

M

WOMAN

actual

Abril 2018 | Año 10, Edición 126 | 72 págs.

ALEJANDRA ESCOBEDO

Iluminando con éxito en el mundo, y enalteciendo a Tijuana

Ejemplar GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR ENCONTRARAS
SALUD actual

NIÑ@S les diremos qué llevar de campamento
¡FELICIDADES EN SU MES!

TATIANA MICHELLE

y su sonrisa que no sólo cautiva: ALIVIA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



Vitálica[®] Kids

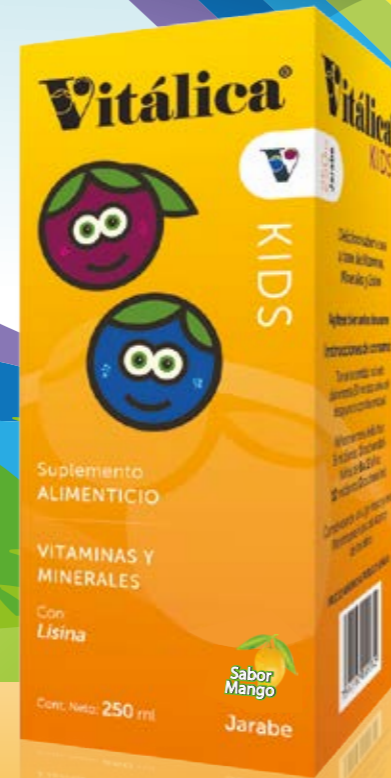
Corren, saltan, gritan, juegan, leen, ven televisión, duermen mucho, comen solo lo que les gusta y, a veces, se enferman...

Nos encantaría que nuestros niños estuvieran siempre saludables. Inventamos todos los trucos posibles para que se coman sus vegetales, desayunen bien, hagan ejercicio, armen muchos rompecabezas en lugar de estar todo el tiempo con nuestros celulares o sus tablets...

Hoy, como mamás tenemos muchas más responsabilidades que atender y es bueno saber que, cuando se trata de la alimentación con equilibrio energético y estimulación intelectual de nuestros niños, disponemos de suplementos vitamínicos diseñados para complementar una buena nutrición en esta etapa vital.

Cada día, nuestros hijos pueden recibir, con el mismo cariño con el que les preparamos una quesadilla o los premiamos con un helado una cantidad adicional de vitaminas y minerales con sabor agradable para que no se olviden de tomarlas a diario.

Ser mamá o papá hoy no es fácil, pero es bueno saber que no estamos solos cuando se trata de fortalecer el crecimiento de nuestros hijos.



bomuca[®]

Aliméntate Sanamente. Manténgase lejos del alcance de los niños.
No exceder la dosis recomendada
Para mayores informes, comunicarse al 01-800-0266-266
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

De Venta en:



PLAN TELCEL Max Sin Límite | 5000

5000 MB



UBER



SIN LÍMITE

Incluye
Claró-video

por
\$499 al mes



MOTOROLA
Moto Z2 Force

SAMSUNG
Galaxy Note8

Equipos no incluidos

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



1 Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan, consisten de paquetes de uso de datos en México, EE.UU. o Canadá. Agradecemos los MB incluidos en el Plan, se aplican el costo por MB adicional establecido para el Plan Tarifa. La navegación en Internet en EE.UU. o Canadá depende de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio no está disponible en EE.UU. o Canadá si no es compatible con la navegación en Internet activada del APN de Backhery. Aplicación Pública de Datos de Servicio de Emergencia Disponible para consultar en www.telcel.com.mx. 2 Los usuarios nuevos que contratamos o reanuden su plan están de conformidad con los Planes Tarifarios Sin Límite 5000 en el momento de contratarlo. 3 Los usuarios nuevos que contratamos o reanuden su plan están de conformidad con los Planes Tarifarios Sin Límite 5000 en el momento de contratarlo. 4 El servicio de Claró-video incluye la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. Si el redireccionamiento o cualquier tipo de redirección a UBER de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, aun cuando la aplicación no es compatible y/o accesible a través de estas. 5 El servicio de Claró-video incluye la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. Si la transmisión de videos en tiempo real "Live Streaming" así como la reproducción de videos en tiempo real a manera de espectador aun cuando éste se haga a través de desde las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. 6 El compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando está habilitado en una aplicación, no está incluido en el uso de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter y WhatsApp. 7 Cualquier funcionalidad no incluida como incluida. El uso de las aplicaciones Instagram y Snapchat en Internet aplica únicamente durante la vigencia del plan de servicio contratado. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp y UBER aplica durante toda la vigencia del plan de servicio contratado. No está incluido el uso de la aplicación UBER CAR. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER aplica únicamente durante la vigencia del servicio contratado. El uso de las aplicaciones está en EE.UU. o Canadá se detalla en los Megabytes (MB) incluidos en el Plan para navegación libre, al término de éste, bajo demanda conforme a la tarifa por Megabyte (MB) adicional establecido para el Plan contratado o del Paquete de Datos adicional que el usuario haya contratado. Si la línea es cancelada por el usuario o por falta de pago los beneficios se pierden. Si el usuario realiza un cambio de Plan a uno que no participe los beneficios se pierden. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo: Thin client. Aplicación Pública de Datos de Servicio de Emergencia Disponible para consultar en www.telcel.com.mx. No acumulable con otras promociones que otorguen el uso de más servicios. Información en www.telcel.com. Centro de Atención al Cliente y Cobertura de Servicio. Telcel. La mejor red con la mayor cobertura, los beneficios se pierden. Compatible con equipos Galaxy Note8 y Moto Z2 Force al contratar el Plan Tarifario Sin Límite 5000. Los servicios de voz y datos se prestan con base en los instrumentos de calidad establecidos en el Plan Tarifario Fundamental de Calidad de Servicio Local. Vigencia al 30 de Abril de 2018. Registro Público de Telecomunicaciones. Folios 16980, 16986, 16989 y 16780.

Abril 2018

SEMBRANDO, DESDE QUE SON PEQUEÑOS

No cabe duda que cuando sembramos valores en nuestros hijos desde pequeños, como la responsabilidad, la disciplina, el amor a sí mismos y a los demás, y la pasión por lo que hacen, influimos de manera muy sorprendente en sus vidas, y propiciamos que se desarrollen con la dosis perfecta de autoestima, encaminada al triunfo.

Así le sucedió a Alejandra Escobedo, nuestra Mujer del Mes, siendo ella, la única mujer en el país trabajando profesionalmente en diseño de iluminación, quien nos platica entre otras muchas otras cosas, que la educación artística que tuvieron ella y sus hermanas ha sido un pilar para su desarrollo profesional, y que fueron precisamente sus padres, los que la tomaron con seriedad y profesionalismo, a la par de la escuela secular.

Por otro lado, nuestro hombre destacado es Alonso Carrillo, Fundador y Director de la Revista Bien Informado que acaba de cumplir 20 años, de no sólo brindar información de negocios a líderes empresariales y dentro de la función pública, sino que también publican acciones de la gente buena, valiosa y productiva.

En Mujeres Inspirando Mujeres platicamos con Tatiana Michelle, una mujer fuera de serie, que es auténtica, siempre echada para adelante, y con el carisma y la empatía necesaria, para llevar alegría a pacientes enfermos y a sus familiares. Su vida no siempre ha sido fácil, pues ha pasado por situaciones complicadas que la han fortalecido, y que la han llevado a convertirse en lo que es hoy: una inspiración en altruismo.

Por otra parte, queremos aprovechar también para agradecer el éxito y gran afluencia que tuvimos en nuestro Primer Foro-Expo, para la Mujer Actual, organizado por el equipo que hace la revista, y por PSR Eventos de Patty San Román. Se contó además con la presencia de 50 expositores y 20 conferencistas de primer nivel, entre los que estaban varios de nuestros colaboradores, pero sobre todo fuimos honrados con tu invaluable presencia.

Además tenemos el especial de Campamentos para saber qué debe llevar nuestra hij@ en su mochila, y les daremos tips a los papás para que les enseñen a recoger su cuarto, entre muchas otras cosas más.

Así que disfruta de esta edición, pensada con mucho cariño para ti.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Gabriel Bello
Gloria Valdez
Mayra Medina de Híjar
Becky Krinsky
Nicole Aguirre
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Alejandrina Seaman
Ana Gabriela Rosas
Maritza González
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13
CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B,
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 10, edición 126, inicio de impresión el 15/03/2018.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TOYOTA
Tijuana

RAV4
2018

DTM | **TOYOTA**
FINANCIAL SERVICES
MEXICO

Tel: (664)103 66 99
Via Rapida Pte. #15155 Zona Urbana Rio Tijuana

Contenido

ABRIL 2018

TU PAREJA 8
Jugando a ser, contigo

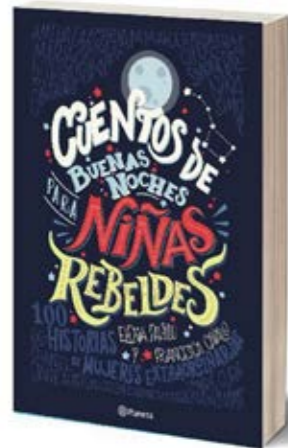
TU PERSONA 10
• EL SOPLÓN
Cuando sólo desaparece
Ghosting
• RECETAS PARA LA VIDA
Cómo dar tu opinión
sin lastimar

TUS HIJOS 14
Cultura de la seguridad
personal en los Hijos

SABÍAS QUE... 16
Técnicas para que los niños
recojan sus juguetes

MODA INFANTIL 17
Baby Blue

LECTURA ACTUAL 18
Cuentos de Buenas Noches
para Niñas Rebeldes



ESPECIAL DE CAMPAMENTOS 20
¡Se van de camping...!
¿Qué poner en la maleta
de tus hijos?

EL MUNDO NECESITA 22
• VALORES
Queremos niños protegidos,
amados y felices

PORTADA DEL MES

ALEJANDRA ESCOBEDO
Rompiendo paradigmas
como Diseñadora
de Iluminación

32



FOTOGRAFÍA PORTADA
Garage PhotoStudio

MODA 24
• ASESORÍA DE IMAGEN
Combinaciones con éxito
Pimavera-Verano

GASTRONOMÍA 26
Bienvenida la primavera
y una vida saludable con
refrescantes recetas



UNA VENTANA AL VALLE 28
Valle de Guadalupe también
es un lugar familiar

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS 30
Los vinos de Portugal

MUJERES INSPIRANDO MUJERES 36
Tatiana
"La Payasita"
Michelle,
y su sonrisa que
no sólo cautiva:
ALIVIA



HOMBRES DESTACADOS 38
Alonso Carrillo
20 Años de Bien
Informar a los
líderes de la
región



VALORES Y GENTE 40
Abogando por los Derechos
de los Animales

CIUDAD ACTUAL SD 42
¡A divertirse como enanos...!

EXPERTOS 43
• TUS DERECHOS LEGALES

PERFIL Y OBRA 44
Myriam Espinoza Creatividad,
estilo y glamour

DECORACIÓN 47
Cuidados para que duren
más las flores

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA 48
La Frontera imaginaria

SOCIALES 50

ORIGINAL O SIN AZÚCAR

¿CUÁL ELIGES HOY?



“Jugando a ser, CONTIGO”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Jugar es la máxima actividad formadora y de expresión en el desarrollo de los niños, sin embargo, llevar a cabo actividades de juego, divertidas y lúdicas, no son exclusivas de ellos. Como adultos solemos enfrascarnos en múltiples actividades tan de los “grandes”, que olvidamos seguir disfrutando, como los chiquillos saben hacerlo.

Por este motivo, te comparto algunas sugerencias para aprender a divertirse en pareja. Tal vez hubo un tiempo en que una o más de las siguientes actividades las realizaron con cierta frecuencia en otras etapas de su relación, cuando eran novios o antes de la llegada de los hijos, pero sigue leyendo, pues así podrás comenzar, o bien, retomar junto a tu pareja estas saludables acciones.

JUEGUEN

Un día fueron niños, así que es muy probable que no se conocieran ni supieran el destino que al tiempo tendrían. Compartan ahora no sólo anécdotas de su respectiva infancia, sino que por esta vez dejen las palabras, y compartan con acciones la alegría de hacer, de esconderse y encontrarse, de reír, de correr, de alcanzarse y terminar en lucha de cosquillas o almohadazos; de ensuciarse y de asombrarse juntos ante la diversión de las cosas simples que la vida ofrece.

RÍAN...

...de lo vivido, de las anécdotas, de lo sufrido ayer pero superado hoy. Ríen de los chistes que se saben o de los que no saben contar. Ríen de sí mismos, para y con ustedes.

BÉSENSE

¿Recuerdan cuando eran novios? esos besos eran interminables, juguetones, pícaros, y a veces temerosos, pues mientras eso ocurría, un mundo de reacciones pasaba en sus cuerpos haciéndolos sentir totalmente vivos.

Al tiempo y con la llegada de otras responsabilidades, los besos se fueron transformando en el beso de trámite, ese que se da porque sí, mecánicamente o porque confiamos en que tenemos mucho tiempo para administrarlos, o porque no queremos iniciar con ese beso, “algo” que no podremos concluir, y decidimos dejarlo para después. Dénse el tiempo de volver a besarse, cómo si les robaran nuevamente el aliento. Con o sin prisa, con gracia o con pasión, pero nunca por costumbre o requisito.

SALGAN JUNTOS... SÍ, SOLOS

Salir a donde sea; viajar, ir a la playa a caminar, a un café, a bailar, a ese lugar especial donde se reunían para hablar de amor y del futuro, o al patio de su casa mientras cae la tarde. ¿Cuántas veces mientras eran novios, el techo que los cubría era el de la obscuridad de la noche, y eran felices?

VÍSTANSE COORDINADAMENTE

No que se vean como uniformados, no. Anímense en alguna ocasión formal o informal. a vestir ambos de cierto estilo o color, de tal manera que se vean unidos y como dos adultos que aún teniendo su propia individualidad, pueden reflejar con su vestuario la armonía, la jovialidad, la frescura, la complicidad, y la flexibilidad que tienen para saberse unidos y capaces de llegar a acuerdos.

HAGAN “NADA”...

...o lo que es igual: “reposen la fatiga del descanso”. Es verdad que durante la semana viven la rutina laboral y del hogar, siendo el fin de semana el único momento para llevar a los hijos de paseo, visitar familiares, ir de compras, etc., pero por una vez aunque sea, escápanse dentro de su propia casa; dñense permiso de hacer absoluta y merecidamente: “nada”, más que descansar y disfrutarse juntos.

APRENDAN

Puede ser en cualquier terreno. Desde un curso de cocina juntos, armar un mueble para su casa, aprender un idioma, leer juntos el mismo libro y comentar, etc. El hecho de aprender juntos algo nuevo les ofrece la oportunidad de adquirir experiencia, apoyo mutuo y compromiso. Los libra del aburrimiento y de la inseguridad de no saberse buenos o hábiles en algo que no sea lo rutinario. Pero principalmente, el conocimiento y las nuevas experiencias les ofrecerán una gran cantidad de material para conversar por largas horas... quizá después de haber jugado, de haber leído y leído libros, de aprender un curso, de estar tirados en domingo, o de haberse besado sin ‘pronto final’, y a la luz de la luna en la comodidad de su patio. 

DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

*La autora es Licenciada en Psicología Familiar. Psicoterapeuta Familiar y de Pareja. Diplomada en Tanatología.

