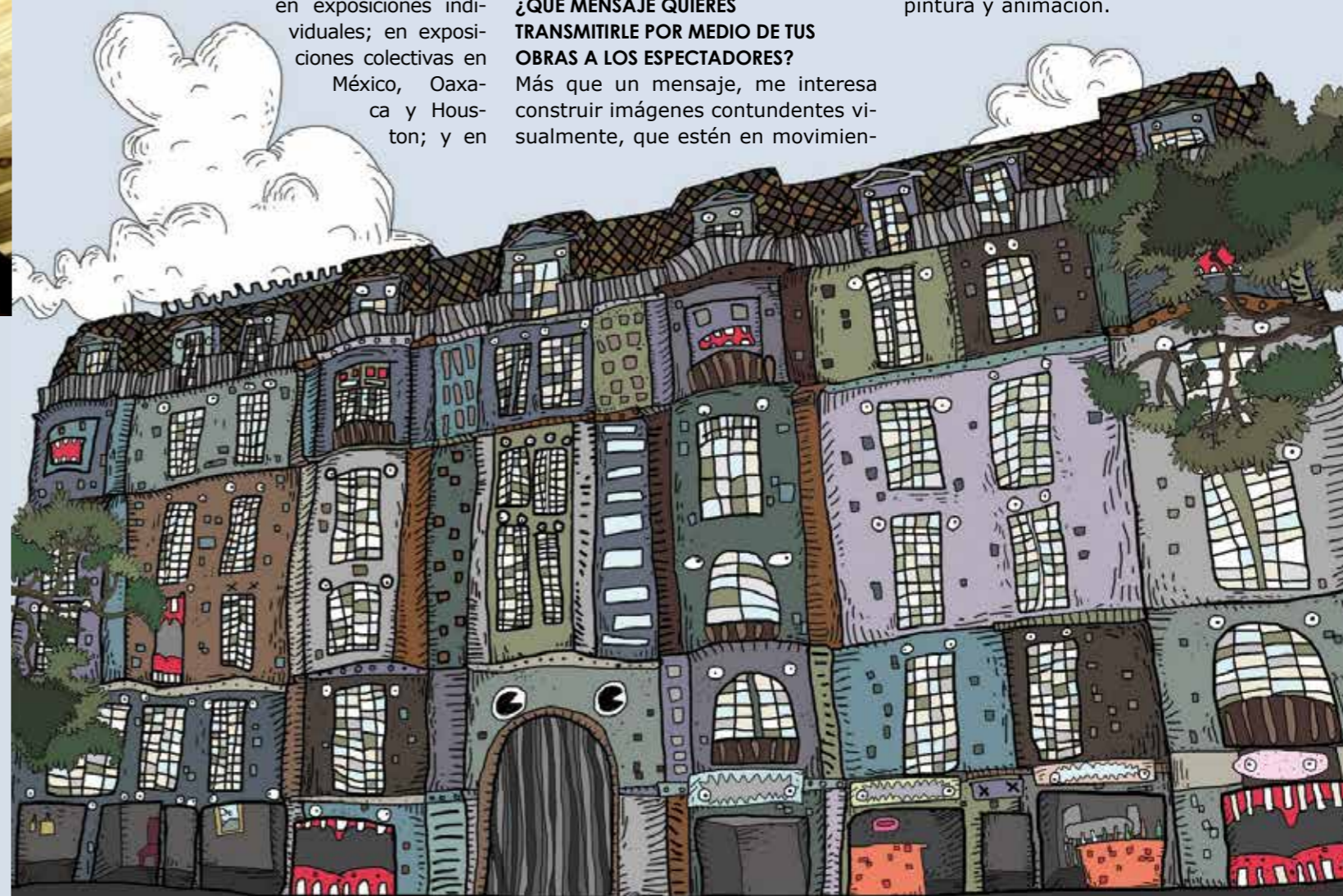
to, llenas de personajes y elementos juguetones. A través de ellas hablo de lo que más me interesa, los sistemas vivos y su naturaleza absurda, pero creo que lo que trato de decir es la imagen tal cual, porque lo que dice una imagen no se traduce.

¿QUÉ SENTIMIENTO TE INVADE CUANDO VES TU OBRA TERMINADA?

