

Mujer actual



Junio 2018 | Año 11, Edición 128 | 72 págs.

¿**GARANTIZA**
hijos modelos, el ser
un **BUEN PADRE?**

**ALEJANDRO
BUSTAMANTE**

Dejando huella
en Tijuana
y como
Padre de tres

← **NISSAN
Y REVISTA
MUJER ACTUAL**

presentan



Líderes
de BC, comparten
sobre su faceta
cómo papás

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS

**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**

Available on the
App Store



**MUJERES
INSPIRANDO
MUJERES:**
Para Melba
Adriana Olvera
ni el cielo
es el límite



**ÁLVARO
ÁVILA**



**JUAN CARLOS
CARO**



**ÓSCAR
LEÓN**

**NISSAN
SUPREMA**



**NISSAN.
KICKS**
2018

Y REVISTA



PRESENTA



www.nissantijuana.com.mx

 Nissan Baja



**MARCO
AMADOR**



**RAMÓN
TOLEDO**



**ALEJANDRO
BUSTAMANTE**

SAN. MACIA



Mujer
actual

ENTAN

ore será tu
**pe
ito**
s tenemos
su auto!



**NISSAN.
MURANO**
—2019—

ZONA RÍO
TEL: (664) 683 4311

INSURGENTES
TEL: (664) 621 3353

ENSENADA
TEL: (646) 176 6118 y (646) 176 66 11

GALERÍAS
TEL: (664) 134 6700

ENCINOS
TEL: (665) 521 3234



¿Quieres gastar menos gasolina?

Ahorra dinero con llantas nuevas, en TERSA tenemos las mejores.

ECUENTRA CON NOSOTROS LOS SERVICIOS PROFESIONALES QUE TU AUTO NECESITA



TERSA
CERCA DE TI



7 Estados
Más de 125 Tiendas



TE PROMETEMOS



Cobertura en 8 estados



Garantías ampliadas



Mantenimiento integral sin costo



Satisfacción total de nuestros productos



El mejor precio publicado



BENEFICIOS



Protección contra daños



Servicio de rotación, alineación y balanceo



Servicio de reparación de pinchaduras sin costo



Tersa Llantas Norte



01800 02 TERSA



tersallantas.com

PLAN TELCEL
Max Sin Límite

5000

¡Un plan para disfrutar en grande!

5000 MB¹



UBER



SIN LÍMITE²

POR

\$499

AL MES



MOTOROLA
Moto G5 Plus

La Red más rápida ahora es mucho más rápida



1) Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Agotados los MB incluidos en el Plan, se aplicará el cobro por KB adicional establecido para el Plan Tarifario. La navegación en Internet en E.U.A. o Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estando en E.U.A. o Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del API de BlackBerry. APLICACIÓN POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA, disponible para su consulta en www.telcel.com/lineasfrontera. 2) Los usuarios nuevos que contratan a cualquier plazo máximo de contratación con los Planes Telcel Max Sin Límite 5000 en adelante recibirán por promoción el uso exclusivo limitado sin costo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para el uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER, así como el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la aplicación WhatsApp. El uso de las aplicaciones mencionadas está limitado únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook, Inc., Twitter, Inc., WhatsApp, Inc., Instagram, LLC, Snapchat Inc. y UBER Technologies, Inc. Se considerará como aplicaciones oficiales las que Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER han liberado bajo su propia marca. NO ESTÁ INCLUIDO el uso de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. El uso de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER aun cuando la ley haya sido compartida y/o acordada a través de redes, el servicio o de mensajes (servicio de voz o video llamadas Llamadas y videos asociados) a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, o el intercambio y/o reproducción de videos en tiempo real "Live Video Streaming", aun y cuando éste se haga a través y/o desde las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, o el compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando ésta haya sido compartida o acordada a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER. Aplica durante todo el plazo fijo contratado y/o mientras la línea se mantenga activa con el plan contratado. NO ESTÁ INCLUIDO EL USO DE LA APLICACIÓN UBER EATS. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER aplica únicamente estando dentro del Territorio Nacional. El uso de las aplicaciones estando en E.U.A. o Canadá se detendrá de los Megabytes (MB) incluidos en el Plan para navegación libre, al término de éste, bajo demanda conforme a la tarifa por Megabyte (MB) adicional establecida para el Plan contratado o del Paquete de datos adicional que el usuario haya contratado. Si la línea es contratada por el usuario a por tarifa de pago los beneficios se perderán. Si el usuario solicita un cambio de Plan o servicio por cualquier motivo, los beneficios se perderán. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. APLICACIÓN POLÍTICA DE USO DE REDES SOCIALES Y MENSAJERÍA INSTANTÁNEA. Disponible para su consulta en www.telcel.com/beneficiosociales. No acumulable con otras promociones que otorguen el uso de redes sociales. Se información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Consulta promociones vigentes del Plan Telcel Max Sin Límite 5000 antes de realizar tu compra en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. El precio publicado incluye IVA de IVA. LOS SERVICIOS DE Voz Y DATOS SE PRESTAN CON BASE EN LOS LINEAMIENTOS DE CALIDAD ESTABLECIDOS POR EL INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES VIGENTES. Vigencia al 30 de Junio de 2018. Registro Público de Telecomunicaciones Folios 126208, 126291, 131080, 131051, 131052 y 131054.

Junio 2018

APAPACHA A PAPÁ

No cabe duda que este mes nos da el pretexto idóneo para apapachar a papá, para demostrarle cuánto lo queremos, y también para demostrárselo al padre de nuestros hijos. Estamos acostumbrados a la fortaleza emocional que por lo general nos muestran, que pensamos que no les interesan los detalles, pero no es así. Ellos han aprendido desde pequeños a tener un rol de proveedor y protector en el hogar, pero ¿qué con el ser el objeto de nuestra atención, y recibir algún obsequio inesperado?

Un detalle que ellos no se esperarían por ejemplo, y que nos haría no sólo ser originales, sino que nos permitiría halagarlos de una manera en que no están acostumbrados sería el regalarles flores. El gesto no sólo sería sorpresivo e inesperado, sino que sin duda les llenaría de orgullo y agradecimiento, y se sentirían valorados. De ello te hablaremos en nuestro artículo de Decoración.

Y justo por ser mes del padre, en nuestra portada llevamos por segundo año consecutivo a un caballero ejemplar, que ha dejado una huella imborrable en Tijuana, México y el Mundo, pero quien también ha sabido ser un padre pues para él, sus hijos son su mayor tesoro, y ese es Alejandro Bustamante, Vicepresidente de Operaciones de Plantronics a nivel Internacional.

También tendremos para ustedes, la campaña de Héroe Favorito que realizamos junto con Nissan por segunda ocasión, para conocer la faceta de padres de familia, de unos de los personajes más distinguidos de BC. ¡No te la pierdas!

En Mujeres Inspirando Mujeres, nos sentimos muy orgullosos de contarles la historia de lucha, ahínco, esfuerzo y pasión de una mujer como Melba Adriana Olvera quien hoy por hoy preside la Comisión de los Derechos Humanos en BC, y quien sigue poniendo el ejemplo por su arduo trabajo contra la desigualdad y quien ahora combina su profesión con el ser madre, lo que la ha vitalizado.

Nuestro Hombre Destacado es Ricardo Silva, un joven director de cine, quien a través de sus historias contadas en imágenes, secuencias y sonidos, ha impactado a los amantes y conocedores del séptimo arte, y por ello ha recibido varios premios y reconocimientos internacionales, poniendo el nombre de Tijuana muy en el alto.

Así que no te pierdas esta edición llena de temas que te interesan, y de historias de éxito que te alentarán e inspirarán.

¡FELICIDADES A TODOS LOS PAPÁS!

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

REDES

Edith Márquez
edith@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

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

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 11, edición 128, inicio de impresión el 15/05/2018. 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

**EL AUTO
MAS VENDIDO
DEL MUNDO.**



COROLLA '18
ES CONFIANZA



toyotatijuana.com.mx

Contenido

JUNIO 2018

TU PERSONA

• EL SOPLÓN
¿Garantiza algo ser buen padre?

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo hacer que tus sueños se hagan realidad? 10

TU PAREJA

Diferentes sí,
Indiferentes nunca 12

TUS HIJOS

¿Estás listo para lidiar con esta generación Digital? 14

ESPECIAL DE UNIVERSIDADES

Tendencias y Retos para la Universidad del Futuro 16

MODA

• ASESORÍA EN IMAGEN
Simbología de los colores 20

GASTRONOMÍA

Estilos de Cerveza Artesanal Local 26

UNA VENTANA AL VALLE

La Experiencia Subliminal del Valle 28

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

La Gastroenología 30

PORTADA DEL MES

8 ALEJANDRO BUSTAMANTE
Sigue enalteciendo Tijuana, sin descuidar lo más importante para él: sus hijos



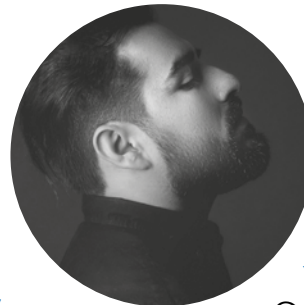
32

FOTOGRAFÍA
ABIGAÍL FOTOGRAFÍA



HOMBRES DESTACADOS

16 RICARDO SILVA
Dejando Huella en el mundo, como cineasta 36



EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
Las cosas claras antes y después del matrimonio 41



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

MELBA ADRIANA OLVERA
La Definen

la Tenacidad, Fortaleza de Espíritu, y empatía con quienes sufren desigualdad 38

PERFIL Y OBRA

Gabriela Villarreal
Buscando Trascender con sus obras 42



LECTURA ACTUAL

El Ruiseñor 44

SOCIALES

46



FACEBOOK.COM/VALLEENBLANCO

Mos vemos en el Valle

EL EVENTO MÁS EXCLUSIVO EN EL VALLE DE GUADALUPE

OUTFIT CONTEST.GAMES.LIGHT SHOW.CONNECT.GLAMOUR



PEPE MOGHT DJ SET . TAKÒN MACHINE . CESAR CORONADO. MISSAHEL ACÚSTICO

   **+18**

Valle en Blanco

SAB 28 JULIO 2018

DECANTOS VINÍCOLA   **bigeventsbaja**
(664) 442-5150

BOLETOS DISPONIBLES EN 



¿Garantiza algo ser BUEN PADRE?

POR MARU LOZANO

En esta ocasión, nuestro soplón es un pedagogo de 61 años, quien ya tiene hijos grandes, pero al casarse de nuevo, ahora tiene un niño de 12 años. Él nos comparte sus técnicas para educar, combinando la pedagogía y la tecnología. La pregunta es: ¿si educamos bien, habrá garantía de que el hijo será bueno?

¿QUÉ SIGNIFICA SER PEDAGOGO?

Significa educar a los menores siendo maestro, nosotros tenemos conocimientos psicosociales. Algo importante es que nosotros nos dedicamos a la planificación, acción y evaluación de programas educativos.

¿A QUÉ TE DEDICAS?

En este momento tengo mi escuela, primaria y secundaria; la dirijo cien por ciento.

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER PARA EDUCAR BIEN?

Primero tienes que ser optimista. Un papá usualmente es fatalista, y educa anteponiendo las desventajas, inconvenientes

y peligros que hay en la vida. Con esta actitud enviamos mensajes contradictorios, y luego, si licuamos los nervios, gritos, histéricas y sombra de las mamás, ¡imagínate!.

¿TE ESTORBA TU MUJER PARA EDUCAR?

A veces sí. Es sobreprotectora y me quita autoridad. No me gusta que si nuestro hijo olvida algo, ella se lo lleve a la escuela. Lo consiente mucho, y no nada más las madres son consentidoras, las maestras también, lo veo en mi escuela. Sí, las mujeres tienen mucha más visión, pero ensombrecida por sus miedos y por sus creencias. En cambio, en los grupos donde tenemos maestros hombres, los grupos son más autónomos, se autorregulan y los resultados son diferentes.

SI PUDIERAS REPARTIR HERRAMIENTAS A LOS PADRES DE FAMILIA, ¿CUÁLES SERÍAN?

Serían cuatro: Cariño, exigencia, comunicación y tecnología. Hoy día veo que los papás de mis alumnos son escapistas, y nos dejan a nosotros en las escuelas, la responsabilidad de todo. Yo pude ser padre más fácil

antes, mis hijos grandes nunca tuvieron de dos sopas, y era incuestionable cualquier orden o asignación. Ahora, ni con mi hijo ni con los alumnos es sencillo, y no por ellos. Date cuenta que los chicos son los mismos, los que hemos cambiado somos los adultos. También considero que todos debemos actualizarnos en la era digital. Seamos aprendices digitales y potentes constantemente.

¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO MAL?

Es que hemos cambiado el rol de padres por el de amigos. Igual los maestros, se han convertido en colegas, y ¿sabes qué pasa con los chicos así?, en casa los dejamos huérfanos, y en la escuela los dejamos a la deriva. Con estas actitudes nuestras, ellos se sienten inseguros, desprotegidos, y nadie quiere andar tambaleante, así que mejor, ¡se sientan! Literal, así están hoy.

Quien les hace sentir poderosos y fascinados, es una consola o un dispositivo. Fomenta entonces juegos de mesa en familia, al menos una vez al mes.

PARA COMPARTIR TU TESTIMONIO, ACOMPAÑAMIENTO, PLÁTICAS U ORIENTACIÓN, FAVOR

DE ESCRIBIR A: CORREO

mcbf.creciendojuntos@gmail.com

FACEBOOK

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

¿NO RESULTA OBSOLETA LA EDUCACIÓN LINEAL Y TRADICIONAL?

Es sencillo: Siempre debe haber reglas hechas por los adultos, y consecuencias consensuadas por chicos y grandes. Los adultos sólo deben sostenerse en acuerdos y plazos, y para eso no es necesario amenazar ni gritar, simplemente ejecutar. En casa se determina una tarea doméstica, y entre todos la penalidad de no cumplirla. En la escuela lo mismo, el maestro pone las reglas, y a un lado las sanciones diseñadas por el grupo de alumnos.

