

# Mujer actual

Abril 2016 | Año 9, Edición 102 | 72 págs.

¿Cómo educas a **TUS HIJOS?**

**9** CUMPLIMOS años  
+102 EDICIONES

El mundo necesita **INOCENCIA**

**ALEJANDRA, DULCE Y MARIANNA HERMANAS**

# ESCOBEDO

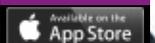
EL CONSERVATORIO DE DANZA MÉXICO, SU SUEÑO HECHO REALIDAD



**Ejemplar GRATIS**  
2 REVISTAS EN UNA...  
AL INTERIOR ENCONTRARAS SALUD actual

*Feliz*  
**DÍA DEL NIÑO**

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN





RANCHO  
TECATE

Desde 1893

UN DESARROLLO DE  GRUPO  
VALCAS

7ma Edición



# VITISVERBENA

2016

Domingo 1 de Mayo | 10:00 A.M.

Plantación de Sarmientos · Gastronomía y vinos  
Exposición de caballos · Música en vivo · Área infantil

*¡Una experiencia campestre para toda la familia!*

· Costo de entrada ·

Preventa \$500 pesos | Día del evento \$750 pesos

¡Niños entran gratis! (menores de 12 años)



APROVECHA  
TU FINANCIAMIENTO  
EN **PESOS**

Hasta agotar existencias · Aplican restricciones



Terrenos Campestres · Residencial · Hotel · Gastronomía · Eventos · Club Vacacional

(665) 655 5226 (664) 680 6052 [ranchotecate.mx](http://ranchotecate.mx) Síguenos    



# Planes telcel Max Sin Límite

MINUTOS, MENSAJES y WHATSAPP®  
**SIN LÍMITE**  
En México, E.U.A. y Canadá¹

Desde  
**\$199**<sup>2</sup>  
al mes

Incluye   <sup>3</sup>  
Sin Límite en México

ALCATEL  
7048



ZTE  
BLADE V6



LG  
MAX  
X105

**Sin límite en la mejor Red 4G LTE**

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

 **telcel**  
M.R.

1. Los minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluidos aplican para llamar o enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. o Canadá. El uso de los servicios de voz, SMS y WhatsApp® limitados está sujeto a la Política de Uso de Servicios Limitados. 2. El costo de \$199 corresponde al Plan Telcel Max Sin Límite 1000. 3. Incluye el uso nacional ilimitado sin costo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones denominadas Facebook® y Twitter®; así como, el uso en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea WhatsApp®. El uso de las aplicaciones Facebook®, Twitter® y WhatsApp® está referido únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook® (incluye los dominios www.facebook.com y m.facebook.com); Twitter® (incluye los dominios www.twitter.com y m.twitter.com) y WhatsApp Inc. NO ESTÁ INCLUIDO: 1) la carga y descarga de fotos, así como la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales; 2) el redireccionamiento a cualquier liga (link) o URL, fuera de las aplicaciones oficiales, aún cuando la liga haya sido compartida y/o accedida a través de éstas; 3) el servicio de llamadas o servicio de voz a través de las aplicaciones oficiales; y 4) compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aún cuando ésta haya sido compartida o accedida a través de las aplicaciones oficiales. Cualquier uso no incluido se cobrará de los Megabytes incluidos en el Plan y, al término de éstos, se cobrará bajo demanda conforme a la tarifa por MB adicional establecida para el Plan. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. Consulta la Política de Uso de Redes Sociales incluidas en [www.telcel.com/redesociales](http://www.telcel.com/redesociales). Información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com), Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los precios publicados incluyen 16% de IVA. Válido en toda la República Mexicana. Consulta lista de precios vigentes antes de realizar tu compra.

Abril 2016

# Celebremos a nuestros NIÑOS

# E

l mes de los niños ya está aquí. Son 30 días que tenemos para consentirlos más de lo usual y festejarles cómo se merecen por dar tanto amor y alegría a nuestra vida. ¿Qué haríamos sin ellos? Sin esos niños y niñas que con su inocencia nos sacan miles de sonrisas. Esta edición decidimos dedicarla a los pequeños, con textos que te seguramente te van a ser de mucha utilidad.

En nuestra portada te presentamos a Dulce, Marianna y Alejandra Escobedo, jóvenes apasionadas de la danza que están cumpliendo su sueño al inaugurar el Conservatorio de Danza México, escuela donde niños y adultos podrán experimentar un sinnúmero de disciplinas dancísticas.

Como cada abril, encontraras nuestro especial de moda infantil con prendas y accesorios que harán lucir espectaculares a tus pequeñines con un estilo único que seguramente causará revuelo.

En la sección "Tus Hijos" hablamos sobre el uso de la tecnología en los niños y de qué manera ésta impacta en su vida. En "Valores y Gente", el Programa Adopta una esperanza de vida, impulsado por Fundación Castro Limón, nos muestra la importancia del apoyo de la sociedad en el apadrinamiento de menores diagnosticados con cáncer infantil.

En nuestro apartado "Mujeres inspirando Mujeres" Gabriela Saga nos presenta su vida en el mundo de la moda, conoce a esta diseñadora que ha logrado conseguir un reconocimiento en la región gracias a su creatividad plasmada en sus diversos diseños.

Es un gusto presentarte una nueva edición de Mujer Actual, esto solamente es un avance de lo que podrás ver en las siguientes páginas que como siempre, preparamos con mucho cariño. Nuestra intención es estar cerca de ti con los temas más actuales y de tu preferencia, recuerda seguirnos en nuestras redes sociales, sitio web y aplicación móvil.

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

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### COEDITORIA

Natalia Delgado Monroy  
natalia.delgado@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### DISEÑO PUBLICITARIO

Laura A. Rodríguez García  
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

### ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero  
Dora Ramírez  
Lucy García  
Fernanda Fontes  
Fernanda Castro  
Rosa E. Santiago

### VENTAS ENSEÑADA

Lorena Inzunza

### COLABORADORES

Alejandra Enciso  
Alejandra Seaman  
Ana Laura Martínez  
Becky Krinsky  
Cecilia Castellanos  
Dionisio del Valle  
Diosa Doméstica  
Gabriel Bello  
Jaime Martínez  
Maru Lozano  
Padre Jorge Echegollén  
Pepy Guerrero  
Susan Monsalve

### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

### 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 04-2009-012913064200-102. Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 102, inicio de impresión el 15/03/2016. 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.



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



**TODOS LOS LUNES RECIBIMOS  
NUEVA MERCANCÍA**

**AHORA MÁS GRANDE Y MEJOR SURTIDO**



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

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

# 9 años

+102 EDICIONES

de compartir contigo los temas más interesantes, de reflejar lo mejor de nuestra región y de ofrecerte una propuesta de comunicación de calidad.

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

¡EN REVISTA  
MUJER ACTUAL  
ESTAMOS  
DE FIESTA!...

Gracias a tu preferencia  
estamos celebrando  
**102 EDICIONES**  
y **9 AÑOS** de empoderar  
a la mujer con historias  
de éxito que nos  
demuestran  
lo que somos capaces  
de hacer y lograr.

# Contenido

ABRIL 2016

## NUESTRA PORTADA

Alejandra,  
Dulce y Marianna  
Escobedo

# 26

FOTOGRAFÍA León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com



## TU PERSONA

¡Me defiendo como niña!

● RECETAS PARA LA VIDA  
¿Cómo educas  
a tus hijos?

6 Lic. Carlos Mora Álvarez 32

## TU PAREJA

Cuando el divorcio  
lastima a los hijos

8 DEPORTES ACTUALES  
Hermanos Cruz Bernal 34

## TUS HIJOS

¿Creada para  
conformarse y servir?

10 HERMOSAS, FAMOSAS  
Y SABROSAS  
Carignan 36

## EL MUNDO NECESITA VALORES

Inocencia

12 CD. ACTUAL ENSENADA  
Caracol, museo  
de ciencias y acuario 38

## VIRTUDES HUMANAS

Demos a los niños la  
oportunidad de vivir  
su infancia

14 CD. ACTUAL  
SAN DIEGO  
Museo del Aire  
y del Espacio 40

## MODA

● ESPECIAL MODA INFANTIL  
● VICKY FORM

16 VALORES Y GENTE  
"Adopta una  
esperanza de vida" 41

## GASTRONOMÍA

La cocina como  
centro de formación  
para los niños

17 OPINIÓN RELIGIOSA  
Visita del Papa a México  
y ahora ¿qué sigue? 44

## RECETAS ACTUALES

Cup cake in a cone

22 SABÍAS QUE...  
¡Es tiempo de recuperar  
esos sartenes! 45

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Gabriela Saga

24 PERFIL Y OBRA  
Trinidad Camargo 46

ARQUITECTURA  
EMBLEMÁTICA  
Casa de la Cultura Tijuana 48

30 SOCIALES 50

VACACIONES DIVERTIDAS SIN SALIR DE CASA

# Totalplay®



Hasta **300 Mbps**<sup>1</sup>  
de VELOCIDAD



Más de **260 canales**  
y **HD SIN COSTO**  
ADICIONAL



Llamadas **sin límite**<sup>2</sup>  
con minutos a **celular**<sup>3</sup>



PLANES DESDE  
**\$569**

**MÁS CANALES**  
y hasta el  
**DOBLE DE VELOCIDAD DE INTERNET**<sup>1</sup>  
por 4 meses

Además  
**HBO max**  
en PROMOCIÓN

LA DIFERENCIA ES TOTAL

¡CÁMBIATE YA!

**01800 808 7529**

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

TOTALPLAY TELECOMUNICACIONES S.A. DE C.V. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. TARIFAS REGISTRADAS ANTE EL REGISTRO DE LAS PROMOCIONES PRESENTADO ANTE EL PROCEJO INCLUYENDO IMPUESTOS APLICABLES Y ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO. PROMOCIONES VALIDAS DEL 1 AL 31 DE MARZO DE 2014. APLICA PARA LAS NUEVAS CONTRATACIONES DE PLANES TRIPLEPLAY Y TODAS LAS ZONAS CON COBERTURA TOTALPLAY. TODOS LOS PLANES FAMILIAR Y TOTAL INCLUYEN LA PUNTA DE LA VELOCIDAD DE INTERNET Y EL PLAN PREESTABLEDO SUPERIOR DURANTE 4 MESES. AL TERMINAR EL PLAZO SE REGRANARÁ A LA VELOCIDAD Y PUNTA CONTINUADE. EL AUMENTO DE PROGRAMACIÓN Y ANCHO DE BANDA QUEDARÁ ACTIVO EN LOS PRIMEROS 5 DIAS HABILES DESPUES DE LA INSTALACION. PARA CONTRATAR EL PAQUETE HBO MAS OBTENDRAS 1 MES GRATIS Y 2 MESES MAS CON 50% DE DESCUENTO. AL TERMINAR LA PROMOCION, SE DEBERA PAGAR EL PAQUETE A PRECIO DE LISTA. APLICA PARA LOS PLANES BASICO, PRACTICO, FAMILIAR Y TOTAL. PARA PASAR A LA VELOCIDAD MAXIMA CONTRATADA, SE RECOMIENDA CONTACTARSE VIA KLABORICA UTILIZANDO UN CABLE ETHERNET. LAS VELOCIDADES DE TRANSFERENCIA DE INTERNET DE TOTALPLAY SE OFRECEN HASTA LA VELOCIDAD INDICADA Y PUEDEN VARIAR DEBIDO AL TRAFICO Y TRANSFERENCIA DE DATOS FUERA DE RED. PARA MAS INFORMACION Y CONDICIONES EN WWW.TOTALPLAY.COM.MX. SEA CANTIDAD DE MINUTOS A SEALAR NACIONAL DEPENIEN DEL PLAN CONTRATADO. TODOS LOS PAQUETS PUEDEN RECLAMARSE A TRAVES DE LA LINEA TOTALPLAY O EN LOS PUNTO DE VENTA AUTORIZADOS (855) 800 7529 PARA D.F. Y AREA METROPOLITANA O 2100 1110 BOTA PARA EL INTERIOR DE LA REPUBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 9:00 AM A 1:00 PM. LINEA DE VENTAS (722) 0750 PARA C.F. Y AREA METROPOLITANA O 01 800 808 7529 PARA EL INTERIOR DE LA REPUBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 9:00 AM A 11:00 PM. TOTALPLAY PAGA \$2000 EL PAGO DE \$200 - POR CONCEPTO DE DEPOSITO EN GARANTIA, MIENTAS QUE SERAN PAGADOS POR EL CUENPIL AL MOMENTO DE LA INSTALACION. ESTE PAQUO DEPENDERA DE LOS RESULTADOS DEL SCORING DE TOTALPLAY

# ¿ME DEFENDIENDO COMO NIÑA!

POR MARU LOZANO

**N**o cabe duda que las mujeres nos defendemos como niñas. En ocasiones, esa actitud infantil de no tomar conciencia por nuestros actos, hace que seamos adictas al empleo de los ocho mecanismos de defensa existentes:

## 1. DESENSIBILIZACIÓN

Es cuando bloqueamos las sensaciones, si de repente eres de las que dices: "no siento..." entonces necesitas poner más atención al contacto que tienes a través de los sentidos.

## 2. PROYECCIÓN

Si eres de las que para todo dices: "por tu culpa..." podrías estar proyectándote. Es decir, que transfieres lo que sientes o piensas, pero que no quisieras aceptar como sentimientos o pensamientos propios por aquello de los "deberías".

## 3. INTROYECCIÓN

Si para muchas de las cosas dices: "debo hacerlo así, debo pensar esto o aquello..." eres de las que te tragaste sin masticar, las creencias de papá, mamá, maestros y/o autori-

dad. No pudiste hacer una selección de acuerdo a tus necesidades sino que reprodujiste lo que se te dijo como una obligación o tradición.

## 4. RETROFLEXIÓN

Al revés de la proyección, vas contra ti misma agredirtiéndote, deprimiéndote, te desvalorizas, algo así como: "me odio para no odiarte".

## 5. DEFLEXIÓN

¿Tiras la piedra pero escondes la mano? ¿Eres de las que dicen falleció en lugar de decir se murió? Como que agredes pero con guantes y pinzas,



pudiendo ser un tanto cínica e indiferente, racionalizándolo todo.