Ganas de no verla en un rato.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

La participación en Entijuanarte y proyectos personales de dibujo, pintura y animación.





LA DECADENCIA DE LAS ABEJAS

POR ARTURO ANGELES

Junto con los cánticos de los pájaros, el surgimiento de abejas volando de flor a flor simboliza el fin del invierno e inicio del ciclo de fertilización y reproducción de las flores de nuestros jardines y de la vida silvestre. Más que aves, mariposas, catarinas o cualquier otro insecto, son las abejas las que mejor esparcen polen de flor en flor, así fertilizando la planta y permitiendo el intercambio genético y reproducción de la mayoría de la flora en el mundo.

Desde hace millones de años se estableció un acuerdo de beneficio mutuo entre abejas y plantas: las plantas proporcionan polen que las abejas convierten en miel para alimentarse, y las abejas facilitan la reproducción de las plantas.

Las abejas tienen una función ecológica fundamental para subsistencia del medio ambiente y de nuestra comida. En Estados Unidos, el 30% de la

Si las abejas se llegaran a extinguir, la sociedad humana se extinguirá 4 años después

Albert Einstein

comida producida, con un valor de 15 billones de dólares, se debe a la polinización de abejas. Hay aproximadamente 100 especies de cultivos que producen el 90% de la comida a nivel mundial, de estos, 71 son polinizados por abejas. Algunos de estos cultivos son: almendra, durazno, soya, manzana, pera, cerezas, frambuesa, melón, sandía, pepino y fresa.

En las últimas décadas, se ha visto y documentado un suceso que tiene sumamente preocupada y anonadada a la comunidad científica: colonias en-

SU MORTANDAD

Hay varios factores que contribuyen a la mortandad de abejas:

CALENTAMIENTO GLOBAL

Conforme continuamos alterando el clima, han cambiado las características hidrológicas de distintas ubicaciones. En los lugares donde no llueve mucho, está lloviendo aún menos, lo que inhibe el crecimiento de plantas silvestres en las cuales abejas se alimentarían. Como consecuencia, colonias de abejas están malnutridas y en situación de estrés y vulnerabilidad a otros factores.

DESTRUCCIÓN DEL HÁBITAT

Con la creciente urbanización, se ha destruido el hábitat donde solían vivir abejas silvestres. Hay que quitar la vegetación para poder pavimentar; como hay menos plantas, hay menos fuente de alimento.

INFECCIONES

Existe un tipo de ácaro originario del Sureste de Asia, que al haber introducido abejas occidentales a esta locación, ocasionó la proliferación de este parásito con consecuencias desastrosas a tal grado que ya infecta abejas de todo el mundo; excepto Australia, que por estar aislada del resto del mundo no ha sido expuesta al ácaro. Este ácaro aparte de alimentarse de la sangre de abejas, transmite diferentes virus en las colonias, aparte de las bacterias, hongos y virus nativos de cada región.

PÉRDIDA DE DIVERSIDAD GENÉTICA

Para beneficio humano se ha estado reproduciendo a abejas de manera artificial; seleccionando características y genes que se traduzcan a mayor producción de miel (mayor remuneración), interviniendo en la selección natural que permite que las características que propician la supervivencia y reproducción sean los genes que se transmitan de generación a generación. Esto ocasiona que las colonias tengan una menor diversidad genética, que disminuye la capacidad de resistencia a infecciones o enfermedades.

teras de abejas están muriendo. Hace 30 años los apicultores perdían un promedio del 5% al 10% de sus abejas cada invierno, en los últimos años ese porcentaje ha incrementado al 25%.

En lo que va del 2013, han habido un par de casos que generaron eco en los medios ambientales; a finales de junio en Oregón, Estados Unidos, en un estacionamiento aparecieron 25,000 cadáveres de abejas, de un día para otro. En julio, en Elmwood, Canadá, un apicultor perdió 600 nidos; 37 millones de abejas murieron en un plazo de pocas horas. El 90% de las abejas nativas silvestres de Estados Unidos ya murió.

La diversidad de abejas en Holanda disminuyó en un 80%, y se cree que ya se extinguieron en Inglaterra. Si la cantidad de abejas continúa disminuyendo, habrá una tremenda disminución de cosechas, lo cual ocasionará una alza en el precio de la comida, y para las naciones cuya economía es pobre, desnutrición y hambruna.