ENTONCES ¿CÓMO RECUPERAR LA AUTORIDAD?

Es que los muchachos de hoy parecen no reconocerla. La autoridad es en la casa, y la educación en la escuela.

¿NO ES AL CONTRARIO?

No. Tú y yo hemos pasado de tener miedo a nuestros padres, a tener miedo a nuestros hijos, y para recuperar la paz, sólo hay que comunicar las reglas y normas con cariño, y exigir su cumplimiento con constancia. Las reglas se ajustan y se revisan conforme van creciendo y cambiando, pero no se diseñan junto con ellos: las consecuencias sí, las normas no.

¿QUÉ CON LOS VALORES?

La educación espiritual es importante. Echarse un clavado a los derechos humanos, que envuelven los valores morales, y buscar centros educativos que fomenten dicha práctica. En casa, la congruencia y la constancia les afianzará.

¿CÓMO LOGRAR QUE OBEDEZCAN?

Si en casa se respeta la autoridad, es decir, las reglas, y no hay vuelta de hoja, en la escuela se podrá educarles en las ciencias, en las artes, en idiomas, en convivencia, etc. Por eso te decía que en la casa es donde se debe aplicar la autoridad, y en la escuela educación. Pero resulta que la autoridad no exige a los hijos, sino que va a las escuelas a exigir a los maestros que sean flexibles para que no haya traumas, es decir, quieren que seamos como ellos lo son en casa.

SI LE DIGO QUE HACE ALGO MAL, LE PEGO O LE DIGO "NO", ¿SE TRAUMAN?


Amar es limitar, así se estructura su mundo y ayuda para disipar miedos. ¡Déjalo que cargue bolsas del supermercado!, pero si lo sobreproteges y no lo dejas

libre, verás que en cuanto tenga que enfrentar algo sentirá miedo, pero si en el otro extremo le has permitido absolutamente todo, será insolente pretendiendo que todo adulto esté a su servicio.

¿ME GARANTIZAS QUE SI HAGO ESO MI HIJO SALDRÁ BIEN?

Eres el punto de referencia, tu ejemplo y tu energía le está formando chueco o derecho. Sin embargo, tu hijo es una persona diferente, con misión de vida y experiencias en ambientes que a él le tocará vivir. Un joven nunca es garantía porque son impredecibles, dependerá de su entorno y circunstancias, así que ¡a monitorear! no hay de otra. Todos en casa tienen derechos y deberes. Sólo recuerda de cuando en cuando en la mesa, estando reunidos, los deberes y los "cómos" primero entre los adultos.

¿QUÉ DEBE HACER LA MUJER?

No solapar, entrar en el círculo de autoridad porque eso es amar, exigir y comunicar congruencia. Seguramente con su influencia y visión, los hijos saldrán a recibir excelente educación, y no habría porque no ser adultos plenos, exitosos y felices. 

Más de 18 años
ayudando a las 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 **ibebé en casa!**

Citas e informes

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

¿Cómo hacer que tus SUEÑOS se hagan realidad?

Soñar por soñar, no tiene sentido...
hay que trabajar para que los sueños se cumplan

POR BECKY KRINSKY

Despertarse cada mañana y sentir el cuerpo lleno de energía vibrante y positiva; tener la mente fresca y enfocada con pensamientos claros; gozar de pasión, alegría y prisa por empezar un nuevo día, no son buenos deseos, ni deberían de ser las frases que acompañen una taza de café. Tampoco deberían de constituir los encabezados de los libros de inspiración, mucho menos pensar que son sueños imposibles.

En realidad es la actitud necesaria para forjar una buena vida, la vida que tú de-

bes de crear y de buscar. Sentir la fuerza de un león para dejar la cama al minuto que abres tus ojos, y tener el compromiso personal de conquistar el nuevo día, es sin duda una buena misión de vida.

Los sueños son ideas fantásticas, siempre y cuando se concreten con acciones claras, y se les agregue determinación y compromiso. Así es como estas visiones se pueden convertir en una experiencia que crea un sentimiento de independencia, que genera energía pulsante, y por si fuera poco,

que ofrece claridad para resolver problemas que los obstáculos presentan.

Cuando uno vive y desarrolla sus sueños convirtiéndolos en realidad, la vida se transforma en un continuo asombro, con el privilegio de poder descubrir los milagros diarios que el universo regala.

DEBES PONERTE EN ACCIÓN, LA CLAVE NO ES SÓLO SOÑAR

Hay una gran cantidad de personas que pasan su vida soñando. Sueñan pensando que sus sueños se deben de convertir en realidad como por arte de magia, por lo tanto, nunca hacen nada por ellos, y sus ilusiones se quedan en calidad de fantasías o de deseos.



Si quieres hacer tus sueños realidad tienes que ponerles fecha y hacer un compromiso contigo mismo. Debes de despertarte a la realidad y buscar todos los medios que te puedan ayudar a concretizar tus ideas, y desde luego, debes de creer firmemente que tus sueños son posibles. Tú tienes todo lo que necesitas para poderlos realizar.

Tus pensamientos son tus mejores herramientas. Lo que inscribes en tu mente, lo expresas en tu actitud, tu convicción y en tu confianza. No hay sueños locos, sino ideas atrevidas; no hay sueños imposibles, hay ideas creativas y un poco complicadas. Pero al final del día, cuando uno se propone y trabaja para conseguirlo, el universo siempre coopera para que se convierta en realidad.

Es importante recordar que tu mente trabaja para ti, tú la mandas y le dices qué pensar; ella nunca descansa. No importa si está despierta o dormida, la conciencia y el inconsciente siempre están trabajando en las ideas que les das.

No dejes pasar tu vida sólo soñando, decídetelo hoy y haz tus sueños realidad; la vida se va muy rápido. 📌

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD

LA RECETA

INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE FE-** confianza para dejar el fluir de la vida con gusto.
- » **1 TAZA DE DETERMINACIÓN-** decisiones sensatas con disposición positiva.
- » **1 VASO DE FLEXIBILIDAD-** adaptabilidad para tomar los nuevos retos.
- » **2 PIEZAS DE PACIENCIA Y PERSEVERANCIA -** aprender a darle al tiempo, espacio y fuerzas para seguir.
- » **ENTUSIASMO AL GUSTO-** descubrir y disfrutar la belleza de los detalles y los logros diarios

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Creo en mis sueños y sé que todo es posible. Acepto con serenidad y confianza las opciones que me marca el universo. Trabajo con gusto, y encuentro el aprendizaje en todo lo que me llega; encuentro oportunidades y las aprovecho para poder realizar mi sueño.

CÓMO HACER TUS SUEÑOS REALIDAD

1. LAS AFIRMACIONES POSITIVAS CREAN ACCIONES CREATIVAS Y EFECTIVAS QUE AYUDAN A CONCRETIZAR LOS SUEÑOS.

Hay que nutrir continuamente a la mente con ideas que fortalecen la confianza, así como tener valor para escuchar al universo, y encontrar las instrucciones que ayudan a realizar visiones personales.

2. CADA QUIEN CUENTA CON LOS RECURSOS NECESARIOS PARA HACER SUS SUEÑOS REALIDAD.

Tú tienes lo que ocupas para hacer de tu vida lo que te toca. Se debe de hacer lo que se puede con lo que se tiene.

3. DESCUBRIR LOS MENSAJES DEL UNIVERSO LLENA DE ENERGÍA, FELICIDAD Y PLACER.

Cuando aprendes a escuchar al universo, los mensajes son claros y presentan las condiciones óptimas para que los sueños se concreten y los sucesos se alineen para que tengas éxito; tu tarea es poner atención.

Un sueño con fecha de expiración es un compromiso que se hace realidad

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida. *Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida©. Todos los Derechos Reservados



Vl VOGA
boutique

📍 Calle Brasil Col. Cacho
📱 @vogaboutiquetj

“Diferentes SÍ, indiferentes NUNCA”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Todos somos tan únicos, tan distintos como los copos de la nieve, como las rocas o como cada uno de los pelos de un felino. No existen entonces dos seres que puedan ocupar el mismo espacio o el mismo rol dentro de una relación.

Somos seres con particularidades y conductas marcadas por la biología, otras por la educación, la cultura, la sociedad, o el sistema de creencias, que al iniciar una relación afectiva no somos tan conscientes de todo esto, ni en nosotros, ni en la otra persona.

Nuestras diferencias determinan algunas conductas, y por ello las relaciones junto con su sano desarrollo, van tomando ciertos toques conflictivos, así como una marcada incompreensión e intolerancia entre las personas.

No hay que dejarse llevar por la ley de “polos opuestos” adoptada para las relaciones, ni creamos que coincidir es aburrido, o que ser diferentes es igual a intolerancia o búsqueda constante de dominio sobre el otro a través de luchas a muerte para imponer nuestra forma de pensar o de actuar. Se trata simplemente de aprender a empatizar.

DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

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

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

BENEFICIOS DE LAS DIFERENCIAS

Ser diferentes además de que nos individualiza, nos ofrece muchas ventajas como por ejemplo: favorecer la creatividad, fomentar la tolerancia, y provocar la humildad desde el autoconocimiento. Aunque podemos tener diferencias dentro de una familia entre los hermanos, entre padres y con los hijos, nos centraremos en las diferencias entre la pareja y en algunos de los beneficios que podemos aprovechar juntos:

APRENDIZAJE

Si pensamos diferente, entonces tenemos la oportunidad de defender nuestras opiniones, de crear un conflicto y discutir puntos. Hacer esto nos ayuda a enriquecernos mutuamente, y podemos adaptarnos a entornos y situaciones específicos.

COMPLEMENTARIEDAD

Las diferencias entre una pareja permiten complementarse juntos de forma productiva pues cada uno aportará algo a la relación, a la solución de un problema o al proyecto de vida en común, abriendo en el otro compañero un panorama distinto para percibir los eventos cotidianos desde el punto de vista de su pareja, si bien, no para hacerlos propios (a menos que así lo decida) pero sí para comprender otra manera de pensar.

FLEXIBILIDAD

El tratarse de manera especial, personalizada, respetando la individualidad, favorece que seamos flexibles para ir modificando y adaptándonos en la relación, a medida que el tiempo transcurre, con todos los cambios, experiencias y altibajos que ocurran.

CONCILIACIÓN

No es suficiente con decir que somos diferentes, hay que reconocer que lo somos, y que aceptamos y tenemos en cuenta siempre esas diferencias; pues una vez

que las aceptamos, debemos respetarlas, y cuando llegan a ser tan opuestas entre sí, debemos buscar conciliarlas, usando todos los recursos a nuestro alcance.

DIÁLOGO

Es la herramienta básica para poder conciliar las diferencias. Es la forma esencial y natural para que la vida en una relación se desarrolle sanamente. Dialogar nos da la oportunidad de expresarnos verbal y no verbalmente, y escuchando, retroalimentándonos para aprender del otro y con el otro. Permite además el compartir nuestras experiencias, valores, pensamientos y sentimientos respecto al mundo que nos rodea como personas y pareja.

AMOR Y COMPROMISO


Si hay diálogo y éste enriquece a la relación, entonces se mantiene la pasión activa; en cambio si no hay diálogo, la pasión se enfriará y el compromiso entre ambos se debilitará. Por lo tanto, dialogar es la única forma de comprenderse, de enriquecerse, de avivar la pasión y de comprometerse siendo conciliadores, flexibles, complementándose en las diferencias mutuas, y aprendiendo a vivir en pareja.

CONFIANZA

Sobre este aspecto se sostiene la mayoría de las relaciones. Si ambos integrantes de la pareja no tienen confianza

mutua, entonces cualquier forma de diálogo que intenten no tendrá suficiente valor, ni en su contenido ni en su veracidad. No está perdido todo, si aún hay interés y compromiso.

NADIE DIJO QUE ERA FÁCIL

Es verdad, dialogar puede no ser sencillo cuando pensamos diferente, pero definitivamente es necesario hacerlo, ya que nos ayudará para alcanzar la verdadera intimidad. Busquen asesoría profesional, si solos no están teniendo resultados. Vivir un correcto proceso terapéutico de pareja les permitirá aprender desde el afecto, la aprobación, la empatía, el silencio y el conocimiento mutuo, sin emitir juicios duros que solamente reafirmen lo frustrados que puedan sentirse al estar en una relación donde constantemente las diferencias no se comprenden, como si las tuviéramos a propósito. 

RECUERDEN ESTO MUY BIEN

Sépanse, siéntanse y busquen juntos beneficiarse de sus pocas o muchas diferencias, pero nunca se muestren distantes por su indiferencia, así no se crece

5 PRINCIPIOS para padres

que quieren adolescentes exitosos

Tu guía en tan importante trabajo, EDUCAR A UN ADOLESCENTE.

Contenido:

1. Vínculo emocional; para que dejes huella en tu hijo.
2. Poder vs Autoridad ¿cómo no hacerles daño?
3. Disciplina positiva; comportamiento y desempeño académico ¿en la era digital?
4. Negociando los intereses de tu adolescente; fiestas, horarios, noviazgo, etc.
5. Comunicación eficaz; aun cuando no te quiere contar nada.



JULIO 20 y 21

Informes:
608.0095 y (664)183.8657

Facilitador:
Psic. Gabriel Bello
Especialista en adolescentes

¿ESTÁS LISTO PARA LIDIAR CON ESTA GENERACIÓN DIGITAL?

POR GABRIEL BELLO

Hay eventos importantes que están complicando la crianza de los hijos en esta era digital, eventos que nos están empujando hacia la necesidad de hacer algo más de lo que estamos haciendo los padres

1. UNA MARCADA BRECHA TECNOLÓGICA. - Cada día ésta nos distancia más, lo que nos está dejando al margen de la dinámica diaria de un niño o adolescente para entretenerse, divertirse o comunicarse. Lo preocupante es que pocos padres estamos conscientes de ello; más saben los hijos sobre dispositivos electrónicos e internet, que lo que sabemos los padres sobre el tema, y para muestra: Si tu teléfono no prende, se bloquea alguna aplicación, quieres escuchar música en él, o lo acabas de comprar y no sabes cómo funciona, tu hijo adolescente es tu maestro, y resuelve tus problemas técnicos de inmediato.