## 6. CONFLUENCIA

Minimizas tu "yo" y te fundes con el otro, para no entrar en cuestionamientos, mejor aceptas la vida y estilo ajenos. De personalidad pasiva que practican un tanto la desesperanza aprendida. ¡Es ser como borrego con tal de pertenecer!

## 7. FIJACIÓN

Apegarte intensamente a algo o alguien. Es como seguir con las adherencias infantiles al día de hoy de manera inmadura o algo neurótica. Como que no avanzamos y se quedó la tecla atorada. No te crees capaz de vivir sin esa idea.

## 8. RETENCIÓN

Cuando no dejas de pensar o sentir algo y lo retienes en ti. Estás en movimiento constante evitando dar paso a otras experiencias porque estás bloqueada y como niña, sin descansar. Da miedo reposar porque significaría ceder y perder.

## AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mi papá siempre me dice que yo debo andar en camiones porque a él nadie le compró carro, él batalló y que yo entonces debo pasar por lo mismo para valorar lo que tengo. Mi mamá me dice que todo se lo debo ofrecer a Dios, para que, llegando al cielo, tenga mi recompensa. La verdad ninguna de las dos cosas me gusta, yo preferiría viajar cómodo y tener premios aquí

**JONATHAN PUENTES B., 16 AÑOS**

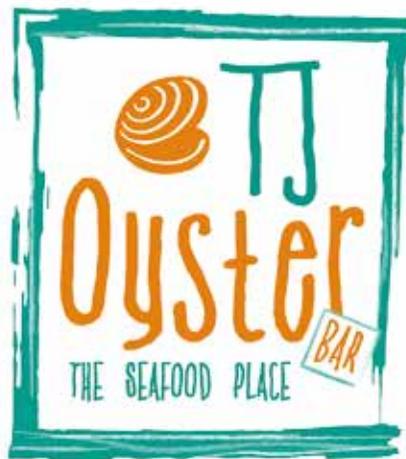
Estas maneras nos ayudan a evitar "hacer contacto", no importa si es contacto interno o externo y son algo así como auto-interruptores del ciclo de la experiencia.

Para evitar el dolor, sufrimiento, no sentir, no vivir, separarse de algo amenazante, etc., surgen estos mecanismos que aparentemente nos defienden.

Esta manera de estar en el mundo

no ayuda mucho, dejemos de repetir historias y patrones y simplemente experimentemos lo real. Enfócate en tus verdaderas necesidades y procura su satisfacción. Me refiero a tus necesidades fisiológicas, familiares, amistosas, amorosas, productivas, educativas, espirituales... pero que sean ¡tuyas!.

\*El autor imparte cursos de capacitación y es docente.



4410 Bonita Rd, Bonita CA 91902 | 4246 Bonita Rd, Bonita CA 91902 | 601 E Palomar Ste B, Chula Vista CA 91911

# ¿CÓMO EDUCAS A TUS HIJOS?

Los jóvenes de hoy son personas con pocos valores morales, paciencia corta y exigencias irreales ¿quién educó a estos muchachos?

POR BECKY KRINSKY

**C**omo padres uno quiere dar lo mejor que tiene a sus hijos, esperando que ellos crezcan sin carencias y se conviertan en personas exitosas y felices. Así, como papás uno se esfuerza y hace todo lo posible para crear las mejores oportunidades y educar a sus hijos con condiciones "superiores" de las que uno mismo fue criado.

Sin embargo, ¿podría ser posible que los mensajes que entendieron los hijos, no resultaron tan efectivos como se esperaba? ¿será probable que la comodidad y el exceso de prestaciones haya creado una generación de expertos en redes sociales, internet y teléfonos celulares, los cuales los ha convertido en tiranos, que exigen resultados inmediatos? ¿Personas que solo desean vivir en el instante, sin medir consecuencias o dar oportunidad a que los procesos naturales se desarrollen?.

## LA RECETA: PADRES EXITOSOS

### INGREDIENTES

» **1 TAZA DE EJEMPLO** – acciones y actitudes diarias que demuestran carácter e integridad.

» **1 TAZA DE CONFIANZA** – amor, pertenencia y alumbramiento que guía y da sentido al vivir.

» **1 MANOJO DE TIEMPO** – dedicación, presencia y constancia en la vida diaria. 1 sobre de Valores– honestidad, sensibilidad, vulnerabilidad y sobretodo autenticidad personal.

» **2 CUCHARADAS DE GRATITUD** – reconocer y apreciar lo que se tiene y lo que se recibe.

## RECOMENDACIÓN DEL CHEF

Ayuda a tus hijos a reconocer su valor. No les pidas que sean perfectos, ni les exijas que sean algo que no son. Esto solo los convertirá en esclavos y estarán esperando la continua validación de los demás.

## CÓMO SER MEJORES PADRES

**1. LOS HIJOS COMPLEMENTAN LA**  
**1. VIDA** de sus padres no la limitan.

Es importante balancear los intereses personales, las obligaciones y las responsabilidades para vivir una vida plena, siendo adultos que tienen vida propia y además cuidan y nutren a su familia.

**2. EL TRABAJO DE SER PADRE RADICA EN AMAR** a sus hijos como son, no en crear un mundo perfecto y sin complicaciones. Hay que amar sin exigir prerequisites, enseñar el valor de la vida y proveer con herramientas adecuadas para que sus hijos puedan ser seres independientes, íntegros y responsables.

**3. SER HONESTOS Y RESPONSABLES** es más importante que llenarlos de cosas que no necesitan. No hay que dar lo que no se puede y lo que no se tiene. Los hijos perciben la realidad por más de que sus padres la quieran esconder.



Esta generación siente que el mundo es tan accesible, por lo que todo creen que está a su disposición, ellos se sienten seres únicos y especiales, consentidos, que se les dio todo lo que piden y hasta de más.

Es injusto juzgar y culpar solo a los jóvenes por sentirse el centro del universo y pretender que con poco esfuerzo pueden lograr grandes resultados. Gran parte de este problema proviene de la casa y los padres que criaron a estos seres divinos.

Aquellos padres que evitaron la confrontación, se olvidaron de los límites, nunca resistieron la crítica de los profesores e insistían que sus hijos eran verdaderos genios y artistas. Que cuando sus chiquitos tenían problemas en la escuela, asumían que estos tenían que ver más con la falta de control del maestro o con los problemas

de aprendizaje y con la necesidad de tomar medicinas para controlar el estrés, la ansiedad y la falta de concentración que con el desinterés y la apatía.

Los padres que retaron al coach o al entrenador del deporte en que participaban sus campeones cuando sus pe-

“ No existen garantías para asegurar que los hijos tendrán éxito y serán felices en la vida, pero hay mejores probabilidades cuando los padres demuestran con su ejemplo los valores y actitudes que enseñan

queños no jugaban como titular del partido. El inventar premios y medallas con categorías irrelevantes con el fin de no lastimar la autoestima de sus pequeñas joyas.

Los modales, los valores, el trabajo pesado, el respeto a la autoridad y la disciplina... quedaron en el olvido. Lo importante: cuidar la apariencia y no exigir aspectos que causen conflicto.

Las comparaciones, la

compulsión por sobresalir, la obsesión por el éxito y los resultados, así como la necesidad de validación continua, entre tantas ideas tóxicas, han desubicado a los jóvenes, hijos prodigio, seres perfectos y excepcionales.

En realidad, los hijos, así como sus padres, no son ni tienen que ser personas perfectas, famosas, millonarias y físicamente espectaculares para ser merecedores del amor. Los hijos valen porque son hijos. El mejor que cualquiera puede tener. Como actúan los padres, es el cómo educan a sus hijos.

**¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?**

**PAG WEB**

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

**FACEBOOK**

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

**TWITTER**

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

\*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.  
Copyright © 2005-2016 Recetas para la vida TM. Todos los Derechos Reservados.

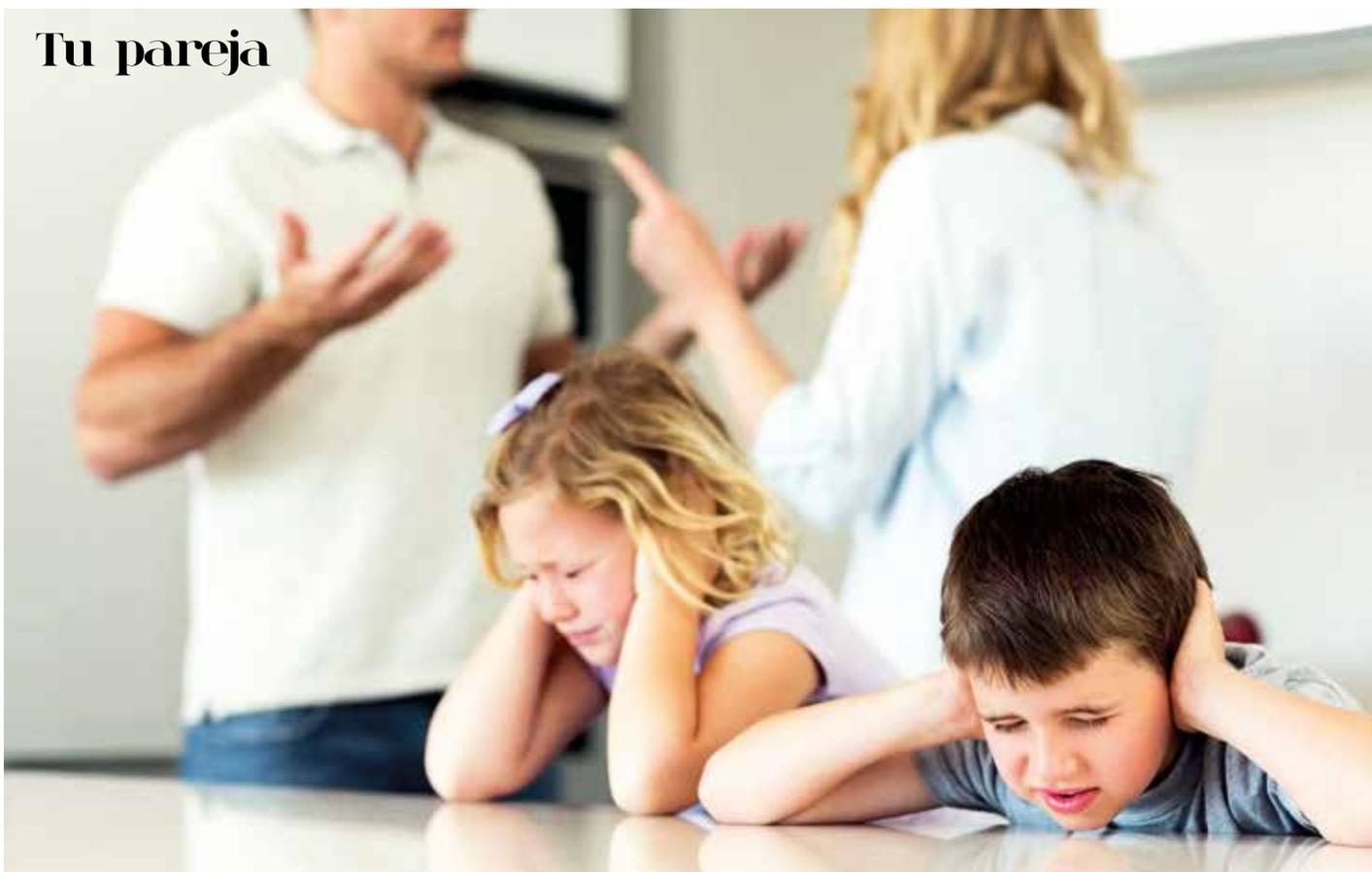
**UN DÍA DEL NIÑO FUERA DE ESTA GALAXIA**

**30 ABRIL A PARTIR DE LAS 4 PM**  
PLAZA CENTRAL GALERÍAS HIPÓDROMO

Show de Star Wars, Concurso de disfraces, Rifas y Juegos infantiles.

**galerías hipodromo**

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



# CUANDO EL DIVORCIO LASTIMA A LOS HIJOS

POR PSIC. JAIME MARTÍNEZ

**U**na de las experiencias más difíciles que puede vivir un ser humano es separarse de aquella persona que ama o que en algún momento amó. A pesar de que el divorcio tenga como origen un conflicto, y se convierta en la opción más viable para darle solución, el proceso suele ser muy complicado para las partes involucradas.

Es recomendable que durante este proceso la pareja reconozca lo que siente y pueda

---

El divorcio suele ser un hecho inesperado para los hijos, es recomendable que los padres tengan un control de lo que está pasando para evitar repercusiones negativas en los menores

---

manejar estos sentimientos de una manera sana. Por ello se invita a todos aquellos que viven una etapa de divorcio que acudan con un profesional y que encuentren actividades que los ayuden a tener una pronta estabilidad. El adecuado manejo de esta situación

a partir de herramientas que nos permitan tener un equilibrio emocional hará posible que la separación sea más fácil de llevar.

Pero, ¿qué pasa cuando no se cuenta con estas herramientas? Generalmente una persona cae en emociones, actitudes y con-

ductas poco sanas consigo misma y su ex pareja, lo cual empeora al existir hijos de por medio. Una parte importante de cómo vivirán los hijos el divorcio de sus padres, dependerá de su edad, su personalidad y de la forma en que sus papás lo manejen. Si los padres no logran controlar las situaciones alrededor de su divorcio, seguramente mucho de esto afectará a los pequeños.

El divorcio suele ser un hecho inesperado para los hijos, del cual no tienen control. El definir cómo éstos darán manejo de sus sentimientos o actuarán durante el divorcio, no es algo que se pueda hacer. Es recomendable que los padres tengan un control de lo que está pasando para evitar repercusiones negativas en los menores.

El proceso de divorcio no sólo es difícil para la pareja que lo está viviendo, sino que afecta a todos a su alrededor. En mayor o menor medida, en el caso de los hijos, es responsabilidad de los padres

**A continuación unos consejos que pueden ser de ayuda:**

**1. CUANDO SE DECIDA HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE LA SEPARACIÓN,** traten de ser lo más claros y sinceros posible. Resuelvan todas las dudas que sus hijos puedan tener, siempre pensando en la edad que tienen pero sin subestimar su capacidad de entendimiento.

**2. ES IMPORTANTE QUE DESAPAREZCA TODO SENTIMIENTO DE CULPA** por parte del infante. Generalmente los hijos suelen adjudicarse la responsabilidad de este hecho, por lo cual se debe de insistir en que no hay ningún culpable.