La mayoría de nosotros al ver una abeja nuestra primer emoción es miedo y nuestra reacción es matarla, por favor no lo hagas. Como dijo el

INSECTICIDAS

Ningún otro factor perjudica tanto la población de abejas como los insecticidas; principalmente el insecticida neonicotinoide, que ataca el sistema nervioso de insectos y los mata. El caso de muerte de 25,000 abejas se debió a que pocos días antes, árboles de la localidad habían sido rociados de este tipo de insecticida. Estos químicos se le aplican a las semillas antes de germinar, permitiendo que el veneno sea asimilado y almacenado en el sistema vascular de la planta. Como resultado, el veneno emite en el néctar y polen de la planta, envenenando a los polinizadores. El efecto es tan devastador al medio ambiente que ya fue prohibido en Europa; aunque habiendo sólida e irrefutable documentación

científica que comprueba y verifica sus efectos dañinos, extrañamente el uso fue aprobado por la Environmental Protection Agency (Agencia de Protección al Medio Ambiente) de Estados Unidos.

¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA PREVENIR QUE CONTÍNE DE DECADENCIA DE LAS ABEJAS?

- Compra comida orgánica libre de pesticidas y de agricultores y tiendas locales.
- No uses químicos tóxicos en tu casa y jardín, hay maneras naturales y orgánicas de controlar plagas y plagas.
- Ten vegetación en tu jardín, éste puede ser un excelente hábitat y fuente de alimento para abejas.

sabio Albert Einstein: "Si las abejas se llegaran a extinguir, la sociedad humana se extinguirá 4 años después". Tenemos que recordar que habitamos y somos parte de un ecosistema interconectado e interdependiente en el que cada integrante tiene

una función esencial para mantener el equilibrio ecológico y longevidad de la vida en el planeta Tierra. Si el vector que facilita la producción de comida es eliminado, el derrumbe del ecosistema será inevitable; no permitas que pase esto.



CAMBIA TU RUTINA

PRE-VENTA Casas desde \$7,600 pesos al mes

(664) 631-2776 y 77

Carretera Escénica, Km. 23.5

Salida en Centro de Convenciones

f/Residencial San Marino | bajasanmarino.com

RESIDENCIAL
SAN MARINO

¡UTILIZA LA TECNOLOGÍA



A TU FAVOR Y DECORA TU CASA EN SEGUNDOS!

POR SHADIA PALAFOX

A lo largo del tiempo las tecnologías nos han simplificado la vida, ¿te imaginas cuales serán las nuevas tecnologías que cambiarán nuestras vidas en los próximos años?

Son muchas las tecnologías que vendrán en estos próximos años, pero hay una en especial que viene a facilitarnos la vida a las mujeres en cuanto a la redacción de los espacios en nuestros hogares. ¿Cuántas veces te ha pasado que ves un sillón, una mesa o simplemente un arreglo floral en una tienda y piensas que se vería bien en tu sala? Lo compras y al llegar a tu casa resulta que no queda a la perfección en la sala.

Pensando en este tipo de situaciones, IKEA lanzó su nuevo catálogo donde se podrá visualizar a través de un dispositivo móvil, como quedará en tu casa el mueble elegido, gracias a la realidad aumentada.

Para disfrutar de esta gran ventaja, sólo tienes que bajar la aplicación de IKEA que permite escanear el catálogo de la marca y luego colocar dicho catálogo en el espacio físico donde se desearía colocar el mueble. Esto permite probar todas las opciones para rediseñar nuestros hogares sin tener que mover los muebles antes de tomar la decisión. ¿Te parece increíble?

¡Ahora mismo vamos a probar la tecnología de realidad aumentada en tu propia sala! Sólo necesitas conexión a internet y listo.

Paso 1

Descarga la app SPINAR en tu Smartphone desde AppStore o Google play en tu dispositivo.

Paso 2 Recorta esta página y ponla en el lugar físico donde te gustaría rediseñar tus muebles.

Paso 3 Enfoca la imagen, espera unos segundos y verás la remodelación de tu hogar.