2. LA MENSAJERÍA INSTANTÁNEA. - Las aplicaciones de mensajería han revolucionado no sólo la comunicación sino la forma de interactuar de las personas. Es la era de la inmediatez, que a través de la computadora o de un teléfono inteligente, está acercando al lejano, y alejando a las personas próximas a nosotros. Lo instantáneo o inmediato en la mensajería, está provocando rasgos de ansiedad en la mayoría de los usuarios, que al no ver una respuesta instantánea a su mensaje, entran en desesperación. Hace unos 3 años, la respuesta a un correo electrónico demoraba hasta 24 horas, hoy una respuesta a un mensaje por WhatsApp que demore 5 minutos, es una eternidad.



3. VIDEOJUEGOS EN LÍNEA. – sin lugar a duda el entretenimiento y diversión ahora están en la red o a través de ella. Los videojuegos no soy la excepción. Ahora jugar en línea permite pelear, colaborar o relacionarse en tiempo real con otras personas que quizá nunca se lleguen a conocer. Se generan rasgos de ansiedad al ser restringidos por la cantidad de horas que le dedican, como si se tratase del síndrome de abstinencia. Estas voces de alarma que deberían despertar preocupación, casi nadie las escucha. Jugar en línea hasta 30 horas a la semana es común, y definitivamente termina afectando no sólo la salud del jugador, sino que afecta sus demás roles, el principal es el académico.

4. LAS REDES SOCIALES. – dejaron de ser simple pasatiempo, ahora marcan una pauta de interacción, de socialización, y hasta de hacer negocio; es una actividad que interfiere positiva o negativamente en la vida diaria de muchísimos usuarios en aspectos tan importantes, como el desempeño académico, y en los adultos, el trabajo. Una de las principales razones por las que las redes sociales toman el control de la vida, es que activan el centro del placer del cerebro. Los "likes", los comentarios a las publicaciones, y el número de "vistas" que se hagan, produce satisfacción o placer, a esto se hace adicto el cerebro. La revista Psychological Science afirma

que las redes sociales provocan más adicción que el alcohol y el tabaco.

¿QUÉ HACER?

Estamos siendo formadores de la primera generación digital, niños y adolescentes [Nativos Digitales] que nacieron y se están desarrollando en la era digital.

Seguro estoy de algo, el internet llegó para quedarse; no está de moda, no terminará enfadando a los usuarios; el internet está influyendo en la dinámica de toda la familia.

Aquí algunas sencillas recomendaciones que pudiesen ser la diferencia entre ser auténtico líder, o seguidor.

ACTUALÍZATE. – No pretendas ser líder de tu adolescente yendo un paso atrás de él; que tu compromiso no sea únicamente comprar el dispositivo electrónico, sino saber qué alcances tiene, cómo funciona, y qué riesgos habrá si se conecta por largo tiempo. Toma un curso de actualización tecnológica para estar a la par de tu hijo adolescente; el curso de actualización debe incluir: manejo de internet, mensajería instantánea y redes sociales, aplicaciones más populares, videojuegos en línea y cómo funcionan, mundos


virtuales, etc.

Y algo muy importante, no te dejes atrapar en el consumismo electrónico; si bien en cierto esta generación es totalmente digital, no les caería nada mal una bicicleta, una patineta, una pelota, algunos juegos de mesa, algunos libros propios de su edad, etc.

REGÚLATE. – No uses compulsivamente el celular; que sea mensajería instantánea no significa que debes contestar también instantáneamente. Educa a tus contactos, que sepan que tú no estás disponible las 24 horas los 7 días de la semana, que tienes más cosas que hacer. A la hora de comer con tu familia, no coloques tu celular en la mesa, de esta manera puedes prohibir lo mismo a tus hijos.

REGÚLALO. – No esperes que tu adolescente por sí solo se haga consciente y se auto discipline; si crees que un día dirá "ya estuve mucho tiempo conectado y debo hacer mi tarea", eso no sucederá jamás. Establece las bases para una disciplina positiva donde él sepa qué debe hacer y a qué hora

hacerlo; fija horario para sus principales actividades placenteras, y asegúrate que lo cumpla.

Prohíbe el uso del celular a la hora de comer con su familia, en el trayecto a la escuela, y cuando tú estés hablando con él. 

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




Hannah Anna

Realizando tus sueños.



10%
 de descuento
 al presentar
 ESTE ANUNCIO

*Colección
 primavera
 verano
 2018*

Tel: 608 99 01  hannahannatijuana
 Av. de las Ferias local #5, Col Hipódromo CP. 10551, Tijuana, B.C.

TENDENCIAS Y RETOS

PARA LA UNIVERSIDAD DEL FUTURO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Para el próximo lustro, ¿cuáles son los avances tecnológicos que las instituciones de educación superior deberían tomar en cuenta? ¿Qué tendencias son clave para que los jóvenes universitarios aceleren la absorción de la tecno-

logía educativa en este nivel? ¿Cuáles son los desafíos para la universidad en cuanto a la tecnología?

Estas son algunas de las preguntas a las que intentó responder el NMC Horizon Report: 2017 Higher Education Edition, un informe realizado por New Media Consortium (NMC) y

EDUCAUSE Learning Initiative (ELI).

El estudio que a continuación presentamos en resumen, es la opinión de 78 expertos de todo el mundo, sobre el impacto de ciertas prácticas y tecnologías en la educación superior, en los próximos cinco años, y sobre lo que debiera o no hacerse al respecto.

A continuación, seis tendencias clave para la absorción de las nuevas tecnologías en la Universidad, a corto, mediano y largo plazo.

1. PROMOVER UNA CULTURA DE INNOVACIÓN.

Es necesaria la experimentación, valorar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje, reconocer que las grandes ideas pueden proceder de cualquier persona, y evaluar con crítica aguda el plan de estudios, además de implementar cambios en los métodos de evaluación.

2. DISEÑAR UNA VISIÓN MÁS PROFUNDA Y ACTIVA DEL APRENDIZAJE.

Mantener la motivación de los estudiantes resulta más sencillo, si se establecen conexiones claras entre lo que se ve en el aula y en el mundo real. Se recomienda recurrir al aprendizaje basado en proyectos, y a desafíos o investigaciones, lo que genera un aprendizaje profundo basado en el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la colaboración y el aprendizaje autodirigido.





OFERTA EDUCATIVA

CETYS Universidad

Es lo que quieres ser.

CARRERAS PROFESIONALES

ADMINISTRACIÓN Y NEGOCIOS

- Lic. en Administración de Mercadotecnia
- Lic. en Administración de Empresas
- Lic. en Negocios Internacionales
- Lic. en Contador Público Internacional
- Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación
- Lic. en Negocios Internacionales *Global Program (100% en inglés)*

INGENIERÍA

- Ing. Industrial
- Ing. en Cibernética Electrónica
- Ing. Mecánica
- Ing. en Ciencias Computacionales
- Ing. en Diseño Gráfico Digital
- Ing. en Mecatrónica
- Ing. Energías Renovables

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

- Lic. en Derecho
- Lic. en Psicología
 - Clínica
 - Organizacional
 - Infantil

BACHILLERATO

- General
- Internacional



Sistema Nacional de Bachillerato

POSGRADO

- Maestría en Administración de Negocios (MBA)
- Maestría en Ingeniería e Innovación
- Maestría en Derecho
- Maestría en Psicología
- Maestría en Educación
- Maestría en Gerontología Social
- Maestría en Neuropsicología
- Doctorado en Educación

Egresas con **Doble Grado**

BACHELOR'S DEGREE



Única en México con Acreditación Internacional



CALIDAD ACREDITADA



Engineering Accreditation Commission



CACEI



3. MEDIR EL APREN- DIZAJE.

Cada vez existen más métodos y herramientas para ello, sin embargo las Universidades "deben replantearse su modo de medir, y del cómo demostrar el dominio de un alumno sobre un tema y sobre cuáles son sus habilidades", si es que en verdad quieren preparar a sus estudiantes para el mundo del trabajo.

4. REDISEÑAR LOS ESPACIOS DE

A continuación, seis desafíos para incorporar las nuevas tecnologías en la Universidad ¿CUALES SON LOS RETOS?

1. MEJORAR LA AL- FABETIZACIÓN

Esto viene siendo un requerimiento obligatorio, ya que la adquisición de habilidades tecnológicas, y una comprensión cada vez mucho más profunda del entorno digital, garantiza el uso responsable de las nuevas herramientas.

2. COMBINAR APRENDIZAJE FORMAL Y NO FOR- MAL.

Ello contribuye a crear un ambiente de experimentación, curiosidad y creatividad, de lo que se hablaba en la parte de arriba. Sin embargo, esto debería poder acreditarse como experiencia previa, o

APRENDIZAJE. Se requiere reorganizar los espacios físicos que propicien un cambio pedagógico. En este rubro se tiene que tomar en cuenta la interacción de espacios físicos y virtuales, que sean útiles para, por ejemplo, realizar simulaciones.

5. APRENDIZAJE HÍ- BRIDO (BLENDED LEARNING).

Cada vez más se combina el estudio presencial con el online, dado el aumento de las plataformas digitales de aprendizaje.

3. SUPERAR LAS DIFE- RENCIAS DE RENDI- MIENTO ACADÉMICO.

El informe en mención sostiene que "aún existen problemas importantes de acceso y equidad" entre estudiantes de familias con bajos ingresos, minorías, familias monoparentales y otros grupos desfavorecidos, lo que se traduce en diferencias en el rendimiento, y en la fecha en que se logran concluir los estudios.

4. AVANZAR EN LA EQUIDAD DIGITAL.

Aquí de lo que se trata es de mejorar el acceso a la tecnología, especialmente a la internet de banda ancha, ya que, según la ONU, este acceso es "esencial" para alcanzar un desarrollo sostenible

6. APRENDIZAJE COLABORATIVO.

El trabajo conjunto de la comunidad educativa, alumnos y maestros en actividades grupales, constituye otra tendencia a corto plazo, mejorando así el compromiso y el rendimiento del alumno, así como la apertura a la diversidad.

FUENTE


<https://www.educaweb.com/noticia/2018/02/21/tendencias-retos-herramientas-tecnicas-universidad-2021-16317/>

y una plena participación social.

5. GESTIONAR EL CONOCIMIENTO OBSOLETO.

Interpretar, organizar y recuperar información "de manera eficiente y significativa", constituye otro reto para las instituciones de educación superior, así como mantenerse actualizadas sobre las tecnologías más útiles para la docencia.

6. REPLANTEARSE EL PAPEL DEL EDUCA- DOR.

El cambio hacia un aprendizaje centrado en el estudiante exige que el profesor se convierta en un guía y en un facilitador, lo cual supone un desafío difícil de definir y de solucionar. 



EVOLUCIONA
con **IBERO**

**FORMAMOS
LOS MEJORES
PARA EL MUNDO**

LICENCIATURAS Y MAESTRÍAS

CAMPUS PLAYAS

**SISTEMA DE ESTUDIOS
ÚNICO EN LATINOAMÉRICA**

**NUEVA INGENIERÍA
TRANSICIONAL**

CAMPUS INSURGENTES

IBERO

Ciudad de México • Tijuana

UEE

UNIDAD DE
EDUCACIÓN
ESPECIALIZADA

tijuana.iberomx  iberotijuana.edu

SIMBOLOGÍA DE LOS COLORES

POR HECHO CON CHE CHÉ

La imagen personal es un lenguaje no verbal. En esta comunicación, los colores juegan un papel muy importante, ya que tienen una simbología, un efecto en la percepción y significados que hablan por sí solos. Cuando nos vestimos, siempre elegimos prendas con determinados colores, y estas elecciones son a veces de forma intuitiva aunque a

veces podemos utilizarlas de forma estratégica.

La simbología del color es muy distinta al aspecto sensitivo que se remite a colores cálidos, fríos y sus variantes en teoría del color. Cada color tiene su universo de causas y efectos. Todo color transmite una vibración que emitimos y que nos vuelve de la misma forma, como efecto. Aquí te dejamos descripciones breves de los colores para tu uso diario. Recuerda que conocer un poco del significado de cada uno de ellos te ayudara a escoger tu look del día.

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

¿QUÉ PROYECTAN LOS COLORES?



BLANCO

Crea armonía y equilibrio. Simboliza lo fresco, limpio, el futuro. Quien lo usa, refleja higiene, inspira confianza. Si se combina con un color como el negro o azul marino refleja autoridad y elegancia; porque crea fuertes contrastes.

EFFECTO NEGATIVO: Utilizar solamente el color blanco es frío, y evoca a lugares relacionados con la salud.



NEGRO

Es la elegancia y el poder (los demás te percibirán de esta manera). Es sofisticado, formal, misterioso y fuerte. Es el color adecuado cuando queremos demostrar respeto, seriedad. Muy elegante y formal para la noche e ideal para contrastar con cualquier color para lograr una sensación impactante. Si bien el vestido negro es la opción más fácil no significa que aumentará las posibilidades de ser notado, a menos que forme parte de su paleta personal o genere un importante contraste de color, como por ejemplo con el rojo.



ROSA

Es femenino, gentil, accesible, no amenazante. Es un buen color para relajar relaciones tensas, ideal para usar en complementos. Genera la creación de un clima festivo.

TIPS: Si está en una negociación importante y a usted le resulta difícil enfrentar esa situación, lucir este color en alguna prenda generará la simpatía de todos. Cuando tenga un plan de acción relacionado con la seducción, entonces que sea un rosa profundo.

EFFECTO NEGATIVO: Poco importante, puede reflejar una autoestima un poco baja.



VERDE

Es un color que reduce la irritabilidad, la agresividad, la hiperactividad mental, el nerviosismo y la impaciencia. La persona que lo usa refleja consistencia de criterio, dominio y una alta autoestima.

TIPS: Para noche, usar solamente "Verde Esmeralda" en seda o satén. Luego de utilizar durante mucho tiempo o varios días colores de alto impacto, el verde colabora en la creación de una sensación de balance y ecuanimidad.



AZUL

En las mujeres, los tonos medios son los más adecuados para inspirar confianza, ternura, sensibilidad y equilibrio. Transmite seguridad, honorabilidad, serenidad y tranquilidad.