**3. ALGO QUE GENERALMENTE CAUSA MIEDO Y ANSIEDAD EN LOS HIJOS,** es no tener claro cómo el divorcio va a afectar en su futuro, para ello es fundamental que como pareja se hable previamente para tener un acuerdo en base al futuro de sus hijos.

**4. COMO YA SE MENCIONÓ, LA REACCIÓN DE LOS HIJOS PUEDE VARIAR,** pero es importante

que respeten, entiendan y acepten los sentimientos que en ellos se puedan presentar. Si son sentimientos negativos, decirle que es válido que los sientan, pero intentar buscar algo que los haga sentir mejor.

**5. DURANTE Y DESPUÉS DEL PROCESO DE DIVORCIO** trata a tu pareja como te gustaría ser tratado a ti. Mantén los conflictos o peleas lejos de ellos, a los hijos suele perjudicarles el tener que decidir por alguno de los dos, necesitan querer a ambos por igual y el hablar mal de tu ex pareja seguramente sólo los confundirá. Esto también puede reflejarse a la hora de decidir con quién estarán, traten de ser flexible con los tiempos, como hemos dicho, es derecho de sus hijos amar a ambos por igual y seguramente querrán estar con sus dos padres.

**6. SI NO ERES EL PADRE CON EL QUE VIVEN,** cuando te visiten evita victimizarte, esto los hace sentir angustia, sintiéndose responsables de tu estado de ánimo.

como tutores velar por su tranquilidad, brindarles el mejor ambiente para que puedan avanzar en esta situación que no pueden controlar y que no han

decidido llevar. Asegúrense como padres de seguir implicados en la vida de sus hijos, tratando de brindarles una estabilidad. 

## CONTACTO

TELÉFONO

664 582 46 30

CORREO

jimiartinez@gmail.com



**CETYS UNIVERSIDAD**  
Es lo que quiero ser.

**Quiero transformar vidas**

**Egresas con Doble Grado**

**Psicología**

Tel. (664) 903-1800 | [www.cetys.mx](http://www.cetys.mx) | Síguenos    

# ¿CREADA PARA CONFORMARSE Y SERVIR?

POR GABRIEL BELLO

**E**s muy común que la mujer crea que su obligación además de trabajar, es conservar limpia su casa, hacer de comer, mantener contento a su pareja, y hacer que sus hijos la pasen bien, como si no tuviese derecho a más.

Una mujer con esta convicción, desarrolla el siguiente perfil: Se queja de casi todo. Generalmente no dice lo que le incomoda. Va al último, primero los demás. Su umbral de tolerancia a la humillación es muy amplio. Espera siempre de los demás la solución. No tiene confianza en sí misma. Se conforma con la situación que "le toca vivir". Deja para después las decisiones que debería tomar hoy.

No se cree capaz porque se siente menos que las demás. Cree que debe complacer para ser tomada en cuenta. No atiende proyectos personales. Su excusa para continuar así, generalmente son sus hijos. Es dependiente casi en su totalidad de su pareja, de su mejor amiga, de su mamá. No se reúne con sus amigas de la secundaria, y si lo hace es con culpa, claro habiendo dejado primero todo arreglado (casa e hijos), y con el debido permiso de su pareja.

Crema su zona de confort y permanece ahí por años, esperando el momento oportuno para hacer cambios. Cuál es el problema fundamental: La mujer

tiene la firme convicción que fue creada para conformarse y servir; un gen heredado generación tras generación.

Estimada mujer, es tiempo de levantarte de esa victimización y hacerte cargo de la felicidad que tanto anhelas, de tu bienestar, de tu desarrollo personal, de tus proyectos. Es tiempo de hacerle una reingeniería a tu vida sin sentir culpa.

Comienza por entender el potencial que está dentro de ti. Tienes todo lo que necesitas para convertirte en una mujer valiosa y grandiosa; no te subestimes porque crearás que no eres capaz. El simple hecho de ser mujer ya te da una ventaja, tienes coraje y mucho deseo de hacer bien las cosas. Anímate a ser una mujer extraordi-

naria, una mujer guerrera, una mujer fuerte, te asombrarás hasta dónde puedes llegar si te lo propones.

Nadie te traerá la felicidad, la armonía ni la estabilidad porque están dentro de ti. No necesitas de nada ni de nadie; ya eres mujer, y eso lo dice todo. Explora tu potencial, redescubre tus fortalezas, cualidades y habilidades, te sorprenderás de lo que estás hecha.

Ningún obstáculo tiene que impedirte salir de tu situación, tómalos como un reto a vencer. Deja de tener miedo a todo y arriésgate dándote la oportunidad de fracasar. Es tiempo de tomar decisiones. Despréndete de todo aquello que te lastima, que te humilla, que te hace menos. De todo aquello que te frena y no te deja crecer. El momento perfecto para ser la mujer que soñaste ser algún día, es hoy.

**MERECES SER FELIZ. **



**CONTACTO**

**TELÉFONO**

664 386 97 73

**PÁGINA WEB**

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

**Oportunidad**

**ES**

**BC**

**Más de 330 mil  
estudiantes becados**  
**Vamos por Buen Camino**



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

# EL MUNDO NECESITA INOCENCIA

POR ALEJANDRINA SEAMAN

“E

s inevitable que los años pasen en mí, y a través de ellos he visto cómo

se han ido perdiendo muchos valores de cuando éramos pequeños. A razón de ello el mundo se ha vuelto hostil, complicado y malicioso, ya la gente no confía ni en su propia sombra, hemos dejado de lado lo esencial y lo más puro del ser: la Inocencia”.

La inocencia es un valor que puede tener muchas acepciones, una de ellas es la de conservar un comportamiento que no daña ni ofende a nadie, ya que en su actuar no presenta malicia alguna. Este valor lo podemos ver en su esencia pura en los niños, quienes aún carentes de razón, actúan guiándose por sus instintos de bondad.

La inocencia nos permite ver al mundo y al otro con ojos de confianza. Así mismo mantener un comportamiento sano, que no lastima a nadie, ni siquiera a uno mismo. Este es un valor preciado, nos permite mantener al mundo en paz y con buenas relaciones sociales. Sin embargo, es un valor que se está perdiendo.

Los niños de nuestra era viven etapas adelantadas de su vida y gracias a la tecnología y otros factores, han estado expuestos a experiencias diversas que han transformado su niñez dándoles una visión distinta de la vida.

Estas vivencias han abierto puertas de su percepción que los llevan a cometer actos que eran inimaginables algunos años atrás. Sus rostros ya no denotan esa inocencia que estábamos acostumbrados a ver en ellos. Muchos de nuestros niños viven a su corta edad sucesos que rompen su niñez y los obliga a dejar de lado esa etapa y convertirse en seres malvados e insensibles.

Han pasado de ser víctimas a ser victimarios, líderes de bandas de delinquentes, acosadores, personas que dañan a otros seres vivos sin ningún remordimiento. Al parecer la inocencia se ha perdido en ellos ¿cómo recuperarla?

Como ciudadana del mundo me preocupa esta situación. Los niños son

el presente y el futuro próximo que gobernará, que guiará empresas, que educará. ¿Qué clase de personas estamos formando? No debemos permitir que nuestra niñez pierda lo más preciado: su niñez... su inocencia. De ello depende la clase de hombres y mujeres que tendremos más adelante, de ello depende nuestra humanidad.

Permitámosles vivir en armonía, no adelantando sus etapas. Permitamos que sean niños libres, que puedan expresarse en todos los sentidos, que exploren, que hablen, que rían y callen cuando así decidan hacerlo. Enseñémosles a identificar y expresar sus emociones de una manera respetuosa, sin límites. Como padres o como maestros, démosles el tiempo que necesitan para su desarrollo físico, intelectual, emocional y espiritual. No permitamos que la tecnología los atrape, tenemos que mostrar sí, la importancia de dicha herramienta, más no demostrar que sin ella la vida no es divertida.

No permitamos que nuestros niños pierdan su inocencia, defendámoslos a costa de lo que sea. Solo así existirá la posibilidad de ver jóvenes y adultos sanos, que se aman a sí mismos y respetan todo lo que les rodea. **M**



**CORREO**  
alexaseaman@hotmail.com

\*La autora es Docente en Universidad Autónoma de Baja California y Fundadora de la Asociación Manos que Comparten A.C.



# OH ZONE

## UN SINÓNIMO DE DIVERSIÓN

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**O**freciendo una gran variedad de atracciones aptas para toda la familia, OH ZONE se ha convertido en el único espacio recreativo donde grandes y chicos tienen la diversión a su alcance sin moverse de lugar.

Creado con la intención de promover la convivencia familiar, OH ZONE cuenta con la única pista para patinar de duela en la región; más de 600 metros cuadrados donde los visitantes podrán deslizarse sin parar cuantas veces quieran. Además, encontrarán el área de boliche con diez líneas listas para hacer perfectas chuzas, pero, si prefieren los videojuegos, en OH ZONE también está establecido el espacio Arcade, ideal para desarrollar habilidades y destrezas teniendo la oportunidad de ganar fabulosos premios.

Esto no estaría completo sin el Snack Bar, el cual ofrece un amplio y delicioso menú para todos los gustos, excelente



para visitarlo después de pasar por el Sky Jamboree, un juego de obstáculos desde las alturas.

Con el propósito de hacer felices a los pequeños visitantes durante el mes de abril se estará festejando a todos los niños de 14 años o menos, de lunes a jueves las atracciones estarán al ¡2x1! El 30 de abril el festejo será en grande pues se realizará un evento especialmente para ellos, con una temática que les va a encantar y un show que presidirán sus superhéroes favoritos la fiesta

**DATOS**  
**PÁGINA WEB**  
[www.ohzone.com.mx/](http://www.ohzone.com.mx/)  
**FACEBOOK**  
[/OhZoneMX](https://www.facebook.com/OhZoneMX)

será sorprendente. Si no has visitado OH ZONE ¿qué estás esperando? No sigas perdiéndote horas de diversión, juegos y buena compañía. **M**

» **HORARIO**

**LUNES - JUEVES:** 12:00 pm a 10:00 pm

**VIERNES - SÁBADO:** 12:00 pm a 12:00 am

**DOMINGO:** 12:00 a 10:00 pm

» **DIRECCIÓN**

Bld. Aguacaliente #11999 Col. Hipódromo, Centro Comercial Galerías Hipódromo, 2do. Piso, local #208 Tijuana, BC

# DEMOS A LOS NIÑOS LA OPORTUNIDAD DE VIVIR SU INFANCIA

POR CECILIA CASTELLANOS BARONE

**N**o hace mucho tiempo escuchaba el intercambio de comunicación entre un niño de cinco años y su mamá. El niño estaba inquieto e insistía que

ya se quería ir; la madre, impaciente de no lograr que cesara los reclamos de su hijo, irritada le gritó: ¡Damián como me desesperas!

La reacción de la madre no me sorprendió, lo que me motivó a reflexionar fue la respuesta de Damián, un chiquillo de no más de cinco años, que enérgicamente respondió: No mamá, yo no te desespero, tú te desesperas conmigo.

El pequeño Damián tenía mucha razón, gran parte de nuestras reacciones intolerantes, fuera de control, queriendo encontrar culpables, no son provocadas por la forma en que las personas se comportan con nosotros. El reclamo surge de una insatisfacción interna, de un hueco en nuestra vida interior que a fuerza de pasar por maternal, kinder, primaria, secundaria y bachillerato, han logrado borrar de nuestra memoria de vida esa etapa infantil que representaba los anhelos, las alegrías, esa sensación de sentir que nuestra capacidad para conquistar los sueños era posible.

Iniciamos nuestra formación escolar con un gran nivel de autoestima y un nivel pequeño de conocimientos; cuando se concluye el paso por la escuela, los valores se invierten y el nivel de conocimientos ha aumentado: leemos, escribimos, resolvemos problemas de álgebra,

“ No mamá, yo no te desespero, tú te desesperas conmigo ”

acumulamos datos sobre la historia del mundo, pero la autoestima se ha desvalorizado, desconocemos quienes somos, esa sensación de sentirnos capaces de conquistar el mundo y nuestros sueños, ha desaparecido.

Seguido me pregunto cuál es la necesidad de acelerar el proceso de los niños para que respondan como adultos. Por qué no les damos la oportunidad de vivir su infancia, de meter la pata, de ensuciarse la ropa, de aprender a sus tiempos, de valorar el ser diferente a los

demás, de fortalecer sus creencias de que también el camino para conquistar sus sueños se puede disfrutar, que no es necesario aplicar aquella aberrante frase que dice: “la letra con sangre entra”.

Llama mi atención observar como los padres se desviven por lograr que su hijo se convierta en un adulto antes de tiempo, se compite por ver quien tiene el hijo mejor “actualizado” y cuando llegan a adultos, en el mejor de los casos, son ancianos prematuros cansados de vivir y en muchos otros casos son tiranos sin compasión.

Navegando por las redes sociales me encontré con un escrito que decía: Ser niño significa estar feliz sin ningún motivo, estar siempre ocupado con algo y pedir lo que más deseas con todas tus fuerzas.

Ahora que se celebra el mes dedicado a los niños, te invito a recuperar tu capacidad para vivir momentos que te permitan ser feliz, animate a perder el miedo a equivocarte, a ensuciarte la ropa, aprovecha cada emoción para aprender algo nuevo de ti, valora tu individualidad, eres diferente a todos los que te rodean, el obstáculo más grande para ser todo lo que te corresponde ser es compararte con otras personas.

Existen momentos y situaciones de nuestra vida donde tenemos la oportunidad de apreciar y disfrutar eso que estamos viviendo, sin necesidad de juzgarnos y querer encontrar una razón específica de por qué lo estoy viviendo, Milan Kundera decía: Allí donde habla el corazón, es de mala educación que la razón lo contradiga. 



