

# M

# wjjer

actual



Agosto 2018 | Año 11, Edición 130 | 68 págs.

## LUIS FERNANDO VÁZQUEZ

Ejemplo de fortaleza y visión  
empresarial por un mejor TJ

## TU PAREJA

¿Se puede  
prevenir  
la infidelidad?

**Ejemplar  
GRATIS**

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

actual

# Claudia Lachica

Impulsando con éxito  
las causas sociales  
de Grupo Aries

## ESPECIAL

Agosto para  
pasarla de lujo  
en Valle de  
Guadalupe

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



# CON ESTOS CONSEJOS, OBTÉN LO MEJOR DE TU INVERSIÓN.

## 1 Cuando adquieras solo 2 llantas nuevas, instálalas en el eje trasero.

Así, las llantas nuevas contribuirán a un mejor agarre en el camino.

Para vehículos 4x4, siempre cambia las 4 llantas al mismo tiempo.

## 2 Revisa las especificaciones de tu auto respecto a las llantas y síguelas al pie de la letra.

Nunca reemplaces una llanta por una de tamaño diferente o menor capacidad de carga que la que se incluye como equipo original.

Encuentra las especificaciones en el manual del auto o en el marco de la puerta del conductor.

## 3 Ayuda al medio ambiente dándole el mantenimiento adecuado a tus llantas.

A presión baja = Mayor consumo de gasolina + Desgastes irregulares en los hombros.

Una presión excesiva = Desgastes irregulares al centro de la banda de rodamiento + Aumenta distancia de frenado.

**EL CUIDADO REGULAR DE TUS LLANTAS  
AYUDA A MANTENERLAS EN BUEN ESTADO  
ALARGANDO SU VIDA ÚTIL.**

**MICHELIN®**, EL EXPERTO EN LLANTAS.

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



**Tijuana** -Blvd. Salinas 686-3791  
-Otay 623-8111

-La Mesa 686-8248  
-Zona Río 638-1033  
-Insurgentes 660-1502

-Cauhtémoc Sur  
681-8693 y 681-7594  
-Blvd Benítez  
688-77-15 y 688-77-17

  Tersa Llantas Norte  01800 02 TERSA  
[tersallantas.com](http://tersallantas.com)

**Tecate** -Calle Cuchuma No.168 Col. El Refugio (665) 521-2542 y 46

**Rosarito** -Blvd. Benito Juárez (661) 613-1300



# Internet en tu casa

Navega sin límite desde tu casa,  
por \$349<sup>1</sup> al mes con hasta **10Mbps** de velocidad.

Conecta el módem tú mismo  
**y DISFRUTA**



**Telcel la mejor Red con la mayor cobertura**

 **telcel** M.R.

Servicio disponible para su contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional. Los 10Mbps corresponden al máximo ancho de banda disponible para navegación, la cual podrá estar en función de: a) la zona de cobertura en la que se encuentre instalado el módem; b) de la tecnología instalada y disponible dentro de la zona de cobertura; c) la concentración de tráfico en el momento en que se encuentre conectado a la red móvil de datos de Telcel; d) la cantidad de usuarios que cambien con bloqueadores de señal (presales y clientes); e) la cantidad de equipos conectados al mismo tiempo al módem; y f) los materiales de construcción del inmueble en donde se encuentre conectado el módem, entre otros. APLICA POLÍTICA DE USO JUSTO DE 150,000 MEGABITS (MB). Al pagar la cuota de \$349 establecida como \$30. Jaxto, podrás continuar navegando ilimitadamente con una velocidad topada de 2 Mbps hasta el término del ciclo de facturación. La SIM Card solo podrá ser utilizada con el módem proporcionado y aproximado con la línea asignada. Si la SIM es colocada en un equipo distinto, el servicio será suspendido hasta que ésta sea colocada nuevamente en el módem. El módem deberá permanecer en la ubicación configurada en su primer navegación/valor de datos. Si el módem es cambiado de ubicación, podrá actualizar la ubicación con costo de \$100.00 IVA incluido o mantener la ubicación previamente registrada. En caso de mantener la ubicación previamente registrada, la navegación será interrumpida hasta que el módem sea colocado nuevamente en la ubicación originalmente configurada. Información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y Centros de Atención al Cliente Telcel. LOS SERVICIOS DE INTERNET SE PRESTAN CONFORME A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIAN LOS PRECIOS Y PARÁMETROS DE CALIDAD A LOS QUE DEBEBA SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios 143448 y 143449. 1. La renta mensual del Plan Internet en la Casa 150 es de \$349, incluye MB Ilimitadas a una velocidad de hasta 10 Mbps. La renta mensual del Plan Internet en la Casa 100 es de \$199, incluye MB Ilimitadas a una velocidad de hasta 5 Mbps. Consulta el costo del equipo Alcatel 18411R1 antes de realizar tu compra. Vigencia al 31 de agosto de 2018. Válido en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel participantes. Más información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com), Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel.

Agosto 2018

# LÍMITES A LA LIBERTAD DE TUS HIJOS

Sobre todo para quienes tienen hij@s adolescentes, el irles 'soltando la rienda', como comúnmente se dice, no es fácil, sobre todo, el encontrar el equilibrio.

Hay una tendencia natural de los padres de familia a querer sobreproteger a sus hij@s, para evitar que algo malo les vaya a suceder cuando dejan de estar bajo nuestra supervisión.

Pero darles libertad es sano; es permitirles madurar, y aprender a tomar sus propias decisiones dentro del margen de libertad que les impongas, es decir, siempre es bueno y saludable ponerles límites, a la par de que ponderamos la confianza y comunicación con ellos. Así que si te encuentras en el dilema de: qué tanto soltar y qué tanto restringirles, la sección de Tus Hijos de Gabriel Bello, psicólogo de adolescentes, te será muy útil.

Por otro lado, ¿La infidelidad se puede prevenir? No es que busquemos que en tu vida en pareja exista un diario y constante temor de que esto ocurra, ni pretendemos que te resignes a que tarde o temprano su presencia será inevitable en tu hogar, pero sí que hay cosas que sin duda nos alejarán del camino tan sinuoso de la infidelidad, que nadie quiere vivir. Otra de nuestras psicólogas de cabecera, Mayra Medina de Hajar nos hablará de este tema en la sección de Tu Pareja.

En Portada, como Mujer del Mes, les presentamos a Claudia Lachica, quien encabeza las acciones altruistas y de ayuda social de Grupo Aries. Ella nos platica lo que les hace ser una empresa socialmente responsable, y sobre el porqué se involucró de lleno en esta labor.

Nuestro Hombre Destacado es Luis Fernando Vázquez Bayod, Fundador y Director de INFOBAJA, quien nos platica sobre su emprendimiento con éxito, en un medio totalmente diferente al que se había desempeñado, y cuáles han sido las vicisitudes que le ha tocado sortear.

Así que espero que estas historias te motiven a seguir y salir adelante, y que cada artículo sea de utilidad a tu vida.

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

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

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

### 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 y de contenido no. 16860. Año 11, edición 129, inicio de impresión el 15/06/2018.** 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**  
Distribuidora Toyota México

 **TOYOTA**  
FINANCIAL SERVICES  
MÉXICO

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

# Contenido

AGOSTO 2018

## LECTURA ACTUAL

Rendición

8

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA  
Adicción al amor

10

## TU PAREJA

¿La infidelidad se puede prevenir?

12

## EL MUNDO NECESITA VALORES

Maestros comprometidos con la enseñanza

14

## TUS HIJOS

Independencia y autonomía en los hijos

16

## ESPECIAL

• REGRESO A CLASES  
Consejos para que nuestros se enrolen con facilidad, al nuevo ciclo escolar

18

## MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN  
Tendencias Top combinaciones

20

## GASTRONOMÍA

Viva la vida con Sandía

22

## ESPECIAL DE VENDIMIAS

La celebración del vino

24

## UNA VENTANA AL VALLE

Los hoteles Top Five según Forbes

26

## PORTADA DEL MES



## CLAUDIA LACHICA

La mujer que por un México mejor, lidera las causas sociales de Grupo Aries

# 34



## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Terroir

28

## SABÍAS QUE...

Cómo empacar en una maleta pequeña

30

## DECORACIÓN

Disfruta el momento

32

## HOMBRES DESTACADOS

LUIS FERNANDO VÁZQUEZ Resiliente, emprendedor y perseverante

38

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

MARINA PÉREZ RODRÍGUEZ Más de 30 años marcando tendencias con Creativa Marketing

40

## VALORES Y GENTE

IMCAD y su labor de

42

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Tijuana publicitada en el metro de San Diego

44

## EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES  
¿Qué debes hacer si tu marido te deja por otra mujer?

45

## ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

A 55 años del Monumento al Libro de Texto Gratuito

46

## SOCIALES

49







MÁS RICO CON

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400

llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

D.R. © The Coca-Cola Company 2018. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

ES HORA DE  
JUNTARNOS  
A COMER



SIENTE EL SABOR





POR MARITZA GONZÁLEZ

## LecturaACTUAL

\*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

“Nos perdemos en los libros... para encontrarnos en ellos”  
TWITTER @mtzaglez

# Rendición

de Ray Loriga

**R**endición (Alfaguara 2017) novela escrita por Ray Loriga (Madrid, 1967) ganadora del prestigioso Premio Alfaguara 2017; es una fábula fascinante.

El autor plantea en su novela cómo la sociedad actual vive inmersa en las redes sociales. La crítica de Loriga gira en torno a cómo aquello que aparentemente es privado, en realidad se convierte en algo compartido y conocido por todos.

Crítica por demás interesante, y congruente con el autor, quien a la fecha, no tiene celular ni accede a las redes sociales por decisión y convicción.

En palabras de la prestigiosa escritora mexicana, y presidenta del jurado del Premio Alfaguara 2017, Elena Poniatowska:

“**RENDICIÓN** de Ray Loriga, es una novela situada fuera del mundo, en el límite del mundo; en el fin y en la transparencia actual de las redes sociales, que nos mantienen frente a una pantalla esperando la señal que ha de echarnos a andar, comer, hacer el amor, lavar nuestros enseres con el detergente indicado... Recuérdeme el “American Way of Life” que nos nulifica a fuerza de uniformarnos”.

La novela está narrada por el protagonista, un hombre sencillo que

vive en el campo con su esposa. Viven solos. Sus hijos partieron a una guerra de la que no se dan muchos detalles, de la que no queda claro quienes son los enemigos ni el motivo por el cual se está luchando.

Un niño sordo aparece un día en su casa y la pareja lo adopta. Ante la inminente llegada del ene-

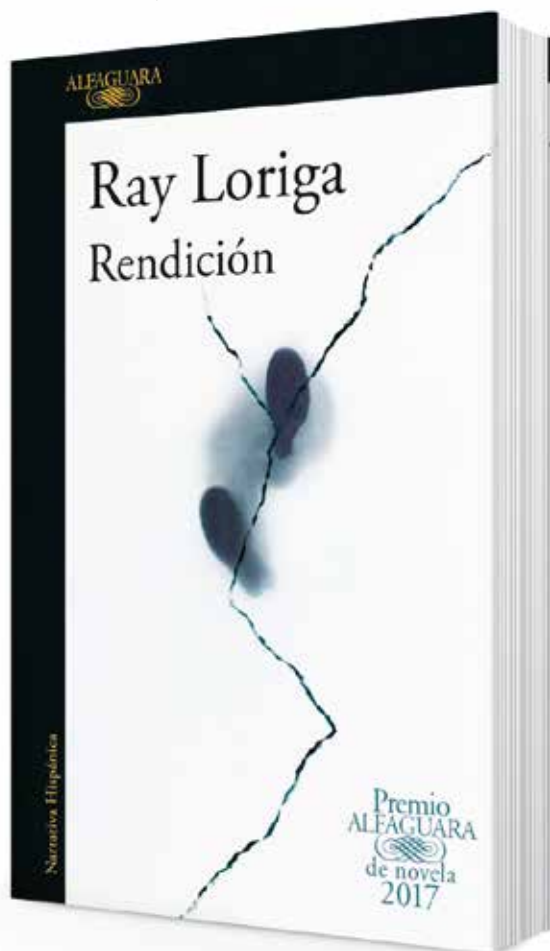
migo, el gobierno obliga a todos los habitantes a huir a un refugio que han preparado para la población, la ciudad transparente. Una ciudad donde las paredes son de cristal; no existe la noción de la privacidad; la sociedad es totalmente igual, no existen las diferencias, ni los secretos, ni siquiera existen los olores. Un mundo aparentemente perfecto, pero donde hay una pérdida de identidad total.

Este es el punto donde Loriga nos lleva a reflexionar, y en donde cada lector llega a su propia conclusión sobre la sociedad actual en la que nos tocó vivir.

Con una manera innovadora de escribir pues no hay diálogos, los personajes principales no tienen nombre, y con frases llenas de sabiduría pero también con humor, Loriga nos lleva a meditar:

“...sobre quiénes somos cuando nos cambian las circunstancias, cuando nos quitan las flores del jardín, cuando los muebles se han ido, cuando las situaciones han cambiado; quiénes somos de verdad, esa es la pregunta que me hago en el libro”.

**RENDICIÓN**, una novela original, profunda, excelente para hacernos reflexionar sobre nuestra identidad en un mundo dominado por las redes sociales.





MÉXICO  
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



**SALVAJE DE CORAZÓN**  
**UNA**  
**PELÍCULA ORIGINAL IMAX**

# PANDAS

**¡Gran Estreno!**

**CENTRO CULTURAL TIJUANA**  
**Domo IMAX • Boletos en taquilla**

**DOMO  
IMAX  
CECUT**

IMAX ENTERTAINMENT PRESENTS IN ASSOCIATION WITH IMAX DOCUMENTARY FILMS CAPITAL, JIN YI CULTURE INVESTMENT (HK) AND PANDA PRODUCTIONS "PANDAS"  
DIRECTED BY KRISTEN BELL. PHOTOGRAPHY BY DAVID DOUGLAS. EDITOR BETH SPIEGEL. SOUND GUS KOVEN. MUSIC BY MARK MOTHERSBAUGH.  
EXECUTIVE PRODUCERS LI XIAO DONG, DAVID HARING AND ELIE SAMAHA. PRODUCED BY DREW FELLMAN, DONALD KUSHNER AND STEVE RANSOHOFF.  
WRITTEN BY DREW FELLMAN. DIRECTED BY DAVID DOUGLAS AND DREW FELLMAN.