ENCUENTRA
el *Estilo*
PERFECTO PARA TI



10%
DE DESCUENTO
al presentar
este cupón

Vl **VOGA**
boutique

LUCE GUAPÍSIMA ESTA TEMPORADA
CON NUESTRAS MARCAS EUROPEAS

Lolitas&L y Paz Torras

LUNES-VIERNES DE 10:00 A.M A 7:00 P.M.
SABADO DE 10:00 A.M A 6:00 P.M.
DOMINGO DE 10:00 A.M A 3:00 P.M.

 CALLE BRASIL 183-3
COL. FCO I MADERO, TIJUANA

 6 34 17 24  664 36 36 751



CUANDO SÓLO DESAPARECE Ghosting

POR MARU LOZANO

Es una cruel manera de dar por terminada una relación desapareciendo del mapa y sin explicar nada. Nuestro soplón en esta ocasión practica esta huida. Él tiene 37 años y con un trabajo estable fungiendo como Gerente General en una firma de renombre.

¿ERES CASADO?

Estuve casado pero duramos sólo dos

años. Tengo un niño y la relación con la mamá no es muy buena que digamos. Ella se casó conmigo porque en mi familia gozamos de estabilidad económica, yo creo que se deslumbró. La caché saliendo con el novio que tuvo desde siempre en la universidad, por eso nos divorciamos.

¿HAS TENIDO ALGUNA RELACION DESDE ENTONCES?

No propiamente. No quisiera salir lastimado, además ya no creo mucho en eso. Lo único que busco es no sentirme solo y pasarla lo mejor posible.

¿CON QUIÉN VIVES?

Vivo solo.

¿SALES A MENUDO CON MUJERES?

Sí, de hecho la primera vez que salí con alguien después de separarme fue una vez para cenar, la segunda para pasear y tener intimidad, y jamás le volví a llamar. Me molestó que me buscaba y mandaba mensajes. Simplemente yo quería estar con alguien por unos instantes, pero no se lo dije, y como no me quiero enganchar, mejor la bloqueé.

¿POR QUÉ NO LE CONTESTASTE? ¿POR QUÉ NO DECIRLE QUE AHÍ ACABABA TODO?

Porque nada empezó. Es decir, nunca le dí motivos para pensar que si teníamos intimidad ya éramos o seríamos algo. Simplemente fue algo que se dio y nada más, pero ustedes las mujeres se ilusionan de todo.

¿Y DESPUÉS DE ELLA?

Decidí mejor evitarme problemas y comenzar relaciones a distancia. Me enganché virtualmente con una persona de Argentina, y me sentía muy bien saludándonos todos los días. Me preguntaba cómo me iba; platicábamos de todo. Ya cuando empezó a acosarme con vernos, viajar para conocernos y tal, decidí bloquearla de mis redes; además ya me sentía un tanto fastidiado de la monotonía. No había nada nuevo que platicar, y sólo eran mensajes reclamando mi demora al aparecer.

¿DESAPARECISTE SIN CORTAR LA RELACION?

Bueno, es que si no lo hacía así, no lo hubiera podido hacer de otra manera.

¿NO TE SIENTES MAL DE NO CONCLUIR O CERRAR CICLOS DE UNA MANERA SANA?

Un poco, porque en realidad no pasó nada ni nos peleamos, pero sé que esto no iba a ningún lado y empezaba a aburrirme. De hecho me dí cuenta que había otras opciones para entablar redes de amistad y eso me mantiene vivo.

¿ENTONCES TE EMOCIONA RELACIONARTE CON VARIAS PERSONAS A LA VEZ SIN COMPROMETERTE?

Ese es el punto, yo empecé a comprometerme y me fallaron. No creo que sea el momento, y no veo nada de malo en conversar con alguien o con varias personas sin el peso de cargarlas día y noche con saludos, despedidas, deseos, etc. He aprendido que mi abanico de posibilidades se expande con diferentes criterios, y recorro a cada una de ellas cuando necesito algo especial. Por ejemplo, si deseo compartir experiencias laborales sé a quién buscar; si deseo un rato de emoción íntima, sé a quién recurrir. Pero estar en redes con una sola persona no.

“Hago ghosting porque existe la posibilidad de la distancia y las herramientas tecnológicas para hacerlo, y simplemente por no continuar más una relación cuando ésta empieza a enfadar

¿NO VOLVERÍAS A COMPROMETERTE?

Por el momento no. A mí me emociona ese tiempo en el que estás conociendo a alguien, virtualmente o en persona, y como sé que la ilusión de los primeros meses se va difuminando, la aprovecho al máximo, y es justo cuando ya pasa el tiempo que necesito buscar la sensación de conocer, de iniciar, y de explorar con alguien más.

SI NO TE HACEN DAÑO Y SÓLO TE DAN MOMENTOS AGRADABLES, ¿NO TE PARECE DESPIADADO HACERLES GHOSTING, O SEA, SÓLO DESAPARECER?

No puedo explicarles nada porque no hay nada de explicar, y no me gustaría decir algo que les lastime. Me escama que me presionen, y hay mujeres de varias partes del mundo con una cultura muy abierta. Si yo termino una relación virtual, sé que no me quedo solo porque surge alguien más, la verdad.

DESAPARECER SALVANDO TU REPUTACION CONOCIDA COMO "SAVE FACE" O GHOSTING

¿Te han hecho daño al punto de decidir desaparecer practicando la huida y los bloqueos "save face"?

Cuando supe que en mi matrimonio hubo infidelidad me daban ganas de hacerlo, irme sin decir nada por dignidad. De hecho me fui, pero tuve que tramitar el divorcio por el niño, de no ser así hubiera aplicado "save face". Ya después con las demás personas hago ghosting porque existe la posibilidad de la distancia y las herramientas tecnológicas para hacerlo, y simplemente por no continuar más una relación cuando ésta empieza a enfadar.

¿CÓMO CREES QUE SE SIENTEN LAS PERSONAS A QUIENES LES HACES GHOSTING?

Mira, no creo dar el ancho porque mi miedo a salir lastimado me lleva a eso. Si anuncio que termino, tendría que confrontar algo que ni yo mismo sé cómo hacer. Necesito ser aceptado, no cuestionado ni criticado. Igual ya ni me entero, y no me siento vulnerable.

Y ¿CÓMO TE SIENTES TÚ?

Yo pienso en mí, en sentirme motivado, por eso trato de que las personas que busco sean independientes y de mente abierta. Yo siento que no es mi momento de entablar una relación sería físicamente porque simplemente no ha aparecido esa mujer que me infunda seguridad o me anime a pensar compartir solo con ella.

¿NO SERÁ QUE EL QUE SE ENGANCHA ERES TÚ Y POR ESO DESAPARECES?

Estoy seguro que no evitaré a alguien que valga la pena y me valore.

No cabe duda que el miedo al rechazo es lo que nos hace sostener corazas que impiden reconozcamos nuestras verdaderas necesidades. El ostracismo es voluntario e injustificado al considerarse peligrosos porque creen que podrían lastimar. Es cierto que si no hay contacto visual al terminar una relación, el efecto es una herida abierta que por supuesto se infecta. Por otro lado, si fuiste víctima de ghosting, no razones, tu lógica no es la lógica del tormento del otro que, de algún modo, te está protegiendo de él mismo. No tiene que ver contigo, así que decide recuperar tu vida. ■

Maru Lozano es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.



Cómo dar tu opinión SIN LASTIMAR

LAS OPINIONES Y LAS CRÍTICAS PUEDEN SER UN BUEN RECURSO PARA CRECER

POR BECKY KRINSKY

Nadie disfruta que le digan qué hacer o que le resalten sus errores, porque las opiniones muchas veces hieren el orgullo propio causando incomodidad, irritación, culpa o sentimiento de 'ser inadecuado'.

La gente se molesta cuando recibe un comentario que no estaba esperando, sobre todo si no lo pidió, y se apunta a equivocaciones personales. Sin embargo, hay veces que estos

Las opiniones o críticas toman a la persona por sorpresa, y tocan temas sensibles, difíciles de escuchar

comentarios por más rudos que sean, pueden ser herramientas legítimas para mejorar y crecer. Hay otras ocasiones en que las opiniones son críticas, cargadas de reproches o de en-

vida, y lejos de ayudar, sólo buscan hacer daño y demostrar quién puede más en la lucha de poder.

Aunque se tengan buenas intenciones, es importante tener prudencia y aprender cómo poder dar opiniones sin llegar a lastimar. En realidad nunca es el momento adecuado para dar una opinión sin herir, entonces mejor será aprender a manejar aspectos básicos para ser efectivo y menos doloroso.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
TWITTER
[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

ANTES DE OPINAR HAY QUE PENSAR

- » ¿Cómo me gustaría que me dijeran esto?
- » Que es primordial hablar de la acción que se quiere mejorar. No hay que criticar a la persona.
- » La opinión debe ser: clara, concisa y no repetitiva. Basada únicamente en el beneficio de la persona que la recibe.
- » La opinión o crítica debe ser dicha con un tono dócil y con el verdadero interés de ayudar.
- » Con una vez que se da la opinión BASTA. No es necesario darse vuelo con mil ejemplos.
- » En evitar criticar en un momento de crisis. Hay que hacerlo preferiblemente a solas y en lugar privado.
- » En que de ser posible, hay que hablar en tercera persona para evitar agresiones directas que sólo logran que la persona se ponga a la defensiva.
- » Hay que buscar el punto con benevolencia, pensando que la otra persona tiene una buena intención.
- » Se debe recordar que nadie es perfecto y que es válido equivocarse, y entender que en general uno se toma el tiempo de criticar sólo a quienes quiere o tiene interés.
- » Comprender que cuando se enfatiza en el cariño y el interés porque la persona mejore, la crítica se vuelve poco más noble y fácil de escuchar.
- » Si se toma la opinión de los demás, se debe entender desde un principio que no es que se esté haciendo las cosas del todo fatal, sino que simplemente se pueden hacer o decir mejor las cosas.
- » Por el otro lado, al recibir cualquier crítica u opinión incómoda, es recomendable no tomarlas de manera personal ni defenderse.
- » ¿Sabías que cuando se puede influir positivamente sobre otra persona, aquel que ayuda, comparte parte del mérito de la superación y el bienestar de la persona a quien ayudó?

SABER DAR OPINIONES SIN LASTIMAR

INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE CARIÑO E INTERÉS** – Atención especial en la persona. Deseo de que ésta sea mejor.
- » **1 PIEZA DE RESPONSABILIDAD** – Reconocer que las palabras tienen poder y lastiman.
- » **1 CUCHARADA DE GENTILEZA** – Suavidad e inteligencia para hablar con nobleza.
- » **3 GOTAS DE PRUDENCIA Y COMPASIÓN** – Hablar con el tono y el respeto que uno quiere recibir.
- » **1 PIZCA DE CREATIVIDAD Y HUMOR** – Buscar una manera simpática de dirigir el tema.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

- » **CUIDADO CON LA INTENCIÓN.** Hay gran diferencia entre dar un comentario hiriente que sólo busca ofender, y el deseo auténtico de ayudar, al dar una opinión que mejore el desempeño de la persona.

CÓMO LOGRAR QUE LAS OPINIONES SEAN BIEN RECIBIDAS

- 1. UNA CRÍTICA CONSTRUCTIVA ES UNA ENSEÑANZA VALIOSA.** La visión de personas que se preocupan por uno es importante, crea conciencia de las acciones y los errores. Ofrece retroalimentación para crecer y desarrollar el propio potencial.
- 2. LA CRÍTICA PREVIENE DE COMETER MÁS ERRORES.** Es incómodo y doloroso escuchar críticas, sin embargo es más penoso vivir repitiendo los mismos errores o perder oportunidades para mejorar. Un buen consejo puede salvarnos de muchos problemas.
- 3. ES DIFÍCIL ACEPTAR UNA CRÍTICA, PUES ÉSTA LASTIMA EL ORGULLO PERSONAL.** Generalmente llega inesperadamente y sin buscarla, por lo tanto es importante encontrar las palabras, el momento y el lugar preciso para comunicarla efectivamente, y así lograr un cambio positivo en la persona a la que se quiere ayudar.

“ Cuando se quiere el bienestar de alguien, se sufre al ver que la persona se equivoca; la indiferencia no ve, ni escucha, ni siquiera pone atención cuando la gente se equivoca...”

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida. *Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente. Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida®. Todos los Derechos Reservados



OFRECEMOS:

- Alto rendimiento en danza
- Planes especializados
- Maestros titulados
- Intercambios culturales con las mejores escuelas a nivel mundial.

CLASES:

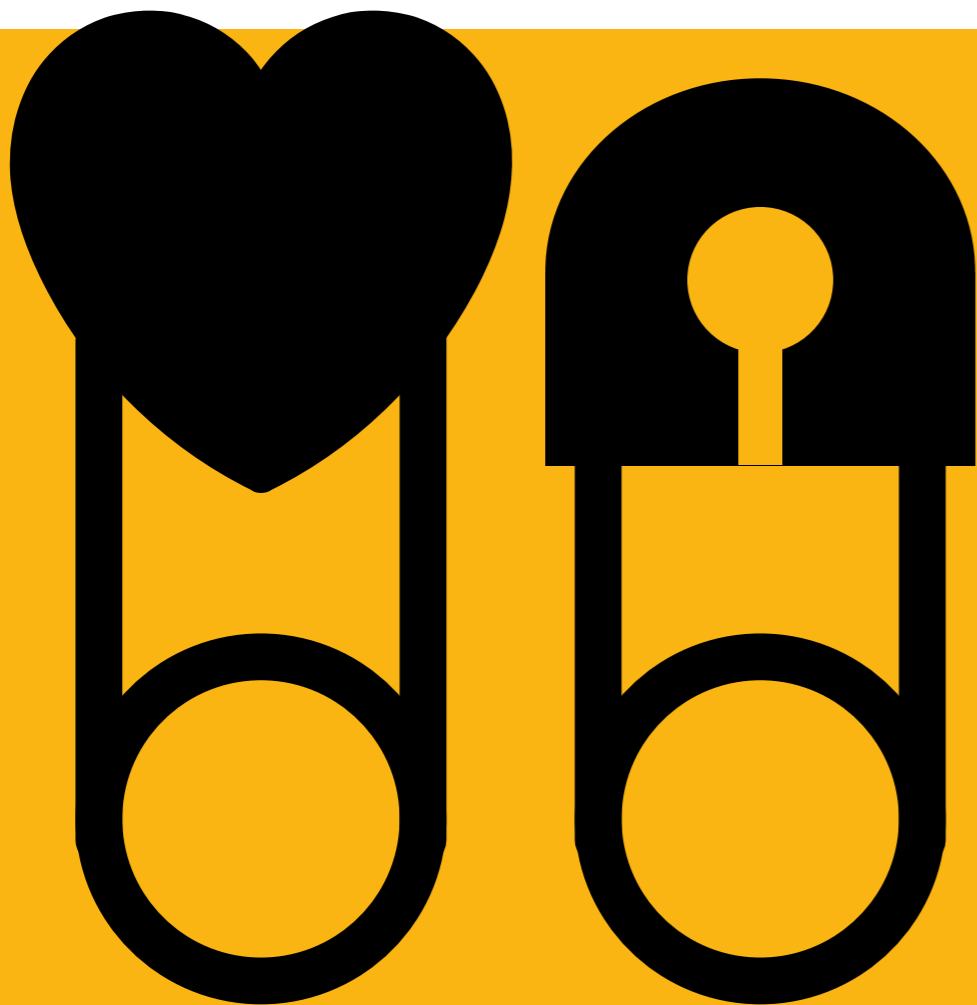
- Ballet
- Jazz
- Danza contemporánea
- Flamenco
- Ballet fit
- Iniciación al movimiento
- Acondicionamiento físico

INSCRIPCIÓN GRATIS

MENCIONANDO ESTE ANUNCIO
Clases para todas las edades a partir de los 3 años

Informes: 976-33-00
www.conservatoriodedanza.com.mx
Calle 11 Plutarco Elías Calles #2011
a 3 minutos de Zona Río.