Moda  
INFANTIL

# Reina la PRIMAVERA

SOLO EN MARERI HANDMADE WITH LOVE

Globos gigantes  
MARERI



Camisetas  
**MI TRIBU**  
de Mareri

**OLD SOLES**  
calzado

**MOCASINES**

**AVARCAS**

Moda **INFANTIL ESPAÑOLA**

FOTOGRAFIA **ABIGAIL FOTOGRAFÍA**

**IECH**  
de B.C.

Más de 16 años  
ayudando a las parejas  
a hacer su sueño realidad

Clinica de  
reproducción  
asistida

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

**bebé en casa!**



Citas e informes

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139  
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Rio,  
Tijana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

mareri



soa perfect in every way  
you'll grow them up  
and proud to be honest  
behind

suena  
sua  
drea  
into  
lova  
silla



**f** MareriHandMadeWithLove

(664) 681 8427

Calle Zitácuaro Local 3  
Col. Hipódromo, Tijuana, B.C. México



# Moda LLENA DE COLORES



**PETIT LULU  
KIDS & BABY  
BLUE**

te presenta  
la colección

**PRIMAVERA  
- VERANO 2016**

de la línea  
Española  
**MAYORAL**

con una  
propuesta  
alegre  
y divertida  
llena de  
estampados



**CHAMPAGNAT 5080-B**  
Fracc. Las Palmas  
TELÉFONO (664) 104-1979

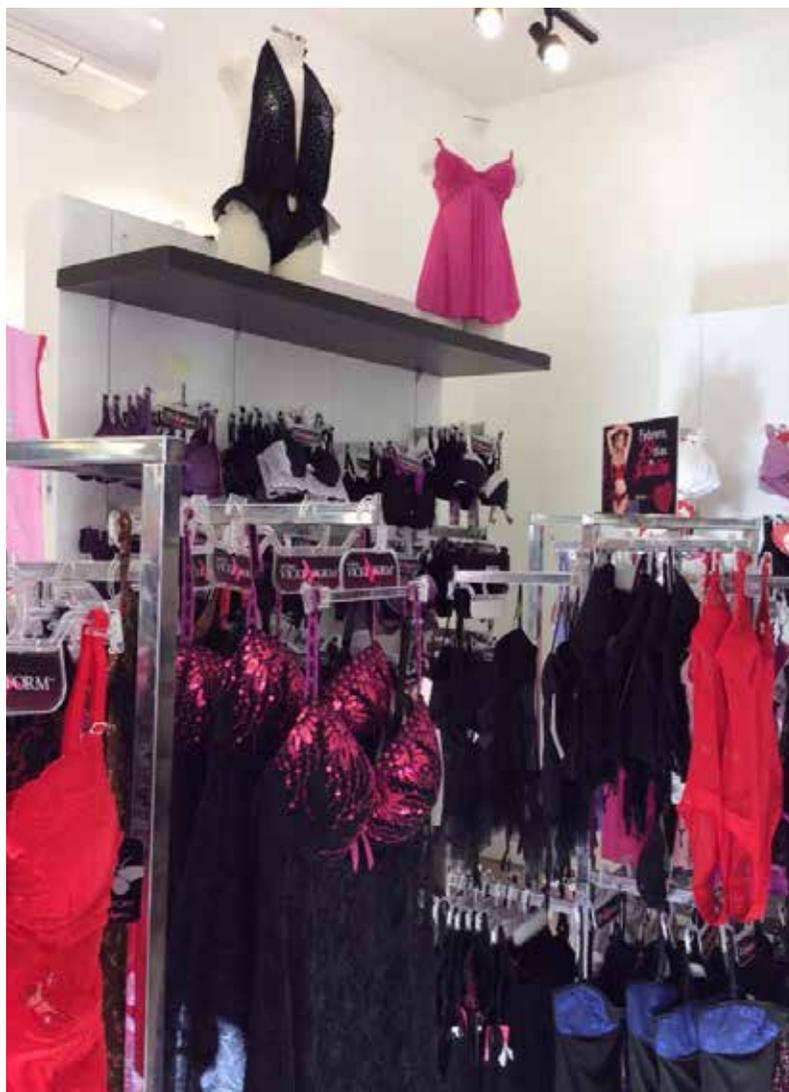
 : [petitlulukids](https://www.facebook.com/petitlulukids)



**CALLE BRASIL 183-2**  
Colonia Cacho  
TELÉFONO (664) 634-0007

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

# VICKY FORM ROPA INTERIOR HECHA A TU GUSTO



POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**D**icen que el primer paso para la felicidad es sentirse cómoda desde adentro, por eso, tener ropa interior que nos haga sentir bien es muy importante. Qué mejor que tener un conjunto de prendas que nos proporcione confianza y además nos haga sentir espectaculares, y no, no sólo para impresionar a nuestra pareja, sino por el placer propio de sentirnos a gusto con lo que tenemos bajo nuestro vestido favorito o esos jeans que moldean nuestra figura. Como mujeres, tener la lencería correcta es indispensable y Vicky Form lo sabe.

Ubicada en el segundo piso del Centro Comercial Galerías Hipódromo, siendo la única boutique en la región donde puedes medirte las prendas de tu elección, Vicky Form, brinda una amplia variedad de ropa interior dirigida a todos los gustos y personalidades. Con promociones,



eventos y ofertas por cambios de temporada pone a tu alcance un sinfín de opciones de conjuntos de lencería o prendas en solitario; si tu principal es la comodidad o sensualidad, no puedes dejar de venir.

Hacer sentir bien a sus clientas es su objetivo, para ello, realiza en fechas

## DATOS

PAG WEB

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

FACEBOOK

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

especiales y cambios de temporada, un desfile dentro de las instalaciones del centro comercial donde podrás ver lo más nuevo de sus artículos. En un horario de lunes a domingo de 10:00 am

a 9:00 pm, tiene las puertas abiertas

para ti, visita la boutique y ten una actitud Vicky Form. 



Realizando tus sueños!



10% DESCUENTO

Tel. 608 9901

Av. de las Ferias local 5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, B.C.

hannahannatijuana



SWAROVSKI

LOCAL 247-A

VICKY FORM

LOCAL 215

Daniel Espinosa JEWELRY

LOCAL 248-B

Galerías Hipódromo, Blvd. Aguacaliente 11999, Col. Hipódromo, Tijuana, B.C.



# LA COCINA

## COMO CENTRO DE FORMACIÓN PARA LOS NIÑOS

*“Trata a la familia como cocinarías un pez pequeño: muy suavemente”*

- PROVERBIO CHINO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

**S**abiendo que somos lo que comemos, la alimentación cobra entonces una relevancia trascendental en nuestras vidas. La relación con los alimentos comienza desde el seno materno y de ahí se van construyendo hábitos positivos o negativos.

Es imprescindible pues, inculcar en los niños el valor de los alimentos y su importancia al relacionarse saludable y sensiblemente con ellos. Es recomendable que los niños aprendan a disfrutar de la buena comida de la misma manera que a cocinarla; en donde ya verás, van a asimilar de manera natural habilidades indispensables que los van a acompañar por siempre.

Cocinar es divertido y proporciona momentos de convivencia familiar que hoy en día es indispensable procurar. Elegir recetas fáciles, conformar menús, elaborar la lista de compra, asignar responsabilidades, son tiempos valiosísimos para

relacionarnos y trabajar en equipo con los pequeños y no tan pequeños de la casa, mientras que la aventura continúa en los mercados; sí, un buen resultado en la cocina depende de la buena selección de productos y que mejor que ir e inspirarte en ellos, viendo, tocando, oliendo y probando a qué saben frutas y verduras.

Por otro lado, debemos hacer conciencia de que comer sano no es sinónimo de aburrido o insípido, se pueden elegir recetas deliciosas, sencillas, divertidas y saludables, y esto sí que es importante: aprender a planificar y a tener una conexión saludable con los alimentos al darles el valor nutrimental de la misma manera que el cultural.

Una vez en la cocina el aprendizaje continúa: desinfectar, lavar, medir, pesar, mezclar, batir, limpiar, hornear, degustar, obedecer al seguir instrucciones, decorar e incluso cometer errores y ensuciarse son herramientas indispensables para enfrentar la vida. Des-

taco el seguir instrucciones, porque así los pequeños van entendiendo que su cumplimiento o incumplimiento son los que darán o no un buen resultado.

Te sugiero que no hagas de la aventura de cocinar algo eventual, incorpóralo a tu vida cotidiana. Te invito a jugar y a viajar con los niños por el fascinante mundo de la cocina y verás como se van formando y desarrollando aspectos manuales, artísticos, científicos, nutricionales, históricos y sobre todo afectivos. ¡Cocinar en familia es verdaderamente una delicia que no tiene límites!

### LA GANANCIA RESIDUAL

Además con los niños en la cocina, se evita el sedentarismo y el tiempo frente a pantallas (llámese televisión, tablets, computadoras...) y es un recurso que bien enseñado apoya la prevención del sobrepeso y obesidad en los niños, la paciencia, el autocontrol y su capacidad de observación. 

**CONTACTO  
CORREO**

analaura@culinaryartschool.edu.mx



Solmar  
HOTELS & RESORTS



ESCÁPATE A LOS CABOS DONDE ENCONTRARÁS UNA COLECCIÓN DE HOTELES  
CON LA MEJOR UBICACIÓN EN CABO SAN LUCAS

Condé Nast  
**Traveler GOLD LIST** 2014  
THE WORLD'S BEST PLACES TO STAY

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

**SOLMAR HOTELS & RESORTS**

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas, BCS México 23450 . Ph (624) 145 75 75

Fax (624) 143 6655 - LADA 01800 398 9898 - E-mail:reservaciones@solmar.com

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

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 





POR PEPY GUERRERO

## RecetasACTUALES

\*Apasionada por la cocina, creadora y propietaria de hecho en Casa panadería y café.

# CupCakes IN A CONE



Una buena manera de festejar a nuestros niños es con un delicioso postre

**C**omo ves hay varias opciones, escoge la que más te guste. Este es un postre muy rico que seguro los niños disfrutarán hacer, además muy fácil y padre para la convivencia con los hijos o invitar a sus amiguitos para compartir esta actividad.

**DATOS**  
TELÉFONO  
664 604 1868  
CORREO  
pepyguerrero@gmail.com

### INGREDIENTES

- » 1 cajita para pastel sabor vainilla
- » 24 conos regulares o minis
- » 1 taza de chocolate chips
- » 1 bote de frosting (betún para pastel)
- » Sprinkles de colores

### INSTRUCCIONES

- 1. PREPARAR** la masa de acuerdo a las instrucciones de la caja.
- 2. LLENAR** los conos con 3/4 de preparación (masa de pastel), los puedes colocar en moldes de cupcakes para hornear o en una charola.
- 3. ASEGÚRATE** que los conos tengan la parte plana de abajo para poderlos colocar parados.
- 4. PRECALENTAR HORNO** a 375°F, hornear por 15 a 18 minutos hasta que este cocido, (puedes introducir un palillo, si sale limpio es una buena señal).

### OPCIONES DE DECORACIÓN

- » En cuanto salgan del horno ponerles los chocolate chips para que éstos se derritan o si lo prefieres puedes colocar sprinkles arriba.
- » Puedes usar el frosting blanco, ponerle sprinkles y una cereza.
- » También puedes separar la masa en varios recipientes y pintarla de diferentes colores antes de meterlos al horno. Llenar el cono 3/4 con poquito de cada color y te quedarán muy llamativos a la hora de comerlos.

**¡FELIZ DÍA DEL NIÑO!**

  
**La Encomienda**  
 Horno · Parrilla · Cava  
 Puebla · Tijuana · Ciudad de México

**DOS ES MEJOR**  
 Happy Hour  
 lunes a sábado  
 de 17 a 22 hrs

Av. Diego Rivera #2479. Col. Zona Urbana Río Tijuana Tijuana, B.C. Tel. (664) 634 3545 o 2627

LaEncomiendaMX
 @La\_Encomienda
 @LaEncomiendaMX
[www.laencomienda.com.mx](http://www.laencomienda.com.mx)
\*Aplica destilados



COSMOPOLITAN  
GROUP  
CAPITAL · PROPERTIES · CONSTRUCTION

# COSMOPOLITAN RESIDENCES



COL. CACHO

Tel (664) 682 47 50

[cosmopolitanresidences.mx](http://cosmopolitanresidences.mx)

Mujer  
DEL MES



**ALEJANDRA, DULCE Y MARIANNA**

HERMANAS

*Escabeda*

EL CONSERVATORIO DE DANZA  
MÉXICO, SU SUEÑO HECHO REALIDAD

“Es importante tener más artistas, si hay movimiento cultural hay que profesionalizarlo, eso es de mucha importancia para el conservatorio

ALEJANDRA

POR NATALIA MONROY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Más allá de la sangre, las hermanas Escobedo están unidas

por su pasión a la danza. Baja californianas de sexta generación, desde su infancia se dejaron envolver entre melodías, coreografías y ensayos que las llevaron a entender la disciplina y compromiso que la danza demanda. Se enamoraron de ella, hasta ahora, no han podido dejarla.

Impulsadas por sus padres el Sr. Roldando Escobedo y la Sra. Rosa Elena Muñoz, Dulce, Marianna y Alejandra comenzaron su trayectoria en la Escuela de Danza Gloria Campobello empezando por ballet y tap. Año tras año su entrega fue en aumento, cada vez aprendiendo más y perfeccionando diversas materias. Se dieron cuenta que el mundo artístico, específicamente el arte a través de la danza, era maravilloso y querían seguir en él. Hoy, presentan su sueño hecho realidad, su esfuerzo plasmado en un edificio perfectamente acondicionado para impartir diferentes disciplinas dancísticas: El Conservatorio de Danza México.

La edificación tiene el objetivo de enseñar la danza como profesión, ideal para aquellos que desean estudiar y dedicarse a ella a un nivel profesional. Probablemente la principal diferencia entre el conservatorio y la mayoría de las escuelas que ya están establecidas en la región es eso, que no será sólo un espacio para impartir danza como

### DULCE ESCOBEDO

- » **LIBRO:** El Dancing Mexicano de Alberto Dallal
- » **PELÍCULA:** El Padrino y El Rey León
- » **HOBBY:** Leer y viajar
- » **FRASE:** “Las buenas decisiones vienen de la experiencia y la experiencia viene con las malas decisiones”.

### MARIANNA ESCOBEDO

- » **LIBRO:** Arrieros somos y en el camino andamos
- » **PELÍCULA:** IP Man
- » **HOBBY:** Caminar
- » **FRASE:** “No hay árbol que el viento no haya sacudido”.

### ALEJANDRA ESCOBEDO

- » **LIBRO:** Sobre héroes y tumbas de Ernesto Sábato
- » **PELÍCULA:** La saga de Star Wars
- » **HOBBY:** Fotografía
- » **FRASE:** “Las mareas calmas no crean marineros hábiles”.

hobby, sino que, se ofertarán las especialidades de Técnico en Danza y Licenciatura en Danza. En él se instruirá ballet, danza fusión, danza contemporánea, flamenco, jazz, hip-hop, tap, salsa, acondicionamiento físico, ballet fit, pilates y yoga.