IMAX

\*Este programa es público. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

[www.cecut.gob.mx](http://www.cecut.gob.mx) [www.gob.mx/cultura](http://www.gob.mx/cultura) [www.gob.mx/mexicoescultura](http://www.gob.mx/mexicoescultura) [f /cecut.mx](https://www.facebook.com/cecut.mx) [@ /cecut\\_mx](https://www.instagram.com/cecut_mx) [/cecut\\_mx](https://www.youtube.com/channel/UC...) Boletos en taquilla

# Adicción al AMOR

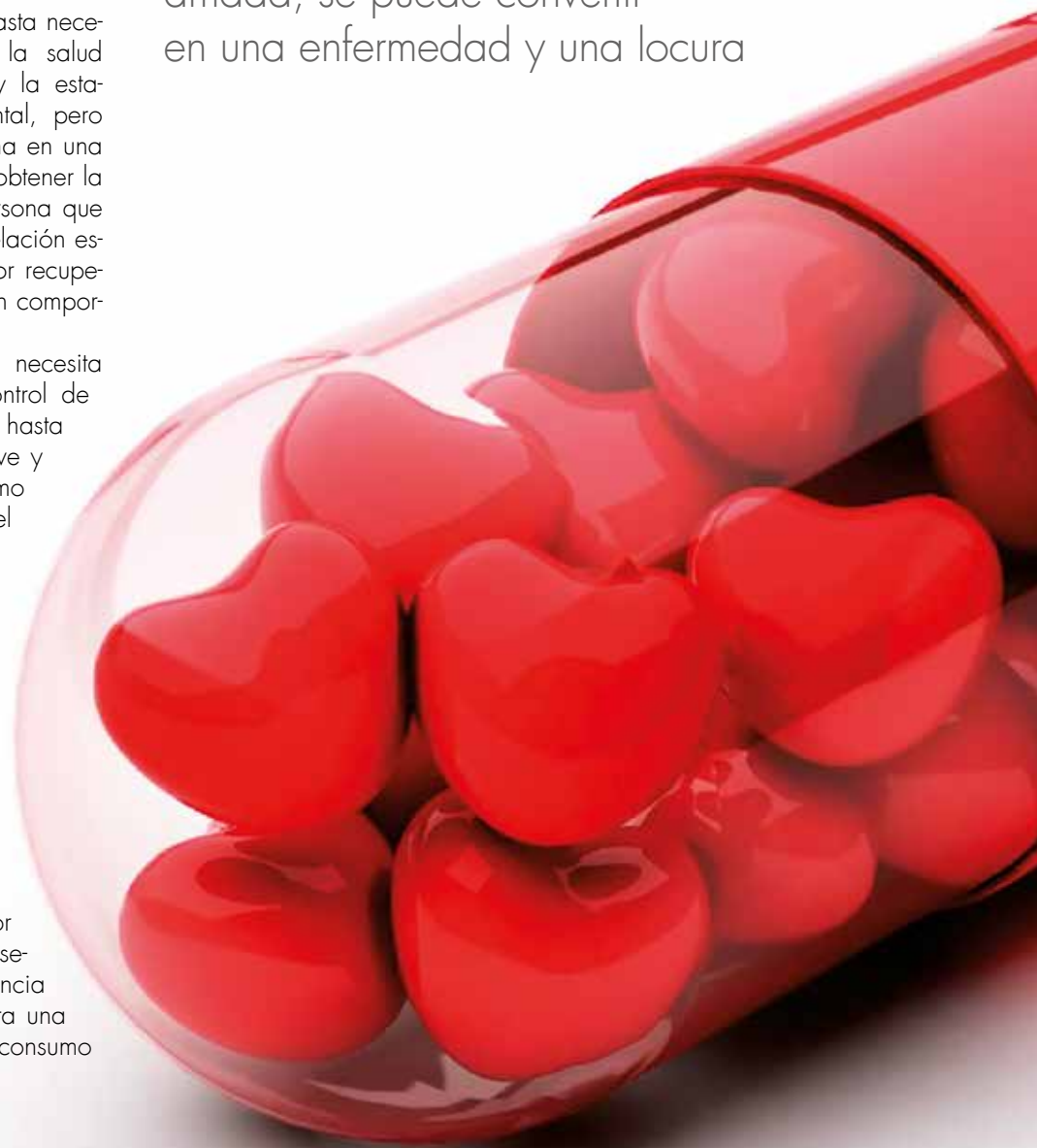
POR BECKY KRINSKY

**O**bvio que el tener una relación afectiva sana, es una cuestión positiva y hasta necesaria para la salud emocional y la estabilidad mental, pero cuando esta necesidad se torna en una obsesión, o en una lucha por obtener la atención y el cariño de la persona que no tiene interés en tener una relación estable, entonces la pesadilla por recuperar ese amor se convierte en un comportamiento adictivo.

Sin querer, la persona que necesita sentirse querida, pierde el control de sus acciones, de sus valores y hasta se le olvida la vergüenza. Vive y piensa sólo en función de cómo poder recuperar la "fantasía del amor", sin darse cuenta de que haga lo que haga, ese sentir es sólo una ilusión irreal, ya que su adicción al amor le impide reconocer el vacío emocional que siente.

Posiblemente este sentimiento tiene que ver más con su baja autoestima, y no tanto con la carencia de amor que otros le han dejado, pero la desesperación que la persona adicta al amor siente por obtener atención y cariño, se asemeja al sentimiento de abstinencia y desequilibrio que experimenta una persona cuando es adicta al consumo de drogas o alcohol.

Buscar con desesperación el amor y la aprobación de la persona amada, se puede convertir en una enfermedad y una locura





## TRATANDO DE LLENAR UN VACÍO


La persona adicta al amor hace lo que sea con tal de tratar de recuperar el amor de la persona que ama. Tristemente tan sólo pasa el efecto del romance o la pasión, y el sentimiento de soledad, vacío o culpa resurgen, y la adicción se fortalece. El problema se agrava cuando uno de los integrantes de la relación adictiva decide terminar, disolviendo la relación de pareja, entonces la ruptura causa un desastre emocional terrible. La persona adicta al amor siente un abandono y una traición que trastorna sus instintos, haciéndole perder la noción de la realidad, y hasta deja de reconocer la perspectiva de las cuestiones simples.

Así, la adicción se agudiza, y se trata de recuperar el amor que ya no existe, aferrándose a la relación que se idealizó, y a los recuerdos que se immortalizan como bellas fantasías, aunque en realidad pudieron haber sido peleas espantosas.

## SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN AL AMOR

Como comentaba más arriba, la adicción al amor tiene síntomas similares a las adicciones a las drogas o al alcohol, ya que la nostalgia produce: insomnio, depresión, soledad y pérdida de identidad.

Un corazón roto no distingue la realidad, y su dolor es intenso y difícil de sanar. Es una lucha por encontrar algo que ya no existe, con el fin de sentirse mejor. Es convertirse en un esclavo de sus propios recuerdos.

Para salir de esta adicción es necesario aprender a callar, y a enfocar la mente con pensamientos claros y positivos, y obtener herramientas prácticas para fortalecer el alma, y recuperar el amor propio y la dignidad. Es una lucha con la mente que se conquista con determinación. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

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

FACEBOOK

[recetasparalavida](#)

TWITTER

[@recipesforlife](#)

## LA RECETA SANANDO EL CORAZÓN LASTIMADO

### INGREDIENTES:

- » **1 PIEZA DE ACEPTACIÓN** – Reconocer el fin de la relación
- » **2 PEDAZOS DE GRATITUD** – Apreciar los aprendizajes y los recuerdos
- » **1 RAMITA DE FORTALEZA** – Resistencia al dolor, y amor propio
- » **2 CUCHARADAS DE PERSPECTIVA** – Visión global de la vida, ubicando a la relación en el ciclo adecuado
- » **1 PIZCA DE HUMOR** – Recordar con alegría y gusto los buenos momentos, encontrar una razón para reír siempre

### AFIRMACIÓN POSITIVA:

Agradezco los buenos momentos y las experiencias que tuve con mi pareja, mientras perduró la relación. Hoy tengo la fortaleza para encontrar valor y continuar mi vida con alegría y gratitud. Encuentro armonía y paz en mi corazón. Tengo fe en que pronto encontraré a la relación que me complementa y me haga sentir mejor.

### ¿CÓMO TE RECUPERAS DE UN CORAZÓN ROTO?

1. Sin el amor propio no se puede tener una relación sana y estable. Cuando uno se aprende a querer, se valora y se respeta, sus relaciones con los demás son positivas, y motivan a tener una mejor vida, libre de adicciones o de drama.
2. Toda persona tiene el poder para elegir sufrir o superar el amor perdido. La aceptación es vital para poder continuar. Negar y evadir los sentimientos sólo produce más dolor y culpa. La persona que ha sido lastimada tiene el derecho a llorar, sentir dolor y sufrir, y por el otro lado puede soltar el dolor y encontrar el sol.
3. El amor es una decisión personal, y nadie puede forzarlo. Si ya no te quieren, ni porque les ruegues te pueden querer. Nadie se merece tener que mendigar para que lo quieran, y mucho menos tiene que aguantar malos tratos de quien no lo respeta ni lo valora.

No te aferres al amor perdido, libera tus pensamientos y cambia tu destino

\*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.

paz torras  
SPRING SUMMER 18



MODA  
EUROPEA



  
VOGA  
boutique

📍 Calle Brasil Col. Cacho

📱 [f](#) [@vogaboutiquetj](#)

Menciona que nos viste en la revista y obtén privilegios

# ¿La infidelidad SE PUEDE PREVENIR?

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

**U**no de los temas que con mayor frecuencia se ve en consulta, es la infidelidad de pareja. Algunas de las ideas con que llegan son: INFIEL=culpable; NO INFIEL=víctima, inocente u ofendido; FUTURO=incierto, en pausa, nulo; PASADO=todo era mejor o no tan mal; PRESENTE=desconfianza, duelo a flor de piel.

## ¿CÓMO APARECE?

La infidelidad es como ese zape que tu compañero de clase te daba cuando no decías: "presente" en el pase de lista. Te enojabas con él. El zape te dolía, pero no tanto comparado con el hecho de que TU AMIGO DEL ALMA te pegó. No le hablas o entristeces,

te enojas y le pides explicaciones, o buscas venganza, o lo dejas pasar justificando o ignorando todo. Podrás tal vez decirle que no es la forma de tratarte, que gracias por su interés en que no te pusieran falta, pero que te harás responsable y estarás "presente" en tu vida, en tu realidad, y atento cuando la maestra o la vida misma, diga tu nombre; no permitiendo que pase porque estás atento a tus responsabilidades.

## PERO SÍ TE DOLIÓ, ¿CIERTO?

Tu amigo se disculpe o no, podrá justificarse culpándote de que eres distraído y retrasas la clase; puede ser verdad, sin embargo tu amigo te dice que tienes razón, que no era la manera de llamar tu atención, pero que al menos funcionó. Le interesa seguir

siendo tu amigo. Deciden PERDONAR, OLVIDAR y PROMETER que no volverá a pasar. Pero, ¿por qué volvería a pasar?, ¿qué acaso tu amigo no te quiere? (lee el primer párrafo y encuentra tu idea).

## ANTES DE LA INFIDELIDAD

Si hoy estás en una relación plena y feliz, ¿piensas que tu pareja te está siendo infiel en este momento?, si estás firmando tu acta de boda, ¿estás pensando en el divorcio inmediatamente?, habrá quienes digan sí a estos ejemplos, pero la gran mayoría no lo imagina, y tocan madera.





¿Piensas que tu pareja pudiera estar siéndote infiel o a punto de serte infiel?, o ¿ves acaso el divorcio a dos pasos de ti?, o ¿sientes inestabilidad emocional en esa relación?, o si la autoestima no sube y tu propio cuerpo no te resulta atractivo, si no hay deseo sexual, si la comunicación no es efectiva, o si tienes motivos muy internos para temer sobre el futuro..... Si es así, estamos hablando de la tierra en que la infidelidad puede llegar a florecer, aunque nadie lo piense por ahora.

### DURANTE LA INFIDELIDAD

Si respondiste que sí a los ejemplos anteriores y has decidido que una solución es no compartir estas inquietudes con tu pareja, sino que tú mismo(a), en compañía de alguien más decides que la tranquilidad, la pasión, la comunicación, la alta autoestima, la valoración, el sexo perfecto, la belleza, etc. puedes alcanzarlos fácilmente en otra parte, entonces estás nadando en la infidelidad.

### DESPUÉS DE LA INFIDELIDAD

Lo que era secreto sale a la luz; las inquietudes que tú y tu pareja tenían y no

expresaban o no querían ver ni escuchar, ahora se dicen en voz alta, todo gracias al síntoma de la infidelidad; síntoma de una enfermedad llamada: autoestima baja, heridas y traumas de infancia, adicciones, codependencia emocional, abuso sexual, miedo a valerse por sí mismo(a), miedo a ser autosuficiente, educación recibida en casa, problemas económicos y familiares, entre muchos más. Esas son las enfermedades reales.

### ¿SE PUEDEN PREVENIR ÉSTAS ENFERMEDADES?


Si, atreviéndonos a conocernos individualmente, sabiendo expresar a la pareja las propias necesidades afectivas, sexuales, económicas, personales, etc., desde un inicio, y no dejándolas al aire ni al tiempo por la dulzura de la luna de miel o por temor a perder la "felicidad actual".

Generalmente no hay una cultura de la prevención en estos te-

mas, las personas suelen ir cuando ya hay mucho daño, es decir, van porque su amigo volvió a darles un zape más fuerte, pero no van por su falta de concentración, su distracción e irresponsabilidad.

No hay campañas de terapia psicológica que toquen nuestra puerta, y si hubiera, muy pocos la tomarían, porque dirán: "tenemos nuestros problemas, como todos, pero estamos bien, gracias".

### ¿QUIERES PREVENIR ENFERMEDADES?

Busca apoyo psicológico cuando pienses que no lo necesitas tanto, ¿Quieres sanar los síntomas? Busca apoyo profesional, y aprende de tu corresponsabilidad para que esto pasara. ¿Quieres que no te vuelva a pasar?, acepta tu corresponsabilidad, aprende y comprométete; no olvides el síntoma, utiliza la experiencia que te da para aprender a sanar. 

#### DATOS PORTAL

[www.psicofamiliaypareja.com](http://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.



Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo  
Tel. 686 51 01 - 686 51 03  
[www.tokeweb.com](http://www.tokeweb.com)

# MAESTROS COMPROMETIDOS CON LA ENSEÑANZA

POR ALEJANDRINA SEAMAN

**E**ntra un nuevo año escolar, y con éste, nuevas expectativas de los padres sobre cómo les irá a sus hijos y qué clase de maestr@ les irá a tocar. Hemos escuchado mucho sobre los cambios que se han venido desarrollando en el sistema educativo, los que tienen como objetivo mejorar la calidad de la educación.

Sin embargo, la realidad es otra. Hoy en día sufrimos de una decadencia en este rubro. Nuestros niños mexicanos no alcanzan los estándares internacionales; los resultados de la prueba PISA demuestran el rezago educativo con el que contamos. Por supuesto que existen muchos factores que determinan que un niñ@ aprenda o no, pero lo cierto es que una de esas razones y a la que le doy mayor peso, es a la falta de preparación de los maestros, aunado a su falta de compromiso real con la educación.

No quiero ofender a este gremio, sé

también y reconozco la labor de muchos maestros que han dedicado su vida a la enseñanza, que han entregado su tiempo, su conocimiento y su corazón al mundo del saber, a pesar de todas las carencias con las que se viven en las escuelas. Pero también, así como hay muy buenos maestros, existen otros a quienes no les importa lo más mínimo que pasa con sus alumnos, si aprenden o no; que simplemente siguen un programa sin percatarse de lo esencial en la educación: la transformación de los individuos.