CULTURA DE LA SEGURIDAD PERSONAL EN LOS HIJOS

POR GABRIEL BELLO

Los padres nos sentimos asustados por el contexto de inseguridad que se vive prácticamente en cualquier ciudad, y tenemos la tendencia a transmitirle a los hijos: miedo, pánico y hasta terror creyendo que es lo correcto.


Los padres esperamos que los hijos sepan qué hacer ante una situación en

la que se sientan amenazados, pero un niño o adolescente con miedo o pánico, no podrá actuar como se espera.

Ante la inseguridad percibida en nuestras ciudades, los padres no debemos caer en pánico, pues no podremos darles los mejores consejos a nuestros hijos en el tema de seguridad personal.

Las siguientes son recomendaciones de sentido común. Haz que tus hijos las pongan en práctica. Ha-

bla con ellos con toda la tranquilidad posible, y que no detecten tu pánico o actitud alarmista; los hijos pequeños tienen desarrollado el lenguaje emocional y detectarán si algo no anda bien.

La cultura de la prevención es fundamental. Debemos trabajar en ella hasta consolidarla en la conciencia de los hijos. No importa el tiempo que les lleve aprender tus reglas, la seguridad personal es importantísima. 

GABRIEL BELLO
PSICOTERAPIA PARA
ADOLESCENTES
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 609.00.95

RECOMENDACIONES PARA QUE ENSEÑES A TUS HIJOS A CUIDARSE

1. SI VA AL PREESCOLAR O KÍN- DER, DILE QUE SI ALGUIEN LE TOMA, LE HABLA O LE MIRA, Y LE HACE SENTIR MIEDO, QUE LO DIGA DE INMEDIATO. - "Si es alguien que no conoces, no importa si es otro niño, acércate con tu maestra, o con la señora que te cuida y pláticale. Nadie debe hacerte sentir miedo".
Con los niños pequeños no asumas que debe conocer los riesgos a su alrededor por "intuición". Enséñale palabras "clave" para que sepan si papá o mamá mandaron a esa persona a buscarle. Asegúrate que se aprenda de memoria los números de teléfono de ustedes sus padres, y la dirección de su casa. Con los niños pequeños (preescolar) no debes manejarles más información, pues son muy susceptibles al pánico, sólo asegúrate que sepan qué hacer al sentirse amenazados o con miedo. Lo demás es confiar en que nunca les pasará nada.

2. SI YA VA A LA PRIMARIA ES IMPORTANTE HACER UN LISTADO DE REGLAS DE SEGURIDAD QUE DEBERÁ APRENDERSE. Son clave para prevenir situaciones que pudieran ponerlo en peligro.
Este es un ejemplo del Listado de Seguridad, ajústalo a la edad de tu hijo:
» Si alguien te provoca miedo con sus acciones, su mirada, sus palabras, dílo

de inmediato.
» No hables con extraños, aún si pretendan ser amables o te dan dulces.
» Cuando te sientas con mucho miedo en algún lugar o frente a un extraño, pide ayuda a otro adulto que esté cerca.
» Nadie debe tocar tu cuerpo (tus "partes privadas") ni de broma, ni en juegos; nadie jamás. Si alguien te provoca miedo con sus acciones, su mirada, sus palabras, dílo de inmediato.
» Si tocan tu puerta, pregunta "¿quién es", y si no conoces la voz, no la abras.
» Si alguien que no conoces te pregunta "¿te quedas solo en tu casa?", "¿a qué hora llegan tus padres?", etc. son preguntas que no debes responder.
» Tus padres y tu escuela tienen tu dirección, saben dónde vives, los demás no deben saberlo si te lo preguntan no les digas.
» Si te quieren atrapar o te corretean, grita lo más fuerte que puedas.
» Cuando alguien intente tener un comportamiento que te moleste, di "no", "déjeme en paz", "usted no me puede hacer eso", pero dílo fuerte.
» Apréndete de memoria el teléfono de tus padres y el de tu casa.

3. SI YA VA A LA SECUNDARIA O PREPARATORIA ES IMPORTANTE QUE REPASES CON ÉL LO QUE

DEBE Y NO DEBE HACER. La adolescencia es una edad en la cual ser arriesgado es común, pero hacerse conscientes sobre normas de seguridad es factible.

LAS REGLAS SON BÁSICAS PARA ELLOS:
» No acercarse a vehículos extraños y jamás aceptar un "aventón".
» En su recorrido de regreso a casa, venir atento y no jugando.
» No "abandonar su mochila" para jugar, alguien pudiera escondérsela sólo para retenerlo arriesgadamente o introducir algo en ella.
» No aceptar la visita de amigos cuando no estén sus padres en casa.
» Reportar al prefecto o a sus padres, si algún compañero le ofrece cigarro, alcohol o drogas.
» A cualquier lugar que decida ir, debe tener permiso de sus padres.
» Debe saber de memoria la dirección de su casa, el teléfono de sus padres, y el teléfono de algún amigo de sus padres.
» Conocer la ruta a su casa en transporte público.
» Traer dinero de reserva en su mochila por si es necesario usarlo para emergencias.
» No prestar su teléfono celular a extraños "para hacer una llamada de emergencia".

*El autor es Psicólogo con especialidad en adolescentes.

**XIII TORNEO DE GOLF
COPA TOYOTA
Baja California**

**Viernes 27 de abril
Club Campestre Tijuana
Donativo 180 dls por jugador**

Formato de Juego: Scramble Foursome
2 Categorías con Handicap
Registro: 8:00 a 9:00 am
Trofeo escultura de bronce al 1ro, 2do y 3er lugar
PREMIOS DE AUTOMÓVIL POR HOLE IN ONE
Premios por acercamiento, Tee Prize, Rifas

**TOYOTA
Baja California**

Mujer actual

**XIII TORNEO DE GOLF
COPA TOYOTA
Baja California**



POR DIOSA DOMÉSTICA
SabíasQUE...
*Experta en cuidado del hogar y la familia.

BABY BLUE viste a tus pequeños con personalidad y estilo propio, con los diseños y colores de la temporada primavera-verano de **MAYORAL** ¡jamás lucirán igual!

TÉCNICAS

para que los niños recojan sus juguetes

Ya intentaste todo: gritos, castigos o recogerlos tú misma... pero, ¿qué tal te está funcionando eso? Hay otras dinámicas que funcionan

- » **PON A LA MANO DE LOS NIÑOS BOTES, CAJAS,** y bolsas coloridas donde ellos puedan separar, seleccionar y clasificar sus juguetes.
- » **DENTRO DE ALGÚN CLOSET, COLOCA OTRAS DOS CAJAS** más pequeñas, una de juguetes para donar, y otra con juguetes que necesitan alguna reparación.
- » **NO TENGAS TOOODOOS LOS JUGUETES AFUERA,** guarda la mitad, y después de 3-4 meses, guarda los que están usando, y saca los guardados, que se

- convertirán en "nuevos"
- » **CUANDO YA SE CONVIERTE EN COSTUMBRE PISAR LEGOS O CARRITOS,** lo cual es peligroso y doloroso, hay que implementar la costumbre de "barrer" los juguetes. Nuestros hijos deben saber que 10 minutos antes de dormir, deben recoger aquellos juguetes que desean conservar, pues de lo contrario, la escoba vendrá y ya no los volverán a ver.
- » **CON PEGAMENTO FUERTE,** pega los zapatos de las barbies a sus pies. Esto reduce las opciones de atuendos de Barbie pero ya no habrá más barbies descalzas en tu casa.



FALDA TUL
bordada.

CAMISETA DE VERANO con corte delantero y detalles.

CHAQUETA EN LINO de vestir.

CAMISETA punto liso con dibujo, manga corta.

ZAPATOS TIPO BAILARINA con adornos de cristal.

ZAPATOS DEPORTIVAS micro perforadas con velcro.

BOLSO en rafia con bordado con lentejuelas.

CHAMARRA polipiel.

ROMPEVIENTO con relleno.

PANTALÓN tipo vaquero con efecto roto.

CAMISETA punto liso de manga corta y estampado.

CAMISETA de manga corta y estampado.

SHORT en sarga básico.



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

“Nos perdemos en los libros... para encontrarlos en ellos”

TWITTER @mtzaglez

“Cuentos de Buenas Noches para Niñas Rebeldes”

“Una colección de historias ilustradas protagonizadas por “princesas” reales de los más diversos entornos y épocas”

La mayoría de las mujeres crecimos leyendo y creyendo en los cuentos de hadas. Nuestras heroínas eran aquellas princesas que encontraban a su príncipe azul, se casaban y eran felices para siempre; tal como finalizaban todos aquellos cuentos.

CUENTOS DE BUENAS NOCHES PARA NIÑAS REBELDES de las autoras italianas Elena Favilli y Francesca Cavallo, es un libro diferente, original e inspirador para niñas y no tan niñas. Aquí no se narran las típicas historias de princesas de reinos mágicos y lejanos. Nos narran la historia de 100 mujeres reales, de todas las edades, de distintas razas y religiones, del pasado y del presente. Mujeres que superaron la adversidad y contribuyeron para lograr un mundo mejor.

Cada historia está narrada como un cuento de una sola página, con un vocabulario sencillo y de fácil comprensión para todas las niñas.

El libro cuenta con bellas ilustraciones de sesenta mujeres artistas de todo el mundo, que buscan transmitir a través de cada retrato “la fuerte creencia de que la belleza se manifiesta en todas las formas y colores, y a cualquier edad”.

En cada cuento encontramos frases inspiradoras de estas increíbles mujeres.

“Cuando el mundo entero está en silencio, hasta una sola voz se vuelve poderosa”.
Malala Yousafzai

Mujeres extraordinarias como Marie Curie, Frida Kahlo, Isabel I, Cleopatra, Coco Chanel, Michelle Obama, Serena Williams, astronautas, bailarinas, ingenieras, arquitectas, pintoras, piratas, chefs, matemáticas y muchas más, narran la aventura de su vida y los obstáculos que superaron para alcanzar sus sueños; un libro que inspira a soñar en grande.

“Cada una de las cien historias aquí contenidas demuestra el poder transformador de un corazón que confía. Esperamos que estas valientes pioneras sirvan de inspiración. Deseamos que cada lector y lectora se convenza de que el mayor éxito es llevar una vida llena de pasión, curiosidad y generosidad”.

Elena Favilli
Francesca Cavallo

Al final del libro, encontrarán un espacio para que cada niña inspirada en estas mujeres extraordinarias, escriba su propia historia, y otro espacio para que dibujen su retrato.

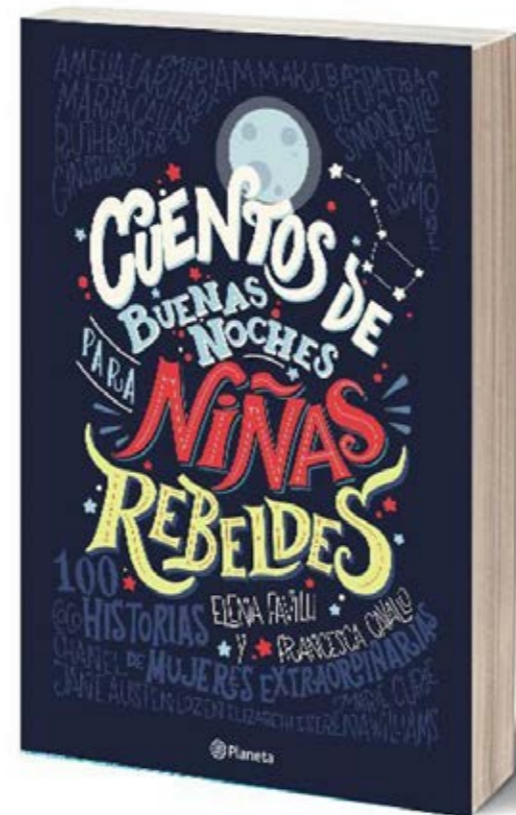
Cuentos de Buenas Noches para Niñas Rebeldes es un libro que todas las niñas deben de tener en su mesa de noche, para atreverse a soñar en grande, creer en sí mismas, y en que todo es posible con dedicación y esfuerzo.

Como dicen las autoras del libro:

¡Sé una niña rebelde!

¡Lucha con fuerza!

¡Puedes ser lo que tú quieras!



SEMANA DE LA MODA 2018

13 y 14 ABRIL
BIT CENTER

7:00 pm

Baby blue
moda infantil + accesorios

“Ven y conoce la nueva temporada de Primavera-Verano”

Presentando este anuncio 10% de DESCUENTO

ACEPTAMOS: BOBOL, Pochas & Cream, LOSAN, mayoral, VISA, MasterCard

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho
“Plaza Villaromana”
boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07

Más de 18 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B...

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

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

¡SE VAN de camping....!

¿QUÉ PONER EN LA MALETA DE TUS HIJOS?

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Acabamos de entrar a la primavera y sin embargo, los padres de familia, ya están previendo qué harán sus hij@s en las vacaciones de verano. Algunos viajarán juntos en una odisea en auto, que se antoja muy aventurera, o lo harán en avión hacia un destino turístico donde puedan también desconectarse de la rutina diaria de su ciudad, otros los dejarán con

sus abuelitos por no tener vacaciones en el trabajo, y otros los inscribirán en algún campamento de verano.

Es importante ver con tiempo las diferentes opciones que existen, para ir separando lugar, así que pensando en los pequeñitos que estarán fuera de camping, aquí les vamos a dar opciones y consejos sobre lo que deben llevar en su mochila o maleta.

Cuando ya 'tienes callo', como comúnmente se dice pues ya sabes qué tienen que llevar y en qué cantidad, pero para primerizos, aquí una muy buena guía.

¿QUÉ DEBEN LLEVAR LOS NIÑ@S?

» **PARA EMPEZAR**, la ropa debe ser cómoda y ligera. Privilegia la comodidad al estilo.

» **LA MALETA** debe ser preferiblemente de rueditas para que l@s niñ@s puedan moverla con más facilidad. La cantidad de ropa, obviamente va a depender de la duración del campamento, y de si dispone de servicio de lavandería o no. Aparte de eso, hay que añadir etiquetas con el nombre del niñ@ para marcar la ropa y que no se vaya a confundir con la de otro pequeñ@, o viceversa.



SU PRIMER CAMPAMENTO

Normalmente cuando es el primer campamento de nustr@s niñ@s, les ponemos ropa de más, como cuando vamos de viaje y llevamos cosas extras, y sólo vamos cargando.

Una vez no calculé bien la ropa que lleve a unas vacaciones, y estando allá, decidí comprar ropa que tenía extraordinarios descuentos, en la ciudad de Atlanta, Georgia donde vacacionaba. Al llegar al aeropuerto tuve que pagar 100 dls de equipaje extra. Terminé gastando más.