Entusiastas las hermanas dicen estar más que preparadas y felices con lo que están experimentando: “Las tres nos dedicamos a esto de forma profesional, definitivamente queríamos un proyecto de la misma manera, inculcar a nuestros alumnos que la danza es una profesión”, declara Dulce a Mujer Actual.

### LA DANZA EN SU VIDA DESDE SUS PRIMEROS AÑOS

Dulce Escobedo Muñoz, de 33 años, estudió Relaciones Internacionales en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), sin alejarse de la danza, creyó conveniente terminar esta carrera para después emprender la licenciatura en Danza en la escuela que la vio nacer, la Escuela de Danza Gloria Campobello, egresando en el 2012.

“Comencé a bailar desde los cinco años, desde que éramos niñas vimos esto como una cuestión de disciplina, algo serio, más allá de un hobby. Cuando estudiaba la universidad impartí clases de danza, me he dedicado a ella casi toda la vida”.

Marianna Escobedo Muñoz, tiene 29 años y es egresada como Licenciada en Danza por la Universidad de las Américas Puebla. Comenzó a bailar a los seis años, después de que el gusto le naciera al ver a su hermana Dulce hacerlo: “Me encantaba tomar mi clase de ballet, lo disfrutaba. La escuela donde acudíamos es una institución de calidad, nos enseñaron a ver la danza de una forma formal, entendimos que la disciplina es algo que se va adquiriendo”.

La menor de las hermanas es Alejandra Escobedo Muñoz, de 25 años, Licenciada en Escenografía. Cuando tenía tres años inició sus clases de danza adquiriendo con el tiempo un gusto por la cuestión escenográfica, especialmente por la iluminación: “Lo maravilloso del arte es lo multidisciplinario que es. Empecé como bailarina pero lo que me gusta es la escenografía”.

## Mujer DEL MES

fía; en este proyecto estamos enfocadas en la danza, pero tenemos claro que ésta necesita alimentarse del teatro, artes plásticas, arquitectura y más, ya que todo eso forma parte de ser un artista”.

### EL CONSERVATORIO, UN REGALO A LA CIUDAD

La idea de fundar su propia escuela no es algo reciente, fue en el 2005 cuando se comenzaron a plantear la creación de una institución a su cargo, no se quedaron con las ganas y en 2006 dieron inicio con un proyecto llamado “Arte Ballet Estudio” el cual tuvo una duración de un año y sirvió para que se dieran cuenta que querían dedicarse a esto de manera profesional: “Cuando regresó de Puebla y Dulce egresa de la licenciatura en Danza, decidimos volver a nuestros planes de construir una escuela, esta vez, pensamos en grande. En 2014 mi padre dice que ya es el momento,

se presenta la oportunidad y aquí estamos”, cuenta Marianna.

“Es un centro profesional que tiene como principales intenciones inculcar el amor a la danza, enseñar a expresarse por medio de ésta, de esa manera contribuir a la mejora de calidad de vida del alumno”, para ellas no hay límite de edad ni barreras, cualquier persona formal o informalmente puede acceder a las clases que se imparten. “Es un lugar donde puedes realizar estudios profesionales de danza pero también por entretenimiento. Tenemos maestros con licenciaturas y certificados verdaderos, somos profesionales en movimiento, todos los que quieran bailar son bienvenidos”, aclara Dulce.

La construcción cuenta con cuatro salones adecuados para distintas clases. En el primer piso del lugar se encuentra la Recepción, Dirección y Sala de Maestros. En el segundo nivel está ubicada la Sala de Juntas y vestidores, además de dos

salones; uno llamado “Rosita” dirigido al público infantil, y otro nombrado “Margarita”, en honor a la maestra Margarita Robles Regalado, quien fue institutriz de las ahora fundadoras. Subiendo al tercer piso se podrá encontrar áreas para gimnasio y pilates, al igual que el Salón para Flamenco y el Salón Principal, adaptado para todas las disciplinas.

Para Alejandra, este proyecto ayuda a nutrir a la ciudad: “Es importante tener más artistas, si hay movimiento cultural hay que profesionalizarlo, eso es de mucha importancia para el conservatorio”.

Las hermanas Escobedo Muñoz tienen claro que se estudia y practica para llevar a cabo cualquier cosa, para ellas, “todo se alcanza con disciplina”, ejemplo de ello es su Conservatorio: “Somos de Tijuana y esto es para Tijuana, estamos orgullosas de dónde venimos y esto es una oportunidad para que todos se acerquen”. 

**DATOS**  
**DIRECCIÓN**  
Calle 11 #2011,  
Zona Centro  
**TELÉFONOS**  
664-976-33-00 / 664-387-06-74  
**FACEBOOK**  
/conservatorio  
dedanzamexico

# Sorteo 15º Gana Becando

**UNIVERSIDAD XÓCHICALCO** | Patronato de Becas  
del CEUX A.C.  
Siempre primero, siempre adelante

## 5 AUTOS Y MUCHOS PREMIOS MÁS

6 DE  
MAYO DEL 2016



No. de permiso: 20161304PS05.

Boleto: \$160 pesos.

# mujer brava

**Río Bravo**  
664.686.15.35

**Las Ferias**  
608.91.10

**Playas**  
379.87.49

**Casablanca**  
645.65.57

**Olay**  
624.95.81

**Tecate**  
665.521.38.68

#YoVivoMiCuerpoFavorito

**3 X \$2,499<sup>MM</sup> ILMITADO**  
MESES

vivebarre.mx

Vive Barre  
yoga + pilates + ballet

# LUZE

## SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

|   |       |
|---|-------|
| SECADO  | \$100 |
| PLANCHADO                                       | \$100 |
| ONDAS   | \$150 |
| RETOQUE   | \$300 |
| TINTES DESDE                                    | \$300 |
| CORTES  | \$200 |
| CORTES CABALLERO                                | \$150 |
| GELISH  | \$200 |
| MANICURE  | \$130 |
| PEDICURE  | \$190 |
| ACRÍLICAS                                       | \$250 |
| TRATAMIENTOS DESDE                              | \$350 |
| MOROCCAN OIL, OLAPLEX,<br>WELLA ENRICH Y MÁS... |       |
| BRAZILIAN BLOWOUT                               | \$100 |
| GLOBAL KERATINA                                 | \$100 |

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

BAJA CALIFORNIA, MÉXICO

# L. A. CETTO.

DESDE 1928

## CHENIN BLANC

*Momentos únicos*

El buen vino se disfruta con moderación.  
143300201A0575

# Gabriela SAGA



## EL MUNDO DE LA MODA, SU GRAN PASIÓN

POR NATALIA MONROY | FOTOGRAFIA JAEZ ZUNO | PEINADO Y MAQUILLAJE HÉCTOR OSUNA 17/12

**D**esde pequeña confiesa haber tenido un gusto por la creación y la moda. Con el paso del tiempo ese gusto se convirtió en su más grande pasión. Gabriela Acevedo Salinas, nació en Tijuana hace 32 años, hoy es una reconocida Diseñadora de Modas en la región. Para Gaby, como le dice su familia y amigos, lo más importante es el amor por su trabajo, disfrutarlo y estar siempre dispuesta a mejorar.

### EL INICIO DE ALGO EXTRAORDINARIO

Creadora y directora de su marca "Gabriela SAGA" que es una línea de vestidos, y cofundadora de un proyecto externo llamado "GS by Gabriela SAGA" dedicado a las bolsas de piel, la joven diseñadora se define como una mujer apasionada y totalmente entregada a su profesión: "Para mí es muy importante aprender de las personas que están a mi alrededor. Nuestro principal objetivo es crear productos de alta calidad, mejorar y perfeccionar ya que el comprender al cliente siempre será la meta".

“Tengo a mis padres que son sin duda mi mayor inspiración, estoy felizmente casada y soy muy dichosa de tener a mi lado a un hombre maravilloso que me apoya y me deja lograr lo que me propongo”

Cuando era niña gustaba de transformar sus accesorios dándoles su sello personal, fue entonces que a los 21 años se animó a entrar a un curso de corte y confección en el cual descubrió un universo maravilloso; detrás de la moda, en cada uno de sus diseños, un poco de su esencia iría plasmada. A pesar de lo que muchos le comentaron respecto a la dificultad de la carrera y el área de oportunidad, decidió estudiar Diseño de Modas. "La carrera no es fácil, habrá quienes no crean en ti pero estoy segura que con amor y dedicación uno no tiene límites y puedes llegar hasta

donde nunca te imaginaste".

Mientras cursaba la licenciatura Gaby recuerda haber visto en una revista una convocatoria llamada "Paris de noche", la cual trataba de confeccionar un vestido. Entre duda y emoción, se inscribió: "Hice un vestido que me encantó pero a varios de mis compañeros no se les hizo adecuado, tras comentarios negativos titubeé en enviarlo, fue un amigo el que me convenció de que lo mandara". Una semana después, se enteró que su vestido estaba dentro de los finalistas. Sus ganas de ser diseñadora se reforzaron más que nunca.

## “UN VESTIDO DE NOVIA TIENE UNA HISTORIA DETRÁS”

Para ella ser mujer es ser invencible. Es sinónimo de fuerza y perseverancia, “cualquier mujer con esfuerzo y pasión puede lograr crear su propio imperio”. Con nueve años en el medio, inició con una línea de ropa casual y accesorios, poco a poco, sus clientes fueron exigiendo más; años después otro proyecto cobró forma, una línea de vestidos para novia. “Tener en mis manos la posibilidad de crear un vestido de novia y saber que está en mí darle vida a tantas ilusiones es sin duda una gran responsabilidad, el no defraudar la confianza que mis clientas depositan en mí”.

Su trabajo como diseñadora, principalmente de vestidos de novia, le ha dejado un sinfín de cosas extraordinarias, quizá la más importante es, formar parte de tantas historias de amor: “Un vestido de novia tiene una historia detrás”, afirma. Pero, ¿qué no cambiaría por nada? Con confianza responde que el haber creado su propio vestido de novia con lo que había sido el vestido de su abuela. “Saber que ese vestido había sido causa de tantas emociones y sentimientos en un día tan especial, y que ahora yo en mi boda volvería a sentir todo eso fue algo con mucho significado que hizo aún más mágico esa fecha para mí”.

Los retos son diarios. El diseñar, la búsqueda de telas y materiales, trabajar desde su taller, conocer a nuevas clientas, entenderlas, escuchar sus necesidades, combinar gustos para crear algo espectacular es su día a día. Gabriela disfruta al máximo hacer lo que le gusta. Afortunadamente dice, tiene la oportunidad de compartir sus logros con sus seres queridos: “Tengo a mis padres que son sin duda mi mayor inspiración, estoy felizmente casada y soy muy dichosa de tener a mi lado a un hombre maravilloso que me apoya y me deja lograr lo que me propongo”.

## TRABAJO EN EQUIPO PARA SEGUIR CREANDO

Cuenta a esta revista que otra de las cosas que su trabajo le ha dejado ha sido conocer a quien ahora forma parte no sólo de su empresa, sino también de su vida, Mariana García, su amiga y socia en el proyecto “GS by Gabriela Saga”, una línea de bolsas de piel.

Proyecto que ha crecido de manera



increíble y que se encuentra al alcance de muchas personas dentro y fuera del país. Un logro reconocido es haber conseguido una publicación de sus productos en la revista Elle México, pues cosas como esas dice, dan la satisfacción de poner el nombre de Tijuana en alto al comprobar que lo hecho aquí puede llegar a ser igual de competitivo que cualquier otra marca internacional.

Sin dudarle, para Gabriela Saga vienen más retos, más proyectos, el princi-

pal: llegar a muchas partes del mundo. Eso lo tiene claro, pues esto es sólo el comienzo de algo impresionante. 

## EN BREVE

» **LIBRO:** Los cuatro acuerdos de Dr. Miguel Ruiz.

» **HOBBIES:** Pasar tiempo con la familia y disfrutar una salida con amigas.

» **FRASE INSPIRADORA:** Los tiempos de Dios son perfectos.



# CARLOS MORA

FIRME EN SU LABOR POR LOS MIGRANTES

Carlos Mora Álvarez, presidente ejecutivo del Consejo Estatal de Atención al Migrante del Gobierno de Baja California

POR NATALIA MONROY

**S**e define como un "tijuanaense orgulloso de serlo". Defensor de los valores y principios de la ciudad, Carlos Mora Álvarez, ha desarrollado su vida profesional principalmente entre el sector comercial y el tema de los derechos humanos. Desde la adolescencia

su padre le enseñó sobre el sentido del trabajo; propietarios de negocios dentro de la industria maderera, a una corta edad ya laboraba en el grupo familiar, así lo hizo durante 20 años. De la manufactura de madera a lo comercial, llegó también a la política, con la cual dice ha tenido una relación ambivalente: "Yo no soy un político, soy algo más. Me siento un ciudadano comprometido con su estado, con Tijuana, y eso me ha guiado por distintas áreas".

**LA JOYA DE SU VIDA:  
LA FAMILIA**

Fiel seguidor de noticias, despierta temprano para comenzar sus mañanas leyendo a medios locales, nacionales e internacionales. Fanático de las columnas, las lee todas; desde Juan Villoro en Reforma, hasta Marín en Milenio y Loret de Mola en El Universal. Casado con una periodista de gran trayectoria, se considera un hombre familiar, recto y cercano a sus hi-

“Tijuana es una ciudad de migrantes, hecha de migrantes y para migrantes”

jos: “En lo personal, con el tiempo me di cuenta que no hay mayor éxito en la vida que el éxito de tus hijos. Ese es el gran reconocimiento, ver a mis hijos realizados y hacer a mi esposa feliz”.

Un ser humano sencillo, amigable, con facilidad para las relaciones públicas. Cree que la amistad es un tesoro. Para él, lograr hacer un nuevo amigo durante el día es una de las cosas que valen la vida. Entregado a su trabajo, su estancia en distintas instituciones le ha dejado en claro que en cada lugar donde se labore se tiene que hacer la mejor representación.