## COMPROMETIDOS CON EL CAMBIO

México necesita profesionistas comprometidos con el cambio, sobre todo necesita de maestros que sean capaces de trascender en la vida de sus alumnos. No se trata sólo de transmitir conocimientos, sino de enseñar con el ejemplo, actuando con valores, firmeza y con convicción.

Lamentablemente, en nuestros días, esos valores están quedando atrás. Los niñ@s de nuestro país se están enfrentando a

maestros poco tolerantes y frustrados, que descargan su estrés en ellos, ocasionando daños irreversibles.

Montessori y otros pedagogos contemporáneos aseguraban que la mente de un niño se encontraba en peligro ante métodos defectuosos, ante profesores que quieren tratar a todos de la misma forma, sin cambiar sus métodos de enseñanza, acorde al tipo de aprendizaje de su grupo.

Si seguimos bajo esta misma dinámica, será imposible alcanzar la anhelada calidad educativa. Si eres maestro o te quieres dedicar a ello, piensa que de tu trabajo dependerá el desarrollo de los individuos, y que no sólo es lo que se transmite verbalmente, sino lo que se enseña con el ejemplo lo que tendrá mayor impacto en la vida de los alumnos.

Que este nuevo ciclo que inicia se vea lleno de energía y con nuevos propósitos; con maestros comprometidos con la niñez y la juventud de nuestro país, quienes gobernarán el día de mañana. **M**

**CORREO**  
alexaseaman@hotmail.com

\*El autor es docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UABC





# 5 INFORME DE GOBIERNO BAJACALIFORNIA

FRANCISCO A. VEGA DE LAMADRID



## DESARROLLO HUMANO Y SOCIEDAD EQUITATIVA

*Entregamos más de 31 mil becas  
a Madres trabajadoras  
y capacitamos a 50 mil jóvenes  
con el programa "Joven hoy  
conduzco seguro"*



[www.bajacalifornia.gob.mx](http://www.bajacalifornia.gob.mx)

# ¡Independencia Y AUTONOMÍA EN LOS HIJOS!

POR GABRIEL BELLO

**L**os adolescentes viven un proceso de independencia y autonomía progresiva, en el que se corren muchos riesgos, el principal: cerrarse a la influencia formadora de sus padres con el afán de mostrar que no los necesitan para nada, sin embargo es cuando más requieren de orientación, y de un liderazgo paterno comprometido. Esta independencia los lleva a vivir una dinámica para la que deben estar preparados los padres.

---

Los adolescentes viven un proceso de independencia y autonomía progresiva, en el que se corren muchos riesgos, el principal: cerrarse a la influencia formadora de sus padres con el afán de mostrar que no los necesitan para nada

---

Adolescentes que por la edad y madurez (que cada día aumenta), quieren ir más lejos, llegar más noche, y muchos de ellos, asumir riesgos al momento de salir a divertirse; si a esto le agregamos la compañía de otros adolescentes con escasa supervisión, es muy probable que el riesgo aumente.






## UN CASO RECURRENTE EN NUESTROS JÓVENES

Me enteré del caso lamentable de una adolescente de 15 años, que al no obtener el permiso de sus padres para una fiesta, decidió irse a escondidas con unos amigos. Ellos le sugirieron escaparse, sólo que decidió regresar hasta el día siguiente por la tarde. El miedo a sus padres por desobedecer le hizo apagar su celular; y como era de esperarse, sus padres ya la reportaban como desaparecida al no contestar sus llamadas.

El trabajo de los padres es fortalecer la autorregulación en sus hijos, esa capacidad de auto controlarse para poder decir "no voy a ir porque no me dieron permiso", "ya es hora de regresar a casa", "ya no tomaré más", "no me meteré en líos", "llamaré para avisar que me cambiaré de fiesta", etc.

En esta etapa de independencia hay mucha frustración en ambas partes; los hijos pidiendo permiso, y los padres negándolos; hijos sintiéndose asfixiados en casa si no salen, y padres sintiéndose seguros si los hijos no salen. Esta frustración constante tiende a dañar la relación padres-adolescentes.

Debe haber comprensión para que ambos entiendan el derecho a divertirse, la responsabilidad de un comportamiento adecuado al salir. 

A continuación, me permito presentarte algunas estrategias para que esta independencia sea mejor asumida:

### PARA ADOLESCENTES

**COMUNICACIÓN.** - Ten actitud de comunicación; teléfono con batería cargada, disponible a contestar, o dispuesto a llamarles a tus padres si pasa algo en la salida. Es imprescindible estar en comunicación con tus padres.

**ALCOHOL.** - Hoy en día muchos adolescentes están bebiendo alcohol como si se fuese a acabar; en una hora ya están alcoholizados; error, las fiestas así no se disfrutan porque el resto de las horas que les quedan de permiso, se la pasan "bajándose" la borrachera, tomando agua y vomitando. Si eres mayor de edad y tienes permiso, toma con moderación, de lo contrario, no tomes y disfruta la fiesta.

**CUMPLIR HORARIOS.** - La hora acordada para llegar a casa, es un compromiso que pone a prueba tu nivel de madurez y responsabilidad; al cumplir el horario estás garantizando permiso para la próxima salida.

### PARA LOS PADRES

**EMPATÍA.** - Es difícil ser empático cuando de permisos para fiestas se trata, sin embargo, debes ver la vida desde la perspectiva del

adolescente, y así entender que está en la edad de salir con sus amigos, por más divertida que sea su familia.

**REGLAS CLARAS.** - Es un error creer que los adolescentes deben asumir portarse bien y ser responsables; deben recibir reglas claras para que la salida sea exitosa; horario de regreso; si tienen permiso para moverse a otra fiesta; con quién deben transportarse; si tienen permiso para tomar alcohol; traer teléfono celular, y que esté disponible.

**LLÉVALO Y TRÁELO.** - Si dejas en terceros la tarea de transportar a tus adolescentes, no podrás exigir cumplimiento responsable al horario; siempre habrá una razón para no hacerlo; llevarlo y traerlo de las fiestas es una de esas facturas que muchos padres no quieren pagar,

porque se desvelan; porque tienen sueño; porque "es tarde y estoy cansado".


Si lo llevas y lo traes, tendrás la oportunidad de ver el lugar de la fiesta, el tipo de gente que está asistiendo, las condiciones en las que tu hijo(a) está etc.

**GABRIEL BELLO**  
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES  
PORTAL  
[www.gabrielbello.com](http://www.gabrielbello.com)  
TELÉFONO  
(664) 609.00.95



  
**CHURRASCARIA**  
DO BRASIL

ESTAMOS UBICADOS EN GALERÍAS HIPÓDROMO  
SEGUNDO NIVEL, LOCAL 224

 **664 7484560**



CONSEJOS PARA QUE NUESTROS HIJOS  
SE ENROLEN CON FACILIDAD, AL NUEVO

# CICLO ESCOLAR

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**D**espués del verano y las vacaciones largas, niños, adolescentes y jovencitos de preparatoria regresarán a clases, y a muchos les tomará mayor esfuerzo habituarse de nuevo a la rutina, a horarios, a nuevos compañeros quizá o maestros, o a algunas asignaturas, entre otras experiencias similares a las vividas o completamente diferentes, si es que pasaron de primaria a secundaria, por ejemplo.

Para algunos expertos en psicología, es nor-

mal que exista un rechazo al cambio, o una resistencia natural a salirse de la zona de confort sobre todo por parte de los estudiantes tímidos e introvertidos, afines a ambientes sumamente protectores; en este caso la principal recomendación

a los padres de familia, es que deben tener paciencia y sobre todo entender, que es normal que los niños experimenten ansiedad y temor, por lo que es fundamental animarlos, y ante todo darles seguridad.





Otra importante recomendación es brindarles autonomía a los menores, para que éstos vayan aceptando que tienen su propio espacio y sus propias actividades, uno en el que no necesariamente tienen que estar los padres.

Así, en lugar de ver sólo la figura paterna como la única con responsabilidad en su vida, entenderá que hay otras como las de los maestros, y así, cuando sea el momento de la despedida en la escuela, podrá ver mucho más allá, y detenerse a comprender que estará en su propio espacio: el aula, y en general en la escuela.

Es por ello que expertos en psicología y en el área educativa, nos brindaron algunos consejos para facilitarles a tus hijos el regreso a clases:

## 1.- EN RELACIÓN AL HORARIO

**A) NORMALMENTE L@S CHIC@S APROVECHAN LAS VACACIONES PARA LEVANTARSE TARDE, Y TAMBIÉN PARA ACOSTARSE MUY NOCHE O HASTA DE MADRUGADA.** Además, algun@s han extendido sus horas de sueño, así que es importante retomar o en su defecto, establecer el horario de descanso, con varios días de anticipación, que por la edad de tus hij@s, debe ser no menos a las 8 horas.

**B) EVITA EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE QUE TUS HIJOS SE QUEDEN TARDE FRENTE A UN DISPOSITIVO ELECTRÓNICO** como una tablet, teléfono celular, laptop o computadora de escritorio.

## 2.- ESTABLECE UN CALENDARIO PARA ELLOS

**A) SE DEBE ARMAR UN CRONOGRAMA DE TRABAJO** donde se establezcan horarios para que los estudiantes hagan sus tareas y actividades extracurriculares, además de que se definan los tiempos en que deberán estudiar para lecciones o exámenes.

Incluso se deben señalar los tiempos de esparcimiento, como salir a jugar al patio o ver la televisión, y también establecer el tiempo que dedicarán para tomar una siesta.

**B) LOS PADRES PUEDEN INFLUIR MUCHÍSIMO EN SUS HIJOS,** y aunque no lo pretendan, igualmente influir tanto para bien como para mal, así que la actitud que tengan ambos con el menor, contribuirá en su desenvolvimiento y en su socialización en el aula y con su entorno. Así que es de suma importancia transmitirles siempre pensamientos positivos, motivarlos y resaltar sus cualidades, lo que les ayudará a tener una autoestima bien cimentada.

## 3.- COMPRAR EL MATERIAL ESCOLAR

**A) SALIR CON ELLOS A COMPRAR ÚTILES, LIBROS Y CUADERNOS ES UNA ACTIVIDAD SANA E IMPORTANTE PARA HACER EN FAMILIA.** Esto les permitirá involucrarse en parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, y también podrán valorar lo que cuestan las cosas, para que las cuiden.

**B) INVOLUCRARLOS EN LAS COMPRAS DE LOS ÚTILES ESCOLARES E INCLUSO DE SU UNIFORME,** les permitirá activarse, y prepararlos al menos mentalmente, para el retorno a clases.

**C) DETERMINE TAMBIÉN UN ESPACIO ESPECÍFICO PARA QUE LOS MENORES REALICEN SUS DEBERES.** El lugar debe estar limpio, con suficiente luz y sin distractores.

\*FUENTE: <http://www.ecuavisa.com>

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

**IECH**  
de B.C.

**Clinica de  
reproducción  
asistida**



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, BC  
(A UNA CUADRA DEL CECUT)

**LUZE**

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES HIRSH	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

AVE. SONORA #66 (LA RECTA)    TELEFONO: 622 5101

LUZESECADO

CONTAMOS CON VALET PARKING





# Tendencias TOP COMBINACIONES

## POR HECHO CON CHE CHÉ

**D**esde el año antepasado se ha visto mucho, cómo van regresando poco a poco ciertas tendencias con inspiración en los años 80s y 90s, en cuanto a combinaciones de colores y estampados.

Una de las tendencias "TOP" para esta primavera-verano es la combinación de dos colores: el rojo y el rosa.

Se solía decir que el rojo y rosa eran colores que no se llevaban muy bien juntos, pero eso quedó atrás; ya es historia.


Esta tendencia fue vista en pasarelas recientes de Valentino, donde la utilizó en vestidos ligeros con distintas texturas, y en una pasarela de

Gucci, mostrando quien optó más por combinar también accesorios.

Looks rojos con accesorios rosas y viceversa, logrando así que esta tendencia se volviera una sensación.

Esta tendencia en looks, es una de las vistas en el estilo "Street Style".

El look que más se ha visto es el vestido rojo con tacones rosa fuerte, falda roja y camisa rosa.

Y tú, ¿qué opinas? ¿Te atreverías a llevar esta tendencia? 





# ocias



## 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



“El que nació para melón nunca será sandía”

.- DICHO POPULAR

# Viva la vida, con la SANDÍA

Las frutas de verano destacan por ser refrescantes y de colores llamativos ideales para hidratarnos

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

“Viva la vida” es la frase que aparece en este emblemático cuadro de Frida

Kahlo, y que se suma a otros artistas plásticos como Tamayo, que han pintado y dado a la sandía una mexicanidad indiscutible.

Llegó de África para aclimatarse perfecto en nuestro país, y hoy somos el principal exportador de sandía a nivel mundial.

Ya sea por sus colores o porque está presente en nuestros mercados y sofoca la sed, al ser una fruta jugosa y refrescante, se considera una de las consentidas del verano, aunado a lo versátil que puede ser con un poco de imaginación.

## ¿EN QUÉ FIJARSE?

A la hora de comprar sandías en el mercado, conviene fijarse en el sonido hue-

co que emite al golpearla.

Debe su popularidad a que es un fruto que contiene agua en más del 90 por ciento, lo que hace que su valor calórico sea muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Es rica en nutrientes — como vitamina A, B, C y potasio— pero su verdadera fortaleza es el licopeno, el pigmento antioxidante que da a la fruta su color rojo intenso. Algunos estudios sugieren que el licopeno podría tener beneficios cardiovasculares.

Se puede obtener el licopeno de los tomates, sobre todo si están cocinados, “pero si es comida fresca, no hay nada mejor que la sandía”, comentó Penélope Perkins-Veazie, profesora de la Universidad Estatal de Carolina del Norte en Raleigh, quien ha estudiado el licopeno, y es consejera de manera gratuita del National Watermelon Promotion

Board. La sandía roja tiene más licopeno que otras variedades, y “la sandía sin semillas suele tener más”, dijo.

A mucha gente le preocupa la cantidad de azúcar que hay en la sandía, pero “ese es un malentendido, porque el azúcar contenida, gramo por gramo,

es mucho menor que en otras frutas,” sostuvo Jennifer McDaniel, una nutrióloga oficial y vocera de la Academia de Nutrición y Dietética.

## UNA TAZA DE SANDÍA

**PICADA** tiene unos **NUEVE GRAMOS de AZÚCAR**; un plátano mediano contiene de 14 a 15 gramos de azúcar, al igual que una taza de arándanos (moras azules).

- » Limonada de sandía y menta y hielo
- » Jugo de sandía con leche de almendras y hielo
- » Aperitivo de rebanadas de sandía con arrógal, queso y jamón serrano o prosciutto
- » Sopa de sandía, con jengibre y limón
- » Pizza de sandía, cortas las rebanadas en forma de pizza, y le agregas albahaca, queso y frutas como arándanos y zarzamoras... Rocías con aceto balsámico



- » Ensalada con tomatitos cherry, frijoles negros, elotitos, albahaca, aceitunas y cebolla morada
- » Ensalada de sandía, con blue cheese y aderezo de champagne (la misma cantidad de vinagre de champaña que de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta)
- » Tártara de atún y sandía
- » Yogurt griego con sandía, arándanos, menta, semillas de linaza, nueces, almendras o pistaches
- » A la típica rebanada de sandía puedes espolvorear además del típico chile en polvo, pinole y otra versión deliciosa es con semilla de amapola o sésamo y polvo de romero frito.