EFFECTO NEGATIVO: El azul oscuro denota a alguien predecible y conservador. No se debe usar en un medio donde se busque la creatividad, el diseño y la publicidad.



ROJO

Al vestir rojo, se llama la atención general de manera inmediata. Usar cuando se quiera elevar la energía personal. Se puede escoger para ocasiones en la que se quiera ser reconocido; atraer al sexo opuesto.

TIPS: Si se está cansado el rojo puede irradiar una energía artificial que ilumina y logra un buen efecto. Tampoco utilizarlo en el ámbito laboral cuando no se esté preparado para defender una posición. No usar en una primera entrevista de trabajo y evitarlo cuando se sienta tenso.



PÚRPURA

Genera serenidad. Es un color que eleva nuestra autoestima y nos hace sentir más seguros de nosotros mismos. Elegante y seductor para la noche (usar en lugar del negro).

TIPS: Es un color propicio para proyectar confianza ya que brinda una imagen profesional, utilizándolo en tonos medios. Las mujeres deben evitarlo cuando se enfrente a una entrevista de trabajo.

Efecto negativo: Transmite una persona poco práctica, inmadura, egocéntrica. Es un color importante en la meditación, inspiración y la intuición.



NARANJA

Es símbolo de felicidad y alegría, optimismo y energía e inhibición. La fuerza del naranja es sutil, suavemente estimulante. Transmite sociabilidad, valentía y vitalidad. Colabora para sentirse bien, optimista y aumentar el tono sexual. Es un color normalmente impuesto por la moda; es para no pasar desapercibido, ya que es un color energizante.

TIPS: Puede utilizarlos solamente si usted pertenece a las paletas cálidas; de lo contrario, utilícelo en pequeñas dosis.



AMARILLO

Promueve la agilidad mental. La gente te percibirá como alguien inteligente e innovador. Representa la claridad, lo nuevo, lo moderno. Una persona que viste este color, envía un mensaje de que es activa, sin inhibiciones, alegre y optimista. Incrementa el ánimo. Puede usarse si se va a trabajar con niños. Estimula la energía, predispone al humor jovial, procura sensación de bienestar; fortificando nervios y cerebro.

POSGRADOS
de Excelencia
Académica



Los Profesionales que **TRIUNFAN**
son quienes están
MEJOR CAPACITADOS

5 Especialidades 26 Maestrías 4 Doctorados

Oferta académica acreditada



LISTA PARA REFRESCAR



SIENTE EL SABOR[®]



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018



Y **M**ujer 
actual

PRESENTAN



Personajes distinguidos de BC abrieron su corazón para compartirnos su faceta como padres. ¿Cómo conviven con sus hijos? ¿Cómo los disfrutan? ¿Cómo los guían? Aquí un poco de lo que nos confiaron...

www.nissantijuana.com.mx

 Nissan Baja



ÁLVARO ÁVILA

DIRECTOR GENERAL DE ÁLVARO ÁVILA
Y SOCIO DIRECTOR EN EL PATIO

"Trato de pasar tiempo de calidad con mis hijos. Soy muy afectivo. Con mi hijo mayor platíco de muchas formas; es muy competitivo y hace poco le tocó perder en un concurso de poesía, y el reto fue hacerle ver que no siempre se gana: '¡Papá yo me esforcé, ¿crees que lo hizo mejor que yo?' me dijo... 'No. Tú lo hiciste mejor, pero vas a ganar si aprendes algo de esta lección: ¿qué aprendiste?...que no siempre todo es justo', me dijo".



JUAN CARLOS CARO

SOCIO/FUNDADOR DE TOKE

¿CÓMO CONVIVES CON TUS HIJOS?

De alguna manera ha sido jugar un poco con ellos e involucrarlos en el concepto de la creatividad; motivarlos a innovar y a crear cosas originales. Busco muchos momentos para poder estar juntos y compartir lo que les gusta como el teatro o el cine, y trato de motivarlos a que hagan las cosas que los hagan felices y con amor, y que además sean perseverantes, pues la vida no es fácil.



MARCO AMADOR

SOMMELIER DE L.A. CETTO, Y SOMMELIER
PROPIETARIO DE LA BOTELLA WINE BAR'

¿QUÉ HA SIGNIFICADO PARA TI SER PAPÁ?

"Ser papá ha sido una responsabilidad muy grande y muy divertida, porque mis dos hijos son increíbles. A veces sí me cuesta trabajo ser papá en el sentido de regañarlos o castigarlos, pero me llevo muy bien con ellos. Con mi hija soy más cómplice, se parece mucho a mí, y con mi hijo que es muy noble, suelo ser más directo. Siempre estoy feliz con ellos, con una sonrisa y pasando buenos momentos".



DR. ÓSCAR LEÓN

CEO Y FUNDADOR DEL INSTITUTO PARA
EL ESTUDIO DE LA CONCEPCIÓN HUMANA
DE BAJA CALIFORNIA (IECH DE BC)

¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA USTED SER PADRE?

Fue una experiencia muy agradable en el sentido del deseo que tienes de experimentar la responsabilidad de tener un bebé a tu cargo, y pues aquí tuvimos a manos llenas: de ser familia de dos, nos convertimos en una de cinco. La relación que tengo con mis hijos la puedo definir como de amistad pero siempre de respeto.



ALEJANDRO BUSTAMANTE

VICE-PRESIDENTE MUNDIAL DE
OPERACIONES DE PLANTRONICS

¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON SUS HIJOS?

La relación con mis hijos es muy estrecha. Nos gusta viajar mucho y vacilarnos en-tre nosotros. Es muy común que al estar jugando, esperen que pase algo que sea el tema del día, para que todos podamos reír. Recuerdo que en una ocasión, estábamos por tomar un paseo, cuando llega el lanchero y me dice: "se come bien en México", y de ahí en adelante, siempre me vacilan diciendo: "se come bien en México".



RAMÓN TOLEDO

CEO/FUNDADOR DE BUSCA CORP
SOBRE SU VÍNCULO CON SUS HIJOS...

"He tratado de tener gente clave que me apoye en mi trabajo para estar más tiempo con mis hijos. Me levanto muy temprano para contestar correos y así desayunar con ellos ¡Los fines de semana son sagrados! Soy muy tranquilo con ellos, y nunca he sido papá enojón. He tratado de tener una buena relación, y siempre les he dicho que hagan lo que a ellos les hace feliz".



NISSAN
KICKS
2018



NISSAN
MURANO
2019

ZONA RÍO
TEL: (664) 683 4311

INSURGENTES
TEL: (664) 621 3353

ENSENADA
TEL: (646) 176 6118 y (646) 176 66 11

GALERÍAS
TEL: (664) 134 6700

ENCINOS
TEL: (665) 521 3234

ESTILOS DE CERVEZA

ARTESANAL LOCAL

Celebremos el día del Padre seleccionando alguno de los estilos de cerveza artesanal para agasajarlos

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI
PRIMERA DE DOS PARTES

La cerveza es la bebida consentida por millones de personas en el mundo entero y con ella podemos consentir a papá en su día. Las hay con alcohol, sin alcohol, de secas a dulces, de ligeras a corpulentas, rubias, morenas, pelirrojas, negras, refrescantes, afrutadas, tostadas, evolucionadas, con madera.

Para elaborar cerveza hay que ser buen cocinero, pues se requiere mezclar los ingredientes adecuadamente. El proceso de elaboración es el mismo que se ha aplicado durante siglos, lo que ha cambiado es el equipo y la eficiencia en la producción. Y si bien han surgido nuevos estilos por las necesidades de adaptarse a las condiciones o a la materia prima de cada lugar, con la adición de ingredientes y aditivos personales los 4 ingredientes básicos son:

**AGUA + CEREALES
MALTEADOS + LEVADURAS
+ LÚPULO Y DE AHÍ SURGEN
LOS ESTILOS**



4 SON LAS FAMILIAS DE CERVEZA

ALE (FERMENTACIÓN ALTA) - LAGER (FERMENTACIÓN BAJA) - LAMBIC (FERMENTACIÓN ESPONTÁNEA) - HÍBRIDAS

Y dentro de estas familias surgen los estilos que son la forma variopinta de combinar los 4 ingredientes principales de la cerveza y los posibles aditivos particulares, las hace muy versátiles y nos darán composiciones bien distintas. Los estilos obedecen a recetas que surgen espontáneamente en zonas con arraigo cervecero fruto de la casualidad o necesidad de utilizar la materia prima del lugar.

PILSNER

Fresca, compleja y bien redondeada y aun refrescante: elaborada por primera vez en 1842, este estilo era la original cerveza cristalina, poco coloreada.

PALE ALE

Una ale frutada, moderadamente maltosa, algo especiada, fácil de tomar, de tonalidad cobriza. Producidas por cerveceras con raíces tan antiguas como de mediados del siglo XVIII, los ejemplos más conocidos fueron perfeccionados luego de la Segunda Guerra Mundial con algo de influencia británica.

HEFEWEIZEN

Weizen/Weissbier una ale pálida, especiada, frutada, refrescante, basada en el trigo. Originada en el sur de Alemania, la cual es una especialidad para su consumo en el verano, pero generalmente producida todo el año.

CREAM ALE

Una cerveza límpida, bien atenuada, con el sabor pleno de las cervezas americanas del tipo "lawn mower" (cortador de césped), que son muy apaciguadoras de la sed. Una versión ale del estilo lager americano. Producida por los cerveceros que elaboraban estilos ale para competir con los cerveceros que fabricaban cervezas lager en los estados del noreste y los estados ubicados en la mitad de la costa este.

ENGLISH BROWN ALE

Más seca y más orientada hacia el lúpulo que la Southern English Brown Ale, con un carácter a nuez más que a caramelo. Las English Brown ales están generalmente divididas en subestilos a lo largo de la geografía. Las Southern English Brown ales (o estilo Londres) son más oscuras, más dulces y de menor densidad que sus primas Northern Brown ales. Desarrollada como un producto embotellado en los primeros años del siglo XX como una reacción contra las porter de tonel con carácter a vino.

GOLDEN ALE

Las cervezas de estilo Golden Ale o Blonde Ale suelen ser de color pálido. El término Blonde o Golden es muy popular en Europa y América del Sur, destacando Francia y Bélgica. Estas cervezas suelen tener poco o medio amargor y cierto aroma a lúpulo. También tienen toques dulces debido a la malta. El toque frutal también puede aparecer. El cuerpo de este estilo de cervezas desarrollado a finales del siglo XX, es ligero.

BELGIAN GOLDEN STRONG ALE

Una ale fuerte estilo belga, dorada, compleja, efervescente, fuerte. Originalmente desarrollada por la cervecera de Moortgat luego de la Segunda Guerra

Mundial como una respuesta a la creciente popularidad de las cervezas Pilsner.

IRISH RED ALE

Una pinta fácil de tomar. Enfocada en la malta con un dulzor inicial y una sequedad tostada en el gusto final. Color ámbar a color cobre rojizo profundo. Aroma a malta, generalmente como a caramelo pero ocasionalmente a tostado o a caramelo toffee.

INDIA PALE ALE

Una pale ale lupulada, moderadamente fuerte, que presenta características consistentes con el uso de maltas, lúpulos y levadura ingleses. Tiene menos carácter a lúpulo y un más pronunciado sabor a malta que las versiones americanas.

Fabricada para que sobreviviera a

los viajes desde Inglaterra hasta la India.

DOBLE IPA

Una pale ale muy fuerte, intensamente lupulada, sin la gran maltosidad y/o los sabores más profundos de una barleywine americana. Fuertemente lupulada, pero límpida, carente de asperezas. Una reciente innovación americana que refleja la tendencia de los cerveceros artesanales americanos.

* REFERENCIA: http://www.bjcp.org/intl/TEXTOS_BJCP.pdf

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana, Sommelier y Chef



LA EXPERIENCIA SUBLIMINAL DEL VALLE

POR NICOLE AGUIRRE

Valle de Guadalupe es ya uno de los mayores atractivos en el territorio de Baja California hablando a nivel internacional, ya que los vinos de nuestra región han sido galardonados con premios y reconocimientos compitiendo con vinos de todo el mundo.

El clima mediterráneo del Valle de Guadalupe lo hace un sitio privilegiado para los productores de vino, pues se tienen veranos calurosos y secos, brisas frescas que provienen del océano, e inviernos bastante fríos y lluviosos, exactamente el clima extremo que ayudará a que el fruto divino de la vid nos dé su mejor producto.

¿QUÉ ABARCA LA RUTA DEL VINO?

Son varias las comunidades que abarca la Ruta del Vino, como El Ejido del Porvenir, San Antonio de las Minas, Francisco Zarco y ahora su más reciente El Sauzal, sin olvidar la Antigua Ruta del Vino y Ojos Negros. Actualmente se reciben miles de visitantes por año. En época de Vendimia aumentan las cifras, aunque es verdaderamente im-

posible poner un número, pero lo que sí se sabe con exactitud, es que es turismo que nos visita de todas partes del mundo, lo que nos hace sentir muy orgullosos.

Personas de todo el mundo quedamos maravillados con paisajes que van desde cielos con nubes multicolores que parecen pinturas de acuarela, hasta los cielos estrellados o las noches con lunas despejadas que nos hipnotizan lo cual nos desconectan en automático de la rutina.

¿Y QUÉ HAY DETRÁS DE CADA VINÍCOLA?

No podemos olvidar que también nos cautiva el interés de lo que hay dentro y detrás de cada bodega. Para empezar, existe toda una historia de trabajo y esfuerzo, en los que familias enteras son parte de cada proyecto, lo que lo hace más interesante y atractivo, ya que las bodegas nos abren sus puertas para formar parte de cada una de ellas, y comparten sus historias y procedimientos en la elaboración de sus vinos.


Existen personas capacitadas para mostrarnos cada proyecto, y con suerte los mismos dueños, enólogos o sommeliers de cada casa Vinícola, nos lleva de la

mano, hacia la mejor experiencia que pueda albergar nuestra memoria.