En otra ocasión, me sucedió lo mismo con mi hija que por primera vez iba a un campamento. Además de lo que había en la lista que recibimos semanas antes, puse su perrito de peluche, una almohada, por si no le gustaba la que le tocaba, un paraguas por si llovía, y un par de cositas más. Evidentemente la segunda vez que ella fue a un campamento, puse mucha más atención a lo que ella llevaría en su maleta.

Lo que si hay que tomar en cuenta, es que el contenido de la maleta

PERO AQUÍ VA UN LISTADO AL QUE LE PUEDES HACER CHECK IN:

- » 6 o 7 camisetas
- » 6 o 7 pares de calcetines
- » 6 o 7 calzoncillos
- » 3 o 4 pantalones cortos
- » 1 o 2 pantalones largos
- » 1 sudadera o prenda deportiva de manga larga
- » 2 pijamas
- » 1 toalla de ducha
- » 1 toalla de manos
- » 2 o 3 bañadores
- » 1 toalla para la piscina o playa
- » 1 mochila
- » 1 o 2 gorros o sombreros
- » Chanclas o sandalias para la ducha, playa o piscina

- » 1 par de zapatillas de deporte o zapato cómodo
 - » 1 bolsa para la ropa sucia
 - » Para el neceser o bolsa de aseo de los niños, poner: shampoo, gel de baño para el cuerpo, pasta y cepillo de dientes, cepillo o peine, protector solar con factor de +30, y protector para los labios.
- Y aparte de los objetos personales, el niñ@ también deberá llevar su carnet de vacunas o las indicaciones recientes de su doctor, dinero para gastos extras, y medicamentos por si está siguiendo algún tratamiento médico.

FUENTE: www.guiainfantil.com

depende mucho de la duración del campamento y del destino, es decir, si l@s niñ@s van a la playa o a zona montañosa; a lugares fríos o de calor, e influye también, el tipo de actividades que van a desarrollar. No obstante esas variaciones naturales,

aquí te dejo algunas ideas básicas de lo que es imprescindible llevar a un campamento.

Esperamos que estos consejos te sirvan, y no batalles mucho para prepararle a tu pequeñ@ su maleta o mochila, para irse de camping.

CARMA PRODUCTORES
GIRA NACIONAL

UNA PRODUCCIÓN DE ALEJANDRO GOU

BILLY ELLIOT

EL MUSICAL

MÚSICA POR ELTON JOHN
LIBRO Y LETRAS POR LEE HALL
ORIGINALMENTE BASADO POR STEPHEN DALDRY

CECUT

5 Y 6 DE MAYO
SÁBADO: 5:00 Y 8:30 PM DOMINGO: 1:00 Y 5:00 PM

VENTA DE BOLETOS
WWW.SERVIEVENTOS.COM.MX INF: 688.1080
TAQUILLA CECUT • REAL INN • EL FORO • EL TROMPO • VIAJES KINESSIA

QUEREMOS NIÑOS PROTEGIDOS, AMADOS Y FELICES

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Mucho hemos escuchado sobre la importancia de la primera infancia, etapa en la que los niños y niñas deben recibir buenas bases para su desarrollo tanto físico, como mental y espiritual. Desafortunadamente, para un gran número de niños y niñas de nuestra región, esto es imposible, ya que según estadísticas, Baja California se encuentra en segundo lugar en México, en cuanto a número de niños en situación de orfandad.

Estos niños quedan a cargo en el mejor de los casos, de instituciones que albergan a pequeños en estas circunstancias. Es por ello que en nuestra ciudad se encuentra un gran número de casas hogar, quienes con apoyo del gobierno, fundaciones y empresas privadas, atienden y sustentan todos los gastos generados. Sin embargo, siendo realis-

tas, muchas de estas instituciones apenas cuentan con lo necesario para llevar a cabo su función de proteger y resguardar la identidad de los niños atendidos.

¡GRACIAS! ORGANISMOS CIVILES

Afortunadamente en nuestra ciudad existen diversos organismos de la sociedad civil que se han dado cuenta de estas necesidades y han establecido diversos programas para coadyuvar y apoyar a los orfanatos en sus funciones cotidianas. Sin embargo, esto no es suficiente, porque si bien apoyan a cubrir sus necesidades más básicas, siempre será necesario ir más allá, aunque esto es un poco complicado por la misma situación legal en la que se encuentra cada infante.

"INVIRTAMOS" EN LA NIÑEZ

Es importante implementar mejores condiciones de vida para la niñez, ya que esto les permitirá a los niños, crear una vida de calidad y convertirse en seres capaces de contribuir en su comunidad de manera positiva. Debemos sembrar amor en cada uno de ellos, para que sean ellos los multiplicadores de las buenas obras, y así construyamos una sociedad más justa y solidaria.

El mundo necesita niños protegidos, amados, que vivan y crezcan en ambientes y entornos saludables, llenos de estímulos positivos que ayuden a su pleno desarrollo. Apoyar a esta causa es necesario y urgente, la niñez no espera, y si queremos realmente tener un mejor país, debemos invertir en la niñez, ya que son ellos los que en un futuro gobernarán sobre las naciones.

Ama, protege, comparte, ya que "cuando un hombre siembra árboles a cuya sombra nunca habrá de sentarse, ha comenzado a entender el sentido de la vida". Hagamos que este día del niño sea de dicha y felicidad para todos los pequeñitos del mundo, esa debería ser su única obligación. **¡FELICIDADES!**

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

*La autora es Licenciada en Comunicación y Maestra en Educación.

Tendencia FRANCESA...

Conoce las marcas nuevas para pre-teens y teens que ofrece *Hannah Anna*



10% de descuento AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, BC
Teléfono 608 99 01 [f:hannahannatijuana](https://www.facebook.com/hannahannatijuana)

Colección Primavera 2018


COMBINACIONES DE ÉXITO



Verana

POR HECHO CON CHE CHÉ

Posibles vacaciones se acercan y la parte más difícil no es decidir a dónde ir o con quién, sino qué llevarte. Encontrar las piezas exactas que quepan en tu maleta, y que además sean suficientes para verte increíble cada día fuera de casa, puede parecer imposible. Estar consciente de qué realmente necesitas y qué no, es la primera parte. No dejar de lado los básicos

del cuidado personal también es fundamental. Dependiendo del lugar al que irás obviamente, cambiará el tipo de prendas y calzado que necesites. Pero si dentro de lo clásico vas a una playa, lugar relajante o paraíso fresco, y quieres verte chic a cada momento, hay ciertas piezas básicas que pueden funcionarte a donde vayas. La idea es que aprendas a encontrar qué puede ser multifuncional, y así reducir la cantidad de cosas que lleves contigo. 

CONTACTO
MA. FERNANDA HALE ALCAZAR
(664) 368.62.72
MICHELLE A. SANTANA BUJAZAN
(619) 598.38.17
CORREO
hechoconcheche@gmail.com
FACEBOOK
/hechoconcheche
INSTAGRAM
@hechoconcheche

Las siguientes son piezas que te harán estar en tendencia, y que además son muy versátiles para usar con cualquier cosa como complemento, como lo son:

MAXI SKIRT

Las maxifaldas son una prenda muy femenina y cómoda, que puedes usar para ir a desayunar, comer o cenar, dependiendo de cómo la complementes. Puedes ir a descansar a la playa usándola con tu top de bikini, o con una blusa holgada fajada.

Existen de muchos tipos de material, colores y estilos, para que elijas la que vaya más contigo y acompañe tu estilo personal.



ESPADRILLES

Es un calzado que sustituye a las sandalias de manera cool. Son cómodos y hay una gran variedad de estilos, y además pueden usarse con todo.

JUMPSUIT WIDE LEG

Este tipo de prendas son súper fáciles de usar, y tienes top y pantalón en una sola pieza. Para cada tipo de cuerpo hay un estilo especial. Diferentes escotes, telas y colores. Encuentra el que mejor te luzca, y empaca uno o dos para complementar con accesorios y suéteres ligeros. Te sugerimos que sea pantalón de pierna ancha, que además de estar en tendencia te mantendrá más fresca y cómoda.



BOLSA ESTILO CANASTA

Es un accesorio que grita verano, y que acompaña de manera muy bonita tu atuendo. Ya sea grande o pequeña, este tipo de bolso está en tendencia, y es fácil encontrar una que se adapte a ti.

ACCESORIOS Y COMPLEMENTOS

Aretes grandes o coloridos, mascadas, sombrero o unos lentes chic, pueden hacer una gran diferencia en un atuendo poco producido. Unos aretes rojos o turquesa con tu outfit en tonos neutros lo llenarán de vida. Una mascada atada al cabello puede salarte en un día de bad hair, y además verte con más estilo.



BIENVENIDA *la primavera*

Y UNA VIDA SALUDABLE CON REFRESCANTES RECETAS

Ya lo decía Hipócrates, que tu alimento sea tu medicina, y es que muchas veces las crisis en forma de enfermedad son las que nos enseñan paradójicamente a vivir y a alimentarnos mejor.

No esperes a que esto suceda -como me pasó a mí-, para hacer cambios saludables en tu vida.

La primavera es la época ideal para incorporar más frutas y verduras a tu alimentación, y con ello, incorporar a tu vida salud en forma de smoothies o licuados, bebidas o helados como los que a continuación te propongo

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

JUGO VERDE DE KALE

INGREDIENTES

- » 6 hojas de kale
- » 2 ramas de apio

PREPARACIÓN

- » Trocear las verduras y las frutas, y licuarlas muy bien con un poco de agua.

- » 1 manzana
- » 1 pera
- » 1 limón o gajos de naranja

Si el jugo verde se refrigera desde la noche anterior ganas tiempo, y además de que estará bien frío, estará delicioso.



LICUADO ENERGÉTICO

INGREDIENTES

- » 1 plátano
- » 1 taza de fresas
- » 1 taza de leche vegetal

PREPARACIÓN

- » Licuar los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Se puede enriquecer agregando alguno de los siguientes súper alimentos: maca, lúcumá, espirulina, amaranto.

- » 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, de almendras o de nuez de la India



MATCHA LATE

INGREDIENTES

- » 2 cucharaditas de té matcha
- » 2 cucharadas de agua caliente
- » ¼ de taza de agua 65 ml
- » Hielo al gusto
- » 190 ml de leche de soya

PREPARACIÓN

- » En un bowl se mezcla el polvo de té matcha con las dos cucharadas de agua caliente hasta que estén bien integrados. Recomendando el batidor de bambú, aunque lo puedes hacer con un tenedor o una cuchara sin problemas.

Agregar en un vaso hielo y la leche de soya, y después la mezcla espumosa del té matcha y remover.

EL MATCHA es muy nutritivo y tiene 10 veces más antioxidantes, aumenta la concentración y la memoria, reduce el estrés, y ayuda a depurar el organismo.

HELADO DE FRESA Y ACETO BALSÁMICO

INGREDIENTES

- » 2 tazas de fresas picadas
- » 2 cucharadas de aceto balsámico
- » 1 cucharada de miel (1)
- » 3 cucharadas de miel (2)

PREPARACIÓN

- » Poner una noche antes en el congelador, el bowl donde se va a hacer el helado. Reducir el aceto balsámico de 2 cucharadas a 1, al fuego. Mezclar el aceto balsámico con la miel, y a esta mezcla agregar las fresas. Hornear la mezcla de fresas a 350 F o 180 C por 10 minutos. El horno debe estar previamente calentado. Escurrir las fresas y volver a hornear. Machacarlas y enfriar. Poner la crema de coco, la leche vegetal, la miel (2) y la vainilla con las fresas. Machacas y le agregas la pizca de sal, en el bowl congelado, y bates. Llevar al congelador de nuevo, y sacar cada 10 minutos y volver a batir, hasta que el helado quede listo.

- » 1 ½ taza de leche de crema de coco
- » ½ taza de leche vegetal: almendra, coco, arroz, avena
- » 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- » sal



SABÍAS QUE...

- » ¿El té matcha es la hoja entera del té verde que tras un proceso especial de cultivo, recolección y secado, se muele para obtener un polvo fino y verde intenso que multiplica los beneficios del té verde?
- » Uno de los lugares en el mundo donde la gente vive más tiempo es Okinawa, Japón. Se ha atribuido ello, en parte al consumo regular de té matcha.
- » Se considera al kale un súper alimento por su alta actividad antioxidante. Por caloría, el kale tiene más hierro que la carne de res, más calcio que la leche, y 10 veces más vitamina C que la espinaca.

RECOMENDACIÓN

El documental **FAT, SICK AND NEARLY DEAD** (*Gorda, enfermo y casi muerto*), para crear conciencia sobre los malos hábitos de alimentación que llevamos, y modificarlos para tener una vida plena, ya que la salud o la enfermedad es resultado de lo que comemos.



VALLE de Guadalupe

TAMBIÉN ES UN 'LUGAR FAMILIAR'

POR NICOLE AGUIRRE

Para los amantes de la gastronomía, el vino, el arte y la cultura, sabemos que Valle de Guadalupe es el lugar mágico por excelencia. Un lugar lleno de increíbles y bellos paisajes; un lugar para consentir el paladar, con alojamientos únicos y exclusivos; pero un lugar también idóneo para los que buscan convivencia familiar y disfrutar al máximo con los pequeños. ¿Sabían eso?

¿DÓNDE SE PUEDE DAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR?

EL ZOOLOGICO

El Valle cuenta con un zoológico en el área de Francisco Zarco, junto a un parque temático, con un poco de todo: animales, vegetación y juegos para niños,

EVENTO FESTIVAL DE LAS CONCHAS Y EL VINO
FECHA
2 de Abril 2018
INFORMACIÓN
www.provinoac.org



así que es ideal para dar un paseo, y ya para el atardecer, qué mejor que disfrutar de una rica cena en uno de los deliciosos restaurantes de la ruta del vino. Las instalaciones del Zoológico cuentan con más de 60 especies de animales, con áreas verdes, asadores, palapas, juegos infantiles, albercas, y trenecito.

EN VINÍCOLAS

La Ruta del vino cuenta con vinícolas donde hay actividades para niños, e instalaciones de juegos con actividades diversas para su entretenimiento que van desde: área de juegos, talleres de arte terapia o pisado de uva, paseos en bicicleta, motocicleta, o carritos, y sobre todo, que cuentan con menús para niños. Así que no limiten a sus chiquitines a vivir la experiencia en Valle junto con ustedes, porque podrían pasar un tiempo espectacular en familia.

LA IMPORTANCIA DE LLEVARLOS, ADICIONAL A LA DIVERSIÓN

Es importante que desde pequeños aprendan sobre nuestra cultura, sobre estos lugares mágicos y tan únicos que nuestra región



NICOLE AGUIRRE
CORREO
nicoleaguirre2@hotmail.com
CELULAR
664 436 1656

nos ofrece. Hay mucha tela de dónde cortar, y es importante que a la par de que puedan conocer y divertirse, los pequeños también aprendan un poco más sobre la planta de la vid, sus diferentes variedades, estructura y fruto.

OTRO LUGAR A VISITAR

Otro lugar importantísimo para llevar a visitar a los pequeños, es el museo del vino, el lugar ideal para aprender y saber un poco más de la historia de la re-

gión, y en donde pueden encontrar distintos eventos en su cartelera.

Por último aunque no menos importante, les quiero mencionar que también muchas de las fiestas de vendimia de Provino, cuentan con espacios y actividades para los pequeños, así que también las fiestas de vendimia son un espacio familiar para disfrutar en familia.