Si bien la sandía tiene un índice glucémico alto —la capacidad de un alimento para incrementar los niveles de azúcar en la sangre— eso también genera confusión. De hecho, su alto contenido de agua le da una carga glucémica más baja, lo cual quiere decir que no aumenta rápidamente el azúcar en la sangre, si se consume de manera normal.

## COCTEL INSPIRADO EN LAS MIMOSAS

### INGREDIENTES

- » Jugo de naranja
- » Pulpa de sandía
- » Vino espumoso
- » Hojas de menta

### PREPARACIÓN

1. Licuar el jugo de naranja y la pulpa de sandía, con ello rellenar las copas a la mitad, y la otra mitad con vino espumoso, puede ser cava, prosecco o champán y decorar con una hoja de menta.



Y PARA LOS NIÑOS...

## DAIQUIRI PARA NIÑOS SIN ALCOHOL

### INGREDIENTES

- » 1 rebanada de sandía
- » 40 ml de jugo de limón
- » 2 cucharadas de azúcar
- » 1 taza de hielo picado
- » 1 copa para servir

### PREPARACIÓN

1. Rodaja de limón para decorar
2. Licuar la sandía, jugo de limón y el azúcar. Luego el hielo picado.
3. Servir en la copa y decorar con la rodaja de limón.



“  
Me gusta  
la danza  
porque  
puedo  
ser feliz  
“

**CDM**  
CONSERVATORIO  
DE DANZA MÉXICO

### CLASES

- Ballet • Danza contemporánea
- Jazz • Flamenco
- 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



# Fiestas de la VENDIMIA

## LA CELEBRACIÓN DEL VINO

Conozcamos un poco más de estas fiestas que no sólo se dan en esta región, sino en todo el mundo. Aquí sólo unos datos importantes

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

### —¿CÓMO SURGEN?

—Nacen como una especie de símbolo de alegría, por el final de la cosecha, y aunque se han globalizado, estas celebraciones son antiquísimas, y se remontan a tiempos antiguos en que se creía que el vino era la conexión de los dioses con los seres humanos.

### —¿TODOS LOS PUEBLOS LA CELEBRAN IGUAL?

—Cada pueblo las celebra a su manera. En algunos casos, las fiestas son muy sencillas, y en otros es poco menos que un carnaval, incluso considerándose como fiestas nacionales.

—En las regiones vitivinícolas de nuestro país, las fiestas se celebran antes de la cosecha por razones de logística, pero es la cereza que corona el arduo trabajo que culmina con la recolección de las uvas.

Cabe mencionar que en el mapa vitivinícola mundial, son cerca de ochenta países los que figuran como productores de vino.

### DATOS HISTÓRICOS DE LAS FIESTAS DE LA VENDIMIA

Según el historiador chileno Gonzalo Rojas A., los registros más antiguos de la celebración de estas fiestas se remontan al año 1000 A.C., en las costas del Mar Mediterráneo Oriental, específicamente

en la región fenicia y el antiguo Israel: "Todo indica que en Canaán, Judea, al oriente de Bakaa (actual Líbano) se mantienen hasta hoy las tradiciones festivas de las vendimias más antiguas, de las que al menos tenemos registro escrito", dice el especialista.

### EL PISADO DE LAS UVAS


En el auge de su imperio, tocó a los romanos propagar su rudimentaria pero efectiva técnica de elaboración del vino, que consistía en pisar las uvas en lagares de piedra, para después dejar que el mosto fermentara de manera natural.

En la actualidad, la mayor parte de las fiestas de la vendimia que se hacen en el mundo incluyen de una u otra forma el ritual del pisado de las uvas.

### LA INFLUENCIA CRISTIANA

El primer milagro que hizo Jesucristo, según dicen los evangelios, fue convertir el agua en vino. Y uno de los momentos culminantes de la Última Cena fue cuando transformó el vino en su sangre. De esta forma, el agua de vides se convertía en un elemento imprescindible para el cristianismo y para la cultura judeo-cristiana en general.

### ACERCÁNDONOS A NUESTROS TIEMPOS

Afirma el historiador chileno, Gonzalo Rojas, que la imagen de las fiestas de la vendimia que tenemos hoy en día, realmente nos ha sido legada por Francia que enaltecía las actividades de los hombres, revalorizaba las tradiciones agrarias y promovía la emancipación campesina fuera del peso lúgubre de la iglesia medieval. 





# EVENTOS DE LA FIESTA DEL VINO MÁS GRANDE DE LATINOAMÉRICA

El calendario que a continuación te presentamos, es el de los eventos de las fiestas de la vendimia que tendrán lugar en este mes de agosto. Hay un poco de todo, estamos seguros de que habrá uno de acuerdo a tu interés, pusimos la mayoría. Son 57 las vinícolas en Baja California, y PROVINO el organismo encargado de darle difusión a sus eventos como parte de las estrategias de turismo de BC, es de donde extraemos la información.

## MUESTRA DEL VINO

Evento social con degustación de más de 120 etiquetas de vino de 62 vinícolas participantes, y muestras gastronómicas de más de 50 restaurantes de la región.

\* Evento sólo para mayores de edad.  
» **FECHA:** 3 Agosto  
» **HORARIO:** 7:00 pm - 11:30 pm  
» **LUGAR:** Jardines del Centro Cultural Riviera de Ensenada, Ensenada, B.C.

## VISITAS ENOLÓGICAS II

Más información próximamente

» **FECHA:** 4 Agosto  
» **HORARIO:** 9:00 am - 5:00 pm  
» **LUGAR:** Plaza Cívica de la Patria (3 cabezas), Ensenada, B.C.

## CENA MARIDAJE CON LOS 7 PECADOS POR VIÑA LICEAGA

Cena Maridaje con los 7 pecados/Gala Liceaga & Tornazul por el Chef Martín San Román.

» **FECHA:** 4 Agosto  
» **HORARIO:** 5:00 Ppm - 11:30 pm  
» **LUGAR:** Viña de Liceaga

## UNA DÉCADA CON RETORNO

Cena campirana con música en vivo acompañada de cata vertical del vino Retorno y presentación del vino "Década".

» **FECHA:** 4 Agosto  
» **HORARIO:** 5:00 pm - 11:00 pm  
» **LUGAR:** Vinícola Retorno

## LOS TIGRES DEL NORTE CON LA SINFÓNICA DE BAJA CALIFORNIA

La Vinícola Castillo Ferrer consiente a los amantes de la música banda y del vino.

» **FECHA:** 4 Agosto  
» **HORARIO:** 5:00 pm - 11:00 pm  
» **LUGAR:** Vinícola Castillo Ferrer

## CENA DE GALA POR ADOBE GUADALUPE

Cena maridaje de 5 tiempos con un Chef invitado y música en vivo.

» **FECHA:** 4 Agosto  
» **HORARIO:** 6:00 pm - 11:30 pm  
» **LUGAR:** Adobe Guadalupe Vinícola Ensenada, B.C.

## CONCIERTO CREPÚSCULO POR MONTE XANIC

Monte Xanic presenta su exclusivo concierto Crepúsculo 2018 "Ara Malikian"

**FECHA:** 4 Agosto  
**HORARIO:** 7:30 pm - 12:00 am  
**LUGAR:** Monte Xanic

## COFRADÍA DEL VINO NOBLE TIJUANA

» **FECHA:** 9 Agosto  
» **HORARIO:** 6:00 pm - 11:00 pm  
» **LUGAR:** CEARTE Tijuana

## REGESANDO A LA VENDIMIA POR VINISTERRA

Disfruta de una deliciosa cena bajo las estrellas, en compañía del equipo de Vinisterra, después de haber participado en la experiencia de pizar la uva.

» **FECHA:** 10 Agosto  
» **HORARIO:** 6:00 pm - 11:30 pm  
» **LUGAR:** Vitivinícola Vinisterra

## ASI SE VA A LAS ESTRELLAS POR FINCA LA CARRODILLA

El chef Edgar Nuñez estará a cargo, junto con un chef invitado de llevar a los asistentes a recolectar los ingredientes necesarios

para gozar de una gran maridaje.

**FECHA:** 10 Agosto  
**HORARIO:** 7:00 pm - 11:00 pm  
**Lugar:** Finca La Carrodilla

## VISITAS ENOLÓGICAS III

Recorrido a la Ruta Antigua del Vino.

**FECHA:** 11 Agosto  
**HORARIO:** 9:00 am - 05:00 pm  
**LUGAR:** Plaza Cívica de la Patria (3 cabezas), Ensenada, B.C.

## CELEBRANDO 10 AÑOS DE HACIENDA GUADALUPE

Celebramos el décimo aniversario de Hacienda Guadalupe con un evento que inicia con un cóctel de bienvenida en el rooftop de la vinícola para apreciar la puesta del sol y disfrutar de los aperitivos que se ofrecerán en compañía del vino Gaby Rosé

**FECHA:** 11 Agosto  
**HORARIO:** 6:00 pm - 11:30 pm  
**LUGAR:** Hacienda Guadalupe Ensenada, B.C.

## THE ART OF BLENDING IN POR VENA CAVA

Cata privada y educación del vino, continuando con una cena.

**FECHA:** 11 Agosto  
**HORARIO:** 6:00 pm - 11:30 pm  
**LUGAR:** Vena Cava Vinícola

## CARNE Y VINO, ARGENTINA EN EL VALLE POR CAVA MACIEL

Una de las primeras conexiones de maridaje que vienen a la mente es carne y vino tinto.

**FECHA:** 14 Agosto  
**HORARIO:** Todos del día  
**LUGAR:** Cava Maciel

## CENA MARIDAJE POR CORONA DEL VALLE

Cena Maridaje con el Chef Jesús Chavez de B.C.S.

**FECHA:** 16 Agosto  
**HORARIO:** 3:00 pm - 11:00 pm  
**LUGAR:** Corona del Valle

## 11° FIESTA CALLEJERA POR CEARTE ENSENADA

La Fiesta Callejera es un evento que involucra propuestas en las que interactúan distintas ramas del arte: la música en diferentes vertientes, las artes escénicas la plástica y la producción audiovisual.

**FECHA:** 16 Agosto  
**HORARIO:** 4:00 pm - 10:00 pm  
**LUGAR:** CEARTE Ensenada

## LA SINGULARIDAD DE REPUBLICUÉ POR LOMITA

Evento único para celebrar su aniversario y el lanzamiento de su etiqueta Singular. Espera sorpresas y un menú creado por el Chef Walter Manzke.

**FECHA:** 16 Agosto  
**HORARIO:** 7:00 pm - 11:00 pm  
**LUGAR:** Lomita

## RENACIMIENTO POR CLOS DE TRES CANTOS

Un maridaje único de música y comida.

**FECHA:** 17 Agosto  
**HORARIO:** 7:00 am - 11:30 pm  
**LUGAR:** Vinícola Clos de Tres Cantos

## HERENCIA NORTE POR BODEGAS F. RUBIO

Celebración de la abundancia de las cosechas de vendimia a través de un menú

estilo campesino que represente la gastronomía de las fiestas vaqueras y rodeos de Baja California.

**FECHA:** 17 Agosto  
**HORARIO:** 5:00 pm - 11:30 pm  
**LUGAR:** Bodegas F. Rubio Ensenada, B.C.

## DEL HUERTO Y VIÑEDO A LA MESA POR LAS NUBES Y MADERA 5

Cena Maridaje  
**FECHA:** 17 Agosto  
**LUGAR:** 6:00 pm - 11:00 pm  
Finca Altozano

## CASTA SE VIVE DE NOCHE POR CASTA DE VINOS

Cena de 10 tiempos con la cocina de Baja Terra.

**FECHA:** 17 Agosto  
**HORARIO:** 7:00 pm - 11:30 pm  
**LUGAR:** Casta de Vinos

## LA SINGULARIDAD DE REPUBLICUÉ POR LOMITA

Evento único para celebrar su aniversario y el lanzamiento de su etiqueta singular.

**FECHA:** 17 Agosto  
**HORARIO:** 7:00 pm - 11:00 pm  
**LUGAR:** Lomita

## VERBENA CULTURAL POR BODEGAS SANTO TOMÁS

Tradicional verbena familiar donde encontrarás una amplia oferta de comida artesanales y repertorio musical.

**FECHA:** 18 Agosto  
**HORARIO:** 11:00 am - 12:00 am  
**LUGAR:** Bodegas Santo Tomas

## HILAR COCINA Y VINO POR HILO NEGRO

Comida Maridaje a cargo del chef invitado Ricardo Robles de Restaurante Las Trojes de Toluca Estado de México.

**FECHA:** 18 Ago  
**HORARIO:** 3:00 pm - 10:00 pm  
**LUGAR:** Vinícola Hilo Negro

## WINE FEST 2018 POR CASTILLO FERRER

En su 4ta. edición, el evento de cierre de las fiestas de la vendimia tiene preparado para ustedes lo mejor de la gastronomía regional con Chefs de alto renombre, food trucks, stands comerciales, expo artesanal, degustaciones de vino de 10 vinícolas de la región y cerveza artesanal.

**FECHA:** 18 Agosto  
**HORARIO:** 4:00 pm - 11:30 pm  
**LUGAR:** Vinícola Castillo Ferrer

## EL ORIGEN CUENTA POR VIÑEDO ALDO CÉSAR PALAFOX

Al atardecer nuestros invitados podrán disfrutar de una magnífica cena y un hermoso concierto en los jardines con vista a los viñedos.

**FECHA:** 18 Agosto  
**HORARIO:** 5:00 pm - 11:00 pm  
**LUGAR:** Vinos y Viñedos Aldo Cesar Palafox

## CONCURSO DE PAELLAS "DR. RAMÓN GARCÍA OCEJO"

Magno evento familiar que marca el cierre de las Fiestas

**FECHA:** 19 Agosto  
**HORARIO:** 12:00 pm - 09:00 pm  
**LUGAR:** Viña de Liceaga

\*FUENTE: <https://provinobc.mx/>

## Una ventana AL VALLE

Aquí los  
**HOTELES  
TOP CINCO,**  
cuyo prestigio está dando  
la vuelta al mundo...

\*FUENTE: Forbes



### EL CIELO

Dentro de la vinícola El Cielo, se inauguraron un complejo de villas. No es nada tradicional, y sus arquitectos lograron entrelazar viñedos, paisajes montañosos, y lagos artificiales (dos). Como idóneo complemento, dentro del diseño arquitectónico se ubican dos restaurantes y dos bares.

### BRUMA – CASA 8

Es uno de los más revolucionarios complejos de la zona. Tiene un área que se denomina Casa 8, donde se ofrece una experiencia única a los turistas. Son ocho suites, unidas por la casa principal del complejo, y un área común que cuenta con cocina, sala y alberca, así como un living room al aire libre, y una vista directa al viñedo.