Estudia en CETYS
y vive una experiencia
internacional

Diana
Estudiante de Mercadotecnia
Intercambio en Argentina



www.cetys.mx

entijuanarte 2013

frontera creativa

Novena edición

Natalia Lafourcade

Sábado 5 de octubre
Explanada del CECUT

entijuanarte.org

facebook.com/entijuanarte @entijuanarte





¡AHORRA \$7 dls.!*

En boletos de \$17 y \$25 • Cupón válido hasta por 8 boletos • Busca tus cupones en las tiendas



**25 - 29
de SEP.**

Válido Únicamente*				
Mié. 25 de SEP.	Jue. 26 de SEP.	Vie. 27 de SEP.	Sáb. 28 de SEP. 11:00 AM* 3:00 PM 7:00 PM	Dom. 29 de SEP. 1:30 PM** 5:30 PM
7:00 PM	7:00 PM*	7:00 PM*		

+ Función en español: Domingo, 29 de septiembre, 1:30 p.m.



Compra tus boletos para funciones selectas en www.disneyonice.com, www.ticketmaster.com o por teléfono al 1.800.745.3000, mencionando la clave Calimax, o canjea tu cupón en la taquilla de la arena.

*Descuentos adicionales no aplican. Oferta sujeta a disponibilidad. Número limitado de asientos VIP y Primera Fila. No es válido en asientos de Primera Fila ni VIP. Cargos por servicio y manejo podrán aplicar.

Disneyonice.com

Celebrará CETYS Universidad: GRAN CENA DE GALA

Durante 30 años CETYS Universidad ha desempeñado una enorme labor dentro de la sociedad, debido a que ha sido pilar importante para la formación de profesionistas que día a día contribuyen de manera significativa al desarrollo económico y social del país.

CETYS Universidad ha trabajado arduamente en la formación de personas íntegras con profundo compromiso social, el cual la ha posicionado como institución indispensable en la formación del capital humano y el mejoramiento social de la región, es por ello que como cada año realiza la gran cena de gala con el fin de continuar apoyando a la educación de calidad en Baja California.

La tradicional Gran Cena de Gala, es un evento filantrópico de CETYS Universidad, el cual cumple 30 años reuniendo a empresarios y amigos de la institución con un mismo objetivo: Apoyar a la educación de calidad en Baja California.

La institución educativa, a través del Departamento de Avance Institucional, organizará este evento programado para el 20 de septiembre en el Grand Hotel Tijuana, cuyos ingresos



serán destinados al Proyecto del Gimnasio-Auditorio "Rodrigo Valle Hernández", el cual nace con el objetivo de ofrecer a la comunidad un espacio donde se podrá promover una balanceada combinación entre la formación deportiva, cultural y social.

En este evento los invitados, entre ellos miembros del Consejo del IENAC, organismo que auspicia a CETYS Universidad, empresarios y amigos de la Institución disfrutarán un grato ambiente de convivencia al compás de la música, así como una exquisita cena preparada exclusivamente para la oca-

sión, además se realizará una rifa donde los asistentes tienen la oportunidad de ganar importantes premios, informó la Mtra. Yanina Rubio Bojórquez, Directora de Avance Institucional.

CETYS Universidad al ser una institución sin fines de lucro requiere de una enorme labor filantrópica para continuar formando a los mejores profesionistas y deportistas; por lo que invitamos a la comunidad bajacaliforniana a pasar un rato agradable y al mismo tiempo unirse a un gran proyecto que beneficiará a la sociedad, señaló Rubio Bojórquez.



Unidos contra el cáncer de mama

25% de descuento
en estudio de:
**Resonancia Magnética
de Mama.**



Cupón válido Septiembre/Octubre 2013

www.imaxess.com

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

the SALON
style studio

Tel 608-9336

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

Local 120 Plaza
Galerías Hipodromo

PAPAYA LIFESTYLE

100% HANDMADE IN SPAIN

RIFLE PAPER STATIONARY

EARRINGS 925

JEWELRY

BACK-TO-SCHOOL

HAIR BOWS

GAMES

PACIFIERS

NAIAD SOAP ARTS

681.8427

681.8427

681.8427

681.8427



CORONAN A NOEMÍ CARRILLO COMO REINA DE CLUB Campestre



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

- **EVENTO:** Baile de Debutantes 2013
- **LUGAR:** Club Campestre Tijuana
- **DETALLES:** Como ya es tradición, el Club Campestre se vistió de manteles largos para recibir a 23 lindas quinceañeras que debutaron en sociedad. Este año, Noemí Carrillo Ríos

fue quien se llevó la corona, la cual fue impuesta por el presidente del Consejo Directivo del Club Campestre, Arturo González y Lizette Schaar, presidenta del Comité de Damas. Sin duda, fue una noche de muchas emociones par alas debutantes y sus respectivas familias.