CONOCERÁS TODO EL PROCESO DE ELABORACIÓN DEL VINO

Aprenderás todo lo que se necesita para llenar una botella de vino, desde cómo se tiene que plantar la vid, y la forma en que se tiene que cuidar para tener una buena cosecha, hasta cómo se le coloca el corcho a la botella.

En los espacios de degustación de algunas vinícolas, se podrá también disfrutar del pan, de aceites de oliva y de quesos de la región lo que lo hace también ser, toda una experiencia culinaria y sensorial, pues cada bodega se caracteriza por su estructura arquitectónica, olores, espacios y productos, y sobre todo por sus viñedos donde tendrás la oportunidad de

conocer a esta hechizante planta, para conocer su estructura, follaje y porqué no, deleitarte con su fruto antes de ser procesado para poder aprender y diferenciar entre las variedades de uvas que existen. 

NICOLE AGUIRRE
CELULAR
(664) 436 1656
CORREO

nicoleaguirre2@hotmail.com

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



Solo para Damas

Disfruta de una tarde agradable en compañía de Hans Backoff y los vinos de Monte Xanic donde podrás conocer más sobre esta gran vinícola y sus vinos

Te esperamos Jueves 28 de Junio Horario 7:00 pm *Costo: \$850 pesos
Reservaciones: Casa Pasencia (664) 686 3604

Mujer
actual

CASA PASENCIA
Asador Mexicano

MONTE XANIC
BODEGA VINICOLA

SALINAS
VINO

*Incluye selección de platillos por el chef y servicio
Casa Pasencia: Robirosa 250, Col. Aviación (664) 686 3604
Salinas enoteca: Plaza 14 Av. Jalisco 2511, Col. Cacho (664) 200 2771



LUXINUM
FULL AUTO DETAIL

\$599

**ENCERADO
CON DESCONTAMINACIÓN**



CONTÁCTANOS TAMBIÉN POR
 **(664) 798 6979**

OTROS SERVICIOS:

•LAVADO DE INTERIORES •PULIDO •MAQUINA DE OZONO •RESTAURACION DE PINTURA

LUXINUM FULL AUTO DETAIL  



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

La Gastroenología

A veces uno se pregunta, por qué, si hay más de doscientos países oficiales en este atribulado planeta ¿solo tres o cuatro de ellos son reconocidos por su extraordinaria gastronomía, de la mano, claro está, de sus magníficos vinos regionales? Existe un privilegiado grupo que cuenta con todos los atributos necesarios para ser exponentes, más que grandiosos, de la cocina universal. ¿Qué pueden tener en común España, Italia, Francia y Portugal? Bueno, en primer lugar, una variedad exquisita de productos considerados materia prima para la más fina de las gastronomías. A eso habrá que agregar los privilegios que la madre naturaleza ha tenido a bien procurar, para goce y satisfacción de quienes en esas tierras habitan, en lo que a la viticultura se refiere.

Describiré aquí de forma somera, mas no expondré, por razones de espacio y diseño, lo que he dado en llamar un mapa gastroenológico mundial. Aunque resulta un poco más complejo en realidad, les comparto aquí las líneas generales del mismo para que no se aburran: Países con gastronomía autóctona, original y con productos que se obtienen en las regiones que abarcan, en combinación con una producción vinícola de calidad superior, que marida o combina de manera extraordinaria con dicha cocina, estarán siempre a la cabeza del dicho mapa. Atiéndanse los casos de los países mencionados arriba. Viene de inmediato la posición de aquellos que, gozando de una oferta gastronómica rica, variada y original, su producción vinícola, que la tienen, transita por un proceso que está encaminado todavía a encontrar, sin que necesariamente vaya a suceder, el equilibrio idóneo entre su

cocina y sus vinos. Entre ellos, y por poner tres ejemplos aunque hay muchos más, se encuentran México, Argentina y los Estados Unidos de América.

Peculiar es el caso mexicano, ya que su variadísima cocina permite una infinidad de combinaciones con el vino autóctono, la mayor parte de ellas más que atractivas, sin que esto signifique que no deba continuar un proceso de adaptación plena entre sabores, intensidades de aromas e infinidad de texturas culinarias con relación a una cocina que nunca niega sus orígenes prehispánicos pero que siempre presume de su capacidad de modernización. La Argentina es caso especial. Difícil será siempre encontrar un lugar donde la carne, como platillo emblemático, alcance mayores niveles de excelencia. No obstante, los vinos elaborados con uva Malbec siguen siendo la mejor de sus cartas credenciales dentro y fuera del país, acompañando mejor que ninguno a sus extraordinarias pastas y empanadas más que a los dichos cortes carnívoros, que van mucho mejor con vinos elaborados con variedades como la Cabernet Sauvignon o la Syrah, por ejemplo y que ya se vienen produciendo y cada vez con mayor frecuencia y calidad, para regocijo de quienes admiramos la cocina pampiera.

Después vienen dos grupos que se caracterizan por tener un peso específico desigual entre su capacidad gastronómica y su calidad de oferta vinícola, pudiendo pesar más una que la otra o viceversa. Australia, Sudáfrica, Uruguay y Austria, por nombrar algunos cuantos, producen vinos de gran calidad, sin embargo, su oferta gastronómica se basa en propuestas culinarias provenientes de otros países o regiones del mundo no siempre sobresalientes. Otro caso que vale la pena mencionar es el de los Esta-

dos Unidos Hoy en día son el país que encabeza la lista del consumo mundial de vino, en volumen y en dinero. Siendo lo que es, alberga también una oferta extraordinaria de exponentes de la cocina universal. Allí podemos encontrar a muchos de los cocineros más famosos del mundo, luchando codo con codo para lograr el éxito que significa trascender en el todavía país más influyente del mundo. Sin embargo, si hablamos de cocina autóctona y original, no vamos a encontrarla, salvo extrañas y hasta cierto punto forzadas interpretaciones locales de aquellos migrantes que viajaron cargados de melancolía culinaria. Y esto es hasta cierto punto normal si repasamos someramente la historia del país vecino. Un territorio vasto e inhabitado, salvo por algunas tribus indígenas que fueron rápidamente sometidas, si no exterminadas, por quienes llegaron de lejos a fundar las antiguas colonias europeas. Hombres y mujeres más pegados a sus costumbres religiosas que a los placeres alimentarios. Privilegiados, eso sí, en las condiciones de la tierra para plantar la vid, en territorios por cierto, tomados por asalto y arrancados a México durante ese siglo frenético que fue el XIX.

Así mismo existen países dueños de una culinaria rica y ancestral que nada tiene que ver con la calidad de sus vinos. Considérense los casos de China, India y el Perú, por nombrar unos ejemplos. En fin, que la cosa es clara: no se puede tener todo en la vida, salvo en casos verdaderamente excepcionales. De cualquier modo e independientemente del lugar que se ocupa en el universo gastroenológico, la buena nueva es que se trata de un mundo interdependiente y altamente combinable, cuyas fronteras solo existen en la medida que los prejuicios, el chovinismo o la ignorancia nos atrapen. ■

MORRIS[®]
SEGUROS

¡ASEGÚRATE
CON LOS BUENOS!

www.morrisseguros.com Tel: (664) 607 90 03

toke
interiores

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

Facebook Pinterest Instagram

ALEJANDRO BUSTAMANTE

SIGUE ENALTECIENDO A TIJUANA, SIN DESCUIDAR
SU MÁS GRANDE TESORO: SUS HIJOS

En este mes, el empresario tijuanaense reflexiona sobre el impacto que su padre dejó en su vida, y de cómo sus hijos son su más grande recompensa

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Alejandro Bustamante Gutiérrez nació en Tijuana pero ahora trabaja justo en el corazón del crecimiento tecnológico del mundo: Silicon Valley en California, EU. Cambió su residencia cuando fue nombrado Vicepresidente de Operaciones de Plantronics a Nivel Mundial, empresa con presencia en 47 países, pero cuya influencia podría expandirse pues está en la antesala de una nueva negociación internacional.

Su nuevo encargo le obliga a realizar múltiples viajes a lo largo del año, por lo que encontrar un espacio de calidad para ver y convivir con sus tres hijos no ha sido tarea fácil. "Es una situación muy pesada, pero es del tamaño de mi responsabilidad", nos confiesa quien en 1994 fue nombrado Presidente de Plantronics en México; un hombre sencillo y agradable que nos permitió platicar con él y conocer una faceta por pocos explorada: la de ser padre.

SU HUELLA COMO EMPRESARIO

La huella que ha dejado Alejandro Bustamante en México es innegable. Bajo su

“La parte más difícil es que muchas veces uno no tiene la oportunidad de aprender cómo ser padre, más lo que tú viste con tus propios padres

liderazgo, Plantronics ha obtenido 45 reconocimientos Internacionales, 5 premios nacionales, los de: calidad, tecnología, trabajo, exportación y logística, y por seis años consecutivos obtuvo el premio como la mejor empresa para trabajar en México, reconocimiento otorgado por el organismo internacional: Great Place to

Work, que toma en cuenta la votación de los propios empleados.

Por mencionar algunos de sus muchos logros, a muy corta edad fue Presidente del Consejo Nacional de la Industria Maquiladora, y formó parte de las negociaciones del aún vigente Tratado de Libre Comercio.

Entre otros de sus muchos logros, forma parte del Paseo de la Fama de Tijuana, y fue Fundador y Coordinador de Tijuana Innovadora 2010, un concepto ciudadano exitoso que surgió ese año para dar a conocer las bondades de la ciudad.

Y a la par de escalar todos estos años en el ámbito empresarial, nunca dejó de lado el apoyo a su comunidad, pues entre otras cosas fue Presidente de la Asociación Pro-Bomberos de Tijuana, A.C., y lo más importante, participó activamente junto con su esposa, en la formación de sus hijos.

SU PRINCIPAL LEGADO

Y así es como se expresa de su paternidad. "Para mí la oportunidad de ser padre ha sido de las recompensas más grandes que me ha dado la vida. No saben cómo agradezco a Dios esa oportunidad, porque el verlo desde el principio, desde que estaba mi esposa

embarazada y vivir los eventos interesantes del embarazo, y estar con ellos desde el nacimiento y ver sus primeras reacciones: la sonrisa, escuchar sus primeras palabras, verles caminar y hacer travesuras, y verlos desarrollarse, es algo valioso e importantísimo, pues creo que el papel del padre es súper crítico en todo esto, y los padres tienen que estar pendiente de todo, y no puede la responsabilidad recaer en una sola persona”, nos comenta.

“Los hijos aprenden muy rápido desde muy chiquitos, y uno tiene que ser consistente en las cosas que está haciendo, no puedes tener a una persona muy buena gente y a la otra muy mala porque descontrolas al niño (se refiere al matrimonio), entonces tienes que estar buscando cómo compensarse el uno al otro, para poderlo llevar al hijo en el camino que tú piensas”.

“Yo lo pongo de forma muy fácil, a mí me encantan los deportes, y al niño le tienes que poner la pelota ahí de pase para que pueda anotar, porque así es como empieza a adquirir confianza en sí mismo y a hacer cosas que valgan la pena”.

“La parte más difícil es que muchas veces uno no tiene la oportunidad de aprender cómo ser padre, más lo que tú viste con tus propios padres. Una de las cosas que nosotros hicimos aquí (en Plantronics) por ese mismo tema, es que creamos una escuela para padres, donde vienen y te enseñan a darte diversas formas para lidiar con estos problemas tan difíciles”.

SUS HIJOS SON SU GRAN ORGULLO

Algo que me parece relevante resaltar como periodista, es que Alejandro Bustamante en todo tiempo reconoció el trabajo que en conjunto ha hecho y sigue haciendo junto con su esposa, y cómo lo importante es haber trabajado en equipo.

“Yo lo que veo hasta el día de hoy con mucho beneplácito es que lo que ha hecho mi esposa y hemos hechos juntos, ha sido muy bueno, porque gracias a Dios tenemos hijos en muy buena situación ahorita, y eso te da gusto, y lo platicamos a veces, el buen resultado de esos esfuerzos y de a veces esas desveladas cuando nos preguntábamos: ¿cómo le vamos a hacer con este problema? Pues valió la pena, y esa situación te pone en una situación completamente diferente”, afirma satisfecho.



Portada DEL MES



“Y hay una verdad muy grande, todos los hijos son muy diferentes, y no puedes tener el mismo acercamiento con uno que con otro. Todas las familias tienen retos, y todos tenemos retos personales con los que tenemos que lidiar”.

ASÍ DESCRIBE A SUS HIJOS... ALEJANDRO

Mi hijo mayor es muy similar a mi esposa. Es exageradamente creativo y tiene la habilidad de ver las cosas y de crear situaciones. Estudió Media Arts y le encanta la música igual que a mi esposa, y vio la forma de combinar las dos cosas, y tiene un trabajo enfocado a eso. Trabaja en una empresa que se dedica a organizar conciertos como el de Coachella, y otros conciertos en diferentes partes de Estados Unidos. Se graduó a los 21 años de UCLA. Es además muy amigable y muy buena gente.

BERNARDO

Con su otro hijo, Bernardo, Alejandro tuvo que involucrarse de otra manera como padre, dejándolo intentar lo que quería ser, pero también orientándolo sobre las habilidades que él considera que realmente tenía.

“El quería ser médico pediatra y empezó a tomar clases de biología y química en la universidad, pero para que él pudiera convencerse de si era o no lo suyo, le hablé a un amigo, a Andrés Smith, para que se lo llevara a emergencias.. Ahí estuvo tres horas, y se dio cuenta que eso no era lo suyo”. Ahora estudia

Ciencias Computacionales en Arizona State, e incluso está en el Proyecto Hyperloop en donde resultaron ser la mejor Universidad de Estados Unidos entre más de 3 mil universidades del mundo.

ANA LUCÍA

Se graduó con honores de Loyola a los 21 años de edad, un semestre antes, de Relaciones Públicas y Comunicaciones. Adelantó materias y todo para graduarse antes. “Es muy disciplinada, tiene muchas de las cosas que caracterizan a mi esposa y a tu servidor. Y pues fuimos a su graduación en diciembre y ya para el primero de enero me habla por la mañana y me dice: papá, ya encontré trabajo en LA, y me voy a vivir allá la semana que entra”. Trabaja representando a 160 artistas en Hollywood, los lleva a la alfombra roja y va a los Emmys. Es independiente y auto suficiente a pesar de su corta edad.