# Los hoteles top 5 DE VALLE, SEGÚN FORBES

POR REVISTA MUJER ACTUAL

**A**demás de la mayor producción de vino del país, este lugar tiene opciones y experiencias extraordinarias, como paseo a caballo, un museo del vino, eventos con artistas de talla internacional, y degustaciones gastronómicas, entre otras, y en estas fechas en particular, aún están las fiestas de la vendimia que son muy socorridas por el visitante extranjero, así como por turistas de otros estados del país, por ello también,

el Valle de Guadalupe está divinamente preparado con hoteles de primer nivel que la revista Forbes reconoció públicamente cómo de las mejores opciones de hospedaje, y que no debes dejar pasar desapercibidas para que tu estancia en este lugar sea única, completa y cálida.

### HOSPEDAJE DISTINTIVO

Valle de Guadalupe, situado en Ensenada, el municipio más grande del país, se ha consolidado como un destino turístico obligado, si lo que se quiere es disfrutar de los paisajes naturales que ofrece, además de sus eventos.

Dice Forbes: "Entre los imponentes viñe-

dos que llenan sus paisajes, se pueden encontrar hospedajes únicos que rescatan la vocación de la zona vitivinícola fusionando el campirano ambiente de la región con verdaderos escondites que priorizan el confort, el lujo y la suma de experiencias que solo el Valle de Guadalupe puede ofrecer a sus visitantes".

Se siembra, se cultiva, y poco antes del arranque oficial del verano empieza la cosecha, así que las fiestas de la vendimia que tendrán lugar en este octavo mes del año, pudieran ser sólo el pretexto idóneo para salir de la ciudad y de la cotidianidad, y visitar las cerca de 100 vinícolas que tiene la zona.





### CAMPERA HOTEL BURBUJA

Este hotel ofrece un concepto totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados en esta zona. Aquí podrás dormir dentro de una burbuja con techo transparente para observar las estrellas y dar la sensación de que te tendiste en el campo para observar el anochecer, que es sin duda uno de los espectáculos naturales más bellos que ofrece el Valle de Guadalupe. El interior de cada burbuja está equipado con lo necesario para dormir, cobijado por el cielo estrellado de Ensenada.



### ENCUENTRO GUADALUPE

Encuentro Guadalupe fue uno de los principales hoteles que apostaron por Valle de Guadalupe. Cuenta con 22 lofts diseñados para una relajación total según se aprecia en la descripción del lugar en su página web. Tiene amplias vistas de montañas y suelos vitivinícolas, y cuenta cada habitación con terraza privada, una kiva de arcilla al aire libre e internet inalámbrico. Cada uno de estos lofts se postra sobre el paisaje rocoso de la zona. La experiencia sin duda es inigualable.



### CUATRO CUATROS

El lugar ofrece una experiencia glamping, una fusión de glamour y camping, lujo y naturaleza, esta reciente nueva forma de hacer turismo es lo que se puede disfrutar en este lugar. En el complejo hay modernas cabañas, equipadas con todo lo necesario para brindar el mayor confort al huésped, y para que éste a su vez, disfrute del contacto con la naturaleza. Entre sus importantes atractivos está su mirador, que ofrece una majestuosa y contrastante vista del lugar: Valle de Guadalupe, sus viñedos, y una de las mejores postales del Océano Pacífico.



ONCE PUEBLOS

*Chef*

Sandra Vázquez

VALLE DE GUADALUPE





POR DIONISIO DEL VALLE

## Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS


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

# TERROIR

**E**sta palabrita francesa que en español se lee como "terruá" nada tiene que ver con la famosa Revolución, con Robespierre ni con el régimen de terror impuesto a finales del siglo XVIII por este apasionado político y cuyo instrumento preferido para no entrar en discusiones era un aparatito muy práctico y eficaz conocido como guillotina. Pero no, no va por ahí, aquí estamos hablando de algo diferente. Terroir es una de esas palabras que no tienen una traducción específica en nuestro idioma. Quiere decir algo que en ocasiones solo adquiere verdadero sentido en su lengua original. De todos modos admite interpretaciones que pueden ayudarnos a descubrir el sentido de la dicha palabra. Aunque tierra y territorio sea lo primero que debe venir a nuestra mente al escucharla, es algo más que eso. Es también entorno, clima y condiciones de un sitio determinado. Pero también lo es de un lugar destinado a un fin específico, en este caso, a la producción vinícola. Y tiene que ver con la calidad de suelos, tipos de flora y fauna que habita en la región, cantidad de agua disponible o que se recibe en forma de lluvia, humedad o nieve, temperatura ambiente durante las cuatro estaciones del año, todo eso y más es el terroir. Cosas en apariencia tan simples como las horas que le pega el sol matutino a la ladera de un cerro que a su vez está expuesto a la brisa marina durante un periodo determinado de tiempo, pueden determinar la calidad de un terroir o el valor de sus vinos en comparación con otros que no tengan las mismas condiciones. Y es que parece que los franceses siempre piensan diferente de como lo hace el resto



del mundo, por lo menos de los que se dedican al vino. En la Borgoña, que es una de las más famosas zonas productoras de vinos finos, por ejemplo, los viticultores están convencidos que primero está el terroir y sus designios y luego las capacidades del productor. Y ejemplos de esta convicción sobran. Sin entrar en detalles les puedo platicar que existen viñedos que están a unos cuantos metros de distancia, que contienen el mismo tipo de uva y sin embargo no producen vinos de la misma calidad. Es más, la diferencia de precios entre los vinos que se obtienen en uno y otro puede variar de unos cuantos euros a cientos y hasta miles de

ellos por botella. Sobra decir que los enólogos de una y otra vinícola pueden ser igual de competentes y tener una preparación académica similar. ¿Qué sucede entonces? Pues que independientemente de los evidentes avances tecnológicos, las condiciones de la Naturaleza seguirán influyendo, de manera contundente, en la calidad del vino elaborado con el fruto de la vid, expuesta en todo momento a los humores de aquella. El vino no es ajeno al fenómeno que llamamos cambio climático, por lo que tenemos que estar preparados para asumir, algún día, las consecuencias del trato que damos a nuestra casa. 





**BODEGAS DEL VALLE**

(686) 262.4505

bodegasdevalle.com  
bodegasdelvalle



**FUEGO**  
- COCINA DEL VALLE -

CHEF  
**ALBERTO ARAGON**  
PASIÓN POR LA COCINA

EN EL CORAZÓN DEL VALLE

01 800 01VALLE  
fuegococinadelvalle.com

01 646 688 1030  
fuegococinadelvalle



## ¿QUIERES TENER A TU BEBÉ EN ESTADOS UNIDOS?

En MORRIS tenemos el Plan de Seguro perfecto para TI.



Conmutador: (664) 607 90 03  
www.morrisseguros.com | info@morrisseguros.com







POR DIOSA DOMÉSTICA

**SabíasQUE...**

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

# CÓMO EMPACAR EN UNA MALETA PEQUEÑA

Al irse reduciendo los espacios sobre y bajo el asiento del avión, y los costos de sobrepeso en equipaje, no queda más que utilizar una pequeña maleta con llantas. Acostumbradas a empacar un atuendo para cada día, pensamos que es imposible... Pero es sencillo, te digo cómo:

## **1. QUE TODO COMBINE CON TODO.**

Tu falda con las blusas; que el vestido que de día llevas sobre el traje de baño, pueda usarse para salir de noche con unos tacones y accesorios. Lleva mascaradas, collares y pulseras para crear looks nuevos.

**2. ENROLLA TODO.** Todo ocupará menos espacio enrollado que doblado

**3. METE COSAS DENTRO DE LOS ZAPATOS,** y no llesves más de dos pares.

**4. NO LLEVES PRODUCTO EN BOTELLAS GRANDES,** compra botellas pequeñas para eso.

## **5. LLEVA UNA BOTELLA DE JABÓN PARA LAVAR O UNA BARRITA DE JABÓN.**

De esta manera puedes llevar poqúisima ropa, y lavar en tu hotel.

## **6. NO LLEVES NADA QUE SE ARRUGUE.**

Puedes hacer la prueba apretando la ropa, si se arruga, no la llesves de viaje.





# NUEVA GAMA SUV PEUGEOT 2019

NUNCA LAS SUV HABÍAN LLEGADO TAN LEJOS.



PEUGEOT  
MOTION & EMOTION



TASA PREFERENCIAL  
DE 12.99%

LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA EN LAS SUV MÁS EFICIENTES

CONEXIÓN TOTAL CON TU SMARTPHONE

RENDIMIENTO DE HASTA 23 KM /LT

 SI NO ESTÁS SATISFECHO  
CON EL SERVICIO POST-VENTA,  
NO LO PAGAS.  
PEUGEOT CUMPLE

AGENDA TU PRUEBA DE MANEJO  
EN [PEUGEOT.COM.MX](http://PEUGEOT.COM.MX)

 PEUGEOT TIJUANA

**PEUGEOT FINANCIAMIENTO TOTAL** Tasa preferencial de 12.99% para Gama 2008 AM2019, Gama 3008 AM2018 y AM2019 y Gama 5008 AM2019 aplica plan de financiamiento desde 20% de enganche hasta 60 meses con tasa preferencial de 12.99% financiado en exclusiva con PSA Finance México en los distribuidores que tengan habilitado el plan de financiamiento. CAT promedio del 15.45% sin IVA. \*El porcentaje de CAT (Costo Anual Total) expresado, ha sido calculado tomando en cuenta un vehículo, plazo, tasa de interés promedio y un monto a financiar específico, razón por la cual se hace de su conocimiento exclusivamente para efectos INFORMATIVOS y de COMPARACIÓN, por lo cual dicho porcentaje puede variar al momento de firma de su contrato de crédito, le sugerimos verificarlo. Todos los planes de financiamiento están sujetos a la aprobación de crédito correspondiente. Vigencia de la promoción **al 31 de Agosto de 2018**. Si no estás satisfecho con el servicio posventa, ¡NO lo pagues! El presente beneficio aplica únicamente a la bonificación del costo de mano de obra presupuestado al momento de ingresar el vehículo para la realización del servicio, no aplica para trabajos realizados por hojalatería y pintura. Para acceder a este beneficio deberá estar al corriente con sus servicios de mantenimiento, tanto en tiempo como en forma y cuenta con 24 horas desde el momento en que retira el vehículo del distribuidor para realizar la reclamación por medio del garante de servicio. Términos y condiciones en [www.peugeot.com.mx](http://www.peugeot.com.mx). Las fotografías que aparecen en la presente publicación son de uso netamente ilustrativo. Peugeot es una marca registrada de AUTOMÓBILES PEUGEOT. TOTAL es una marca registrada propiedad de Grupo Total.

**(664) 607-3146**

Ave. Padre Kino #10102, Zona Urbana Río



# DISFRUTA EL MOMENTO

POR ANA GALENA

**R**ecuerdo que en alguna ocasión vi un documental que mostraba cómo unos monjes tibetanos hacían un mándala de arena. Los mándalas son a la vez símbolos espirituales, y rituales religiosos del hinduismo y budismo, que representan el universo. Se trata de dibujos circulares de diseño elaborado.

Crear este mándala podía tomarles un par de semanas o hasta un par de meses. Al terminar la pieza realizaban una pequeña ceremonia que finalizaba al barrer la obra de arte para no dejar rastro

alguno de su existencia. Para los monjes, esta labor tiene el fin de practicar el desapego, y de poder disfrutar el presente.

La belleza efímera de estos mándalas tibetanos tuvieron un gran impacto en mí. En aquel gesto de entrega total a la creación de algo, aprendí a disfrutar, gozar y vivir el momento. Hace tan sólo una semana puse en práctica estas enseñanzas.

## PONIENDO EN PRÁCTICA

En una de mis visitas habituales a la distribuidora de flores, me topé con la sorpresa de que acababan de llegar Dahlias grandes y hermosas, de colores brillantes, espléndidas. No me pude resistir y compré veinticinco de ellas.

Las compré por puro gusto, a sabiendas de que son flores de corta vida, pues se marchitan rápidamente, y también reconociendo que no tenían un fin más que el de llenar mis ojos de su belleza cautivadora; aquellas flores atraparon mi corazón.

Ese mismo día tuve clases de diseño floral con mis alumnas. Al igual que yo, quedaron deslumbradas con la belleza de las Dahlias. Ese día, decidí obsequiar una flor a cada una de ellas, y pidiéndoles que les dieran un lugar especial en sus hogares, hice hincapié en lo poco que durarían. Mis alumnas salieron felices con sus flores.

Más tarde, decidí hacer un arreglo de flores para mí. En ese momento me llené de inspiración, conecté con el mundo de las flores, y la magia surgió y trabajó a mi favor. Yo gocé al máximo la experiencia.

Al terminar el arreglo lo puse en mi sala. Me senté a leer cerca de él, tomé el café por la mañana y el té por la tarde, observando aquellas flores que parecían casi un espejismo.

Fueron veinticuatro horas de mucha belleza, después, se marchitaron.

## ENSEÑANZA: DISFRUTA EL MOMENTO

En mi vida me he privado de experiencias, sin tener en cuenta su brevedad, y el inevitable paso del tiempo. Nada sucede igual dos veces; todo cambia y las cosas siguen su curso. Al menos hoy me doy la oportunidad de detenerme y de disfrutar los momentos, porque se acaban, terminan, y eso mismo los carga de una belleza enorme.

Te invito a permitir que los pequeños placeres de la vida se conviertan en tus grandes goces. El presente es ahora, disfruta.

Con amor, Ana.

**CONTACTO  
PORTAL**

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



**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.





Los Cristales  
RESTAURANT - BAR

LAS OLAS RESORT & SPA TE INVITA A DISFRUTAR DEL

# RESTAURANTE LOS CRISTALES

¡VEN Y CONOCE NUESTRO EXQUISITO MENÚ!



## Domingo de BRUNCH



ABIERTO AL PÚBLICO



Información y Reservas:

MEX: 01(661) 612-5227 US: (619) 713-7722  
Carretera libre Tijuana - Ensenada Km 35.156, entrada Calafia  
Playas de Rosarito, Rosarito, BC

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

LA MUJER QUE  
POR UN MÉXICO  
MEJOR, APOYA  
LAS CAUSAS  
SOCIALES  
DE GRUPO ARIES

# Claudia Lachica

POR ANA PATRICIA VALAY

**G**ruPO Aries es sin lugar a dudas una organización inmobiliaria líder en toda la República Mexicana, cuyos fundadores tuvieron la extraordinaria visión de construir un exitoso modelo de negocio de inversión "antícrisis, que no sólo fortaleciera el patrimonio de las familias sin importar su historial crediticio y/o situación financiera, sino que les permitiera construir la casa de sus sueños en una ubicación privilegiada, con absoluta seguridad y la más alta plusvalía, y con facilidades de pago.

Aunado a lo anterior, Grupo Aries es y ha sido una empresa Socialmente Responsable, siendo además, la primer empresa socialmente incluyente en BC, reconocida formalmente por el Centro Mexicano para la Filantropía (Cemefi), la cuna de las empresas socialmente responsables.