*La Autora es artista multidisciplinaria, promotora de gastronomía y vino de la región.



MORRIS[®]
SEGUROS

¡TENEMOS LA PÓLIZA PERFECTA PARA TI!

Cobertura gastos médicos en México.

Cobertura gastos médicos en Estados Unidos.

¿Estás pagando muchos impuestos?

Tu póliza es 100% deducible.

¿Quieres tener a tu bebé en Estados Unidos?

Nosotros tenemos el plan de seguro adecuado.

GASTOS MÉDICOS

Asegura tu tranquilidad financiera



Conmutador: (664) 607 90 03

www.morrisseguros.com | info@morrisseguros.com



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS


*Luis Miguel Auza es Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.

LOS VINOS de Portugal

Portugal es un país en donde se producen vinos de gran calidad. Quizás son dos las razones por las cuales no son tan conocidos como los de sus vecinos europeos. Primero, cuando se piensa en Portugal en materia de vinos siempre viene a la mente el nombre de una de las ciudades más hermosas de Europa: Oporto, nombre con el que se bautizó a uno de los vinos fortificados más famosos del mundo, y también la de otro no menos popular, el Vinho Verde, reconocido por su ligereza y su chispeante acidez. Segundo, su vecino, España, es un país con una más que sólida industria vinícola con más de 1 millón 200 mil hectáreas de cultivo de vid y casi 35 millones de hectolitros producidos al año, un monstruo en pocas palabras, que le hace sombra a Portugal. Sin embargo los portugueses no se amilanan y hoy en día compiten en precio y calidad con muchos de los vinos que se producen en los países de la Unión Europea. Cuatro son las grandes zonas vinícolas de Portugal. Vinho Verde, Douro, Dao y Alentejo. En la provincia de Minho, en la frontera norte con España, se produce el vino verde, que no se llama verde por que tenga ese color, sino en referencia al permanente verdor de sus paisajes. Utilizan la uva Albariño, aquí conocida con el nombre de Alvarinho. Esta provincia colinda con la de Rías Baixas, o Rías Bajas de Galicia en territorio español y en donde se elab



abora un vino blanco de gran calidad con la misma uva. También se utilizan otras uvas de origen local, como la Loureiro y la Trajadura. Viajando hacia el sur encontramos la zona del Douro que lleva el nombre del segundo río más importante de Portugal y que es el mismo río que en España se conoce con el nombre de Duero. En España, a la zona cuyas vides son alimentadas con las aguas de este río se le conoce como Ribera del Duero. Pero regresando a Portugal, en el Douro se produce, claro está, el famosísimo oporto, vino aperitivo o de postre, según las características del vino o de los gustos del consumidor. Pero no solo se hace oporto en esas tierras, también

hay vinos tintos de gran cuerpo y buena estructura elaborados con las mismas uvas con las que se producen los mejores oportos: Touriga nacional, Touriga Francesa y Tinta Roriz. Más abajo, en la Provincia de Beira Alta se encuentra la región vinícola de Dao en donde también se producen vinos de gran calidad. Por último, la zona de Alentejo en la que se usan también uvas portuguesas como la Periquita, la Trincadeira, la Aragonez y la Alicante Bouschet para producir vinos de color, textura y sabor extraordinario. De ésta sureña región nos toca probar un vino especial. Se trata de un Don Martinho del año 2003. Este vino es producido por la familia del Barón de Rothschild, la famosa casa vinícola de Burdeos. Los creadores del Lafite tienen algunas asociaciones, no muchas, en otros países productores. Tal es el caso de la bodega Los Vascos, en Chile y de la Vinícola Robert Mondavi, en California. Pues este vino, de Alentejo, resulta una verdadera sorpresa. Intenso color y aromas de madera y frutas rojas en la primera nariz, va evolucionando a olores más intensos que evocan el higo en compota y la almendra tostada. La cocina portuguesa es muy variada. Empieza desde el norte con el bacalao, preparado de mil y un formas, luego los quesos, sobre todo de cabra, que son de lo mejor, los arroces que nada tienen que pedirle o deberle a las suculentas paellas valencianas, hasta llegar a los magníficos asados que van de maravilla con los extraordinarios vinos de Alentejo, quizás la zona de producción vinícola más destacada de Portugal. 

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
totalw@mbre

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

#LasAmigasDeMisAmigasSonMisAmigas
#ConsumeLocal

BANORTE

Lady
MULTITASK.

LADYMARKET
•• TIJUANA ••

CLUB CAMPESTRE DE TIJUANA

Blvd. Agua Caliente #11311, Col. Aviación, C. P. 22020, Tijuana, B. C.

Ladytrust
by cpp

24 Y 25 ABR
10AM A 8PM



Alejandra

ESCOBEDO

ROMPIENDO PARADIGMAS COMO
DISEÑADORA DE ILUMINACIÓN

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Alejandra Escobedo es la menor de tres hermanas tijuanaenses enamoradas de la danza, pues no sólo la practican sino que la viven. Por ello, en Febrero de 2016 junto a sus hermanas mayores Dulce y Marianna, fundaron el Conservatorio de Danza México en Tijuana.

Sin embargo, sin dejar de lado su amor por la danza, ella decide dedicarse al diseño de Iluminación intrínsecamente ligada a las artes escénicas, una profesión predominantemente de hombres, no sólo en México sino en el mundo.

Por ello, en el mes de la danza, hablaremos de esta joven mujer que está dejando huella en los escenarios que nacionales e internacionales, poniendo muy en alto específicamente a Tijuana. Aquí un poco de su historia.

DE RAÍCES PROFUNDAS EN BC

Alejandra Escobedo Muñoz, nació en el seno de una familia netamente Bajacaliforniana. Ella forma parte ya de la sexta generación, y constituye la tercera gene-

ración nacida en Tijuana. Sus abuelos, sus padres, sus hermanos y hermanas, nacieron en Tijuana, e también sus sobrinos. Sus bisabuelos y tatarabuelos son de Mexicali, Tecate, y de San Telmo BC.

—¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI, PROVENIR DE UNA FAMILIA CON RAÍCES MUY PROFUNDAS EN TIJUANA Y BAJA CALIFORNIA?

—Para mí es algo súper importante, porque pienso que la gente de Tijuana es gente emprendedora y visionaria, una ciudad joven que ha crecido muchísimo. He tenido la oportunidad de conocer varios lugares del mundo, y siempre pienso que la actitud, la educación y la cultura Tijuanaense es única.

Alejandra quien hoy por hoy transita entre CDMX y Tijuana, ha viajado en el ejercicio de su profesión, a Israel, NY, Argentina, España, Costa Rica, Cuba, Londres, Francia, y próximamente irá a la India, opina que la imagen oscura de la ciudad se ha diluido poco a poco.

“Hablan de la frontera, pero no hablan del narcotráfico ni de secuestros, se ha erradicado un poco lo de la leyenda negra”.

“Estuve en Israel y el técnico de luces me dijo: estuve en Tijuana como parte del ejército, y comimos súper rico, muy picante, y la fiesta era muy buena”, nos comparte Alejandra.

—¿Y CÓMO ES QUE LAS CHICAS ESCOBEDO, INCLUYÉNDOTE, TIENEN UN ACERCAMIENTO CON LA DANZA?

—Mi papá es ingeniero electromecánico, y tuvo un trabajo donde fue a una escuela de danza a hacer una instalación, y ahí vio a las niñas bailando, y fue cuando llegó a casa y quiso que la estudiáramos, y fue así como Dulce entró a las clases.

“ Siempre estoy tratando de actualizarme, y si eso me lleva a innovar o no, eso ya es un extra ”



Mujer DEL MES

—De mis papás lo que debo decir, y que fue fundamental para mí, es que nuestra educación artística ha sido un pilar, y ellos lo han tomado con una seriedad y un profesionalismo, igual o a la par como que la escuela secular. De hecho yo entré primero al ballet que al kinder, y si no podía faltar a la escuela, tampoco podía faltar al ballet. Pronto me di cuenta que para mí, la danza era un estilo de vida.

—¿Y POR QUÉ UN ESTILO DE VIDA?

—Porque de eso vivo, de eso hablo, de eso pienso, de eso trabajo, con eso me comunico, y porque también la formación y el estilo de vida no es un trabajo de seis a ocho, sino continuo. Me ayudó a abrir el panorama en torno a las posibilidades de esta profesión.

Alejandra practicó danza hasta la secundaria, pero “para la prepa yo ya no quería bailar, pero tampoco quería estar alejada de la danza, así que descubrí el teatro, y empecé a estudiar”.

—¿Y CÓMO FUE QUE TE DEDICASTE A LA ILUMINACIÓN?, ¿CUÁNTAS LICENCIADAS EN DISEÑO DE ILUMINACIÓN TENEMOS EN MÉXICO?

—Pienso que somos pocas. Dulce se atreve a decir que Alejandra es la única mujer del país, trabajando ya en el campo profesional internacional. “Nos gusta la sensibilidad que le da una mujer al espacio de la danza en cuanto a iluminación, y cuando ella no está, no encontramos quién lo pueda hacer”, afirma Dulce.

—¿Y CÓMO ES QUE ESTO TE LLAMÓ LA ATENCIÓN?

—Es la pregunta del millón... Tiene que ver con muchos factores. Mi papá es ingeniero electromecánico y mi abuelo fue electricista, así que a la fecha siempre he pensado que lo que yo hago, es la parte artística de lo que se dedica mi familia. También tiene que ver con la guía que siempre he recibido de mis hermanos, y particularmente de Dulce.

—Por otro lado desde que estaba chiquita y tenía mis ensayos en el CECUT, que es un teatro que amo, siempre andaba jugando entre las varas, en el paso de gato, en esos lugares que son prohibidos y donde los niños no deben estar, pero siempre sentí esa atracción

“Yo tenía claro que quería llegar aquí, sólo que no sabía que sería tan pronto...”

y fascinación por esa parte del teatro.

Influyó en ella también la maestra Margarita Robles, quien la impulsó a hacer el montaje de una función profesional, diseñando la iluminación. Más adelante, también influiría sobre ella, Guadalupe Arreola, el único iluminador de BC que había en ese entonces, reconocido a nivel nacional, a quién conoció en UABC.

“Un pilar fundamental en mi carrera ha sido Gabriel Pascal (escenógrafo e iluminador con una trayectoria impecable, además de ser una figura importantísima del teatro mexicano), quien además de ser mi maestro, me ha permitido colaborar con él desde hace 5 años. Él me ha apoyado, guiado e impulsado siempre”.

—¿Y QUÉ ES LO QUE EN SÍ HACE UN DISEÑADOR DE ILUMINACIÓN?

—El diseñador de iluminación ayuda a crear y generar una visión. ¿Cómo hace eso? a partir de la iluminación. Es como pintar pero en tercera dimensión. Se utiliza en teatro, danza y las artes escénicas en general. El campo es bastante amplio, a mi me gusta o he tenido oportunidad de iluminar en conciertos, en danza, en teatro, en intervenciones escénicas, con artistas plásticos, en cine y televisión. Incluso, aunque eso nunca lo he hecho, se utiliza en los aparadores, como en La Fayette, en Nueva York, o en Liverpool.

—DE LAS COSAS QUE MÁS TE HA DADO SATISFACCIÓN HACER, ¿QUÉ NOS PUEDES COMPARTIR?

—Tengo varios proyectos que han sido muy importantes para mí. Acabamos de terminar una temporada de un proyecto con el que tuvimos la oportunidad de viajar bastante. Se llama Julio César, basada en Julio César de Shakespeare, y me gustaba mucho porque la iluminación no era una acompañante, era un personaje dentro de la obra.

—¿CÓMO TE GUSTARÍA INFLUENCIAR EN LAS NUEVAS GENERACIONES, SOBRE TODO COMO PARTE DEL CONSERVATORIO DE DANZA MÉXICO?

—Me gustaría poder mostrar y compartir que todas las áreas de las artes escénicas son fundamentales, profesionales, y posibles de hacer.

—¿QUÉ OBSTÁCULOS HAS TENIDO QUE SORTEAR COMO MUJER EN ESTA PROFESIÓN?

—Es todo un tema, y es muy complicado realmente. Generalmente soy la líder del proyecto, y el 95% son hombres que tienen arriba de 30. Así que siempre me ponen a prueba. Y opinan: ‘esta niña está tan chiquita y además es mujer, ¿qué me va a decir a mí que tengo trabajando más de 40 años en este teatro, y que se cómo funciona?’, pero algo de lo que siempre me jacto es de que tengo genio y talento para trabajar con los técnicos.

—¿SÍ HAY MUCHA MISOGINIA TODAVÍA?

—Sí muchísima, y uno se tiene que imponer. Hay que ser muy claros y muy directos. Básicamente he llegado a conclusión de que: hay que negociar y saber dialogar.

“Creo que por ello hay que hacer equipo entre nosotras, porque eso nos hace mujeres fuertes, esa es la clave para empoderarnos”, afirma. **M**

CONTACTO PORTAL

www.alifaescobedo.com

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** “Él” de E.E. Cummings y “Sobre héroes y tumbas” de Ernesto Sábato.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi cuaderno y una pluma.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Depende de mi ánimo la música que me guste.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi equipo, la gente con la que trabajo.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** El miedo a tomar pasos.
- » **FRASE FAVORITA:** Las mareas calmas no crean marineros hábiles.

A ti, que te esforzaste,
que te desvelaste por miles de niños,
que te entregaste, que no bajaste los brazos,
que pusiste a México de pie:

GRACIAS DE CORAZÓN

Continuemos unidos por un México más grande,
más fuerte, más incluyente; sigamos juntos por un

#MéxicoDePie



TATIANA “La Payasita” MICHELLE Y SU SONRISA QUE NO SÓLO CAUTIVA: **ALIVIA**

POR ANA PATRICIA VALAY

Con ella nunca falta la broma ni esa palabra que te saque una carcajada, pero también tiene siempre una palabra de aliento. Así es auténticamente Tatiana Michelle, una mujer que deja huella por dónde camina. Una tijuanaense de gran corazón y carisma inigualable que también ha pasado por episodios amargos que la han marcado.

“En el camino recorrido ha habido de todo: sufrimiento, pérdidas, amores y desamores, y eso me lleva a agradecer a la vida, y a regresarle con mi buena labor; porque hacerlo por ellos, es hacerlo por el de arriba”, afirma.

TATIANA MICHELLE, LA MUJER

Nace en la ciudad de Tijuana, y es la más pequeña de tres hermanas. Tatiana se describe como: “muy extrovertida e inquieta; era el talón de Aquiles de mi madre. Fui un remolino”.

Su interés por ayudar a otros, sin duda vino de sus padres.

“El servicio de cualquier voluntario es que no hay deducibles de impuestos terrenales, y no esperemos el reconocimiento

“Yo crecí en una tienda de abarrotes en Tijuana en la colonia Independencia, ahí empecé a conocer un poco lo que era la humildad y la caridad. La tienda parecía casa de beneficencia, llegaba la que necesitaba que la inyectaran, y mi mamá la inyectaba. Yo tengo un orgullo de mis padres de que son unas personas honestas, y el orgullo de ellos es que lograron que fuéramos profesionistas”.



PRIMERA GRAN PRUEBA

Siendo apenas una niña de 10 años, su madre y sus hermanas sufrieron un accidente. “La de en medio salió expulsada del taxi, y aparentemente no le había pasado nada, pero los golpes fueron internos, y ahí empieza otra etapa de mi infancia”, nos confiesa con los ojos llorosos.