RECORDANDO A SU PAPÁ


A sus hijos, Alejandro y Lorena les han enseñado con el ejemplo, a ser altruistas. Y es que la huella que dejó su padre en él, le marcó sobre manera:

“Mi padre fue muy abierto en ayudar, y dos puntos muy importantes cambiaron mi vida drásticamente. Cuando yo tenía 7 u 8 años, veníamos de Tecate, y nos tocó un accidente. Por la presa, dos vehículos chocaron de frente y varios pasajeros estaban mal heridos. En ese momento mi papá nos bajó a la familia para llevar a los heridos. A nosotros nos dejó

esperándolo por varias horas, pero les salvó la vida a estas personas, y así nos enseñó mi papá el cariño por la vida”.

“La otra situación en la que mi papá me marcó, es que en navidad siempre invitaba a personas de orfanatorios a que cenaran con nosotros”.

Alejandro Bustamante Gutiérrez ha sido siempre congruente con su manera de ser y de pensar. Jamás ha abandonado a su ciudad y siempre se ha involucrado en apoyar, ayudar y mejorar temas como el de la inseguridad, como cuando a finales de la primera década del año 2 mil, buscó que los militares que coadyuvaban para regresar la seguridad a Tijuana, tuvieran una vida mucho más digna.

Es un hombre que sin duda enaltece con acciones a la ciudad en el extranjero, pero más que nada, se involucra en mantener unida a su familia, y en lograr como padre, que sus hijos se desarrollen y tengan la mejor de las formaciones para que también coadyuven en lograr de su comunidad, un mejor terruño, con calidad de vida para todos. 

EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** “Demand Flow Technology”
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El Peine.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop
- » **MAYOR FORTALEZA:** Saber enfrentar cosas difíciles.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Postres
- » **FRASE FAVORITA:** Las cosas por su propio peso caen.



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

Nueva SUV 2019 **PEUGEOT 5008**



DESDE
\$564,900 MN

— *Easy Life SUV* —
con 3 FILAS DE ASIENTOS

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

AGENDA TU PRUEBA DE MANEJO
EN PEUGEOT.COM.MX

(664) 607 3146 - Ave. Padre Kino #10102, Zona Urbana Río.

 PEUGEOT TIJUANA

 COTIZA AL: (664) 405 7674

TERSA
Autos

RICARDO SILVA

DEJANDO HUELLA
EN EL MUNDO,
COMO CINEASTA

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA JACKELINE MOLLER

A Ricardo Silva lo conocí en TV Azteca BC. Trabajamos en equipo, él como camarógrafo y yo como periodista. Sus imágenes además de creativas siempre eran impecables pero sobre todo sensibles y humanas, y es que como estudió Sociología en la UABC, buscaba con sus tomas, reflejar algo más allá, sobre nuestra comunidad.

Hoy por hoy Ricardo ha sido galardonado a nivel Internacional y Nacional como director de Cine gracias a sus películas, con temática muy de esta frontera. A continuación un poco de la historia de este talento al que ya hemos adoptado en Tijuana.

CÓMO NACE SU AMOR POR EL CINE

Ricardo Silva no nació en esta ciudad fronteriza, pero se considera de aquí. "Nací en Guanajuato al igual que mi madre y mis hermanos, pero radico en Tijuana desde los cuatro años de edad".

—OYE Y HABIENDO ESTUDIADO SOCIOLOGÍA ¿DE DÓNDE VIÑO PARA TI, EL DESEO DE RETRAR UNA REALIDAD A TRAVÉS DE UNA CÁMARA?

—En relación a mi fascinación con el cine, crecí viendo una infinidad de películas, teníamos un negocio de renta de VHS y tuve acceso a todo tipo de cine e inspiración.

—A los medios de comunicación entré gracias a la recomendación de un gran amigo quien sigue siendo mi colega hoy en día. Empecé como camarógrafo, lo que me ayudó mucho a entender el valor de la estética, sea o no tradicional.

—MUCHAS VECES DOCUMENTASTE EN NOTICIAS, EL ACONTECER COTIDIANO. ¿TE LLAMABA ESO LA ATENCIÓN O PREFERÍAS LA FICCIÓN?

Siempre he preferido la cotidianidad, de ella saco mis historias al fungir como un simple observador.

—RECUERDO QUE FUISTE EN TV AZTECA LOCAL, UNO DE LOS CREADORES DE LA CAMPAÑA “LOS BUENOS SOMOS MÁS”, QUE TRASCENDIÓ A NIVEL NACIONAL CUANDO LA INSEGURIDAD IMPERABA, EN TIJUANA. ¿CUÁL FUE EL GRAN ACIERTO QUE CONSIDERAS TUVIERON?

—Hay que confiar en la capacidad de la ciudadanía por tener esperanza para un futuro mejor para su ciudad. Hay que apelar al aspecto humano de todos, motivando a hacer el bien sobre todas las cosas. La campaña fue muy sincera y noble, creo que por eso tuvo el impacto que tuvo en aquel entonces.

—¿Y CÓMO ES QUE DAS UN BRINCO AL CINE, Y QUÉ OPINAS DEL TALENTO QUE HA SURGIDO EN CUANTO AL SÉPTIMO ARTE EN LA REGIÓN?

—Creo que hubo un renacimiento o nacimiento. Mi amigo y mentor Omar Guzmán fue quien me introdujo al mundo del cine.

—Por mi parte creo que Tijuana se está posicionando como un punto de creación de cine de autor, un espacio donde las ideas surgen y son realizadas, cosa que no sucedía hace unos años. La intención de todos nosotros como industria cinematográfica del norte del país es descentralizar la actividad y los logros, poniendo a Tijuana en la mira internacional.

—¿Y CÓMO SOBREVIVE UN CINEASTA?

—He tenido la fortuna de seguir trabajando con mis amigos ahora de un modo más formal con nuestra propia casa productora “Spécola”, donde realizamos publicidad audiovisual, lo que nos da oportunidad de dotar a nuestros proyectos con toques e influencias cinematográficas.

—TU PRIMER PROPUESTA CINEMATOGRÁFICA FUE LA MULTIPREMIADA NAVAJAZO. PARA QUIENES NO LA HAYAN VISTO, ¿DE QUÉ TRATA?

—Navajazo es un retrato de personas marginadas habitantes de la ciudad de Tijuana, es una oda a la nostalgia por la identidad propia y el sentido de pertenencia.

—¿CUÁNTOS PREMIOS SE LLEVÓ NAVAJAZO?

—Ganó una docena de premios alrededor del mundo.

—¿A QUÉ CREES QUE SE LE PUEDE ATRIBUIR EL ÉXITO OBTENIDO?

—A la frescura del formato y del contenido, a nuestra falta de pretensión como realizadores, y a nuestro genuino interés por agradecer y reconocer el trabajo de los programadores.

—¿Y QUÉ SIGUIÓ DESPUÉS DE ESO?

—Después de Navajazo tuvimos la suerte de realizar una segunda película, “William El Nuevo Maestro Del Judo”, que tuvo su estreno mundial en el Festival Internacional de Cine de Rotterdam, y pronto se estrenará en salas.

—¿CÓMO LE HACEN PARA ESTARSE INSCRIBIENDO EN FESTIVALES Y SOBREVIVIR?

—Nosotros hemos tenido la fortuna de nunca tener que inscribirnos, pues recibimos invitaciones de los programadores y directores creativos sin necesidad de cubrir cuotas de inscripción. Las inscripciones son muy caras pero debemos entender que los festivales dependen de ingresos para seguir funcionando, y al ser la principal plataforma de exhibición para nuestro cine hay que apoyarlos cuando sea posible, y como los viajes a festivales son muy costosos estamos en constante búsqueda de apoyo para poder realizar personalmente estas labores de exhibición y presentación.

—¿CONSIDERAS QUE FALTA MÁS APOYO PARA LA PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA EN MÉXICO Y ESPECÍFICAMENTE EN BC?

—Sí, siempre que viajamos a festivales es muy evidente el apoyo que existe en lugares como Chile, Canadá, y Suiza, entre otros, y en México es muy complicado obtener apoyos, existe demasiada burocracia.

En relación a mi tercer película Sleepwalk, que está en desarrollo, fue seleccionada para asistir al segundo Mercado de Co-Producción

ALGUNOS LOGROS

EN 2014...

‘NAVAJAZO’, del director Ricardo Silva, recibió el premio al Mejor Cineasta del Presente en el Festival de Cine de Locarno.

PREMIOS ARIEL: Nominado a Mejor documental. **ESTRENA CINETECA NACIONAL** película mexicana ‘Navajazo’

México Francia, y por eso nos

vamos próximamente a París. En

estos espacios se busca financiamiento

internacional para la realización de nues-

tras películas. 

MELBA ADRIANA OLVERA RODRÍGUEZ

La definen: La Tenacidad, Fortaleza de Espíritu
y Empatía con quienes sufren desigualdad

POR ANA PATRICIA VALAY

Su perseverancia, entrega y deseo de lucha contra la desigualdad y discriminación es algo que ha caracterizado a Melba Adriana Olvera Rodríguez a lo largo de prácticamente toda su vida, sin embargo, desde el 2015 su trabajo ha estado en la palestra pública de Baja California, México y el Mundo, no sólo por encabezar la Comisión Estatal de los Derechos Humanos en BC, cargo al que llegó con la votación de 22 de los 25 diputados locales, sino también por los logros indiscutibles que ha conseguido junto con su equipo de trabajo.

Además Melba Adriana goza de matrimonio de más de 13 años, y del haberse convertido en madre de una hermosa niña.

Aquí un poco de su historia...

DE FAMILIA MIGRANTE

Melba es la mayor de cinco hijos. Su madre es nicaragüense, y llegó a México huyendo de la violencia provocada por la guerra sandinista. Sus padres la mandaron a estudiar a la UNAM, y ahí conoció a su ahora esposo.

“ para mí era muy claro que una persona con discapacidad, mientras mejor educación tenga, más posibilidades tiene de cumplir cualquier Proyecto de Vida

Por su parte, la familia de su padre venía de Jalisco. “Lo recapitulo porque conozco lo que implica migrar por el tema de la violencia y la falta de recursos”.

Melba nació en la CDMX, por un viaje de sus papás, pero se considera de Tijuana. Estudió preescolar, primaria y secundaria en el Instituto Peninsular en la

Morelos, y por su discapacidad tuvo que esforzarse el doble para asistir a clases, pues específicamente en secundaria, su salón estaba en segundo piso.

ESFUERZO Y DEDICACIÓN

“En el preescolar no caminaba y mi papá me llevaba cargada a la escuela. Estudié con un proceso difícil para poderme incluir en la escuela, cuando no hay las condiciones de inclusión. Cuando terminé preescolar alguien les dice a mis papás que me manden a estudiar a un CAM, Centro de Atención Múltiple, porque soy una niña con discapacidad, pero quienes deben estudiar ahí son niños con necesidades educativas especiales, no una niña que sólo tiene limitaciones en la movilidad”. Finalmente el director les dice a mis papás: ‘tu hija no es un candidato para estudiar en el CAM’.

Cabe mencionar que Melba quien nació completamente sana, enfermó a los dos años de Artritis Reumatoide Infantil, lo que empezó a afectar su movilidad y a causarle dolor además, por ello, mientras cursaba sus estudios le practicaron diversas operaciones.

NACE SU VOCACIÓN DE SERVICIO

Cuando Melba tenía aproximadamente 12 años, ingresa a una asociación juvenil



de apoyo a personas en situación económica vulnerable. "Ahí es donde inicia mi vocación de servicio. Ahí me convencí de que quería contribuir a la justicia social".

Fue la primera voluntaria de la Fundación para niños especiales de Karla Carrillo, y a los 18 años se unió a una Fundación de Artritis en SD.

PREPARADA COMO POCOS

Melba estudió en la Prepa Lázaro Cárdenas en el Bachillerato Internacional, que implica tener estudios a nivel superior y poder ingresar a cualquier universidad del mundo que haya adoptado el programa, pero eligió estudiar comunicación en la UABC: "para usar la palabra y cambiar la conciencia social", afirmó, "para mí era muy claro que una persona con discapacidad, mientras

mejor educación tenga, más posibilidades tiene de cumplir cualquier Proyecto de Vida".

Cuando terminó la carrera, obtuvo el mérito escolar y fue el mejor promedio de la generación, a pesar de entrar y salir continuamente del hospital.

Posteriormente estudió la maestría en Ciencias de la Comunicación en UABC, con convenio en la Universidad de la Habana.

OBSTÁCULOS PARA ENCONTRAR TRABAJO

Pero al buscar trabajo, Melba Adriana se topó con la discriminación laboral: "Empresas de telefonía que me decían: 'Cumplés con todo el perfil, pero aquí nos importa mucho la imagen, por eso no podemos darte el trabajo, y todavía

hay ésta mentalidad, y te puedo decir que para que la voz de una mujer sea escuchada parece que tiene que subirle tres grados al volumen, aunque diga lo mismo que el hombre.

Y creo que en el tema de la discriminación, fue algo que tuve que vivir para poder seguir teniendo empatía con los grupos sociales desfavorecidos".

UN GIRO EN SU VIDA

Difícil detallar en dos planas todo lo realizado por ella. Trabajó en PROFECO y en el DIF por 10 años, en fundaciones y como catedrática, sin percibir lo que merecía. Coadyuvó también con regidores para el tema de la inclusión e igualdad, hasta que conoció a un colaborador de Raúl Plascencia, Presidente de la Comisión Nacional de Derechos Humanos, quien la invitó a trabajar con él.

Melba se fue a vivir CDMX, estuvo como Directora Adjunta, Subdirectora, y luego ya, el propio presidente Plascencia le dio la dirección general, sin embargo, surgió la oportunidad de postularse al cargo de Presidenta de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos, y lo demás ya es historia.