Y es aquí donde entra a escena una

mujer y madre de familia extraordinaria como Claudia Lachica, quien ha apoyado la labor altruista y filantrópica de Grupo Aries, que no busca otra cosa más que sembrar un mejor futuro para nuestros niños y jóvenes, que nos permita ir construyendo un mejor país para las próximas generaciones.

Mujer Actual tuvo la oportunidad de platicar con ella sobre su experiencia, y esto fue lo que nos compartió:

**—CLAUDIA, ¿CÓMO ES QUE TE FUISTE INVOLUCRANDO CON ÉSTA IMPORTANTE PARTE DE LA COMPAÑÍA?**

— Presenciando eventos de responsabilidad social con mi esposo Jorge Ojeda en calidad de CEO y Director General de Grupo Aries, es que poco a poco me he ido involucrando, apoyando diversas causas sociales en las que tenemos el privilegio de brindarles nuestro apoyo con mucho cariño.

Entre los grupos vulnerables que Grupo Aries apoya, está el de los de niños de escasos recursos o con alguna discapacidad. También apoya el deporte, "en particular a nuestros jóvenes del boxeo, campeones y futuros campeones, con el objeto de alejarlos de las calles, de los vicios, y para que tengan un mejor mañana", comparte Claudia.

**—¿Y CUÁL HA SIDO TU EXPERIENCIA AL ENCABEZAR ESTOS ESFUERZOS?**

— Muy buena, porque creo que todos los seres humanos tenemos la necesidad emocional de sentirnos útiles ayudando al prójimo, y sobre todo a los niños que me encantan.

— Tengo la fortuna de tener 3 hijos niños hermosos que requieren de buenos ejemplos, para que cuando les toque a ellos servir y abrirse paso en la vida, lo hagan con mucha calidad humana.





“ Estamos profundamente convencidos de que entre más empresas Socialmente Responsables existan en nuestro país, que apliquen estas prácticas de apoyo a nuestro tejido social, a nuestros niños que son el futuro del mundo, tendremos un México más educado, más sano, más próspero, y con una mejor calidad de vida

**CLAUDIA LACHICA**

tenemos, si es que está dentro de nuestra posibilidad hacerlo.

— Al final, el bienestar que buscamos todos no sólo depende de quien nos gobierna, sino de cada uno de nosotros, y debemos empezar por nosotros mismos. Es por ellos que estamos seguros de que estamos haciendo lo correcto.

**—CLAUDIA, ¿NOS PUEDES COMPARTIR TAMBIÉN EL PORQUÉ GRUPO ARIES ESTÁ CONVENCIDA COMO EMPRESA, AL IGUAL QUE TÚ, DE QUÉ ES IMPORTANTE APOYAR SOBRE TODOS A LOS NIÑOS?**

—Porqué estamos profundamente convencidos de que entre más empresas Socialmente Responsables existan en nuestro país, que apliquen estas prácticas de apoyo a nuestro tejido social, a nuestros niños que son el futuro del mundo, tendremos un México más educado, más sano, más próspero, y con una mejor calidad de vida.

**— ME IMAGINO QUE HAS DE TENER MUCHÍSIMAS ANÉCDOTAS QUE CONTARNOS, ¿QUISIERAS COMPARTIR ALGUNA CON NUESTROS LECTORES?**

— Bueno, sí tengo algunas experiencias, lamentablemente no son alegres; el ver a niños muy pequeños enfermos y abandonados por sus padres, o niños en extrema pobreza, o ver a las familias afectadas por los terremotos del 19 de septiembre

en el estado de Morelos, que además de perder su hogar perdieron un ser querido en cuestión de segundos, ¡es muy triste! Aunque hemos tenido la satisfacción y oportunidad de contribuir con la reconstrucción de su hogar, además de brindar apoyo y esperanza a nuestros niños para que se alimenten, se abriguen, vayan a la escuela, etc., no son anécdotas alegres, pero esperamos seguir con esta cadena de valor y de ayuda, porque no es una opción, sino una obligación que

# Mujer DEL MES

—AHORA QUISIERA NOS PUDIERAS HABLAR TAMBIÉN SOBRE EL GRANITO DE ARENA QUE LOS CONSUMIDORES Y CLIENTES DE GRUPO ARIES PONEN PARA AYUDAR A LA COMUNIDAD

—Pues precisamente cuando una persona o familia invierte en Grupo Aries, en una de sus privilegiadas ubicaciones residenciales para construir una hermosa casa, apoya de manera directa al talento, al deporte, a nuestro medio ambiente, a la educación, al arte, a la cultura, y a nuestros niños pobres e hijos de padres o familias disfuncionales; apoya a quien más lo necesita. Eso es lo que en Grupo Aries le llamamos nuestro círculo virtuoso, porque ganamos todos.

## NUEVAS FUNDACIONES EN PUERTA

Claudia Lachica aprovechó para compartir desde su corazón lo que la labor altruista que realiza al frente de Grupo Aries ha dejado en su vida, y sobre los nuevos proyectos que tienen en puerta: la creación de dos nuevas fundaciones.

“Esta labor altruista ha dejado en mi vida una gran satisfacción, pero sobre todo mucha conciencia, reflexión y el valor de la gratitud por poder contribuir con un magnífico proyecto de nación y muy humano que tiene Grupo Aries y su Director General Jorge Ojeda, en el que precisamente con el objeto de fortalecerlo y continuar mejorando con esta



SÍGUENOS  
EN FACEBOOK  
GrupoAries

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Secreto de Rhonda Bycher
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop (Beyonce)
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mis hijos
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La familia
- » **FRASE FAVORITA:** La felicidad no es un destino, es la actitud con la que se viaja por la vida.

cadena de valor y de ayuda, iniciaremos con dos fundaciones sin fines de lucro: Fundación Jorge Ojeda AC y Fundación Empresarial Aries AC”.

Para Grupo Aries la responsabilidad social es una obligación para ser una empresa exitosa y de clase mundial, porque no existe empresa exitosa y de valor, si no es socialmente responsable. Es un negocio donde ganamos todos, así de simple pero vital, para mejorar el mundo en que vivimos. **M**

Síguenos en facebook: GrupoAries

## SABÍAS QUE...

- » Grupo Aries está cumpliendo 15 años de fortalecer el patrimonio de miles de familias en México y en los Estados Unidos, y por ello, la prestigiada revista industrial MUNDO EJECUTIVO, les distingue dentro del RANKING de las Mil empresas más importantes en México, en su edición Especial de Colección 2017.
- » De igual manera Jorge Ojeda CEO de Grupo Aries, ha sido reconocido por su trayectoria ejecutiva empresarial, dentro de los 101 Empresarios que hacen grande México.
- » Próximamente Grupo Aries contará con una sala ejecutiva para reuniones en la “NUEVA CASA DE LA FILANTROPIA”, en el Centro Mexicano para la filantropía, que estará al servicio de todos.

## ALGUNOS ORGANISMOS A LOS QUE HA AYUDADO

- » Nos sentimos muy orgullosos de apoyar tanto a Instituciones al Servicio de la Salud como a la Cruz Roja por ejemplo, así como hemos apoyado por varios años y de manera consecutiva, al servicio de educación a través del DIF, lo que ha permitido que nuestros niños de escasos recursos puedan ir a la escuela a través de vales escolares.
- » Hemos apoyado también a los menos favorecidos en colonias marginadas con alimentos; a los ayuntamientos de BC para realizar eventos deportivos como medios maratonés; al gobierno del estado de BC para la construcción de la estancia familiar; a Fundación Teletón; al CEMEFI para la construcción de la nueva casa de la Filantropía; torneos de boxeadores como Puños de Oro en Ciudad de México y BC, para apoyar a nuestros futuros campeones además de a nuestros boxeadores y/o campeones del momento; a nuestros hermanos damnificados recientemente afectados por los sismos del 19 de septiembre del 2017 en coordinación con nuestro amigo, el actor Ariel López Padilla; y al arte y la cultura manifestada de diversas maneras, así como al medio ambiente a través de los respectivos manifiestos de impacto ambiental de cada uno de los desarrollos de Grupo Aries.

## RETOS DE GRUPO ARIES...

- » El principal reto es mantenernos como líderes en materia de Responsabilidad Social Empresarial, por lo que a través de esta plataforma nos permitimos convocar de manera muy respetuosa pero urgente a qué otras empresas se sumen a esta iniciativa de apoyo a nuestro tejido social, para lograr el México que merecemos todos
- » Y bueno por supuesto dentro la materia de la responsabilidad social también entran nuestros colaboradores y clientes, por lo que en este 2018 esperamos recibir la acreditación Great Place To Work, GPTW, y continuar en el Ranking de las Mil Empresas más importantes en México, para garantizar a nuestros clientes los más altos estándares de calidad en el servicio, y continuar fortaleciendo el patrimonio de miles de familias de todo el mundo como lo hemos venido haciendo, a pesar de haber vivido una de las peores crisis de la historia como la recesión económica del 2008 en USA, que paralizó la economía y cambió la forma de hacer negocios en el mundo entero.





Búscalo en:  
**PLANES TELCEL**  
**Max Sin Límite**



# LG G7 ThinQ



## INTELIGENTE X DENTRO Y FUERA

GigaRed  
4.5G



### Cámara con **Inteligencia Artificial**

Analiza tu entorno y mejora tus imágenes



### Super Bright Camera

Domina la oscuridad con ajustes inteligentes automáticamente para una foto óptima.

### BoomBox Speaker



Es una bocina que utiliza el espacio interior del equipo para amplificar el sonido.

Qualcomm  
snapdragon



#BienPensado

La Red más rápida, ahora es mucho más rápida

RESILIENTE, EMPRENDEDOR Y PERSEVERANTE

# LUIS FERNANDO VÁZQUEZ

## UN HOMBRE SIN IGUAL

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGÍL FOTOGRAFÍA

**B**ien dice Luis Fernando Vázquez que a lo largo de su vida profesional, ha logrado establecer un vínculo más allá de lo laboral con quienes han trabajado con él, y justo así ha sido mi experiencia. Siempre será un placer reencontrarme con él, y hoy disfruto que nos comparta un poco de su vida, de cómo ha logrado posicionarse durante 9 años con INFOBAJA, semanario que resalta las buenas noticias de Tijuana, así como con su negocio de la construcción, involucrado ahora en varios proyectos.

Para mí Luis Fernando es un hombre que ha sabido reinventarse y resurgir como el ave fénix durante varias etapas de su vida, y a continuación veremos porqué.

### DE LAS FINANZAS A OTROS GIROS

Es originario de Sayula, Jalisco, y licenciado en Administración Pública por la UDG. Siendo maestro y practicante de danza folklórica, conoce a su esposa, María de Lourdes con quien tiene ya 40 años de relación.

Luis Fernando se especializa en Administración Tributaria y Política Fiscal y empieza su carrera ascendente en el mundo



financiero. Trabajó para la Secretaría de Finanzas del Gobierno de Jalisco y luego en INDETEC, organismo público del Sistema Nacional de Coordinación Fiscal. Posteriormente se fue becado a Brasil, para estudiar una maestría y al regresar a México, entró a Banca Santander-Serfin como Jefe de Capacitación, llegando a ser Director de Zona. En el ínter llega a Tijuana cuando lo nombran Jefe de Reclutamiento y Selección, pero tras 16 años como empleado, decide renunciar, para no moverse de ciudad, lo que requería el nuevo puesto.

“ Me da satisfacción personal aportar un granito de arena para esta ciudad que me brindó todas las oportunidades. Es una responsabilidad social, al hablar de las cosas positivas de la gente, de las empresas, de las situaciones que pasan



## NECESIDAD DE REINVENTARSE

“Decido salir del banco para no moverme, y perder mi status de confort, un sueldo seguro, etc. En esa época, llegue hasta vender estampitas del dragon ball tienda por tienda, no fue fácil. He fracasado, dos-tres veces”, dice Luis Fernando, quien nos comparte cómo inició en el giro de la construcción.

“Lo de la constructora fue meramente circunstancial. En 2001 asaltaban continuamente las tiendas de abarrotes y me pareció que había la necesidad de poner rejas. Invité a un sobrino con experiencia en herrería, y conseguí un contrato de 400 casas para ponerles rejas. Hice mis procesos industriales, pero nunca tuve la precaución de tomar las medidas en campo, y cuando llego a instalar, me doy cuenta de que metí en un problemón que por poco me cuesta mi patrimonio. Fue una experiencia muy fuerte. Pero poniendo una rejilla en Calimax, se me acerca el Sr. José Fimbres y me dice que traía un imprevisto con una nave industrial. ¿Me puedes ayudar a terminarla, porque tengo un contrato con los japoneses?, y yo sin pensar dije que sí, así surgió la constructora que salvó lo del fracaso en las rejas”, nos comparte.

Hoy la constructora trabaja en el Holiday Inn Ensenada, y en unos edificios de departamentos, entre otros proyectos”.

## PROYECTO PERIODÍSTICO NUEVO

Dentro de sus múltiples facetas, Luis Fernando incursionó como Gerente Comercial del periódico Frontera que en 2008 le dio un giro a su contenido editorial, dándole mayor énfasis a la nota roja, lo que no agradó mucho a la clase media, media-alta y alta.

“Era cuando se vivía la época de inseguridad en Tijuana, y era difícil convencer a las marcas, así que optamos por ofrecer una línea editorial distinta”.

Varios de sus compañeros creyeron en su proyecto, y dejaron el Frontera para unirse a lo que hoy es INFOBAJA, que ya tiene 9 años.

“Somos un periodismo honesto; no alabamos ni golpeamos por dinero. Verificamos nuestras fuentes y tenemos gente con experiencia. La distribución es gratuita y la hacemos en los puntos de reunión de la gente”.

“Me da satisfacción personal aportar un granito de arena para esta ciudad que me brindó todas las oportunidades. Ese granito de arena es una responsa-



bilidad social, al hablar de las cosas positivas de la gente, de las empresas, de las situaciones que pasan, y de las autoridades que hacen las cosas bien”.

### —¿QUÉ CONSEJOS LES DARÍAS A QUIENES BUSCAN EMPRENDER?

—Les diría: no vivas en la planeación y cuida tus gastos porque te comen.

### —¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DE TU PERSONA CONSIDERAS HAN SIDO CLAVES EN TU VIDA PROFESIONAL?

—La organización, y tener un equipo adecuado de trabajo.

### A TODA PRUEBA

Una de las pruebas más difíciles para Luis Fernando y su familia fue el que su esposa requiriera de un trasplante de hígado urgente. Las pruebas, incluso eco-

nómicas, fueron interminables.

“Ella ha sido muy valiente, y nos pone en su ánimo de vivir. La enfermedad de mi esposa ha sido un factor de reflexión y de unión e integración con la familia”.

Por eso decimos que Luis Fernando ha sido como el Ave Fénix, y que por ello disfruta a su esposa, hijas y nieta como un verdadero oasis en el desierto.

Sigue luchando por destacar lo positivo de Tijuana, y además se da el lujo de correr maratones.

Es Luis Fernando Vázquez Bayod un hombre sin igual. 