“Todo era muy bonito, lo que pasa es que mi hermana empieza con crisis epilépticas que yo tenía que atender con un tanque de oxígeno, y esperar a que pasara la convulsión. Esto sí me marcó porque era algo de salud, de mortificarte, y de ver a tu ser querido así.”.

RESCATISTA, Y PRIMER MUJER BOMBERO DE TIJUANA

Tatiana acababa de entrar a la preparatoria, y camino a casa estaba el grupo de Rescate Halcones, y decidió inscribirse. “Había que llegar a la escena del accidente y ver a la persona lesionada”.

A la par estudiaba la carrera de diseño gráfico, y luego entró a bomberos.

“Llego de guardia y se estaba quemando la casa de una viejita que yo quería muchísimo; y con todo y lumbre la saqué, y me dije: voy a entrar, siendo la primer mujer bombero en Tijuana. Ahí aprendí a que debes aprovechar el tiempo, porque mañana ya no está la persona, o tú ya no estás”.

Al casarse se cierra esta etapa de su vida y se dedica a sus hijos y al hogar.

—¿Y CÓMO SURGE “LA PAYASITA”?

—Tatiana se involucró con la Fundación Emmanuel, apoyando en las colonias vulnerables cuando sus hijos crecieron, “y necesitaban un payasito, así que pedí prestado un ajuar, y me saqué mis chongos y me hice un gorrito, y como le hacía falta algo, le puse una macetita, y de ahí nace el nombre de la Payasita Macetita”.



OTRA DURA PRUEBA

Otra situación difícil fue cuando su hermana enfermó de cáncer y sólo le daban de 4 a 6 meses de vida. Ella vivía en Atlanta y Tatiana no pudo estar con ella porque sus hijos estaban pequeños. El dolor de su pérdida fue muy fuerte para ella, pero tenía claro que: “No puedes detener la muerte”.

Ahí hizo la promesa de que si se aliviaba su hermana, iría a la FCL que estaba inaugurándose, y al fallecer ella, no lo hizo, ingresó primero a Cruz Roja.

“Se llega la oportunidad con Patty San Román que estaba en Cruz Roja en damas, y le pregunté si podía ir, y me dijo que sí, pero fui y no me gustó porque a mí no me puedes tener sentada,

y yo sentía la necesidad de estar con la gente, de apaccharla, de confortarla un ratito, y me paraba y me iba. ¡Así empecé! A Castro Limón entré dos años después gracias a

“No puedes pasar de largo sin dejar huella. Solamente muere quien pasa por la vida sin dejar huella

José Luis, un niño que llegó a Cruz Roja porque se complicó su enfermedad. Ahí lo conocí, y yo digo que él fue mi ángel que me llevó.

CUANDO EL DOLOR ES MÁS PERSONAL

—¿Y cuándo empiezas a usar a la payasita para visitar a los enfermos?

—Empiezo a salir de la caja, y a visitar a los enfermos luego de lo que le pasa a mi hijo. Le cae un rayo, y tuvimos que reanimarlo, y aquí fue un dolor diferente. El dolor de perder a mi hermana se borró, por el dolor de sentir perder a mi hijo. Así fue como se sensibiliza más Tatiana, y por eso empecé a convivir con los familiares de los pacientes, y con los pacientes.

Tatiana es coordinadora de Damas Voluntarias de Cruz Roja Tijuana, y en 2016 recibió la presea al mérito, que distingue por su acción y trayectoria, a personas humanitarias, que han dado lo mejor de sí a Cruz Roja y a su comunidad. También sus damas voluntarias fueron premiadas. “Todas las damas hacen fuerte todas mis locuras, porque ellas trabajan, o sea yo soy ‘la floja’, ríe, una muy contenta Tatiana Michelle que sin buscar el reconocimiento, lo ha recibido, por su loable labor como voluntaria al estilo Patch Adams.

DATO CURIOSO
ARTÍCULO INDISPENSABLE
Mis zapatos de payaso, los amo.

Alonso Carrillo

20 AÑOS DE BIEN INFORMAR A LOS LÍDERES DE LA REGIÓN



POR ANA PATRICIA VALAY

La revista Bien Informado está de manteles largos al cumplir su Vigésimo Aniversario de ser punta de lanza, al poner no sólo sobre la mesa información utilitaria y de primer nivel, sino también por brindar elementos de toma de decisiones para líderes importantes de la región, tanto del ámbito empresarial, como de la función pública.

Bien Informado bajo la dirección de uno de sus fundadores, el empresario sinaloense Alonso Carrillo, ha transitado ya por su niñez y adolescencia, cuando se publicaba un resumen semanal de información económica y empresarial, hasta llegar, aunque aún joven, a esta brillante madurez que le permite no sólo brindar información de negocios sino también publicar acciones de la gente buena, valiosa y productiva. "Nuestro enfoque es positivo, propositivo y constructivo", afirma Alonso Carrillo, quien nos compartió lo que lo ha llevado a acariciar las mieles del éxito.

“Creemos que los problemas de la sociedad son tan complejos que la única posibilidad de avanzar realmente en su solución es que nos involucremos todos, de la mano de las autoridades

UN POCO DE SU HISTORIA

Alonso nace en 1971 en Cosalá, Sinaloa de donde es originaria su familia,

aunque su educación y desarrollo profesional se da en Culiacán, de donde egresa de la Licenciatura en Economía, por la UAS.

"Antes de terminar mi carrera empecé a trabajar en la sección de Economía y Finanzas del periódico sinaloense Noroeste, y luego en el periódico El Mañana de Nuevo Laredo. En esa ciudad fui corresponsal del periódico nacional El Financiero, y también empecé a escribir una columna de negocios en el periódico Noroeste, misma que escribí por 22 años. Es decir, cuando salí de la carrera empecé a adquirir experiencia periodística en el ámbito de la economía y los negocios", afirma.

Su incursión en los medios fue apuntalada por distinguidos personajes como Jesús Cantú, entonces director del Noroeste en Sinaloa, quien quería que la sección de economía y finanzas fuera manejada por un economista y no por un periodista, porque decía que: "era más fácil que un economista aprendiera periodismo, a que un periodista aprendiera economía", recuerda el ahora director de la Revista Bien Informado.

DE UNA COLUMNA ESPECIALIZADA A TENER SU PROPIO MEDIO

La trayectoria fructífera de Alonso Carrillo en el ámbito periodístico económico duró de 1992 a 1997, hasta que: "en 1997 empezamos a platicar Don Pepe Lichter y tu servidor, sobre la posibilidad de asociarnos para hacer algún negocio juntos, y nos surgió la idea de hacer Bien Informado, que consistía en un Resumen Semanal de Información Ejecutiva. El primer ejemplar salió a la luz el 8 de marzo de 1998".

Así fue como fundó la revista en sociedad con un empresario muy reconocido de la región, Don José Abraham Lichter Salido, quien falleciera en 2014 a la edad de 85 años, "Él fue mi mentor y maestro en esta carrera empresarial", se expresa Alonso de quien fuera su amigo y socio.

—¿Y CÓMO ES QUE NACE EL CONCEPTO DE BIEN INFORMADO?

—La idea surge porque al haber trabajado en las salas de redacción de los periódicos, me había percatado de la abundancia de información que existía, pensé que el empresario se podría abrumar con tanta información, y perderse a veces las noticias más importantes. Así fue como al presentar las noticias más importantes de la semana a manera de resumen, acompañadas de entrevistas y artículos propios tuvo buen resultado, y Bien Informado empezó a consolidarse en este nicho.

—¿Y CÓMO FUE QUE DECIDIERON CAMBIAR EL FORMATO ORIGINAL?

— Fue por el tema de publicidad pues no había espacios para anuncios.

"Fue en 2010 que iniciamos nuestra expansión más allá de Sinaloa, abriendo Bien Informado Sonora en 2011, y Bien Informado Baja California. Posteriormente y de manera gradual, abrimos operaciones en Baja California Sur, Nayarit, Durango, Guanajuato, Aguascalientes, Querétaro y Chihuahua".

"La razón de crecer hacia otros estados fue porque vimos que a la gente le gustaba la información que ofrece Bien Informado, y pensamos que los líderes de todo el país no son diferentes a los de Sinaloa".



—¿Y QUÉ CONSIDERAS QUE SE NECESITA PARA EMPRENDER?

—Se necesita primero que todo, animarse a no tener un ingreso fijo, y a trabajar todas las horas que sean necesarias. Tal vez no todo mundo nace para emprender, porque hay personas que pueden preferir la seguridad de un ingreso fijo y la estabilidad de un horario. Pero en la medida en que más jóvenes y personas en general se animen a emprender sus propios proyectos, la riqueza generada en el país y el bienestar de la población se irán incrementando sustancialmente.

—ALONSO, Y ¿CUÁL ES TU PUNTO DE VISTA SOBRE LA INCURSIÓN DE LA MUJER EN EL ÁMBITO EMPRESARIAL?

—Pienso que es muy importante, pues aporta muchos valores al mundo de los negocios, como la disciplina, la perseverancia y la honradez. En lo personal me siento muy cómodo trabajando con muje-

res, y siempre lo hemos hecho. Creo que históricamente en la empresa ha habido un 70 por ciento mujeres y un 30 por ciento hombres.

Además de emprendedor y empresario, Alonso hace una labor altruista y filantrópica muy importante, "Porque creemos que los problemas de la sociedad son tan complejos que la única posibilidad de avanzar realmente en su solución es que nos involucremos todos, de la mano de las autoridades". Su involucramiento ha sido en diversos organismos dedicados a la educación, a la lucha contra la corrupción, al arte y emprendedurismo, así como con la Cruz Roja. ■

EN BREVE...

» **LIBRO DE NEGOCIOS FAVORITO:**

Great by Choice (Jim Collins)

» **FORTALEZA:** Constancia y enfoque

» **FRASE FAVORITA:** El único lugar donde el éxito está primero que el trabajo, es en el diccionario.

Abogando por los DERECHOS de los ANIMALES

POR ANA PATRICIA VALAY

Aguerridos y con convicciones firmes, sin interés político ni económico, pero sí con el corazón sensible y la piel muy dura, así definiría a quienes integran el Colectivo de Abogados Animalistas de Tijuana. Sobre todo a quienes lideran el movimiento: Carmen Villarreal, quien además le ha dado rostro al colectivo en muchísimas ocasiones, y a Luis Alberto Hernández con quienes tuve oportunidad de platicar más de cerca, para conocer sobre la labor social que realizan y compartirla con ustedes.

¿SABÍAN QUE LA CRUELDAD ANIMAL NI SIQUIERA ESTABA TIPIFICADA COMO UN DELITO EN BAJA CALIFORNIA?

Saber esto y conocer de tantos casos de maltrato animal, cimbró a estos dos abogados, quienes al compartir sus inquietudes se dieron cuenta que eran tan similares como para unirse y buscar juntos, erradicar de Tijuana y BC, el maltrato animal.

Así, Carmen y Luis, quienes fueron compañeros de aula en la facultad de



derecho de la UABC, y quienes estudiaron una maestría en la Universidad Carlos III en Madrid, España, crearon el colectivo en 2013, uno que hoy por hoy integran también profesionistas de otras carreras como arquitectos, psicólogos, psiquiatras, veterinarios, etc.

EL DETONANTE

Un caso de maltrato animal que tuvo lugar en Ensenada, BC, dio la vuelta al mundo en 2013. A un perro callejero le habían quemado el lomo y sacado los ojos. Este caso detonó el inicio de una lucha por parte del colectivo, para que jurídicamente estos casos no quedaran impunes.

LA PRIMERA LUCHA

“El primer caso que llevamos legalmente fue el de una señora que le arranca la cabeza a una mamá gata y a sus

gatitos, delante de menores de edad. Nos denuncia la Sra. Eugenia quien nos acompañó en todo el proceso, pero como no existía el delito de crueldad animal, la denuncia se interpuso por daño en propiedad ajena, ya que los animales que eran de su vecina, estaban dentro de la propiedad de ésta cuando la mujer los agredió”.

Así, se logró sentencia condenatoria lo que apeló la responsable, recurriendo ante el Tribunal Superior, pero de nueva cuenta se le dictó sentencia condenatoria. “Se fue a amparo y les ganamos el amparo”, nos comenta Carmen.

La agresora tocó prisión, tuvo que restituir económicamente a las víctimas, y además, le quedaron antecedentes penales. Esa fue la primer gran batalla del colectivo.

PRIMER GRAN LOGRO

Fue en 2014, en la pasada legislatura local, cuando los 25 diputados de diferentes fracciones parlamentarias, votaron a favor (ningún voto en contra) para que el maltrato animal fuera tipificado como un delito en BC, con sanción de hasta seis meses y hasta dos años de cárcel para quien maltrate, ocasione la muerte o provoque lesiones graves que afecten algún órgano del animal, la zoofilia y el sadismo, también para quien los mutile y

organice peleas de perros, entre otros rubros.

El debate de la iniciativa se adelantó gracias a que una petición por parte de varias asociaciones locales, en la plataforma Change.Org que alcanzó 86 mil 554 firmas. “Lo que buscamos realizar en el colectivo es un trabajo jurídico, transformar la conciencia, y trabajar el tejido social para sanar la violencia. La violencia a los animales, es el primer escalón de la violencia”, afirma Luis.

Los abogados animalistas están convencidos de que tras la agresión a un ser indefenso como un animal, puede venir el violentar a un niño o a un adulto mayor.

“Son los seres más vulnerables, porque no tienen voz, y si trabajamos en estos cimientos podemos ver efectos en la violencia que se ejerce a los seres humanos”, agrega Carmen.

Sin embargo en cuanto al logro de tipificar como delito el maltrato animal, quedaron algunos asuntos pendientes: “No pudimos incluir el maltrato pasivo que viene siendo la omisión de cuidados. Tener al animal en las azoteas sin comer, enfermos y sin garrapatas”, enfatiza la abogada. Uno de los temas en los que aún trabajan.

LOGRO EN TORNO A CORRIDAS DE TOROS EN BC

En la pasada legislatura de BC, en



2016, el colectivo de Abogados animalistas, presentó una iniciativa junto con 100 mil firmas, en la que se le apostó a un cambio de conciencia sobre prohibir las corridas de toros, una propuesta por cierto que es tendencia no sólo en México sino en todo el mundo. Sin embargo, no obstante haberse aprobado ésta en comisiones y que había un consenso a favor, se mandó a la congeladora y no se votó.

Lo mismo sucedió con la intención de que se prohibiera a los niños presenciar una corrida de toros, o ser niños toreros, pero este 2018, la presente legislatura retomó el tema, y por iniciativa del diputado Carlos Torres y a

solicitud de los Abogados Animalistas de Tijuana, se aprobó que se restrinja el acceso, a menores de edad de todo el estado, a eventos de violencia extrema aplicada en animales, entre estos; corridas de toros y peleas de gallo.

El proyecto estuvo fundamentado por las “directrices establecidas por la ONU” y tiene como objetivo erradicar la violencia entre los infantes.

Así, todavía hay mucho por hacer: concientizar a jueces municipales, policías, ministerio público y ciudadanía en general sobre el cuidado y el respeto por los animales. “Alguien tenía que hacerlo, y esa ha sido y es nuestra misión”, afirma Carmen.

ABOGADOS ANIMALES DE TIJUANA
CORREO
Abogadosanimales-tj@gmail.com



¡A divertirse como enanos...!