### UNA TRAYECTORIA DIVERSA

Egresado de la licenciatura en Derecho en la Universidad Iberoamericana, con el tiempo se dio cuenta que debió haber estudiado cualquier cosa menos leyes. Su gusto por lo comercial y empresarial, además de su capacidad de liderazgo, lo ha llevado a presidir y participar en distintos organismos privados y de la sociedad civil. Su primer cargo fue a los 14 años cuando su padre lo impulsó a fundar y dirigir el Club Leo La Mesa, desde entonces no se detuvo. Ha sido consejero y asesor de Canacintra, Canaco y el Consejo Coordinador Empresarial en Tijuana. También se desarrolló como vicepresidente de Concanaco, así como consejero y asesor de la presidencia de Coparmex a nivel nacional.

Como estos, muchos cargos más, los cuales desarrolló antes y después de su estancia en la política. A principios de los 90 se involucró en ella, militando en el Partido Revolucionario Institucional (PRI). En 1995 participó en su primera campaña, tres años después en 1998, fungió como regidor priista en el gobierno municipal que encabezaba el ahora gobernador, Francisco “Kiko” Vega de Lamadrid.

En su tiempo como concejal sucedió una cosa importante: “En 1998 cuando quedé



como regidor, me di cuenta que las grandes necesidades de Tijuana eran el tema de los derechos humanos, grupos vulnerables y adicciones, un factor que incluía todos esos aspectos era la migración”. Por lo que, se le propuso al Cabildo crear la Comisión de Asuntos Fronterizos, la cual se encargaría del aspecto migratorio. Seguido de esto, se crea el Consejo Municipal de Atención al Migrante, fue entonces que su pasión por el fenómeno de la migración nació, se reforzó y prevalece hasta la fecha.

### “LA MIGRACIÓN NUNCA SE ACABA”

Cuando concluyó su función como regidor, Carlos Mora Álvarez, se enfocó en lo comercial. Dejó lo político de lado y se volvió vicepresidente de Relaciones Institucionales de Grupo Mayan, de 2003 al 2013. En el transcurso de ese tiempo, la curiosidad que le provocaba la migración como problemática social siguió. Su trabajo como vicepresidente de la compañía de turismo y el objetivo que manejaba la fundación de la propia empresa, le permitió estudiar el factor de las desigualdades y diferencias entre Estados Unidos y Latinoamérica. Sin alejarse de la migración, su trabajo lo obligó a estudiar el fenómeno desde otra perspectiva.

En 2013 al ganar la gubernatura Kiko Vega, se abre la oportunidad de regresar a la política, no como regidor o miembro activo de un partido, sino como presidente del Consejo Estatal de Atención al Migrante. La institución está conformada por 30 organismos del sector público y 30 más del sector privado, todas relacionadas a la problemática migratoria. Desde su creación, el número de migrantes en la región se ha reducido a 55 mil personas.

Al hablar del consejo, su presidente no duda del reto diario que se enfrenta: “Para este año uno de los retos principales que tenemos es la conclusión de la Iniciativa de Migralidad, la cual representa un gran beneficio no sólo para la entidad sino para todo el país. Debemos darnos cuenta que la migración está en la mesa de todos, tenemos que entender que no son sólo los migrantes del consejo. Esta institución llegó para quedarse, la gran meta es la permanencia”. ■

### EN BREVE

- » **LIBRO:** Los hijos de Sánchez, El Padrino, Palabras Mayores
- » **PELÍCULA:** El Padrino
- » **HOBBIE:** La fiesta taurina
- » **FRASE:** “Un hombre debe conocer sus limitaciones”.



# LOS HERMANOS CRUZ BERNAL

## FAMILIA Y DEPORTISTAS DE TALLA INTERNACIONAL

POR PATRICIA GARIBAY | NATALIA MONROY

**J**ennifer, Felipe y Jocelyn Cruz Bernal, son hermanos, son deportistas y son tijuaneños. Fue en un campamento en el 2010 cuando fueron seleccionados para comenzar a entrenar judo y esgrima en el Centro de Alto Rendimiento y desde entonces nada los ha detenido. Felipe y Jennifer, ambos de 19 años, practican el arte marcial, mientras que Jocelyn, de 17 años, prefirió el deporte de combate con espada. Los tres forman parte de la

Selección Nacional de su disciplina y su máximo es representar a México en unos Juegos Olímpicos.

### ORGULLOSAMENTE MEXICANOS

Poco a poco todo fue creciendo, cuando menos pensaron, sus días llegaban con entrenamientos diarios, competencias locales, estatales, nacionales e internacionales representando con orgullo a nuestro país. Para entonces, su lugar en la Selección Nacional estaba más que ganado.

“Ser seleccionado significa eso, tener un país que te apoya, una familia, vienes representando una bandera, un him-

no, una cultura...”, nos cuenta Jennifer, quien se define a sí misma como una persona aguerrida. “Quiero que la gente diga que los de México somos fuertes y valientes”, refuerza.

Competitivo y con ganas de ser siempre el mejor, así es Felipe; pero los deseos de destacar vienen en la sangre, pues Jocelyn, en sus palabras, también nos dice ser de esas personas que se fija una meta y no descansa hasta lograrla.

Su pasión es el deporte definitivamente, la adrenalina y el triunfo que viene con él los alimenta, pero como todos los jóvenes, tienen también otros gustos: A Jen-



## EL MÁXIMO SUEÑO

Si bien estos exitosos hermanos y deportistas tienen ya una infinita lista de campeonatos y medallas ganadas, el máximo reto aún está por llegar. Para Jenny y Felipe, judokas, llegar a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, y además obtener medalla es su prioridad. Mientras que, para Josa, esgrimista, quien obviamente también comparte el sueño de todo deportista de llegar a juegos olímpicos, tiene en mente primero ganar la medalla de oro en los Centroamericanos en Barranquilla y el Mundial de Esgrima que se realiza en Francia. **M**

nifer le encanta cocinar. Felipe no puede vivir sin música, le gusta cantar y tocar la guitarra. Y Jocelyn o Josa, como le dicen su familia y amigos, prefiere viajar, cosa que los tres han hecho bastante gracias al deporte, que, aunque no van precisamente de vacaciones, en los últimos dos años han conocido lugares como Canadá, Brasil, Rusia, Polonia, Miami y Cuba.

### EXTRAÑAR CASA, PERO CON LOS OBJETIVOS CLAROS

A pesar del éxito obtenido, los hermanos Cruz Bernal tienen claro que el deporte no será algo eterno para ellos, por lo que en sus planes está tener una profesión. "La escuela es primero, el deporte no es para toda la vida, llega un momento en el que se acaba, aunque a nosotros todavía no nos llega ese tiempo, lo tenemos claro". Los tres cuentan con la escuela preparatoria, pero por ahora, debido a estar en la Selección Nacional, tener que mudarse a la Ciudad de México y comenzar a viajar constantemente, decidieron ponerles una pausa a sus estudios superiores.

Entre tanta movilidad entonces, preguntarles que es lo que más extrañan de estar en casa, se vuelve una pregunta obligada, a lo que Jennifer nos dice: "Cuando estás en otro Estado, pues extrañas a la familia,

la comodidad del hogar, aunque te acostumbres, siempre vas a extrañar tu casa y estando fuera del país, definitivamente se extraña la comida". Felipe contesta contundentemente y sin pensar: "La familia y la comida", mientras que Jocelyn nos cuenta que se extraña el apoyo: "cuando estás fuera nadie te pregunta nada, no está tu mamá para echarte porras, no es lo mismo, llegas a sentirte un poco aislada o solita, pero al final vale la pena".

### MOMENTOS QUE QUEDAN PARA SIEMPRE

Competencias memorables hay muchas, pero siempre existe algún evento especial, de esos que quedan grabados para siempre.

Para Jennifer: "Los combates que tuve en el mundial que se celebró hace dos meses, los disfruté tanto, fue una competencia muy bonita; demasiada adrenalina y sensaciones".

Para Felipe: "Mi primera competencia es la que siempre voy a recordar, gané primer lugar, sentí por primera vez lo que era estar parado en el pódium, siempre que me acuerdo lo vuelvo a sentir".

Para Jocelyn: "Mi primera competencia tipo internacional, fue un panamericano abierto en Cancún, me fue bien, gané en mi categoría y sentí cosquillas al escuchar el himno nacional desde el pódium".

### JENNY

» **COMIDA:**

La mexicana

» **MÚSICA:**

De todo

» **HOBBY:** Cocinar

» **PELÍCULA:** Las de terror o suspenso

» **FRASE:** "Coge postura y dale", de su entrenador y "La gota no perfora la piedra por su fuerza sino por su constancia", de su abuelo



### FELIPE

» **COMIDA:** Carne,

pizza y la cubana

» **MÚSICA:**

De todo

» **HOBBY:** Descansar, escuchar música y salir con amigos

» **PELÍCULA:** Las de comedia

» **FRASE:** "Coge postura y dale", de su entrenador



### JOSA

» **COMIDA:** Sushi

» **MÚSICA:**

Calle 13

» **HOBBY:** Salir con amigos y de compras

» **PELÍCULA:** Las de terror

**FRASE:** "Vive el momento"



Hermosas,  
FAMOSAS Y SABROSAS



# CARIGNAN

POR DIONISIO DEL VALLE

Soy una migrante muy activa. Desde que nací no he dejado de viajar, aunque estoy muy orgullosa de mis orígenes. Según me dicen los ampelógrafos más serios, mis antepasados vivieron en la antigua Fenicia de donde vine junto con otras variedades, algunas desde tan lejos como la antigua Mesopotamia.

Los romanos son quienes se ocuparon de mí con esmerada atención hasta convertirme en la variedad más emblemática de la región, desde que fundaron una pequeña colonia llamada Cesaraugusta, en honor de su emperador y que, años más tarde, se conocería con el nombre de Zaragoza, hermosa provincia ubicada en la comunidad autónoma de Aragón.

De hecho, mi nombre original es Cariñena. Curiosamente, hoy en día no soy yo la uva preponderante en la Denominación de Origen homónima de mi tierra, sino la Garnacha, de la que ya han oído hablar. Como me ha ido muy bien lejos de casa, algunas envidiosas me dicen que soy farolito de la calle y oscuridad de mi casa, pero no me hacen mella sus comentarios. En realidad nunca dejé del todo mi hogar, mi hermana la Mazuelo, que no es sino un sinónimo mío, sigue haciendo de las suyas en Cariñena.

Mientras tanto yo voy de aquí para allá, conquistando olfatos y paladares. Viajé hace

“Cada día mi protagonismo es mayor y los vitivinicultores han ido sacando de mí el mejor provecho elaborando algunos de los mejores vinos del país

ya mucho tiempo a la isla de Cerdeña, de donde me embarqué al norte de África, específicamente a Argelia para luego visitar el sur de Francia, país en el que me he establecido de manera definitiva y en el que, hoy día, existen más de cien mil hectáreas plantadas de mí, en especial en la región de Languedoc y, en menor medida, en el Valle del Ródano.

Como todas, tengo mis peculiaridades, mis brotes son tardíos y pese a que soy un poco enfermiza, mi carácter fuerte y decidido me ha ayudado a tener éxito en lugares tan lejanos como Estados Unidos, donde me

llaman Carignane, Australia y, por supuesto México. Es probable que lo sepan, porque fue un caso muy sonado y es que tuve una aventurilla con la Cabernet Sauvignon cuando nos conocimos en California y de nuestra relación nació una variedad que ha venido cobrando fama: la Ruby Cabernet.

No negaré que en ocasiones me invade la nostalgia pese a la fama de la que ahora gozo, en especial en Francia. Extraño los cálidos días veraniegos, las noches frescas y la caricia del Cierzo, ese viento frío y seco que nos visita del norte, pero las satisfacciones obtenidas en el Nuevo Mundo me han provocado un segundo aire que me llena de entusiasmo. El clima de tipo mediterráneo me sienta bien y siendo una uva que resiste con estoica fortaleza las sequías, lugares como México me han cautivado.

Cada día mi protagonismo es mayor y los vitivinicultores han ido sacando de mí el mejor provecho elaborando algunos de los mejores vinos del país. Vinos bajacalifornianos como el Acertijo de Maga, ciento por ciento Carignan, el Grimau y el Sombrero de Viñas de Garza, parcialmente elaborados conmigo y el extraordinario Fecha de las bodegas Shimul y Aborigen, son magníficos ejemplos de lo que se puede lograr cuando me tratan con respeto y cariño. Algunos futuristas se atreven a afirmar que pudiera convertirme algún día en la Miss México. Por el momento mi cometido es afianzarme en el gusto de los consumidores mexicanos. Después, el tiempo dirá.



LAS OLAS RESORT & SPA TE INVITA A DISFRUTAR DEL  
**RESTAURANTE LOS CRISTALES**



**¡VEN Y CONOCE NUESTRO  
EXQUISITO MENÚ!**

Información y Reservaciones:  
MEX: 01-661-614-6009 US: 619-713-7722

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

Ciudad actual  
ENSENADA



# CARACOL

## MUSEO DE CIENCIAS Y ACUARIO

POR SUSAN MONSALVE

**iW**

¡Wow! que bonito lugar he descubierto en Ensenada. Justo frente a uno de mis lugares favoritos, El Riviera, junto al mar exactamente en la marina de yates, está Caracol, Museo de Ciencias y Acuario; una hermosa estructura blanca llena de muy interesante información.

Cuenta con tres salas principales llamadas, El Cielo, El Mar y La Tierra, donde describen de una forma visual e interactiva la historia geológica de nuestra península, mucho sobre nuestros Planetas, la situación ecológica en la que

nos encontramos y las soluciones; todo el contenido se presenta en inglés y en español, pero lo mejor es que el costo de entrada general es de tan solo \$60 pesos, muy accesible y con precios especiales para menores, estudiantes y personas de la tercera edad.

El diseño de su contenido es totalmente interactivo, con actividades educativas y divertidas para todas las edades. Puedes desde excavar el fósil de un dinosaurio hasta experimentar en un simulador de movimiento lo que fue el terremoto de La Ciudad de México en 1985. Además, tiene otras salas de exhibición donde actualmente se presentan dos temas muy interesantes sobre La Tootaba y una segunda sobre La Antártida.

La atención a los visitan-

tes está a cargo de guías debidamente capacitados en todo el contenido, que además forman parte de la comunidad estudiantil especializada en ciencias que caracteriza a las excelentes universidades y centros de investigación de la ciudad.