## EN BREVE...

» **MAYOR FORTALEZA:** La perseverancia, ser terco.

» **MAYOR DEBILIDAD:** El pan y postres

» **FRASE FAVORITA:** “El dolor es pasajero, pero el logro de tu objetivo es permanente”



# MARINA Pérez Rodríguez

MÁS DE 30 AÑOS MARCANDO TENDENCIAS  
CON CREATIVA MARKETING

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGÍL FOTOGRAFÍA

**T**al vez sea sencillo para Marina Pérez Rodríguez, 'voltar hacia atrás' y hacer un recuento de todo lo logrado en poco más de tres décadas, en que su agencia de publicidad ha apuntalado al crecimiento de empresas importantes de la región en diversos giros, pero es indiscutible que

el camino no ha sido fácil, por el contrario, ha sido uno de constancia, perseverancia y cambio de paradigmas.

Su Agencia de Publicidad es una de las que ha permanecido en la región, sin sucumbir a los embates del tiempo, o a las nuevas formas de hacer publicidad y mercadotecnia. Hoy Marina, la mujer tras Creativa Marketing, nos platica un poco sobre: cómo lo ha logrado, y cuáles han sido los retos a los que se ha enfrentado.

## MADE IN BC

Marina nació en Mexicali y llegó a Tijuana para estudiar su carrera en CETYS. Al concluirla, empezó a trabajar en una productora. "Empiezo como en un 'tipo experimento' con esta agencia de publicidad-productora de televisión, donde habíamos muchos estudiantes del CETYS de todo el estado. Éramos un grupo muy particular donde había muchos genios, y ahí me empiezo a involucrar en el mundo de



la publicidad y las ventas”, nos comenta.

### —¿Y CÓMO ES QUE DÉCIDES INDEPENDIZARTE?

—Después de dos-tres años de estar trabajando ahí, la agencia se desintegra, y les compro equipo de producción y post producción, y varios de mis compañeros del equipo anterior se fueron conmigo: camarógrafos, diseñadores, productores.

Así, siendo muy jovencita, Marina se convirtió en empresaria, asumiendo retos importantes; y Creativa Marketing se fue posicionando.

### MARCAS DE RENOMBRE

“Empecé a trabajar con CETTO; a mí me tocó la primer vendimia hace 25 años, y crecimos con el Valle prácticamente. Luego tuvimos como clientes a Astra que luego fue Gigante y luego Soriana, y poco a poco la misma demanda del mercado me fue inclinando a lo que es el servicio de mercadotecnia y publicidad, porque los clientes querían que fuera más segura su inversión; entonces ya no era sólo la producción, sino el buscar cómo vender cada producto de las marcas que nosotros teníamos, y en aquel tiempo mi primer cliente bajo ese esquema fue Mueblerías Bonanza, y el dueño (que ya falleció), era una persona muy perfeccionista y aprendí mucho con él, porque no había posibilidad de que te equivocaras; no había margen de error, y yo tenía muy poquito en el medio”.

Otro de sus clientes por 26 años fue Burger King; dejaron de serlo al vender la franquicia. Iniciaron con dos restaurantes que terminaron siendo 77.

También Aeroméxico fue su cliente durante diez años, y la Secretaría de Turismo de algunas entidades, por 14 años, entre muchos otros.

### —¿CUÁL CONSIDERAS HA SIDO LA CLAVE PARA PERMANECER COMO AGENCIA TANTOS AÑOS?

—Ha sido un camino muy difícil, y la clave ha sido el crecer con las nuevas generaciones. Yo soy una persona que siempre ha incluido al equipo dentro del trabajo. Me queda muy claro que los jóvenes que llegan ahora, traen nuevas propuestas y nuevos conceptos, pero no traen la experiencia, y la experiencia te marca todo. Uno puede ver muchas cosas que ellos no ven, pero si combinas tu experiencia con lo que ellos son, los clientes confían



mucho en esa experiencia, pero también quieren ver cosas nuevas.

### —¿CÓMO HAS LOGRADO INTEGRAR LA NUEVA FORMA DE HACER PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES?

—Considero que siempre tiene que haber una diversificación. La fórmula para que una marca esté bien posicionada es que hagas toda una estrategia, pero una estrategia real de medios donde haya un balance, por supuesto sin olvidarnos de las redes sociales y de todo lo que sea digital, pero si tú no cuentas con la experiencia y el manejo de los medios tradicionales, es muy difícil. En un balance y equilibrio, todo vuelve a lo básico.

Marina tiene cuatro hijos y ya es abuela, y hace unos 14 años se quedó sola al frente del hogar, por lo que cada uno de ellos ha logrado ser parte de su éxito también. Su hija Marina estudió dos carreras: “Es una chava trabajadora, súper positiva, y ya es mamá”. Paola su segunda hija es la primer golfista profesional de BC. “Después de evaluarlo me di cuenta que el golf era su pasión. Y con los cuates me detengo y hago un balance entre hijos y trabajo. Ellos se vuelven parte importante de mi vida, y


“Empiezo como en un ‘tipo experimento’ con esta agencia de publicidad - productora de televisión, éramos un grupo muy particular donde había muchos genios, y ahí me empiezo a involucrar en el mundo de la publicidad y las ventas”

ser mamá es algo que me gusta. Nos queremos, respetamos y admiramos, con logros y desaciertos, pero los siento contentos con su mamá”.

### —¿CUÁL ES TU MAYOR SATISFACCIÓN COMO MUJER EMPRESARIA?

—Me apasiona mi trabajo, no cambiaría mi destino. Es algo que disfruto y vivo intensamente.

### —¿Y DE CREATIVA MARKETING?

—Pocas agencias permanecen y son sólidas, y considero que ya estamos en la historia y somos un punto de referencia que ha marcado tendencias. Ha sido muy satisfactorio el estar posicionada en el medio empresarial y en los medios de comunicación. A la empresa la buscan porque hemos hecho las cosas bien. 

### EN BREVE...

- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi carácter.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi memoria.
- » **FRASE FAVORITA:** El hubiera no existe.



# IMCAD

## *y su labor de prevención*

### CONOCIENDO LAS ESTADÍSTICAS Y CONSECUENCIAS DE LAS DROGAS

POR ANA PATRICIA VALAY

**G**ran parte de la problemática de la inseguridad en Tijuana, de las ejecuciones y las disputas entre un bando y otro, proviene de algo mayor y más profundo, la adicción a las drogas; un mal que aún no logra abatirse, y donde hay una importantísima área sumamente importante. Se trata de una entidad paramunicipal de la Secretaría de Desarrollo Social, cuyo trabajo está enfocado en la prevención, tratamiento, capacitación y vinculación para incidir en la reducción del consumo de drogas

en la población de Tijuana.

Revista Mujer Actual platicó con la Mtra. Martha Guadalupe Álvarez Romero, Directora del IMCAD, la Lic. Victoria Valdespino Domínguez, Subdirectora Operativa IMCAD, el Mtro. Christian Romero, Jefe del Dpto. de Investigación IMCAD y esto fue lo que nos compartieron sobre su labor.

—¿CUÁLES SON LAS DROGAS MÁS COMUNES?

—Tabaco, Alcohol, Marihuana, Cristal y Heroína.

—¿QUÉ OPINAN DE UNA POSIBLE LEGALIZACIÓN DEL CONSUMO DE MARIJUANA,

EN VERDAD SOLUCIONARÍA EL PROBLEMA O LE DARÍA A LOS CONSUMIDORES, UNA ENTRADA LIBRE Y AMPLIA HACIA DROGAS MÁS PELIGROSAS?

—Lamentablemente en estos momentos como sociedad estamos viviendo momentos difíciles, debido a múltiples factores tanto individuales, familiares y sociales, en donde los más afectados están siendo nuestros niños y jóvenes, los cuales están creciendo en un ambiente en donde la disfunción familiar y las conductas adictivas se perciben como "normales", dando como resultado una sociedad con grandes vacíos emocionales, generando seres huma-





nos vulnerables a conductas de riesgo, y si no llevan un tratamiento terapéutico para solventar esos vacíos, esto los hace presa fácil del consumo de drogas.

—La legalización del consumo de marihuana sería un alto precio a pagar en nuestra sociedad, ya que como es bien sabido es abrir la puerta para la entrada a drogas más dañinas y letales.

### —¿LA MARIJUANA CREA ADICCIÓN?

Si, ya que la sobre estimulación del cerebro por el uso de marihuana, pueden generar cambios en la función cerebral, generando una adicción.

### —¿ES INOFENSIVA PARA TODOS LA MARIJUANA?

—No es inofensiva

### —¿CUÁLES SON LAS DROGAS MÁS MORTALES EN FRONTERA?

—Alcohol, Cristal y Heroína

### PREVENCIÓN

### —¿POR QUÉ VOLVEMOS EN LA CIUDAD A TENER INSEGURIDAD, QUÉ ACASO NO SE ATENDIÓ CORRECTAMENTE EL TEMA DE LA PREVENCIÓN CUANDO SE COMBATIÓ LA VIOLENCIA EN AÑOS ANTERIORES?

—Son dos problemas que aquejan a nuestra sociedad y que no necesariamente están ligados, porque no necesariamente alguien que delinque consume drogas o alguien que es adicto va a delinquir. Por lo que no se podría asegurar que uno cause el otro.

Por ello, los programas de prevención estarían enfocados en distintos rumbos acorde al tema.


### —¿CUÁL ES SU VISIÓN SOBRE LO QUE SE DEBERÍA HACER O MEJORAR AL RESPECTO?

Hace falta concientizar a la ciudadanía acerca del tema, porque aun en esta época hablar de adicciones es tema tabú o bien desagradable de mencionar, sin embargo las adicciones es un problema que nos atañe a todos pues no respeta edad, sexo, profesión, estatus social, etc.

### —¿USTEDES QUÉ HACEN ESPECÍFICAMENTE EN MATERIA DE PREVENCIÓN?

—Al igual que en cualquier otro tema, existen factores de riesgo que predisponen a un joven al consumo de sustancias, y es precisamente a donde hemos enfocado nuestros programas preventivos, en reducir estos factores de riesgo trabajando en fortalecer los factores de protección.

—Dicha estrategia ha sido aplicada en diversos lugares del mundo arrojando resultados positivos, pues al fortalecer los lazos o redes de apoyo del joven es menos probable que este busque en la droga cubrir alguna necesidad.

—Para ello contamos con programas enfocados en los distintos tipos de consumidores, involucrando a toda la familia, principalmente cuando el paciente es menor de edad. 

**SI TIENES INTERÉS EN ACERCARTE Y PEDIR AYUDA, NO DUES EN INFORMARTE EN:**  
[www.imcad.tijuana.gob.mx](http://www.imcad.tijuana.gob.mx)

## DATOS IMPORTANTES

» La paramunicipal es aprobada por cabildo en 2013, iniciando labores en 2014, y por el momento sólo existe en Tijuana, y en algunas otras ciudades de la República Mexicana.

### ESTADÍSTICAS DEL CONSUMO DE DROGAS EN TIJUANA, QUE ES LO QUE HAN ENCONTRADO:

#### a) ¿Quiénes consumen más y en que proporción en cuanto a hombres y mujeres?

En México los hombres consumen en mayor proporción a mujeres tanto quienes han consumido alguna vez en su vida, como aquellos que consumieron en el último año, y aquellos que lo hicieron en el último mes.

### SEGÚN LOS REPORTES PARA LOS AÑOS 2002, 2008, 2011 Y 2016 LA ENCODAT 2017 MUESTRA LOS SIGUIENTES DATOS:

» Han consumido alguna vez en la vida.

<b>15.8 %</b>	<b>9.9 %</b>
HOMBRES	MUJERES

» Han consumido en el último año.

<b>4.4 %</b>	<b>2.7 %</b>
HOMBRES	MUJERES

» Han consumido en el último mes, y de este dato se representa a los adictos.

<b>2.6 %</b>	<b>1.4 %</b>
HOMBRES	MUJERES

#### b) ¿Cuáles son las edades de consumo?

» La edad de inicio en el consumo ha disminuido hasta los 8 años de edad en algunos lugares del país. Aunque el rango de edad utilizado para medir el consumo abarca desde los 12, hasta los 65 años de edad(ENCODAT, 2017).

## DATOS DE BAJA CALIFORNIA

» Para el rango de 12 a 17 años el consumo de una droga alguna vez en la vida a nivel nacional es 6.4 %, 3.1 % en el último año y 1.2 % en el último mes.

» Baja California (13.5%) reporta los porcentajes más altos de consumo de cualquier droga ilegal alguna vez, en la población de 12 a 65 años, con respecto a la prevalencia nacional (9.9%). En el último año, sólo Baja California (4.4%) tiene un porcentaje mayor al nacional (2.7%).



# TIJUANA

## PUBLICITADA EN EL METRO DE SAN DIEGO

CORTESÍA SAN DIEGO RED

Íconos de Tijuana, como el Centro Cultural, el Reloj Monumental y el burro cebrá, además del nombre de la ciudad, son promovidos en Estados Unidos a través del diseño realizado en el Trolley TJ, en llamativo color rosa mexicano.

En entrevista con la agencia Notimex, el secretario de Turismo de Baja California, Óscar Escobedo Carignan, manifestó que la nueva imagen del trolley de San Diego, fortalece la relación binacional entre ambos países separados por la valla fronteriza.

“Los vagones generarán más de 500 mil impactos diarios durante todo el verano, iniciando desde junio y hasta agosto, debido a que serán realizados importantes eventos como el Comic-Con o la temporada de juego de Los Padres”.

### INVERSIÓN BINACIONAL

Mencionó que fueron invertidos 3.5 millones de pesos de lo recaudado en hospedaje, para que San Diego vistiera dos de tres rutas del trolley que traslada de Sur a Norte y de Oeste a Este a más de 116 mil pasajeros mensuales.

“Los dos vagones diseñados con el

“ El trolley con el novedoso diseño que muestra un poco lo que es Tijuana, llegará a puntos como la Universidad Estatal de San Diego, el Centro de Convenciones, Little Italy, Seaport Village y Fashion Valley

**ÓSCAR ESCOBEDO CARIGNAN**  
SECRETARIO DE TURISMO DE BAJA CALIFORNIA

Centro Cultural Tijuana, Food trucks, burro cebrá, balones, la torre Agua Caliente, máscaras, el Reloj Monumental y


música, atraen las miradas del llamativo tren que anuncia con gigantes letras a Tijuana”, afirmó.

Escobedo Carignan consideró que el trolley con el novedoso diseño que muestra un poco lo que es Tijuana, llegará a puntos como la Universidad Estatal de San Diego, el Centro de Convenciones, Little Italy, Seaport Village y Fashion Valley.

### APROVECHANDO LA DERRAMA ECONÓMICA EN TURISMO

“Estamos viviendo momentos históricos turísticos en Baja California; de los 16.5 millones de personas que nos visitaron el año pasado, el 84 por ciento fueron del Sur de California. Es una gran oportunidad presentar a Tijuana en los vagones del trolley”, dijo.

Explicó que el autor del diseño muestra a Tijuana con mucha energía y lugares icónicos, “los que no traen en la mente a esta ciudad ahora la traerán, ya que el trolley será visto por 45 millones de personas”.