POR REVISTA MUJER ACTUAL

Están nuestros niñ@s justo disfrutando en su mes, de la segunda semana de vacaciones de semana santa aquí en México, y puede que ya los hayas llevado de vacaciones a algún destino fuera del país o al menos,

más allá de las fronteras de esta región binacional, pero si ya regresaste, o si en esta ocasión no pudiste salir por compromisos o cuestiones laborales, déjanos contarte de los lugares idóneos para que del otro lado de la frontera, puedas no sólo hacer estos días especiales para ellos, sino incluso, puedas tú mismo: disfrutar como enano.

A continuación, seis lugares divertidos para ti y tus hij@s.

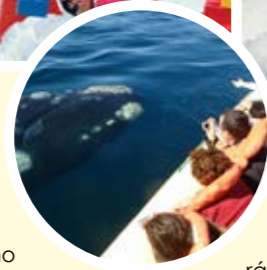
1. AVISTAMIENTO DE BALENAS

Es Abril uno de los mejores momentos para disfrutar de este espectáculo de la naturaleza. Los meses donde se observa mejor es de diciembre y hasta este cuarto mes del año.

El avistamiento de ballenas es uno de los atractivos turísticos más solicitados de San Diego, y es una excelente actividad para que disfrute toda la familia.

La ballena gris, es la que pasa por aguas de San Diego, en ese viaje que inician en Alaska y terminan en aguas mexicanas.

Son aproximadamente 20 mil ballenas las que realizan este trayecto cada año pasando por las playas de San Diego. L@s pequeñ@s podrán viajar en barco, y al mismo tiempo, ver el animal más grande del mundo en su propio hábitat. El paisaje de San Diego será algo que también se podrá disfrutar durante el trayecto.



¿Y quién dijo que sólo ellos aprenderán? Eduquémonos también, y recordemos cosas que nuestro niñ@ interior quisiera recordar.

3. LEGOLAND SAN DIEGO

Puede que viviendo aquí, nunca te hayas dado la vuelta por Legoland en San Diego, y mira que sí que te has perdido de mucho. Es la tierra de los legos, un parque temático no sólo para tus hij@s, sino para ti mismo. Un lugar donde no hay edades, y la emoción se puede disfrutar desde l@s chiquill@s, hasta los de la tercera edad. Son sesenta las atracciones, espectáculos y juegos mecánicos e interactivos únicos que seguro van a maravillarte a tus hij@s. Un lugar donde sin duda quedarás asombrad@, con las gigantescas esculturas de Lego que se encuentran por todo el lugar o cuando diminutos muñecos cobran vida por las calles del parque.

4. ZOO SAFARI SAN DIEGO

Este suele ser una de los lugares con actividades predilectas para hacer con niñ@s en San Diego. Este zoológico no es como los tradicionales que estamos acostumbrados a visitar, sino que además de que l@s niñ@s podrán ver decenas de animales como el oso panda, elefantes, jirafas, etc. también podrán verlos en hábitat, ya que este zoológico ha recreado los distintos hábitat del mundo para que los animales se sientan como en casa. Además, toda la familia puede pasársela de emoción en emoción al adentrarse en el Safari de San Diego, un lugar donde los chiquitines podrán ver a los animales corriendo y jugando el aire libre.



5. HACER SURF

San Diego es una de las ciudades del surf por excelencia, lo que ha generado que muchos amantes de este deporte, vengan a esta frontera y a este condado específicamente para pasar sus vacaciones en San Diego e incluso mucha gente se va a vivir a San Diego para poder practicar este deporte todo el año. Pero para nosotros que sólo queremos pasar un momento de esparcimiento en vacaciones, algo que podemos aprovechar son las lecciones de surf para niñ@s, que ofrecen muchas empresas o surfistas (instructores particulares). Así que una buena actividad para hacer con nustr@s hij@s, es aprender este deporte en una de las ciudades más emblemáticas del surf. Para encontrar empresas que enseñen a surfear en San Diego, pueden ir a La Jolla y Ocean Bay, dos de las playas más concurridas para los turistas.

2. MUSEO DE LOS NIÑOS

Si buscamos tener esparcimiento y aprendizaje al mismo tiempo, una de las mejores opciones en San Diego es la de este museo.

Así como muchas otras ciudades del mundo, SD ofrece este fantástico lugar, para disfrutar detenidamente una mañana y una tarde con nuestros pequeños. En este museo no sólo encontrarán exposiciones permanentes como itinerantes sino que además podrán disfrutar de talleres y de otras actividades lúdico-educativas, donde la enseñanza se dará de manera sutil y entretenida.

¿CÓMO PROTEGER LEGALMENTE A LOS HIJOS QUE NACEN FUERA DEL MATRIMONIO?

POR BECKY KRINSKY

La estructura de la familia ha cambiado un poco con la influencia de los tiempos modernos. Hoy en día, el tener hijos fuera del matrimonio no es considerado un pecado. De hecho son cada vez más los casos en donde las familias se componen, ya sea de madres solteras, padres solteros o bien padres no biológicos etc. Lo importante del asunto es que no afecta el tipo de relación que se tenga, o el arreglo que se logre. Cuando se toca el tema relacionado a los hijos, deberán estar protegidos legalmente, y que los pequeños cuenten con adultos responsables que vean por su bienestar y seguridad.

Según la ley del estado de California, si una pareja tiene hijos fuera del matrimonio y un padre desea obtener derechos sobre su paternidad, lo puede hacer iniciado el proceso de demanda de paternidad. Este proceso le otorgará los derechos de custodia y de visita, así como los privilegios de ser el papá sin tener que estar casado con la madre de los pequeños.

La demanda de paternidad es un proceso que puede ser requerido por el padre, la madre o los hijos si son menores de 18 años de edad. Todo esto es con el fin principal de establecer la autenticidad de la relación, así como tener claros los derechos y las obligaciones que se tiene en relación a los hijos.

Cuando los padres de los chiquitos pueden dialogar, es cuando pueden llegar a un acuerdo para que los pequeños queden protegidos, y cuenten con el apoyo moral, la manutención económica, así como con el reconocimiento legal que se requiere para tener una vida tranquila, a pesar de que los padres no vivan juntos y no estén casados.

Desafortunadamente cuando las parejas no se pueden poner de acuerdo, hay problemas, y los niños que no tienen voz ni voto en el problema son los más afectados. Cuando esto sucede, se tiene que acudir al apoyo de un grupo de abogados que se dediquen al derecho familiar y puedan asesorar debidamente a la persona que se queda responsable de los hijos.

El reconocer la paternidad de los hijos es un proceso legal necesario. Este consta de pruebas como el ADN, la recopilación de documentos como actas de nacimiento, cartas, textos, fotografías, testigos etc.

Afortunadamente para la persona que se encuentra al cargo de los hijos, y en el caso de que el padre niegue su paternidad, la corte tiene la autoridad de exigir el cumplimiento de la manutención económica y de ciertas responsabilidades, aun si no se ha comprobado el ADN del padre.

La corte toma muy serio el tema de las demandas de paternidad.

Si el padre de tus hijos niega su paternidad, si no recibes suficiente apoyo económico o la manutención que recibes no es la adecuada, tienes derechos legales que te apoyan y aseguran que tus hijos estén protegidos. La corte

toma muy serio el tema de las demandas de paternidad. Hacer cambios en los derechos y las obligaciones tiene grandes repercusiones ya que afecta directamente a la toma de decisiones relacionadas a la vida del menor.

Si el padre de tus hijos niega su paternidad, si como padre te niegan los derechos de visitar a tus hijos si no recibes suficiente apoyo económico o la manutención que recibes no es la adecuada, hay muchas cosas que puedes hacer, tienes derechos legales que te apoyan y aseguran que tus hijos estén protegidos.

CONTRERAS LAW FIRM es un bufete de abogados con su oficina en el centro de la ciudad de San Diego, cuenta con personas calificadas bilingües que saben cómo conseguir los resultados que necesitas para proteger el bienestar de tus hijos. ¡Llama ahora!, tu primera cita es gratis y por supuesto confidencial. **TELÉFONO (619) 9081405**



ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

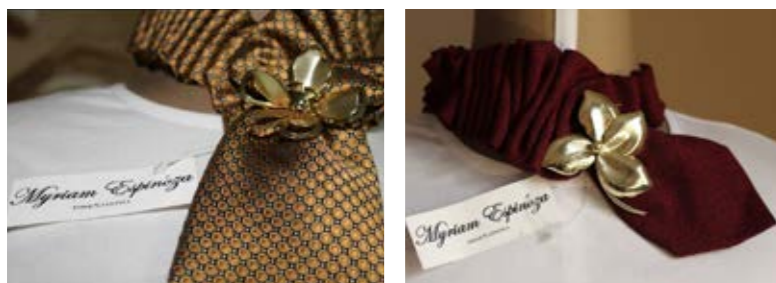
DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200
San Diego, CA 92101
619-238-0616

contreraslawfirm.com





Myriam ESPINOZA

CREATIVIDAD, ESTILO Y GLAMOUR

POR ANA PATRICIA VALAY

¿Quién hubiera imaginado que al buscar hacer algo productivo para ocupar su mente, encontraría creatividad, talento, innovación y emprendimiento? Les hablo de Myriam Espinoza proveniente de Sonora, quien llegó a Tijuana con el firme propósito no sólo de seguir los pasos de su esposo, abogado, a quien la Secretaría de Hacienda transfería a esta región, sino de cimentar su familia que apenas iniciaba. La decisión que tomó hace 18 años hoy ha rendido frutos en su vida, pues además de esposa y madre de tres hijos, se ha convertido en empresaria.

SUS INICIOS

Durante una década, Myriam fue consultora de belleza en una compañía internacional de maquillaje, perfumería y cosmetología, hasta que recientemente su vida tuvo un giro radical.

—¿CÓMO ES QUE TERMINASTE SIENDO MODISTA?

—Te sorprenderías si te dijera que nunca había agarrado una aguja ni un hilo ni nada. Lo que pasa es que entré en una depresión porque mi mamá murió hace dos años y medio exactamente.

—¿ASÍ EMPEZASTE ENTONCES EN ESTO?

—Sí, porque necesitaba ponerme activa y hacer algo, porque tú sabes que hay que mantenernos haciendo algo cuando uno está en este tipo de situaciones. Entré para ver qué pasaba, y ¡me encantó! Estuve haciendo vestidos de gala, de fiesta, de niña, y hasta este año realmente, empecé con lo de las corbatas.

Así fue cómo prácticamente para mantenerse ocupada empezó a pulir un talento que no tenía tan a la vista que era su creatividad como modista.

“Siempre dicen que de algo muy malo, sale algo muy bueno”, afirma Myriam, una mujer sumamente trabajadora, creativa e innovadora, ade-

más de positiva y generosa, lo que cada vez le atrae a más admiradoras de su trabajo, y por consiguiente, a futuras clientas. Y también es agradecida, pues dice que a Karina Serratos le debe todo su conocimiento.

DE ALGO MUY MALO, SALE ALGO MUY BUENO

“Mi mamá y yo éramos muy unidas, pues aunque no vivía aquí en Tijuana sino en Sonora, cada vez que podía venía, y se quedaba hasta seis meses en mi casa”, así que cuando faltó, fue un duro golpe para Myriam que se ha convertido en toda una artista artesanal con su negocio de corbatas. Primero visualiza qué estilo de corbata quiere confeccionar para la temporada y luego la diseña totalmente. Elige los colores, la tela, la pedrería o el accesorio que llevará. La corta, hace los pliegues, los dobleces y las costuras; elige el ancho y le agrega el “hilo mágico” que permitirá la movilidad y el amoldamiento de la corbata al gusto de la clienta, pues “la corbata tiene cuatro formas de acomodarse y lucirse. No es una corbata convencional: es única”, afirma.



LA CORBATA FEMENINA Y ELEGANTE

“Cuando empecé a hacer las corbatas, no es que descubriera el hilo negro pero le puse mi estilo, pues una cosa que la distingue es que si te venden una corbata, te la venden para ponértela de una sola forma, y entonces comencé a pensar que necesitaba hacer algo diferente”.

—¿Y CÓMO ES QUE LLEGASTE A CONFECCIONAR TU ESTILO PROPIO DE HACER CORBATAS?

—Quise hacer algo más femenino agregando un accesorio; que se viviera glamoroso, elegante, nice, para que quien la luzca se vea bien vestida, y las pueda utilizar para cualquier ocasión: de día, tarde o noche, y aparte de eso, que pueda utilizar la misma corbata de cuatro formas, dependiendo de la comodidad que se busca y del gusto.



—¿Y QUIÉNES SON TUS CLIENTAS O A QUIÉNES VAN DIRIGIDAS LAS CORBATAS?

—Mi tipo de clientela es arriba de los treinta, incluso personas mayores que buscan taparse el cuello. Además de venderlas para uso personalizado, también Myriam busca hacer mercado en el ámbito empresarial donde a los jefes les interese que sus empleadas se distingan como parte de la compañía, y luzcan un diseño femenino, que tenga relación con el logo de la empresa.

—En cuanto a los Costos, “es lo que te cuesta un collar”, dice Myriam. La corbata se puede poner con unos jeans o una camisola, ya sea una blusa abierta o cerrada.

EXCLUSIVIDAD: SON ÚNICAS

“Normalmente no repito accesorio ni corbata. Otra corbata no va a haber igual, pues lo que busco es darle exclusividad a las corbatas, y que sea personalizada.

Normalmente tengo para todos los estilos con accesorios en perlas, pierdas, cristal madera y cuarzós. Tengo mucha variedad para todo los gustos”.

“Las corbatas tienen diferentes anchos y largos. Están pensadas para mujeres altas o grandes, pero también para petites”.

—¿Y QUÉ TIPO DE TELAS UTILIZAS?

—Tela tipo lino. Les pongo fondos en vinil piel. Les meto seda muy bonita y cómoda, y algodón para ponerlo en la parte de adentro de la corbata.

Myriam quien en su trabajo anterior llegó a ser de las mejores vendedoras a nivel nacional, sigue capacitándose en publicidad y mercadotecnia, pues ahora no sólo es modista y diseñadora de modas, sino que también es empresaria. Sigue siendo madre y esposa, y a pesar del trabajo pesado y continuo, no se deja vencer por el cansancio, y no deja que su actitud decaiga. “¡Todo viene, todo fluye!”, dice.