Es Melba Adriana Olvera una mujer valiosa, capacitada quien siempre está preparándose. Hoy estudia otra maestría y continúa como catedrática, pero lo más importante para ella en este momento es ser mamá, lo que combina perfectamente con su actividad profesional. "Mi sueño más importante era ser mamá, y los tiempos son perfectos. El amor a mi hija, me ha equilibrado el corazón, y se multiplicó en amor a la comunidad".

Habría Melba Adriana Olvera para rato, y seguramente seguiremos disfrutando como comunidad de sus logros. Todavía hay mucho por conocer de ella, y para ella todavía hay muchos retos. **M**

ALGUNOS LOGROS

- » Haber logrado que la comisión tenga una dirección de derechos de las mujeres, de niños, niñas y adolescentes.
- » Conseguir presupuesto para defender los derechos de la discapacidad.
- » Darle atención a la Violencia Gineco-obstétrica.

EN BREVE

MAYOR FORTALEZA: Mi familia

MAYOR DEBILIDAD: Mis huesos

FRASE FAVORITA: Ni el cielo es el límite.

FLORES

EN EL DÍA DEL PADRE

POR ANA GALENA

Muchas veces estamos con la duda de qué regalar en una fecha especial, y generalmente es algo difícil cuando el regalo es para un hombre, sin embargo, en esta ocasión te traigo unos motivos por los cuales regalar un arreglo floral en este día del padre, y porqué es tu mejor opción.

- 1) ANTES QUE NADA, NO LO ESPERAN.** Es algo rarísimo que los hombres reciban flores, por lo tanto es algo muy original.
- 2) EN SECRETO LES GUSTA.** Siempre que alguien recibe flores secretamente esperan que sean para ellos, y se emocionan igual al recibirlos que cualquier otra persona.
- 3) LOS ARREGLOS FLORALES TRANSMITEN MUCHOS SENTIMIENTOS,** y que mejor que esta época para decirle cuanto lo queremos.
- 4) SON UNA EXCELENTE FORMA DE DECORAR EL HOGAR,** pero también puedes enviarlo desde antes

del día a la oficina, para que tenga algo especial en su escritorio, y siempre se acuerde de la familia.

5) ES UNA MUY BUENA OPCIÓN para complementar algún otro regalo que tengas planeado.

Para que sea más fácil que te animes y decidas enviar flores este día del padre, te doy unas sugerencias para que busques algo que le guste, y que lo haga sentir increíble.

PROCURA que sean composiciones monocromáticas.


BUSCA FLORES que sean impactantes.

ELIGE ARREGLOS FLORALES que tengan detalles tropicales.

BUSCA ALGO que no ocupe mucho espacio.

TODOS LOS ARREGLOS que hacen un statement son una excelente opción.

INCLUYE EN TUS OPCIONES alguna composición floral con suculentas.

Vas a ver que va a ser uno de los mejores regalos que ha recibido, y sin duda te sentirás muy feliz contigo por haber tenido un detalle tan hermoso con papá. 

**CONTACTO
PORTAL**

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.

LAS COSAS CLARAS ANTES Y DESPUÉS DEL MATRIMONIO

POR BECKY KRINSKY

El matrimonio es una relación compleja desde muchos puntos de vista, ya que involucra elementos emocionales importantes, y al mismo tiempo incluye aspectos económicos y legales, que en un momento dado pueden ser determinantes para lograr una relación sana y funcional.

Desde luego que idealmente uno se casa porque encuentra a su pareja, a la persona que llena su alma y lo hace ser un mejor ser humano; por eso decide vivir una vida junto a quien ama. No se casa uno por interés económico, y por supuesto que cuando visualizamos la vida con la persona amada, esperamos que la relación perdure para siempre, sin embargo el matrimonio es complejo, y las cosas no muchas veces salen como uno esperaba.

Por esta razón es recomendable aclarar y cuidar todos los aspectos externos que pueden crear conflicto o duda en algún momento dado. Entre menos cabos sueltos y menos áreas grises existan, la relación tiene más oportunidad de crecer y subsistir.

¿Y QUÉ SE RECOMIENDA?

Cuando se trata de familias con una herencia económica considerable, o de personas con un perfil pródigo más que recomendable, así como si las familias tienen hijos de relaciones previas etc., es necesario e importante establecer y aclarar, los derechos y obligaciones legales, materiales y los aspectos que afectarán directa e indirectamente la relación, el patrimonio, y ultimadamente a la pareja y los beneficiarios de la relación. Se deben especialmente establecer y aclarar las cuestiones económicas, ya que en momentos críticos, pueden tomar un tono dificultoso, y complicar hasta la relación más bonita.

Lo que debes saber de los arreglos pre y post Matrimoniales desde un punto de vista legal

Es importante aclarar temas como las propiedades, negocios, obras de arte, inversiones, el cuidado en caso de enfermedades, la relación con los padres, y cómo tratar con las deudas y la protección de los hijos. Es claro que lo que pertenece a las personas y es de herencia familiar antes de contraer matrimonio, debe de estar bien definido, con el fin de que no se creen falsas expectativas y exigencias irreales.

Tener arreglos prenupciales o post matrimoniales, protege y beneficia a las personas que inteligentemente se preparan, y tienen la visión

de separar las cuestiones emocionales de las administrativas y materiales.

Hacer este tipo de arreglos no implica que se quiere menos a la persona, ni siquiera quiere decir que uno está más interesado en las cuestiones materiales que en el amor y las emociones.

LO IDEAL ES PEDIR ASESORÍA

Tener la protección y el asesoramiento de un grupo calificado de abogados, es una decisión inteligente y una protección para toda la vida. Esperando que el matrimonio dure para siempre, pero hay que asegurar que todos los integrantes tengan derecho a proteger y cuidar lo que es de cada quien, y lo que juntos tuvieron la fortuna de construir.

Si vives en California y estas por casarte, recuerda que una llamada a Contreras Law Firm, podrá orientarte y aconsejarte para que los bienes económicos y los derechos legales sean justos, y sobre todo te brinden la protección y la seguridad que necesitas para vivir una vida tranquila y feliz.

RECUERDA LA PRIMERA CONSULTA ES GRATUITA, **¡LLAMA HOY!** 📞



**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



Anuncio legal



Gabriela Villarreal

BUSCANDO TRASCENDER CON SUS OBRAS

POR ANA PATRICIA VALAY

Gabriela Villarreal, originaria de Monterrey, tiene 25 años plasmando sus sueños, añoranzas, experiencias y vivencias en un lienzo. Es una mujer que no ha sido egoísta con el talento que Dios le dio, sino que lo ha compartido con muchos amantes de su arte, en galerías nacionales e internacionales.

Hoy la conoceremos un poco más a ella como a su arte.

—¿QUIÉN INFLUYE EN TU VIDA PARA DEDICARTE AL ARTE?

— Mi mamá es una artista; es una mujer

súper creativa, siempre innovadora. Eso me ayudó a no tener nunca miedo, a no tener límites. A atreverme a expresar.

—OYE, GABY, Y ¿CÓMO ES QUE DESCUBRES TU TALENTO?

—Desde pequeña era creativa y pintaba en el taller con mi mamá. Siempre hicimos cosas manuales. Nos encantaba el diseño de interiores, y luego entré a la escuela de diseño en Monterrey.

—¿ENTONCES SÍ ESTUDIASTE FORMALMENTE Y NO ERES TOTALMENTE EMPÍRICA, CIERTO?

—Pues creo que mi mamá fue mi maestra, y tuve algunos otros maestros por temporadas cortas, pero hoy en día, luego de 25 años pintando, he ido ad-



quiriendo mi propia técnica, haciendo de 'muchas técnicas aprendidas' y de mi tiempo de experimentación y experiencias, mi propio estilo.

Cabe resaltar que la Artista Visual regiomontana, Gabriela Villarreal, no sólo pinta cuadros sino que a su vez es mentora e imparte clases donde sus alumnas le comentan que "nunca es igual el curso, pues siempre hay algo nuevo que aprender".

SOBRE SU TRABAJO

—¿Y SOBRE QUÉ PINTAS?

—Sobre canvas, y de hecho trabajo esculturas sobre piedra laja.

—¿HA VARIADO TU TEMÁTICA CONFORME EL PASO DEL TIEMPO, O CONFORME TUS EXPERIENCIAS PERSONALES Y VIVENCIAS EN LA VIDA?

—Sí. Todo está basado en mi experiencia de vida. Yo soy lo que he vivido mi pasado y mi presente, que me han dejado un sello, y no puedo expresar más que lo que he vivido. Y sí, en mi vida he vivido de todo: una niñez hermosa; me mimaron mucho, y de más adulta se me presentaron grandes retos que superé: Mis hijos, viajes, mis amigas, todo me ha hecho ser lo que hoy soy, y cada vez que estoy frente al lienzo reflejo mi esencia.

—Y ENTONCES ¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS?

—Mixtas basada en acrílicos

—¿ALGUNA DE TU PREFERENCIA?

—Soy muy versátil; lo único que no me gusta es el óleo.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ARTE?

—Lo describiría como abstracto transicional, aunque a veces pinto un poco de surrealismo con fondos abstractos

—¿Y CÓMO TE INSPIRAS PARA PINTAR?

—Es algo que nace día a día en mi constante búsqueda por ser mejor persona y artista.

—¿CONSIDERAS QUE ESTÁS VIVIENDO EN EL CLÍMAX DE TU EXPERIENCIA COMO ARTISTA VISUAL?

—Sí. Estos últimos 3 años.



—¿QUÉ ES LO QUE MÁS SATISFACCIÓN TE HA DADO TU TRABAJO?

—El que el espectador se identifique conmigo, que le guste y llene mi trabajo

—¿DAS UN MENSAJE CON TU OBRA O NO?

—Si trato de transmitir mi esencia, aunque otras veces trato de interpretar una historia, o mis sueños y añoranzas. Planeo la obra de forma digital, pero cuando la plasmo en el lienzo, recorro un viaje donde nunca sé donde voy a terminar o cuales circunstancias voy a ir adaptando para crear una obra con trascendencia.

—También trabajo por encargo y ese es un reto mayor porque estoy entre lo que el cliente busca y quiere para su espacio, y mi esencia y sello impresos en ella.

—¿QUÉ NOS PUEDES CONTAR SOBRE TU TRAYECTORIA Y SOBRE LAS EXPOSICIONES QUE HAS TENIDO A NIVEL INTERNACIONAL?

—Mi obra se expone en Galerías de arte de México como en la Aurora en San Miguel de Allende, Pez Gordo en Cabo San Lucas entre otras. Y en Estados Unidos en una Galería en Austin, Houston, Wisconsin, Baltimore, y la ciudad de Nueva York.

Y en otros países, he expuesto en Holanda, en Italia y en Francia. Igual participo en ferias de arte en EU, Europa y Asia.

—¿Y QUÉ CREES QUE ES LO QUE TE DISTINGUE DE OTROS ARTISTAS INTERNACIONALES Y NACIONALES?

—No tengo idea de cómo lo han logrado los demás. Yo he trabajado mucho, y tengo un agente en EU y otro en Europa que han hecho un excelente trabajo exponiendo mi trabajo, pues incluso hay exhibiciones donde ya me es imposible estar.

—¿CUÁL ES TU SENTIR CUÁNDO VES QUE ALGUIEN SE ENAMORA DE TU OBRA, PAGA POR ELLA, Y LA COLOCA EN UN LUGAR ÍNTIMO E IMPORTANTE DE SU VIDA, SU CASA O SU OFICINA?

—Me da mucha satisfacción.


—¿HACÍA DONDE VISLUMBRAS O ENCAMINAS TU CARRERA PROFESIONAL?

—A seguir innovando proponiendo mejor Piezas de Arte cada día más propositivas.

—¿QUÉ TE GUSTARÍA DEJARLE A NUESTRO PÚBLICO LECTOR SOBRE TU CARRERA Y TUS OBRAS?

—Que visiten las galerías donde se expone mi obra, y que la conozcan, así como la técnica, que alcance a trascender en ellos

—POR ÚLTIMO, ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—No se que es éxito para los demás, el mío es que a mis clientes mi obra los atrape y los llene; que se puedan sentir proyectados o encantados con ella. 

CONTACTO PORTAL

www.gabriellavillarreal.com



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

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

TWITTER
@mtzaglez

El Ruisenñor

de Kristin Hannah

Dos hermanas buscan su propio camino hacia la supervivencia, el amor y la libertad, en la Francia ocupada durante la Segunda Guerra Mundial

Debo confesarles que me apasiona leer novelas históricas, especialmente aquellas que cuentan con personajes bien contruidos, entrañables. A pesar de ser un tema algo trillado, y de que se han escrito infinidad de novelas alrededor de la Segunda Guerra Mundial, les puedo decir que **EL RUISEÑOR** (2016) no es sólo una novela más, ambientada en ese período histórico.

EL RUISEÑOR de Kristin Hannah es un homenaje al valor de tantas personas desconocidas, invisibles, gente común (de manera particular de mujeres) que lucharon de manera heroica, valiente y con coraje, para liberar a Francia de los invasores alemanes durante la Segunda Guerra Mundial.

La novela es la historia de amor entre dos hermanas muy distintas entre sí, y durante una época muy difícil.

UN POCO DE LA TRAMA...

Francia, 1939. En el tranquilo pueblo de Carriveau, Vianne Mauriac se despide de su marido, Antoine, que debe marchar al frente.

Cuando los nazis invaden

Francia y un capitán alemán requisita la casa de Vianne, ella y su hija deben convivir con el enemigo o arriesgarse a perderlo todo. Sin comida ni dinero ni esperanza, Vianne se ve obligada a tomar

decisiones cada vez más difíciles para sobrevivir.

Mientras miles de parisinos escapan de la ciudad ante la inminente

llegada de los alemanes, la joven y rebelde hermana de Vianne, Isabelle, se encuentra con Gaetan, un partisano.

Isabelle se enamora completamente, pero, tras sentirse traicionada, decide unirse a la Resistencia. Sin detenerse nunca a mirar atrás, Isabelle arriesgará su vida una y otra vez para salvar la de otros.