Cabe mencionar que el museo abrió sus puertas solo en una primera etapa, pero la proyección al futuro incluye cafetería, comercios y más contenido. Por lo que Caracol, Museo de Ciencias y Acuario, se convierte en una razón más para visitar Ensenada. Con su excelente ubicación en el boulevard costero, puede ser parte del recorrido obligado cuando visitas esta hermosa ciudad por su malecón, comida exquisita y entretenimiento.

Ensenada, ¡no dejas de sorprenderme!.

### HORARIOS

- » Martes a Viernes de 9:00am-5:00pm
- » Sábados y Domingos de 10:00am-5:00pm

### FACEBOOK

museocaracol

### WEB

caracol.org.mx

# Comex®

## Impermeabilizantes

# 15%

de descuento

20 productos



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



Presentar este código a partir del 7 de Mayo del 2014 hasta la agotación de existencias. Única promoción en México y República Dominicana con pago en Efectivo, Tarjetas o Cheque. Se aplican restricciones.

Ciudad actual  
SAN DIEGO



# El Museo del Aire y del Espacio DE SAN DIEGO

UN LUGAR PARA APRENDER EN FAMILIA

POR ALEJANDRA ENCISO

**A**demás, se encuentra la exposición Da Vinci: The Ultimate Innovator, con áreas interactivas para chicos y grandes.

El Museo del Aire y del Espacio ubicado dentro de Balboa Park en San Diego, es el museo y centro educativo oficial del espacio y de la aeronáutica en California. Afiliado al Instituto Smithsonian, fue el primero en ser acreditado por la Alianza Americana de Museos.

Comúnmente el público que visita el

parque Balboa, se queda en el Museo de Arte, en el Mingei o en el Reuben H. Fleet. The Air and Space Museum, su nombre en inglés, además de albergar varios acontecimientos de la historia en Estados Unidos, a través de fotos, videos y objetos, tiene muchas actividades para los niños en pro del aprendizaje. Es una excelente oportunidad para celebrar a nuestros pequeños este mes, llevándolos a que entren a un simulador y piloteen su propio avión. ¡Ojo! En el Max Flight Interactive Ride, chocar virtualmente con edificios es lo de menos, quedar literalmente de cabeza al no coordinar los controles es el chiste de esta original actividad (aunque para algunos, quedar

de cabeza ES la prioridad). Si se quiere hacer un poco de investigación antes de subir al simulador, se pueden dirigir a la sala 3 y 4D para disfrutar proyecciones de tan solo cinco minutos. La de mayor duración es de quince. Perfecta para tener una noción de lo que viene y poder aprovechar el tiempo al máximo. 3D/4D Zable Theater usa diferentes técnicas de inmersión como: aire, agua y movimiento para que realmente se palpe lo que se está aprendiendo.

De ahí pueden dejar a los pequeños en su propio hangar. Así es, un espacio sólo para niños que tiene un sinfín de actividades para todas las edades. En el Kid's Aviation Action Hangar, niños en edad



preescolar pueden disfrutar de juguetes magnéticos y libros de aviación para colorear. Un pizarrón en el que podrán trazar su avión favorito y hasta pedalear aviones para que los lleve alrededor del aeropuerto infantil. Para los más grandecitos, está la máquina "U-Fly-It" donde se puede sentir el aire a lo largo de un túnel y claro, si es un museo dedicado también al espacio, no puede faltar la aventura de caminar en una superficie que se asemeja a la de la luna. Y para tener un recuerdo de tales aventuras, se encuentra un área tipo cabina de un avión F-104 para tomarse la foto. Hay que tomar en cuenta que el hangar cierra los martes por cuestión de mantenimiento.

## DA VINCI: THE ULTIMATE INNOVATOR

Una gran experiencia para adolescentes y adultos. Leonardo Da Vinci continúa siendo una de las personas más fascinantes de la historia de todos los tiempos. El Museo del Aire & del Espacio revive sus

invenciones, trabajos de arte, máquinas y robótica en esta increíble exposición. Pretendiendo revelar cómo los diseños de muchas de las maravillas tecnológicas que hoy en día damos por sentado, se encontraban siglos adelantadas en el tiempo. Además, se incluyen reproducciones de varias de las pinturas más famosas de Da Vinci, mostrando la conexión que este artista del renacimiento mantenía con la ciencia, la tecnología, ingeniería, arte y matemáticas. "Este es el único lugar en el mundo, donde tendrás la oportunidad de disfrutar sus trabajos reunidos en un solo lugar. Además de los inventos está representado el arte", explica en entrevista para Mujer Actual, David Neville, Director de Marketing y Comunicación del museo. La exposición está dividida en tres categorías: transporte, armamento y mecánica; los modelos interactivos de Da Vinci, se encuentran exhibidos con una copia del dibujo para el diseño. "Los artesanos que siguieron los dibujos para construir las máquinas para esta exposición, lo hicieron con los materiales que estaban al alcance en aquel tiempo; como cuerda, madera, algunos tipos de acero. Muchos de estos inventos, tu y yo hoy en día los pasamos por alto, pero realmente sus dibujos 'primitivos' resultaron en varios inventos que utilizamos hoy en día. En nuestro museo mostramos la historia del 'vuelo', desde el primer avión sin motor, hacia el primer vuelo con motor, de los hermanos Wright, sucesos de la Primera Guerra Mundial hasta vuelos comerciales y el jet", agrega Neville.

Dentro de las secciones interactivas en esta exposición hay colores. El verde es aquel que indica cuando la gente puede interactuar. Da Vinci: el Innovador por Excelencia estará hasta el 3 de enero de 2017. Abierta al público todos los días

de 10:00 a 17:00 horas. Los boletos se encuentran a la venta en la entrada del museo. Para mayor información y costos, favor de visitar [www.sandiegoairandspace.org/espanol](http://www.sandiegoairandspace.org/espanol)

¡Atención residentes de San Diego!

El cuarto martes de cada mes las salas generales del Museo son gratuitas para los residentes San Diego, miembros de las Fuerzas Armadas, dependientes en actividad y estudiantes universitarios del condado. Una identificación con foto y verificación de residencia serán solicitadas. No están incluidas las Exhibiciones Especiales.

*The San Diego Air & Space Museum is a unique place for the whole family. Also, the exhibit Da Vinci: The Ultimate Innovator, is currently showing with interactive areas.*

*The San Diego Air & Space Museum located inside Balboa Park, is the official space museum and learning center in California. A Smithsonian Institute affiliate, SDASM was the first museum certified by the American Alliance of Museums.*

*Usually when people visit Balboa park, they go to the Museum of Art or the Mingei or the Reuben H. Fleet Science Center. SDASM as well as 'having' various historic US events through photos, videos and objects, it has many activities for children in pro of learning. It is an excellent opportunity to celebrate our little ones during April.*

*Leonardo da Vinci remains one of the most fascinating people history has ever known, and the San Diego Air & Space Museum vividly brings to life his inventions, artworks, machines and robotics with the amazing Da Vinci: The Ultimate Innovator special exhibition, which is now open.*

Único y Original método: NOW I SPEAK ENGLISH!

N.I.S.E



La escuela de inglés más recomendada en la región  
**Tijuana-San Diego**



PROMOCION VIGENTE



San Diego  
(619) 424.7712

Tijuana:  
(664) 634.1709

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



# “Adopta una esperanza DE VIDA”

PROGRAMA DE RECAUDACIÓN QUE CONTRIBUYE AL TRATAMIENTO INTEGRAL DE NIÑOS CON CÁNCER QUE ATIENDE EL CENTRO ONCOLÓGICO PEDIÁTRICO DE B.C. DE LA FUNDACIÓN CASTRO-LIMÓN, A.C.

POR KARLA V. RENTERÍA A.

**D**ar esperanza de vida y promover el adoptar más que la historia médica de un niño con cáncer es la Misión del Comité que encabeza desde casi una década, Claudia E. Castro Munguía, Consejera Fundadora y Coordinadora del Comité del Programa “Adopta una Esperanza” de Fundación Castro-Limón.

Claudia es la hermana mayor de Juan Carlos Castro Munguía (QPD), joven empresario que padeció cáncer y antes de partir dejó un legado junto con Irineo Limón Vargas (QPD) para apoyar integralmente los tratamientos de niños con cáncer.

Desde el 2003, el legado de estos dos jóvenes ha trascendido en la vida de cada familia que llega al Centro Oncológico Pediátrico de B.C. (COP) de la Fundación Castro-Limón (FCL). Son sus corazones los que siguen palpitando para inspirar cada proyecto en estas Instituciones.

Para Claudia E. Castro, “el Programa “Adopta una Esperanza de Vida”, es un proyecto ligado al corazón, y que se alimenta del amor de personas generosas que deciden apoyar este Programa; y es este mismo amor



CLAUDIA Castro Munguía.

el que es transmitido día a día a los niños con cáncer para darles la oportunidad de luchar por sus vidas”.

Este Programa ofrece la oportunidad a personas físicas o morales de brindar

Esperanza de Vida a niñas, niños y adolescentes con cáncer, al convertirse en “Padrino o Madrina” por medio de donativos mensuales que apoyan directamente los costos del modelo de atención integral (médico-social-psicológico y espiritual).

Las aportaciones son de mínimo \$ 100 pesos para personas físicas y personas morales. El costo del tratamiento de cada uno de los pacientes se divide entre varios padrinos o madrinas, los cuales reciben trimestralmente un reporte del estado de salud de su ahijado.

## CREANDO “LAZOS DE AMOR”

Ser “Padrino o Madrina” del Programa “Adopta una Esperanza” es algo muy especial”, manifestó Claudia E. Castro, “Cada Padrino es invaluable, ya que desinteresadamente aportan

económicamente sin recibir nada a cambio físicamente. Lo que es más importante, es que se tiene a cambio, la enorme satisfacción de estar haciendo una gran diferencia en la vida de un niño con cáncer”.

## ADOPTA UNA ESPERANZA DE VIDA

### PORTAL

[www.fundacioncastrolimon.org](http://www.fundacioncastrolimon.org)  
[adopta@fundacioncastrolimon.org](mailto:adopta@fundacioncastrolimon.org)

### TELÉFONO

(664) 969 59 14 al 17 Ext. 127

**SIN COSTO** de EUA 1888 236 10 60

### FACEBOOK

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

El objetivo es que cada vez más personas y sobre todo los niños se sumen, "Los adultos tenemos una responsabilidad muy grande de crear una cultura de filantropía y de sembrar en ellos la sensibilidad hacia los demás, contribuyendo a tener un mundo cada vez mejor en función de los que más lo necesitan".

## DECLARADOS "LIBRES DE CANCER"

El Comité del Programa "Adopta una Esperanza" tiene la estafeta de crear un vínculo entre los Padrinos y los niños que atiende la Fundación Castro-Limón, y lo logra a través del "Evento Anual de Padrinos y Madrinas" en el que se agradece la generosidad de los corazones de las personas que apoyan este Programa.

Este Evento es un espacio de convivencia en el que se comparten historias de lucha, de esperanza, testimonios y casos de éxito graduando a los niños que luego de 5 años de remisión y vigilancia médica, son declarados "Libres de Cáncer".

Este Evento, brinda también la oportunidad de continuar esta cadena de amor al llevar el Padrino un invitado especial al que se le presenta de primera vez el trabajo que se realiza en favor de los niños con cáncer, invitándolo a sumarse a este gran proyecto de dar esperanza de vida.

Es aquí donde los ahora "Libres de Cáncer", se convierten en embajadores y hasta en "Padrinos", uniéndose al ejército de voluntariado y dando esperanza a otros pacientes y sus familias.

## EL "QUERER ES PODER"

"Definitivamente cuando se quiere, se puede y no hay pretexto o excusa que impida dar de lo que se tiene, llámese tiempo, talento, recurso económico o en especie", nos dice Claudia E. Castro, al recordar la frase de San Agustín y la cual abanderan en Fundación Castro-Limón, "Da de lo que tienes, para que merezcas tener lo que te hace falta". "Por lo que todos tenemos siempre la gran oportunidad de poder hacer mucho por los demás". 



**APORTACIÓN MENSUAL** es de mínimo **100 PESOS** para personas físicas y personas morales; por medio de esta aportación los pacientes **RECIBEN** los **MEDICAMENTOS**, atención médica y servicios de **HOSPITALIZACIÓN** que requieren. El costo del tratamiento de cada uno de los niños se divide entre varios padrinos o madrinas, los cuales reciben trimestralmente un reporte del estado de salud de su ahijado.



## NIVELES DE APORTACIÓN

- » **ADOPTA PERSONAL:** Aportaciones personales de manera mensual por un año.
- » **ADOPTA PERSONA MORAL:** Aportaciones de empresa de manera mensual, independientemente de su tamaño.
- » **ADOPTA GRUPOS:** Un grupo de personas reúnen el monto que decidan aportar mensualmente.
- » **ADOPTA EMPRESARIAL:** Empresas y colaboradores socialmente responsables se comprometen a realizar un donativo semanal vía descuento de nómina durante el período que se acuerde, con la posibilidad de que dicha empresa empate el donativo.
- » **ADOPTA ESCOLAR:** A través del programa "Niños Apoyando Niños", se siembra la semilla de la filantropía. Los escolares se convierten en padrinos donando

una pequeña cantidad de dinero que se destina a cubrir el tratamiento de un pacientito.

### Existen varias opciones para facilitar la aportación del padrino o madrina:

- » Cargo a tarjeta de crédito Visa o Mastercard.
- » Cargo a tarjeta de débito o cuenta de cheques.
- » Depósito directo en cualquier sucursal HSBC a través de fichas referenciadas.
- » Depósito en sucursales de ROMA Más que una Farmacia a través de fichas referenciadas.
- » Transferencia Electrónica.

\* Los donativos son deducibles de impuestos.

# VISITA DEL PAPA FRANCISCO A MÉXICO Y AHORA ¿QUE SIGUE?

## ¿POR QUÉ SE TERGIVERSAN SUS MENSAJES Y SUS IDEAS?

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES  
PRIMERA DE DOS PARTES

**L**o prometido es deuda. Yo les había prometido el artículo sobre el Papa y su visita, heme aquí, hasta con la ventaja que me toco estar en Morelia, en el estadio Venustiano Carranza; en el encuentro con los sacerdotes, religiosos y seminaristas. Fue extraordinario, aunque les confieso que fue pesado, todos los preparativos, filas eternas, frío, sol, hambre, et cetera, pero ¡valió la pena!