CALENDARIO DE CAPACITACIONES
ABRIL 2018
COPARMEX TIJUANA Tel. 682 99 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmextijuana.org

CURSO	Documentos y contratos laborales	10 y 11 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Salvador Ledesma Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER	Metodos efectivos de cobranza	17 y 18 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Corporativo Jurídico Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER	Gestión de empresas multigeneracionales	18 y 19 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: SACBE Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO	Equipos de alto rendimiento	25 y 26 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: ENFOQUE Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CERTIFICACIÓN	Certificación ECO 217 Impartición de cursos formación de capital humano de manera presencial grupal	25 y 26 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: UTT y COCOCER Socios: \$3,500.00 General: \$4,250.00+IVA

TEL. (664) 681 2051 Calimax Hipódromo
Servicio de enmarcado a la medida

ME FEST 2018

baja cuadros

PRESENTE

SUPERHEROES Y VILLANOS

28 y 29 DE ABRIL

GALERÍAS HIPÓDROMO

EL GRAN AUSENTE: TÚ

La mayoría de las personas cree que la calidad de su vida, depende única y exclusivamente de lo que ocurra afuera, y que las circunstancias externas o los sucesos cotidianos, determinarán todo en su vida. ¡Prácticamente nuestras experiencias dependerían de la dirección que tome el viento! ¿Te imaginas pasar la vida dependiendo siempre de lo que ocurra afuera? Hay un modelo educativo que nos invita a darle la vuelta a la idea de vivir a expensas de lo que pasa y de lo que no tenemos el control. Semiología de la Vida Cotidiana, nos dice que la calidad de nuestra vida solo depende de nuestro nivel de conciencia y de nuestra capacidad de respuesta frente a todo lo demás. "No es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede, lo que determina tu desarrollo de conciencia y tu calidad de vida" -ARS- Hay una asignatura pendiente en el sistema educativo, estudiamos todo: español, literatura, matemáticas... pero en medio de tanta información memorizada, nos hemos olvidado de una pieza clave: nosotros mismos cuando sólo a través de un más adecuado conocimiento de nuestro ser y de los mecanismos profundos que determinan nuestros sistemas de pensamientos, creencias y valores, podremos elevar nuestro nivel de conciencia y salir de la cultura del sufrimiento.

¿QUÉ ES SEMIOLOGÍA DE LA VIDA COTIDIANA?

Es un modelo educativo para el desarrollo de la conciencia que busca insertar el



YO como pieza fundamental dentro del sistema de educación tradicional, dirigido al público en general, adolescentes y adultos, enfocado al desarrollo de conciencia, para elevar la calidad de vida de las personas.

OBJETIVO CENTRAL

Uno de los objetivos más importantes que el Dr. Alfonso Ruiz Soto se ha planteado a lo largo de veintisiete años desarrollando este modelo, es traducir una información y una visión académica muy sofisticada a términos accesibles, y a situaciones comunes de la vida cotidiana. Algo viable, posible, y no un acto mágico; sino un acto de lucidez y comprensión que depende exclusivamente del trabajo

“No es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede, lo que determina tu desarrollo de conciencia y tu calidad de vida”

interno de cada persona.

La Semiología de la Vida Cotidiana -fundada por el Dr. Alfonso Ruiz Soto- busca situar al individuo al centro de su propio proceso educativo. Esta visión, implica emplazar la conciencia al centro del individuo, el auto-concepto al centro de la conciencia, la vocación al centro del auto-concepto, y el servicio al centro de la vocación.

Después de 30 años de impartir este conocimiento en la CDMX como sede principal, el Colegio de Consultores y Comunicadores en Semiología de la vida cotidiana es una realidad, contando con la primera generación de egresados que imparten estos conocimientos en todo el país.

EN TIJUANA...

Curso I El Conocimiento de uno mismo, que será impartido por **LCC. CLAUDIA G. FRANCO BERNÁLDEZ** egresada del colegio como Consultora y Comunicadora Certificada en Semiología de la Vida Cotidiana

INFORMES

www.semiologia.net
www.claudiafranco.mx
info@claudiafranco.mx

CUIDADOS PARA QUE DUREN MÁS LAS FLORES

POR ANA GALENA

Las flores son capaces de transformar el ambiente de cualquier lugar. Nos hacen sonreír, y además el incorporar flores a nuestra vida nos permite poner en práctica la conciencia plena.

Damos un tiempo cada día para poner en práctica la conciencia plena nos permite mejorar

nuestra calidad de vida, ya que reduce el estrés, y parece que estamos en una época en la que todo es estresante. Por esto te invito a que te unas al reto #alegratuidaconflores. Seguir estos sencillos consejos hace toda la diferencia en cuanto al tiempo que duran tus flores, así que anímate a poner en práctica la conciencia plena con las actividades que las flores te permiten tener. Recuerda que es un tiempo para ti, para conectar contigo, y para estar presente y disfrutar.

CONTACTO PORTAL

www.anagalena.com

TRAER FLORES A TU VIDA ES SENCILLO, ADEMÁS:

- » Alegran el espacio en el que están.
- » Nos regalan perfumes naturales.
- » Mejoran nuestro estado de ánimo.

Y además, día a día puedes permitirte un momento de conciencia plena al incorporar las flores a tu vida, ya que hay que daries cuidados especiales para que duren más tiempo. Una vez que decides qué flores comprar y lo hagas, llegando a casa hay que:

- » Quitarles el follaje que queda en contacto con el agua.
- » Cortar los tallos por lo menos una pulgada.
- » Inmediatamente ponerlas en agua limpia
- » Revisar día a día si alguna flor está marchita.
- » Disfrutar cómo van cambiando y creciendo.



ANA GALENA

*La autora es experta en el tema de las flores. Además tiene su canal de youtube donde comparte su experiencia en el diseño floral.



La Frontera IMAGINARIA



POR GLORIA VALDEZ

Mientras Oscar Wilde publicaba *El Retrato de Dorian Grey*, y el viejo mundo saboreaba *Las Aventuras de Sherlock Holmes*, México cedía una fracción de su territorio a Estados Unidos para dar fin a la guerra entre los años 1846 y 1848.

Este fragmento de historia nos es recordado día tras día a través de los blancos obeliscos que recorren toda la franja terrestre de la frontera mexicana; 3 mil 185 kilómetros con 258 mojoneiras, desde Playas de Tijuana hasta el Golfo de México.

LA FRONTERA ES INVISIBLE

Luego de la intervención de Estados Unidos en México, se establece (en ambos países) la Comisión Internacional de Límites para el Establecimiento de Monumentos en la Línea Divisoria entre México y Estados Unidos, con el Trata-



do de Guadalupe Hidalgo, fincándose así estos obeliscos, para poner fin a las tensiones territoriales y trazar la línea fronteriza en 1849, misma que fue oficializada en 1891.

Las Mojoneiras son monumentos limítrofes en estilo piramidal. Los obeliscos están justo en medio donde termina y/o comienza un país. En su diseño se advierte una inscripción traducida en inglés y español, que está dividida

por una línea vertical, que es la frontera histórica.

“La frontera internacional físicamente no existe. El cerco que vemos queda en Estados Unidos. La línea fronteriza es una línea imaginaria guiada por los monumentos en forma de obelisco piramidal. Entonces desde la punta de la pirámide a la otra punta del siguiente monumento es donde corre una línea imaginaria que es la frontera”, aclara el experto en monumentos, Francisco Ruiz Esparza.

2 MOJONERAS CON EL #255

La primera se colocó en el río Tijuana entre 1849 y 1853, sin embargo años más tarde fue arrastrada por una fuerte inundación, sin saberse en ese momento su paradero.

En relación a lo anterior, la Comisión decide realizar una segunda monumentación en 1894, pero esta vez coloca la #255, mil metros al este de su punto original. Hoy en día el monolito de granito sigue en pie en terreno federal, justo donde inician las vías del tren en la Colonia Libertad.

De acuerdo a la investigación de la historiadora Bárbara Zaragoza publicado en su artículo “The San Diego-Tijuana Boundary Monuments”, los restos de la primera mojoneira 255 fue descubierta en 1979 en terreno norteamericano, durante la construcción del San Ysidro Transit Center.

Curiosamente esta es la única mojoneira hecha de granito, y puede ser admirada justo al descender el puente peatonal que conduce hacia la estación de tren de San Ysidro en San Diego.

LAS MOJONERAS DE TIJUANA

Todos los 258 monolitos que existen a lo largo de la frontera son diferentes entre sí, debido a las condiciones climáticas y/o al vandalismo a las que tuvieron que sobrevivir. En Tijuana ubicamos siete:

#258: Empezamos por la última: Ubicada a un costado del faro de Playas de Tijuana. Es la única que ha sobrevivido las varias monumentaciones. Si se le observa con detenimiento se puede apreciar el brillo y textura del mármol en su mitad inferior, sin embargo en el siglo XX estuvo enrejada, ya que algunos turistas llegaban a robarse pedazos del material como souvenir. Era un punto emblemático.

#257: Esta mojoneira se encuentra sobre una loma que colinda con el puente peatonal de la Colonia Lázaro Cárdenas justo antes de entrar a Playas de Tijuana. Está hecha de hierro fundido. La 257 convive más con los migrantes que con los turistas.

#256: Para llegar a este monolito habrá que atravesar la vía rápida y aproximarse al cerco. Éste se encuentra en la rampa que conduce hacia la glorieta de El Soler. De igual manera está hecho de hierro sin embargo se le pueden encontrar algunos grafitis.

#255: Localizada en terreno federal, su acceso no es fácil ya que se halla detrás de las oficinas de la línea de ferrocarril Baja California Railroad, Inc. La 255 es única en su tipo por estar hecha de granito. Fue la más fotografiada por los turistas en los años veinte.

#254: Es fácil toparse con la 254 pues se encuentra en Vía de la Juventud Oriente, al terminar la Avenida Aeropuerto y justo antes de bajar a la Colonia Libertad. A pesar de sus buenas condiciones carece de numeración.

#253: Para llegar a la 253 habrá que situarse en el Aeropuerto Internacional de Tijuana y avanzar alrededor de cinco kilómetros hacia el este por toda la Avenida Internacional. A diferencia de las demás aun conserva dos argollas de lado izquierdo, útiles para colocar el asta



de una bandera y así darle mayor altura.

#252: Un poco más olvidada que el resto, está cimentada a base de piedra y aún conserva los números 252. Se halla a las afueras de la Colonia Nido de las Águilas, y curiosamente colinda con dos muros más, el construido por Bill Clinton en los noventa, y por lo menos hasta ahora, con los ocho prototipos de muro de la era de Donald Trump.

¿Y qué representa la sutil transformación del muro? Mientras antes bastaba con apilar un montículo de piedras para delimitar fronteras, la línea divisoria se fue

transfigurando desde un cerco de alambre con púas, hasta murallas de más de nueve metros de altura. Pero, al reforzar paredes sólo se incrementa el miedo y el prejuicio. Es no querer traspasar un poco más allá, ni mezclarse. Es no atreverse a fraternizar con “el ajeno”, el que sin lugar a dudas, siempre estará del otro lado de la frontera, y siempre, aunque no se quiera, será nuestro vecino. ■

Agradecimiento al Archivo Histórico de Tijuana-IMAC y Francisco Ruiz Esparza.



Primer Foro-Expo para la **MUJER ACTUAL**

ANFITRIÓN: CECUT

Por primera ocasión y como parte de los festejos de su 11 aniversario, Mujer Actual organizó su primer Foro-Expo, en el que contó con más de 50 expositores y 20 conferencistas de primer nivel. La inauguración estuvo a cargo de la primera dama de Tijuana, María Dolores de Gastélum, Adriana Bacelis Sotomayor, Agregado Cultural del Consulado General de México, y representante de la unidad de género del consulado de México en SD, y de Saida Muriel Hid, Directora de la Revista. El evento organizado por PSR eventos que preside Patty San Román, contó con una gran afluencia de personas.





¡GRACIAS POR HACERNOS
PARTE DE TU DÍA Y PARTE DE **TU VIDA!**

11 años
 2007 • 2018
 REVISTA MUJER ACTUAL

SIGUENOS EN:



YA SOMOS
45MIL
 y vamos
 POR MÁS

www.revistamujeractual.com



CHARLA
por el día
de la mujer

ANFITRIÓN: Grand Hotel
Torres Ernesto & Young, Mancera,
despacho contable tuvieron como
festejo del día de la mujer, a 8
mujeres destacadas en diferentes
ámbitos, para que contaran sus
historias de éxito. Entre ellas estuvo
Saida Muriel Hid, directora de Revista
Mujer Actual que cumple 11 años en
este marzo.



Inician festejos del
25 ANIVERSARIO
de Caffé Saverios

ANFITRIÓN: Caffé Saverios
Los festejos arrancaron con Ciao Bella
Divina, donde los asistentes disfrutaron
de vino, comida y arte.



TELETÓN Binacional

ANFITRIÓN: Estadio Caliente
Por primera ocasión el cierre del Teletón no se dio en la
CDMX, y tuvo lugar aquí en Tijuana en el estadio de los
XOLOS. La Fundación Teletón, celebró con mariachi y
migrantes la superación de la meta por 364 millones 097
mil 181 pesos, para seguir manteniendo los CRIT en el país.
El evento tuvo un enfoque binacional: construir puentes
en lugar de muros.





Realizan lanzamiento y banderazo de la Colecta **CRUZ ROJA TIJUANA**

ANFITRIÓN: Cecut

En una ceremonia encabezada por la Sra. Ma. Dolores Rivera de Gastélum, Presidenta del DIF Tijuana, lanzan la Colecta Anual de la Cruz Roja de Tijuana 2018.



"BRIGADA de Cuidado Personal"

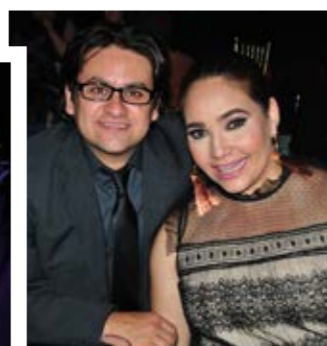
ANFITRIÓN: Penal de la Mesa en Tijuana
Con motivo del #DíaDeLaMujer, la Fundación Rebeca Lan, que dirige Rashel Cohen, realizó en el Penal de La Mesa, aquí en Tijuana, una #BrigadaDeCuidadoPersonal para las mujeres privadas de su libertad. Se les cortó el cabello y se maquilló, y se les entregaron paquetes de aseo. En el evento estuvo la primera dama, María Dolores Rivera de Gastelum, y la directora de Mujer Actual, Saida Muriel Hid.



Festeja XV años

GRUPO ARIES

ANFITRIÓN: Hotel Real Inn
Con cena de gala y concierto de Manuel Mijares, Grupo Aries festejó 15 años de impulsar el desarrollo inmobiliario en la región. El evento contó con más de 500 asistentes que festejaron no sólo el aniversario de la empresa, sino también el cumpleaños de su fundador y director Jorge Ojeda, quien celebró junto a su familia, amigos y personajes de la localidad.



EMAIL MARKETING

Llega directo

a nuevos

clientes

AUMENTA TUS VENTAS Y GENERA PROSPECTOS

¡APROVECHA LA PROMOCIÓN DE ESTE MES!



Dragonmail
marketing to-go

CONTÁCTANOS:

Tels: (664)-216-1512

Cel: 664 6745766

Correo: ventasdragonmail@gmail.com



PRIMER TORNEO

de la amistad

ANFITRIÓN: Toyota
En apoyo al Regnum Christi, el pasado 7 de marzo se llevó a cabo una rueda de prensa para anunciar el 1er torneo de la Amistad en la agencia Toyota Tijuana, que es patrocinador oficial.



Mujer actual
Ejemplar GRATIS
ESPECIAL DEL VALLE
Mucho por hacer no todo es vino y gastronomía
EMPRENDEDORAS, CREATIVAS Y FAMOSAS: YOUTUBERS TIJUANENSES
CADA MES LLÉVANOS MÁS CERCA DE TI EN TU IPHONE E IPAD...
SÓGUENOS EN...
f t i
SOMOS 45MIL y vamos POR MÁS
DESCARGA TU REVISTA

f @ RICARDOVEGAPS

PUBLIRREPORTAJE

SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhouette Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación, Tijuana B.C. (664) 686 55 99 USA: (619) 946 1074 info@ricardovega.com

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.
VÁLIDO AL 30 DE ABRIL DEL 2018.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173

www.primeshoesandmore.com