Mientras Vianne, la hermana mayor enfrenta en un inicio los conflictos de la guerra de una manera pasiva, racional, pensando en sobrevivir y llevando una vida discreta; Isabella, la menor de las hermanas, actúa de una manera rebelde, inocente e impulsiva ante la guerra y sus peligros.

Conforme transcurre la novela conocemos la complicada relación entre las hermanas quienes quedaron huérfanas muy niñas, y cuyo padre las abandona al cuidado de una extraña.

EL RUISEÑOR nos pone en la piel de las hermanas Rossignol. Vemos cómo ambas mujeres evolucionan con el paso de la guerra, cómo intentan protegerse la una a la otra, y cómo desde su particular trinchera luchan por salvar vidas.

Escrita con una prosa ágil y entretenida, la autora nos transporta a la Francia de la Segunda Guerra Mundial. Nos transmite la desesperación, el miedo, el hambre, el frío, el amor, y la esperanza que viven los personajes. Caminamos de la mano de Isabelle y Vianne por las calles de París ocupadas por los nazis, y por los campos y caminos de Carriveau.

EL RUISEÑOR es una novela que a pesar de ser dura en momentos, nos regala una bella historia de amor entre dos hermanas, que les garantizo se quedará con ustedes por un largo tiempo.

*En el amor descubrimos quiénes queremos ser.
En la guerra descubrimos quiénes somos en realidad. *



CENTRO CULTURAL TIJUANA

DE LOS PRODUCTORES DE BLUE PLANET II

Descubre un mundo mágico

BBC earth

OCEANOS

NUESTRO PLANETA AZUL

Sponsored by Microsoft

¡Gran estreno!

Domo IMAX · Boletos en taquilla

Lunes a viernes: 16, 18 y 20 h · Sábados y domingos: 14, 17 y 19 h

DOMO
IMAX
CECUT

EXPOSICIONES EL CUBO



Hacer el cuerpo Colección de Rogelio Cuéllar

Exposición que muestra referentes al cuerpo humano de los artistas más importantes de la segunda mitad del siglo XX en México, acompañadas por las fotografías de los mismos personajes tomadas por el coleccionista. Entre los artistas se encuentran: **Raúl Anguiano, Francisco Toledo, Rufino Tamayo, Manuel Felguérez, Alberto Gironella, Rodolfo Morales, Arturo Rivera, Leonora Carrington, Sergio Hernández y Alice Rahon.**

Sala 1



¿Actuamos como caballeros o como lo que somos? El humor en el cine mexicano

La historia de la comedia en el cine mexicano es revisada por primera vez en esta exposición. Una historia inédita, a través de carteles, películas, caricaturas, fotogramas y memorabilia, como objetos personales de grandes comediantes como **Mario Moreno Cantinflas, Adalberto Martínez Resortes y Germán Valdéz Tin Tan.**

Curaduría: **Rafael Barajas "El Fisgón"**

Sala 2

En colaboración con la Cineteca Nacional



Roberto Rosique Sin interdiálogo: de lo figurativo a lo abstracto, un itinerario

Lo figurativo, atiende a la narrativa del cuerpo humano que señala la complejidad de sus estructuras internas en coexistencia con elementos euclidianos a manera de una historia real y otra ficticia; tal como un constructo social de interdependencias y la abstracción plástica junto al agregado de otros componentes (objetos), — como una condición que deje atrás el silencio concluyente de la tradicionalidad abstracta— confiéndole opciones a la obra para que generen narrativas.

Sala 3

Martes a domingo, de 10 a 19 h · DOMINGOS ENTRADA LIBRE

*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. 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.cecuto.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura /cecuto.mx /cecuto_mx /cecuto_mx Boletos en taquilla



CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO

“Es un sueño hecho realidad, ya que las clases son especializadas además que traen maestros de diferentes partes a impartir clase.”
- Atlantida Medrano



CLASES:

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

INSCRIPCIÓN GRATIS
MENCIONANDO ESTE ANUNCIO
CLASES PARA TODAS LAS EDADES
A PARTIR DE LOS 3 AÑOS

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



Presentación de **DEBUTANTES**

ANFITRIÓN: Club Campestre
El pasado 28 de abril a las 5 de la tarde, se hicieron presentes las jóvenes y guapas debutantes que como ya es tradición en Club Campestre, participan en un baile ante la sociedad, con miras a ser la elegida, y coronarse reina para los próximos meses.

Orgullo Bajacaliforniano



TERSA por segunda ocasión es acreedor en Paris, Francia al premio DOTY 2017 (Dealer Of The Year), por el excelente desempeño, y alto nivel de ventas realizado por la marca francesa Renault el pasado 2017.

Un orgullo ser parte de los 20 distribuidores a nivel internacional ya que TERSA Autos Renault representa el primer lugar a nivel nacional en México. Una satisfacción doble para este Grupo Tijuanaense con 36 años en el mercado, y tan solo 12 años en el giro automotriz con presencia en dos estados: Baja California y Sonora.

Un mercado difícil es el fronterizo, puesto que, al tener a Estados Unidos como vecino, no solo la competencia es a nivel nacional sino internacional.

El premio DOTY selecciona anualmente a concesionarios en base a cuatro criterios: resultado comercial, calidad del servicio al cliente, cumplimiento de estándares de representación de las marcas y rentabilidad de su concesión.

Una gran felicitación al Presidente
Ejecutivo y Fundador
Rodrigo Valle Hernández
y a todos los colaboradores de TERSA,
¡Gracias por poner en alto a Baja California y Sonora!

TORNEO

de Golf

ANFITRIÓN: Club

Campestre Tijuana

El 4 de mayo pasado, se dio el escopetazo para el arranque del 4to Torneo de Golf de Valle Bibb Fundación A.C., en el Campestre, con el propósito de ayudar al Centro de Ayuda para la Mujer A.C.



EL CARRITO

Loco

ANFITRIÓN: Cine Tonalá:

Como ya es costumbre y tradición en Calimax, el pasado 11 de Mayo, el departamento de Mercadotecnia hizo su presentación exclusiva de "El carrito loco" en el que se ofrecen descuentos en diversos productos y promociones para los clientes.




Noche de Gala **'GIRANDO POR EL TROMPO'**

ANFITRIÓN: Museo del Trompo
Un evento organizado por el Museo del Trompo, que tiene como objetivo recaudar fondos para realizar más actividades dentro de éste.

Residencial VERONA

PRIVADA
SAN FRANCISCO

Área común con alberca, asadores, juegos infantiles y más.

Tel. 478.8100  residencialverona



CARLOS CUEVAS
30 junio



PATY CANTÚ
28 JULIO



BOLETOS CARLOS CUEVAS DESDE \$385 MN

servieventos.com.mx (664) 688.1080

REAL INN 633.4096 633.4048 | VIAJES KINESSIA ENS. (646) 152.1852 MEX. (686) 554.4024



• **DESCARGA TU REVISTA** •

Mujer
actual

#11Años #RevistaMujerActual #SeguimosDeFiesta #SiempreCercaDeTi



SIGUENOS EN:



DISPONIBLE
en la App Store



INAUGURAN

Nueva Sede

ANFITRIÓN: IBERO

Quedó formalmente inaugurada la nueva sede IBERO, denominada Unidad de Educación Especializada (UEE), ubicada en Paseo del Río, en la tercera etapa del Río Tijuana, en la que se impartirá un modelo educativo único en Latinoamérica, a través del programa de Ingeniería Transicional.



FERIA DEL LIBRO en Tijuana

ANFITRIÓN: CECUT

La 36va edición tuvo lugar del 25 de mayo al 3 de junio, con actividades para niños, jóvenes y adultos, en las que destacaron ponencias, presentación de libros, y talleres, además de un muy merecido homenaje brindado a Jaime Labastida Ochoa, poeta, periodista, ensayista y filósofo mexicano.

Pueden participar x Día



CAMPAMENTO DE VERANO 2018

2 de julio al 10 de agosto

LUNES A VIERNES

\$250 pesos x día incluye comida

HORARIO: 9AM A 3:30PM
extendido: 8am a 5pm (costo extra)

- ANIMALES DE GRANJA
- SALÓN DE BELLEZA
- MANUALIDADES
- REPOSTERÍA
- MINI SUPER
- LA HUERTA
- ALBERCA
- PINTURA
- FÚTBOL
- RALLYS
- JUEGOS
- SLIME
- Y MÁS...

50%
Descuento
a Hermanos

Rentamos
para fiestas
y paseos
pscolares



Edad:
2 a 11
años



info:

664 604-1868
661 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

Km 195 Carretera Libre a Rosarito
Rosarito, B.C. (Atrás de 2 GAS)

a 15 Minutos de Tijuana



Primer evento **NETWORKING**

ANFITRIÓN: Agencia Automotriz Lincoln

Tuvo lugar el primer evento Networking de Coparmex Tijuana en lo que va de este 2018, cuyo objetivo es estrechar y promover la relación que existe entre empresarios de la región. Con este tipo de eventos, los socios del organismo tienen la oportunidad de generar más oportunidades de negocio.

SR PRESENTA

27 JULIO

NOCHE BLANCA

-SE PINTA DE AZUL POR EL ASPENGER-

ACEPTAME INCLUYENDOME AC

LA GRAN FAMILIA DE MERICALI + EN VIVO

6PM HOTEL CASTILLOS DEL MAR
Carretera Tijuana-Estacionada Km. 19.5

TE ESPERAMOS VESTIDO DE BLANCO
Donativo: \$1000 pesos por persona

664 123 0745 y 664 369 2661 | nocheblancabc@gmail.com
PSReventos | nocheblancabc | nocheblancabc
www.nochebiancabc.com

Baby blue

moda infantil + accesorios

"Ven y conoce la nueva temporada de Primavera-Verano"

Presentando este anuncio **10% de DESCUENTO**

BOBOL Peachy & Cream LOSAN mayoral ACEPTAMOS PISA

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho "Plaza Villaromana"

boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07



COLECTIVO BLACK & WHITE SHOWROOM es un espacio dedicado en su mayoría a Mujeres Emprendedoras que se apoyan entre sí para sacar adelante sus negocios, siempre con amabilidad, buena comunicación y trabajo en equipo.




Contamos con mas de 55 productos de diferentes marcas, desde ropa para dama, niños y niñas, joyería y alimentos artesanales, así como accesorios diversos; un lugar donde podrás encontrar, **¡EL DETALLE PERFECTO PARA CUALQUIER OCASIÓN!**

 Black & White Showroom
  bw.showroom
  976 3058



¡PIERDE TALLAS Y PESO!
Desecha la grasa acumulada en tu organismo naturalmente, Mejora el metabolismo y evita el estreñimiento.



 Alipotec Raíz de Tejocote Tijuana
 instagram
 (664) 677 0244



BCASUAL JOYERIA
DE Autor - Manejamos pedrería y piel



 BCasualJoyeria
 BCasualJoyeria
 (664) 394 5647



BELLEZA + CONSCIENTE & NATURAL



 Apotecaria Lafora
 Apotecaria Lafora
 (664) 238 1858



JEANS que estilizan la figura de la mujeres






 ModaRoche
 Thelma Serrano
 (664) 291 1800



BOLSOS de Diseñadores Mexicanos



 Carolina Fernandez Bolsos
 Carolina Fernandez Bolsos
 (664) 218 4042



UN ESPACIO DEDICADO A LA MODA Y LA BELLEZA, donde entre otros productos encontrarás el mejor Sistema de Nutrición: VIVRI LIV VIVRI:Josefina Mtz





 Vivri Viste Reza y Ama
 Viste Reza y Ama Showroom
 Viste.reza.ama_Showroom
 235 9708



PUERTAS AUTOMÁTICAS, corredizas, seccionales y abatibles. Control de acceso y seguridad electrónica.



 Puertamatica
 6 08 04 31 6 08 04 31
 Calle Sonoita, 5 y 10 Alba Roja



PRODUCTOS NATURALES Y ARTESANALES
Miel de Abeja cruda 100 % Pura
Crema de Cacahuete Natural
Granola Artesanal Sin Azucar



 Healthy & Raw
 Healthy.raw
 (664) 364 3786

Bazar **LADY MARKET**



ANFITRIÓN: Club Campestre

El pasado 24 y 25 de abril se llevó a cabo de nueva cuenta un bazar organizado por las Ladies Multitask, donde varias micorempresarias estuvieron ofertando sus productos que iban desde ropa en el caso de las boutiques, por ejemplo, hasta salsas y dips, en el caso de empresas de otro giro. El propósito sin duda es el de apoyar e impulsar al comercio local.



13 AÑOS DE ÉXITO

PER ASPERA AD ASTRA PRODUCCIONES
ODIN DUPEYRON

¡A Vivir!

**Martes 31 de julio
8:00 pm**

**Centro Cultural Tijuana
(Teatro del Cecut)**

**Para mayores de 12 años. Boletos en taquilla Cecut, Hotel Real Inn y en www.servieventos.com.mx*



Ciclo de Conferencias a **BENEFICIO**

ANFITRIÓN: Vía Corporativo
 Y tú, ¿crees en ti? fue un ciclo de conferencias que se llevó a cabo el pasado 16 de mayo, donde participaron mujeres destacadas de la región como la Lic. Cecilia Castellanos, la Chef Marcela Valladolid, la Lic. Carina Valladolid y la Dra. Liza María Pompa. El evento fue organizado por la Asociación de Estudiantes Bajacalifornianos en Monterrey, a beneficio de Paula García Zúñiga, representante de Tijuana en Convenciones de la AEBMAC.





VERBENA Española

ANFITRIÓN: Salerno Winery

Todo un éxito resultó el evento que incluyó tablao flamenco y una exhibición ecuestre que tuvo lugar para recaudar fondos para el Club de Niños y Niñas de México. Además hubo sorpresas para los sombreros más espectaculares.



FOTOGRAFIA
 Cel. 225-04-00
 GARAGEPHOTOSTUDIO.COM
 ADVERTISING PHOTOGRAPHY

emprender COPARMEX TIJUANA

EMPRENDE TIJUANA

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
 Llenado y envío de solicitud
 Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
 emprendert@coparmextijuana.org emprendert@coparmextijuana.org

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO BAJACALIFORNIA



- 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"

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



MERCANCIA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com