CONGRESO PARA MUJERES

AURORA

TIJUANA 2013

ESTE ES TU MOMENTO DE BRILLAR

CONFERENCIAS | TALLERES | MÚSICA

¿CUANDO LLEGARÁ MI MOMENTO?

11/12 OCTUBRE

WWW.CONGRESOAUROA.COM

Tl. (664) 6343519, 664 634 3248 S.D. (619) 209 7840

¡TE ESPERAMOS!

CITY
salads[®]

gourmet express

Bld. Aguacaliente Esquina con Av. Sonora, Tijuana
Tel. 681 8015 | Contamos con Servicio a Domicilio

Ubicado en **PASEO**
choyulrepec

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

DIRECCIÓN DE TAPIZARTE: CALLE 10 NO. 696 ZONA CENTRO, TULUANA B.C. C.P. 22000 A UNOS METROS DE PANADERIA EL MOLINO TEL. (664)634-1554 www.camarenatapizarte.com

ALTA FRECUENCIA QUE AUMENTA NUESTRO RENDIMIENTO EN TU COMPARACION TECNICA

LA COMODIDAD Y CONFORT QUE TU FAMILIA MERECE

B Air te ofrece la más alta tecnología a los precios más accesibles del mercado y el respaldo que sólo 50 años de experiencia pueden darte.

Centro de Distribución Tijuana
01 664 607 1400
ventas@grupobecerril.com.mx



Becerril Air AIR CONDITIONING Tu aire de confianza



airesbair.com

SOCIALES



Abre sus puertas ImagenArt FARMACIA DERMATOLÓGICA

- **EVENTO:** Inauguración de Image Art Farmacia Dermatológica
 - **LUGAR:** Plaza Campestre
 - **DETALLES:** Acompañados de medios de comunicación, clientes y amigos, se llevó a cabo la apertura de la farmacia, inauguración en la que el corte de listón estuvo a cargo del padre Danilo Zanini, Dr. Gabriel Gómez Hernández y Dra. Mileidy Fernández.
- En acto seguido, el padre Danilo Zanini bendijo las instalaciones y los asistentes disfrutaron ameno coctel.



José Luis Pulido

● CENTRO DE ARQUITECTURA Y DISEÑO ●



ARQUITECTURA



DISEÑO



CONSTRUCCIÓN



DECORACIÓN

(664) 681.74.04 | 152 * 15 * 9406

f JLP Arquitectura y Diseño
jose.luis.pulido@hotmail.com

Bld. Agua Caliente 10108
Revolución 22015, Tij. BC

jlpcollection@hotmail.com

eI mentor COLEGIO MENTOR MEXICANO
 Desde 1976 PRIMARIA - SECUNDARIA - PREPARATORIA
 LICENCIATURAS - POSGRADO

MEDIO INTERNADO
Con talleres Artísticos
 Kinder Primaria Secundaria
 Horario: 12:00 pm a 6:00 pm

Servicio de Comida
 Tarea dirigida

Talleres: (Lunes a Viernes)

- Clases de regularización
- Dibujo
- Tae Kwon Do
- Manualidades
- Computación
- Teclado
- Ballet
- Fútbol
- Zumba

RECOGEMOS A SUS HIJOS
 a la hora de la salida de su escuela en nuestro transporte para traerlos al colegio

Tel: (664) 684-1108
 www.mentormexicano.com

Clínica Laser y Hieloterapia

Retracción de piel con Láser
TU PIEL SUAVE Y JOVEN

www.ClinicaLaseryHieloterapia.com
 Enseñada: Blvd. Costero 1392-4, en Plaza Caracol
 San Quintín: Local 12, plaza J y M, Lázaro Cárdenas