Comentó que el diseño y nombre de Tijuana en el Trolley ayudará en percepción y turismo, y que los comentarios de los tijuanenses son de satisfacción de que el nombre de la ciudad fronteriza se muestra en la línea verde y azul con la gastronomía, cultura y vino. 



# ¿QUÉ DEBES HACER SI TU MARIDO TE DEJA POR OTRA MUJER?

Más que vengarte, llorar y sentir que el mundo se derrumba, debes de buscar y aprender cómo proteger tus intereses para que no te dejen en la calle

POR BECKY KRINSKY

**N**o hay palabras que describan la sensación cuando uno escucha: "Te dejo. Me voy de la casa... Me voy con otra". Más allá del dolor y del enojo, surge un sentimiento de decepción por lo que se considera traición, infidelidad, y deslealtad. Imposible de describir y de consolar. En un instante y quizá casi por sorpresa, para algunas mujeres, se derrumba el hogar, se divide la familia y la vida que se construyó con sacrificios y dedicación se desmorona. Sin mucho que se pueda hacer o decir, el marido tomó la decisión de dejar su hogar y cambiar de mujer. No consultó, ni pidió opiniones, sólo está avisando.

## ENTONCES ¿QUÉ SE DEBE DE HACER?

Hay que dejar el drama y el dolor por un rato, aunque el sufrimiento sea muy grande. Hay cosas muy importantes y específicas que se deben de hacer para proteger la estabilidad y la seguridad de la familia, y sobre todo de la mujer que abandonaron. Es crucial conocer los derechos legales con los que se cuenta y saber cómo protegerse.

Por supuesto, sería fabuloso que todas las parejas contaran con arreglos pre y post nupciales firmados legalmente, para evitar problemas. Así se tendría un documento legal que estipulará claramente, quien se queda con qué, y qué pasa con las responsabilidades después de que el matrimonio ha dejado de fungir como tal.

Ese mismo documento describe la separación de bienes, y del capital de cada uno de los conyugues en el momento del divorcio. Todo está claro y determinado por lo que la lucha es mínima, y las condiciones queden preestablecidas.


Sin embargo, en el caso de que dichos documentos no existieran, como sucede en la mayoría de los matrimonios, entonces la mujer que ha sido abandonada debe de actuar ágilmente, con inteligencia.

Mejor guarda los sentimientos y tus lágrimas para después. Lo más prudente y eficiente sería conseguir inmediatamente una consulta con un abogado capaz, especialista en tratar con casos familiares y de divorcios.

Es importante conocer la ley que protege a la mujer en el caso de que el marido la deje. Hay que entender todas las reglas que aplican en caso de que el esposo tenga cuentas bancarias, inversiones, propiedades, negocios etc...

También es importante conocer las leyes que aplican en cuanto a los años que duró el matrimonio, ya que dependiendo de éste, será la cantidad de años que la esposa reciba manutención.

Si hay hijos de por medio, es importante que el abogado que tramita el divorcio, pueda incluir y separar tiempo para las vacaciones de los niños con cada uno de los padres, estipular la cantidad de la manutención mensual que incluya desde luego, pagos para las escuelas y las universidades. También es recomendable tomar en cuenta las vacaciones, la ropa etc.

En fin, no hay palabras que sirvan de consuelo cuando un hombre deja a su mujer por otra, es un acto muy bajo, y de poca moral. Contreras Law Firm en San Diego, está listo para luchar por las mujeres que han sido abandonadas o cambiadas por otras. No están Solas. Llamen y pidan una consulta gratuita. 



**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](http://contreraslawfirm.com)





# A **55 AÑOS** DEL MONUMENTO AL LIBRO DE TEXTO GRATUITO

POR GLORIA VALDEZ



Qué recuerdos vienen a tu mente cuando piensas en la primera vez que te regalaron un libro?

¿Recuerdas el libro con el que aprendiste a leer en la escuela? ¿Cuál era tu favorito?

El mío era el de español, uno de color rojo con el retrato de Sor Juana Inés de la Cruz en la portada. También me encantaba el Atlas Mundial, aunque nunca cupiera en la mochila, pobre... al final terminaba con todas sus esquinitas dobladas.

Probablemente ya los has olvidado o quizás aún los tienes guardados en un lugar especial de tu biblioteca, o tal vez son parte de tu rutina, ahora que tus hijos acuden a clases.

## DATO CURIOSO

De acuerdo a la investigación del historiador José Gabriel Rivera Delgado, el día de la ceremonia, 3 mil 500 niños de la IV Zona Federal contemplaron la escena, bajo un sol canicular de más de 110 grados Fahrenheit el equivalente a 43 grados centígrados, que causó desmayos entre los pequeños escolares.

A la derecha se encuentra una placa conmemorativa del 40 aniversario de la Creación de la Comisión Nacional de Los Libros de Texto Gratuitos firmada por el entonces presidente de la república, Ernesto Zedillo Ponce de León acompañada de la rúbrica del alcalde de Tijuana, Francisco Vega de Lamadrid con fecha del 23 de marzo de 1999.

¿ALGUNA VEZ HAS REFLEXIONADO SOBRE TODA LA TRAYECTORIA QUE ESOS PEQUEÑOS LIBRITOS TUVIERON QUE ATRAVESAR PARA QUE PUDIERAN LLEGAR HASTA TUS MANOS?

Te pregunto todo esto porque en esta edición de Mujer Actual, te platicaremos so-

bre la historia del único monumento al libro de texto gratuito que existe en México, y sí, lo tenemos justo aquí en Tijuana.

¿CÓMO Y CUÁNDO SURGE?

Este hermoso monumento fue inaugurado por el IV Ayuntamiento de Tijuana dirigido por el alcalde de Tijuana, Ildelfonso Velázquez, en honor al presidente de la república, su amigo y compañero de escuela, Adolfo López Mateos.



El mandatario federal fue quien creó la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos para proporcionar libros de manera gratuita a los alumnos de educación básica, inscritos en el Sistema Educativo Nacional en 1959. Sin embargo ya se habían realizado muchos esfuerzos antes que él, empezando por José Vasconcelos quien comenzó a entregar material didáctico y educativo a la población, para hacer cumplir con el artículo tercero de la constitución política, del derecho a la educación.

## LA FOTOGRAFÍA DEL RECUERDO

En la fototeca del Archivo Histórico de Tijuana se encuentran fotografías impresas en cuarto oscuro de ocho por diez pulgadas de Ildelfonso Velázquez leyendo un pergamino en compañía de más invitados del día de la inauguración del monumento.

Otro retrato conmemorativo del evento es el abrazo entre Velázquez y López Mateos; en ésta imagen del recuerdo se observa la estima y cariño que hubo entre ambos.

Estas fotografías son del día de la ceremonia inaugural, un 26 de septiembre de 1963 en Tijuana.

## EL MONUMENTO

Este proyecto construido a base de cemento y ladrillo fue diseñado por el arquitecto Homero Martínez de Hoyos, egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México, mismo que formó parte del grupo a cargo de la construcción de Ciudad Universitaria.

Este ícono se encuentra frente al Club Campestre de Tijuana, entre el Boulevard Agua Caliente y Boulevard Salinas, colindando con una de las entradas hacia la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas.

Lo que más resalta de su estructura es la bandera mexicana y algo que asemeja un libro de texto, en cuya portada se ven los rostros de Vicente Guerrero, Ignacio Allende, José María Morelos y Pavón, Miguel Hidalgo y Costilla y Josefa Ortiz de Domínguez.

En su diseño se observan siete esculturas en forma de niños, cada uno en distintos niveles con los brazos elevados como quien anhela algo, quizás una mejor educación en su vida.

## ¿CÓMO ANDAMOS EN EDUCACIÓN GRATUITA?

De acuerdo a la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), los hogares mexicanos son de los que más gastan cuando hay estudian-



tes en primaria. En promedio, los hogares mexicanos cubren el 17.3% del gasto total en instituciones educativas.

Además, nuestro país tiene una de las proporciones más altas de estudiantes por maestro en educación primaria, con 28 estudiantes por grupo, comparado con el promedio de la OCDE de 15.

Con respecto a inversión en Baja California para el rubro educativo, se han destinado 32 millones 118 mil 560 pesos, lo que permitió favorecer a 222 planteles del estado durante 2016 y 2017.

Por otro lado, se distribuyeron cerca de 4 millones 600 mil libros de texto en educación básica en el estado, según el cuarto informe de gobierno.

Como hemos visto a lo largo de la historia, empezando desde la revolución

mexicana, las políticas públicas han proyectado las mejores inversiones para el beneficio de la educación básica, sin embargo ¿cuánto de ello se puede palpar en el diario vivir?, ¿cuántos niños en realidad tienen aulas dignas y seguras donde puedan crear sus proyectos de vida?.

En México, casi el 100 por ciento de los niños están matriculados en nivel primaria y secundaria, pero esto no es sinónimo de calidad. **■**

FUENTES O BIBLIOGRAFÍA  
 Colección AHT-IMAC-144-471-Ildelfonso Velázquez  
 Colección AHT-IMAC-144-517-Ildelfonso Velázquez  
 Rodríguez Barajas, Julio. "La Ruta de los Monumentos Históricos de Tijuana". Ediciones Ateneo Ignacio M. Altamirano. Tijuana, B.C., 1999. Pág. 16  
 José Gabriel Rivera Delgado. (2008). Monumento al Libro de Texto Gratuito. 8 de julio, 2018, de Monumento al libro Sitio web: <http://monumentoalibro.blogspot.com/>

\*Agradecimiento al Archivo Histórico de Tijuana por el acceso a la información para la creación de esta nota.





Iluminación | Audio  
 Pantallas LED | Pistas  
 Pirotecnia fría | Máquina de confetti  
 Iluminación Viñedos | Diseños en Estructura

Iluminación de vanguardia para  
 tu evento especial



isaiproducciones www.isaiproducciones.com 664 204 5549



# FOREVER YOUNG 2

## CLUB CAMPESTRE

VIERNES 24 DE AGOSTO



CHAMO GABRIEL



(EX-MENUDO)  
 JOHNNY LOZADA



FIESTA

LAMAS INF: (664) 443 3940







# 15 Aniversario Castro Limón

**ANFITRIÓN:** Instalaciones de FCL

Se conmemoraron el pasado 7 de julio, los primeros 15 años de la Fundación Castro Limón, de brindar "esperanza de vida" a pequeñitos con cáncer. Su entrega compromiso, ha salvado la vida de 62 niños, y adolescentes con cáncer.



Aprende a Hablar, Leer y Escribir Inglés en la institución más recomendada

www.langlab.com 634-1709



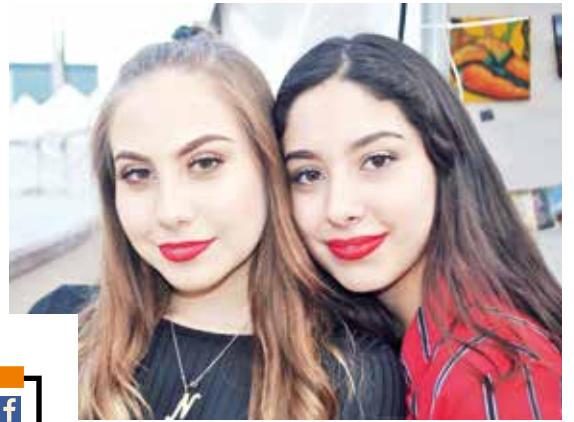
Exclusivo y completo sistema "Now I Speak English"

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

Iniciamos curso el **10 de septiembre**







## FESTIARTE, El punto del Arte

**ANFITRIÓN:** CECUT

Gran afluencia de participantes y visitantes se dieron cita en la 13 edición de Festiarte, que tuvo lugar del 22 al 24 de junio en el CECUT. Quienes disfrutaron del evento recorrieron el área de artes visuales y plásticas, de gastronomía, de artesanías y literatura, y del espectáculo de artistas entre otros.







Fundación  
**SIMNSA**

**ANFITRIÓN:** Restaurante Mi Chante

Se anunció en rueda de prensa, el próximo torneo de golf que se realizará a beneficio de Carita de Dios A.C. que apoya a niños Down y con Autismo, y al programa P.A.P.I., un programa de Apoyo a Pacientes Indigentes, del Hospital Infantil de las Californias.

soymujeractual



**FOTOGRAFÍA** PUBLICITARIA Y RETRATO

Agenda ya tu sesión!

Familiar  
Maternidad  
Comercial  
Contamos con servicio de Dron



Danos LIKE, siguenos y entérate de nuestras promociones!

MX. (664) 225 0400 EU. (619) 841 6141

f /Garage photostudio

emprender COPARMEX TIJUANA

**EMPRENDER TIJUANA**



**CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES**

- Creación de modelo de negocios canvas(2 sesiones)
- Finanzas básicas
- Marketing Digital
- Beneficios de pertenecer al RIF
- Conoce tu mercado a través de INEGI
- Pitch Empresarial
- Servicio al cliente: "La clave del éxito"



INCUBADORA  
BÁSICA  
RECONOCIDA  
por el INADEM.

Te ayudamos a que tu idea de negocio se convierta en una realidad mediante:

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

**REGISTRA TU MARCA**  
Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI  
Lenado y envío de solicitud  
Seguimiento

**MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL**

682 99 50 ext. 113 y 121  
emprender1@coparmex.tijuana.org emprender4@coparmex.tijuana.org







**49**  
ANIVERSARIO

**Carmona**  
IMPRESORES  
Impresión a Color, en la más importante

**CREEMOS, CREAMOS  
...Y CRECEMOS CONTIGO**

Lada Sin Costo | Imprime con calidad Carmona  
01 800 228 2276 | [www.carmonaimpresoras.com.mx](http://www.carmonaimpresoras.com.mx)  
ventas@carmonaimpresores.com.mx

Facebook: Carmona Impresores Oficial  
Twitter: @carmonaimpresores  
YouTube: Carmona Impresores Oficial  
LinkedIn: Carmona Impresores  
Instagram: Carmona Impresores

FESTIVAL

**SOMOS** | MUSICA  
ARTE  
GASTRONOMIA

**baja cuadros**  
PRESENTE

Galerías Hipódromo  
18 y 19  
Agosto  
2018  
12 a 10  
evento gratuito

**TEL. (664) 6812051** Plaza Calimax Hipódromo  
Servicio de enmarcado a la medida!

La mejor plaza de Tijuana

**Plaza LAS PALMAS**

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE  
AB SOLUT  
(664) 681-1469  
totalwhite 681 32 78

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291  
PELOQUERIA  
ESCUELA DE JUDO  
Pet Center

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



# SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL  
SIGLO XXI SIN  
NECESIDAD DE  
CIRUGÍAS.

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](http://www.ricardovega.com)



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE  
**\$50.00<sup>DLLS.</sup> RECIBA**  
**\$5.00<sup>DLLS.</sup> DE DESCUENTO**  
EN SU COMPRA.  
VÁLIDO AL 30 DE AGOSTO DEL 2018.

MERCANCÍA NUEVA  
TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173  
[www.primeshoesandmore.com](http://www.primeshoesandmore.com)