Ens. (646) 152-1813
 S.Q. (616) 166-5836

IMAC GRAN VENDIMIA EN PLAYAS DE TIJUANA TIJUANA 2013
 CORTIJO SAN JOSE

FRANCISCO CESPEDES
 EN CONCIERTO
 CUPO LIMITADO

Viernes 6 DE SEPTIEMBRE
 VENDIMIA 2:00PM CONCIERTO: 9:30PM
 Info. T. (664) 900 34-65

ÁREA GASTRONOMICA • DEGUSTACION DE VINOS
 CONCURSO DE SOMBRERO • CONCURSO DE PIRADO DE UVA

VEN VESTIR EN BUENA LARA

VENTA DE BOLETOS: **teatro** **el mexicano** **PSN**

SOCIALES



EN ARMONÍA CON Emevé

- **EVENTO:** En armonía con Emevé
- **LUGAR:** Valle de Guadalupe
- **DETALLES:** Como parte de las tradicionales fiestas de la vendimia 2013, Vinos Emevé organizó una exclusiva cenar-maridaje en cuatro tiempos, en la cual los asistentes disfrutaron del paisaje de los viñedos en el atardecer. Para amenizar estuvo el grupo de jazz Blue Sound Live.



SOCIALES



TODO UN ÉXITO Baja Beer Fest 2013

- **EVENTO:** Tj Beer Fest, Tijuana 2013
- **LUGAR:** Explanada del CECUT
- **DETALLES:** Cervecería Tijuana y Cervecería Stone presentaron el noveno festival de la cerveza artesanal, en la que los asistentes tuvieron oportunidad de disfrutar estas bebidas en medio de un gran ambiente.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ
 664 376.92.70

"La Mejor Cerveza Artesanal de México"
CERVEZA

PREMIOS INTERNACIONALES INTERNATIONAL AWARDS

100% Malta
Sijuaná
 International Quality
 Premium Lager Craft Beers

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

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

PRODUCTO FRESCO DE CALIDAD

La Corriente
 CEVICHERIA NAIS

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

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

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



DISFRUTAN CENA DE MARIDAJE en Viñedos Aldo César Palafox

- **EVENTO:** Cena maridaje en la antigua ruta del vino
- **LUGAR:** Viñedos Aldo César Palafox, km 43 carr. transpeninsular (Ejido Uruapan)
- **DETALLES:** Excelentes momentos vivieron los invitados a la cena de maridaje en la antigua ruta del vino, acompañados de cena, vino y dueto de violín y guitarra a cargo De Pue De Hoyos; los invitados también presenciaron el pisado de uva que se llevo a cabo en el evento, disfrutando de la naturaleza y del atardecer.



ImagenArt
clínica de medicina estética
...Ponle arte a tu imagen

Depilación Láser
Descubre porque somos tu mejor opción!

Rejuvenecimiento Facial	Tratamiento de Celulitis	Tratamiento para Estrías
Tratamiento para Varices y Piernas Cansadas	Tratamiento para Melasma (Manchas en la Cara)	Control y Tratamiento de Acne

2x1 en masajes y faciales
(mes de Septiembre)

IMPLANTES DE BUSTOS POR \$2,300 dls.
LIPOSUCCIÓN POR \$2,100 dls.

PAQUETE DE LIPOESCULTURA ¡SIN BISTURÍ!
a solo \$85 dls.

ANTES	DESPUES

¡PROMOCIÓN!
FOTO DEPILOCIÓN UNIXES AVANZADA CON IPL
*AXILA + BIKINI por solo \$450 pesos x sesión
*PIERNAS COMPLETAS \$900 pesos x sesión

EN APLICACIÓN DE RELLENO FACIAL GRATIS
2 SESIONES DE RADIOFRECUENCIA

Relleno Facial
Peeling • Botox • Faciales

Contamos con certificados de regalo

Dr. Gabriel Gómez Hernández | Dra. Mileydy Fernández Ribot
CIRUJANO GENERAL Y CIRUJANO COSMÉTICO | ANESTESIOLOGA Y MÉDICO ESTÉTICO

Tijuana 664-290-1000 | Blvd. Agua Caliente 11300 Plaza Campeste Local 227, Tijuana B.C.
USA 619-713-7193 | Estamos ubicados frente al Club Campeste de Tijuana
619-876-8546

www.imagenartclinics.com

SOLATUBE.
Innovation in Daylighting™

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

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

50% DE DESCUENTO EN INSTALACIÓN AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

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

CAPTA 1
TRANSFIERE 2
DIFUNDE 3

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

10 años de garantía

PULSAR
107.3

Tu energía

pulsarfm.com
f /pulsar107.3

UNIRADIO

CLINIC
alfa

Resultados Quirúrgicos Estéticos con Precisión y Excelencia

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

Pregunta por las diferentes formas de pago

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructor
Dr. Alejandro Campos Apaez
Ced. Esp. No. AE-002134.
Escuela Médico Militar

Tel : (646) 120 5099
Nextel: 152*1011616*2
San Benito No. 10 Fracc.
Nueva Ensenada, Ensenada, B.C.
plasticapaez@hotmail.com / www.clinicaalfa.net

Latisse Botox SURCIDESE ALLERGAN

25 años de Investigación Empresarial

MACARIO SCHETTINO
2013 AÑO DE DEFINICIONES

25 DE SEPTIEMBRE 8 AM. GHT

Público Gral. 500.00 - Socio & Estudiantes 300.00 IVA
Boleto por estudiante presentando credencial vigente. Cota limitada. No se devuelven.

Co-Patrocinador: Cablemex, Capta

SEMBLANZA
Macario Schettino se dedica al análisis de la realidad, en particular la de México, desde una perspectiva multidisciplinaria: social, política y económica.

Actualmente es profesor-investigador de la división de Humanidades y Ciencias Sociales del Tecnológico de Monterrey, en ciudad de México. Ha sido director de investigación en la misma institución, así como coordinador de planeación en el Gobierno del Distrito Federal y en el periódico El Universal, en donde también se desempeñó como director de Negocios.

Macario Schettino estudió la carrera de Ingeniero Químico y de Sistemas en el Tecnológico de Monterrey; la maestría en Economía en el CIDE, y el doctorado en Administración del programa ITESM-Universidad de Texas en Austin. Es candidato al doctorado en Historia por la Universidad Iberoamericana.

Ha publicado artículos en revistas especializadas y de divulgación. Ha impartido conferencias en diversas universidades de México y el extranjero, así como en congresos de organismos empresariales. Es colaborador editorial y financiero de "El Universal" y de diversos diarios en provincia. Colabora en televisión en Canal 11, como parte de la mesa semanal "Dinero y Poder". Es también editorialista con Joaquín López Dóriga. En radio, es colaborador editorial en MVS Noticias Tercera Emisión.

Ha publicado quince libros, el más reciente "Cien años de confusión. México en el siglo XX", con editorial Taurus.

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



ABRE SUS PUERTAS M Capaceta

- **EVENTO:** Apertura del restaurante M Capaceta Cocina Rústica
- **LUGAR:** Plaza Calette
- **DETALLES:** En excelente ambiente abrió sus puertas M Capaceta, un restaurante don-

de los invitados disfrutaron una comida sin pretensiones. Víctor Guzmán y Monserrat Andrade cuidaron los detalles de la apertura, la cual sin duda fue todo un éxito.



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ 664 376.92.70

2DO. FORO PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER EMPRENDEDORA Y EMPRESARIA

ENTRADA: UN KILO (ALIMENTOS BÁSICOS NO PERECEDEROS)

"IMPULSÁNDOTE HACIA EL ÉXITO"

Mujer PYME INTERNACIONAL 2013
26.SEP.2013
BIT CENTER TIJUANA (A UN COSTADO DEL AUDITORIO MUNICIPAL)

CONFERENCIAS Y TALLERES | ÁREA DE EXPOSICIÓN | ASESORÍA ESPECIALIZADA | MIXER

THIJANA 20 SEDETI | CDT | FIDEM | DIF | ECIPR | TELNOR | MEDIMEXICO A STAGE COMPANY | nextel | AXIS | Capta | NISSAN | Síntesis | IDIGITAL | Cuatro | 33 TELEMUNDO | CONTPAQ | HYUNDAI MOTOR GROUP | el.mexicano | Ecolohosting

INFO@MUJERPME.COM 615.7107 Y 08 | MUJER PYME | REGÍSTRATE: WWW.MUJERPME.COM

¡Siempre puedes verte mejor!

Si tu opción no son los tratamientos invasivos

Descubre toda la experiencia profesional presente en una **Línea Especializada**

selective
¡Libertad para sonreír radiante!

ASPIDPRO COSMECÉUTICA PROFESIONAL

me hace libre!

30% de Descuento* en la Línea selective

Promoción válida del 1 al 30 de septiembre de 2013

Pregunta a tu cosmetóloga, ella podrá asesorarte sobre el tratamiento más adecuado a tu tipo piel | Tels: 971.0881 y 299.0046 | ventas.bajacalifornia@aspidpro.com

Celebran 20 aniversario EGRESADOS DEL INSTITUTO MÉXICO

■ **EVENTO:** 20 aniversario de egresados del Instituto México
 ■ **DETALLES:** Entre emociones, alegría y muchos deseos de reencontrarse, 106 personas de la generación 90-93 del instituto México se reunieron en fechas recientes para celebrar dos décadas de haber egresado de plantel. En esta ocasión, los organizadores se encargaron de colocar fotos del anuario por todo el lugar, como una forma de recordar esa época especial.



DISFRUTAN EN GRANDE concurso de paellas

■ **EVENTO:** Primer Concurso de Paellas
 ■ **LUGAR:** Jardín Oriental del Parque Morelos
 ■ **DETALLES:** DIF Municipal por primera vez organiza un concurso de paellas con el fin de obtener fondos y promover la convivencia familiar en la región. Carolina Bustamante García, presidente del Patronato DIF y las familias tijuánenses disfrutaron en grande el evento; los ganadores en sus diferentes categorías de sabor y presentación fueron El Granero y Paellas Galacon.



Fajer Judo Club

Únete a nuestro equipo de CAMPEONES

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral por medio del conocimiento de este deporte y arte marcial, todas sus posibilidades psicomotrices además de buscar un acondicionamiento físico general idóneo.

Disciplina • Formación • Arte Marcial • Respeto Mutuo
 Autoestima • Defensa Personal • Excelencia Deportiva
 Valores • Fortaleza física y mental • Deporte Olímpico

CLASES: Niños Jóvenes Adultos

50% DESCUENTO INSCRIPCIÓN
 * 2 Clases GRATIS de Prueba

Valeria Campeona Nacional y Olimpiada Nac. 2013
 Glanna Campeona Nacional y Olimpiada Nac. 2013

* Presentando este anuncio válido hasta Oct. 31 de 2013

f Fajer Judo Club Centro Com. Las Palmas 2do. Nivel L12-13
664 151 6186 fajerjudoclub@hotmail.com

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
 ABOLUT
 (664) 681-1469

total

COMIDA CHINA XIN GONG 081-3291
 PULQUERIA
 ESCUELA DE JUDO
 Pet Center

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

SIGUE SATISFECHO

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

*Aplican restricciones.

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

SIGUE COMO ERES™

TONER PLUS, LOS EXPERTOS EN TONERS Y TINTAS

POR YAN GONZÁLEZ

Si requieres cambiar tus cartuchos de toner y tinta llama a los expertos, Toner Plus te brinda calidad en sus productos, además de un excelente servicio y atención personalizada.

Toner Plus se distingue por estar a la vanguardia en sus productos, ya que sus cartuchos cuentan con rodillos nuevos que te garantizan 100% calidad en tu impresión, además de la instalación de un microchip nuevo para monitorear el nivel del toner.

Toner plus se especializa en la remanufactura de cartuchos de toner y tinta, también te ofrece servicio preventivo y correctivo para impresoras laser, siempre pensando en ofrecerte calidad máxima y atención personalizada.

¡No lo pienses más y reduce tus costos llamando a Toner Plus!

Puedes solicitar servicio a domicilio por consumo mínimo de mil pesos al teléfono (664)607-27-28.



A un Excelente Precio

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

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

Cartuchos de Tóner Re-Manufacturados 100% Garantizados
No Rellenados, a un Cartucho Relleno, únicamente le ponen más Tóner

Reduzca sus Costos hoy llamando a Tóner Plus

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

TONER plus

Ayuda al Medio Ambiente. Utilizando Cartuchos Re-Manufacturados.

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