Les aseguro que yo no iba por tomarme la "selfie dichosa" con el PAPA, sino para vivir la experiencia de estar con la gente, con los fieles, con la adrenalina a todo lo que da cuando ves tantos sacerdotes amigos y monjas de todos los colores y lugares de México. Recordando viejos tiempos, compartiendo la fe y la experiencia de Iglesia.

Hay mucho que decir, pero me contendré y haré mi mejor esfuerzo en resumir algunas ideas, sobre todo con el deseo de hacer



notar, subrayar, contextualizar los mensajes del Papa y que no se tergiversen sus mensajes o frases. Porque es bueno que alguien diga algo contra algunos noticieros de la noche a nivel nacional o peor aún no, los tribuneros de algunas estaciones de radio por la mañana acá en Tijuana, que hacen gala de no tener educación, de usar lenguaje soez y de decir puras mentiras. Convierten cada ocasión de la Iglesia para echarle, burlarse y difamar.

Primero vamos a ver las cosas buenas que pasaron y luego permítanme alguna palabrita sobre lo que no dijo y por qué:

**A) DESDE LA FE:** Revista de la Arquidiócesis de México

Esta revista siempre ha sido muy crítica con el gobierno y ahora sobre todo con algunos noticieros amarillistas que se la han pasado descontextualizando las palabras del Papa y además diciendo cosas que no son, o inventando que dijo o no dijo. En estos días la misma revista ha dicho que al Papa se le mal informó sobre la vida o la situación de la Iglesia católica en México. El Papa dijo cosas fuertes tanto para el clero como para los Obispos. Eso sería tema para otra ocasión. Pero veamos que dice un columnista de esa revista, en cuanto a lo positivo se refiere de su visita.

P. Robert Havens, dice "La reciente visita del Papa a México nos ha dejado entusiasmados, animados y, en algunos casos, sorprendidos por la hermosura y actualidad del Evangelio predicado por este Vicario de Cristo de más de 79 años. Ha cautivado el corazón de muchos, incluso de algunos críticos acérrimos de la Iglesia. En sus cinco días con nosotros, nos ha dejado con muchos ejemplos y enseñanzas que podemos disfrutar y aprovechar".

\*El autor es presbítero y director de la Futura Catedral padrejorge@gmail.com

**Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe**

**CRIPTAS**

Deposita a tu ser querido con solo  
**600 dls en un NICHU COMUNITARIO**

Tel: 607-3775

[www.nuevacatedraldelijuana.org](http://www.nuevacatedraldelijuana.org)  
Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

NICHOS FAMILIARES PARA  
4 PERSONAS

12 MESES SIN INTERESES

10 % DE DESCUENTO EN  
PAGO DE CONTADO

TIPO DE CAMBIO PREFERENCIAL

CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA  
TODOS LOS DÍAS



POR DIOSA DOMÉSTICA

## SabíasQUE...

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

# ¡Es tiempo de recuperar esos sartenes!

# ¿T

ienes en tu cocina sartenes que quisieras esconder o tirar? Antes de eso, toma en cuenta los siguientes tips. Te aseguro que muchos de ellos fácilmente pueden quedar como nuevos.

**LOS DE ACERO O ALUMINIO** que están manchados, percutidos o con costra de comida, ponlos a remojar y frótalos con una piedra para cocina

industrial, poco a poco, hasta que queden brillantes; (la piedra regularmente la encuentras en las tiendas que surten a restaurantes) si después de tallar el sartén aún no está perfecto, puedes hacer una pasta de bicarbonato con poco vinagre y frotar con una fibra.

**Y SI ESOS SARTENES Y OLLAS DE HIERRO NEGRO** que heredaste de tu abuelita ya están oxidados y opacos por los años, solo líjalos un poco, agrégales manteca y caliéntalos a temperatura baja por una hora. ¡Quedarán como nuevos!.

**AUNQUE CON EL TEFLÓN ES DISTINTO**, ten cuidado de no tallar con nada metálico ni rasposo; solo esponja y fibra. Si hay algo que siga pegado, puedes hervir un poco de vinagre hasta que se desprege.

Haz una pausa y recupera tus herramientas de cocina antes de pensar en deshacerte de ellas. ¡HASTA LA PRÓXIMA!



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

50% de desc. en etiqueta naranja

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

Estilo

Este 2016 celebra dándole un **nuevo aire** a tus muebles

color

Crédito

6 meses sin intereses en tarjetas de crédito  
Banamex HSBC Compra mínima de \$30000

**AVE. NEGRETE No. 1127**  
ENTRE 5TA. Y 6TA. COL. CENTRO C.P 22000  
TEL: 685 99 07

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

**SERCMA**  
IMPERMEABILIZACIÓN

## SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

Cubiertas, terrazas, azoteas, tejados y cualquier instalación en general que precise mejorar su aislamiento para evitar filtraciones puede dejarla en nuestras manos.

SE CUENTA CON GARANTÍA POR ESCRITO,  
SE MANEJAN IMPERMEABILIZANTES ECOLÓGICOS  
SE REALIZA MANTENIMIENTO PREVENTIVO.



direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA  
TEL 103 60 29  
CEL 664111 66 38



Se acepta pago en tarjetas



# TRINIDAD CAMARGO

CREANDO HIPERREALISMO EN LA FRONTERA

POR NATALIA MONROY

**U**n día decidió cambiar la ingeniera en electrónica por el arte. Se dio un descanso de la carrera para dedicarse a la pintura y al dibujo; a experimentar con colores para crear mezclas nuevas y perfectas. Trinidad Camargo, tijuaneña de 27 años, artista por vocación y decisión, ve en la pintura su refugio y futuro. Cuando tenía apenas seis años comenzó a darse cuenta que tenía cierto gusto por dibujar, el talento lo tenía desde entonces, aunque no le tomó importancia hasta hace poco, cuando vio en el arte una terapia además de una fuente de trabajo.

## HIPERREALISMO: EL ARTE MÁS HUMILDE

El hiperrealismo, su movimiento pictórico



predilecto, en él ha logrado desarrollar y perfeccionar su capacidad: "El hiperrealismo es una tendencia europea, consiste básicamente en dibujos a híper detalle dando

la sensación final de una fotografía, la bendición de éste es su fino acabado y detalles que hablan por sí mismos, se le conoce como el arte más humilde", cuenta Trinidad, en su caso, confiesa, que sus obras están compuestas; es decir, varias partes forman la obra final y para añadir cada una de ellas, debe estudiarlas previamente.

Algunos artistas que siguen esta corriente son Dirk Dzimirsky, Omar Ortiz, Luis Corella, Juan Carlos Manjarrez y Rubén Beloso, la técnica de Trinidad ha sido comparada con la de éste último, aunque el material utilizado por ambos es totalmente distinto. El dibujo de rostros y cuerpos de figuras místicas se ha vuelto parte del sello personal de Trinidad, el cual se ha visto reflejado en exposiciones colectivas llevadas a cabo en espacios culturales como el Pasaje Rodríguez y el Festival Baja Sand. Su última obra vendida llegó hasta Dubái.



“El aprender y estudiar es algo continuo”

de mezclas propias de color: “Ahorita estoy estudiando los pigmentos y los colores con la intención de crear y vender, es mi proyecto, a partir de esto se van a poder hacer acuarelas, tizas, paletas, distintos materiales”.

Explica que muchas veces es complicado encontrar las mezclas o pinturas que cada quien necesita debido a la marca o clase, por lo cual empezó a hacer sus propias mezclas, al ver que daba resultado vio la oportunidad de un negocio; hacerlo ahora era conveniente pues, el pensamiento “hazlo tú mismo” cada vez cobra más fuerza. Asegura que el material utilizado para obtener una pieza de calidad es indispensable, las pinturas y pigmentos que ha comenzado a diseñar le costaron años de estudio y el resultado que está teniendo la tiene más que satisfecha. Con su marca Oro Azul maneja acuarela en solución y en pastilla, óleo para pintar en lienzo y óleo para pintar en cristal o madera, también cuenta con barnices, tiza o pastel en barra, todo listo para usarse.

## EL ARTE COMO TERAPIA

La inteligencia emocional podría definirse como la capacidad que tiene un ser humano de manejar, entender y trabajar sus emociones de una manera positiva. Además de dedicarse a sus obras, Trinidad imparte clases de dibujo individuales o en grupo a adolescentes y adultos, lo cual le ha servido para darse cuenta de qué manera influye el arte al momento de expresar algo por medio de cualquier disciplina y técnica:

“Todo se ve en la pintura o dibujo, si la persona está tensa o nerviosa, se va a transmitir en lo que haga; funciona como terapia, el tema de las artes funciona para tener cierto control de la inteligencia emocional”.

Para ella, hay gente que tiene muchas habilidades técnicas en cuanto al arte, pero no posee esa inteligencia emocional para desarrollar un proyecto en artístico, “el aprender y estudiar es algo continuo”, asegura, el arte debe estudiarse pero, nunca confundirse la técnica con el talento, pues es algo que va más allá de eso.

## LAS GANAS DE CREAR, SU PROYECTO

“Empecé a notar que me gustaba, que podía haber una fuente de trabajo en esto”, dice



la artista, contrario a lo que se cree, ella, piensa que el arte puede generar ingresos y no solamente de la venta de piezas. Por eso prefirió innovar. Le apostó a la creación

### DATOS

FACEBOOK

Trino Camargo

TELÉFONO

(664) 327 71 36

Como plan futuro tiene planeado traer pintura ancestral hecha en el estado de Oaxaca para concretar su siguiente exposición, con la intención de brindar honor a nuestro origen indígena y en apoyo a la sabiduría de esa comunidad: “México está lleno colores y tiene mucha riqueza natural”. 



**Venta de primavera**

Residencial **VERONA**

Grupo Musa

(664) 478 8100 • residencialverona.com.mx

 residencialverona

 **rubá**  
Llegaste a casa

Arquitectura  
EMBLEMÁTICA



# Casa de la Cultura DE TIJUANA

POR NATALIA MONROY

**U**bicado en la colonia Altamira, con más de 80 años de antigüedad, el edificio con estilo neoclásico es uno de los espacios más reconocidos y representativos de Tijuana.

## EL EDIFICIO A TRAVÉS DE LOS AÑOS

La edificación fue construida con fines escolares bajo el mandato del entonces gobernador del Distrito Norte de la Baja California, el General Abelardo L. Rodríguez, quien tuvo como inspiración una institución establecida en Yuma, Arizona, en Estados Unidos. El arquitecto G. Guerrero Preciado, fue el elegido para llevar a cabo el proyecto, el cual tiene un estilo neoclásico reflejando la influencia arquitectónica de la época; a diferencia de la escuela americana, que consistía en bloques color amarillo, aquí se decidió cambiar el color de los tabiques por un rojo, siendo ésta la principal disparidad entre ambas construcciones.

“Desde su construcción el edificio se hizo de dos plantas. En el primer nivel estaban seis aulas, las oficinas de la dirección, biblioteca, dos sanitarios y el auditorio. En el segundo, había ocho salones y dos sanitarios. Contaba con un sótano en el que había siete salones, la cocina, el gimnasio



y el cuarto de calderas. En la fachada exterior se pueden admirar las cornisas superiores de lámina, moldura de mezcla y de cemento pulido. Las ventanas, puertas exteriores, los barandales y las escaleras son de madera. Por su parte, los muros son de tabique así como de madera emplastada y los entresijos, de losa de concreto”, describió el historiador, Gabriel Rivera.

Tras un año de trabajo, el edificio fue inaugurado por el gobernador, José María Tapia, abrió sus puertas como escuela primaria el 17 de julio de 1930, día que se cumplía el segundo aniversario luctuoso de Álvaro Obregón, por lo cual se le

otorgó su nombre a la recién institución.

De 1930 a 1977, el espacio escolar sirvió como escenario para muchos otros proyectos educativos; recibió a los primeros grupos de la ahora conocida Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, Universidad Autónoma de Baja California, Escuela Torres Quintero y del Centro Nocturno Obrero, además en sus interiores se dio inicio a la carrera magisterial del Instituto Federal de Capacitación del Magisterio en el Estado. Según los datos difundidos en la página oficial del Centro Cultural Tijuana y del Instituto de Cultura de Baja California (ICBC), entre 1941 a 1945, durante la Segunda

Guerra Mundial, el recinto fungió como refugio y centro de organización para el gobierno mexicano.

Fue un 15 de octubre de 1977 cuando finalmente se convirtió en lo que ahora conocemos; 16 años más tarde, en 1993 por decreto del Estado, se cedió al municipio, relató a *Mujer Actual*, Hebert Axel González, maestro de Teatro de la Casa desde 1984. Después de ser parte de diversas dependencias culturales, a partir de 1998 se dejó a cargo del Instituto Municipal de Arte y Cultura (IMAC), declaró el profesor. De acuerdo al documento publicado en el Periódico Oficial del Estado de Baja California, el 31 de enero del 2014, por decreto del Ejecutivo, fue declarado Patrimonio Cultural del Estado.



## INSTALACIONES

La Casa de la Cultura alberga a la Biblioteca Josefa Ortiz de Domínguez, referencia educativa de gran parte de la población estudiantil de la ciudad. También es cuna de la Galería "Benjamín Serrano", donde se efectúan exposiciones de pintura, cerámica, grabado y fotografía. El café literario o concierto, es un pequeño foro en el que se presentan recitales de canto, música, poesía y narrativa.

Además, dentro de ella, se encuentra el teatro más antiguo de Tijuana, el cual tiene una excelente acústica e iluminación. En él se presentan festivales, conciertos, congresos y obras teatrales. Aunque es un funcionamiento independiente, ofreciendo estudios formales, la Escuela de Música del Noroeste, también se encuentra en sus instalaciones.

## MÚSICA, DANZA E IDIOMAS AL ALCANCE DE TODOS

A la fecha, el espacio es el punto de reunión para muchos tijuaneños que tienen un gusto por distintas disciplinas artísticas y actividades culturales. Cuenta con talleres de artes escénicas, visuales, plásticas y musicales; más de 60 cursos de fotografía, danza, música, teatro, acondicionamiento físico, e idiomas como inglés, francés y japonés. "Aquí puede entrar cualquiera al taller que quiera", expresó Socorro García, encargada del área de Control Escolar.

Ballet clásico, jazz, flamenco, tango, violín, guitarra, piano, teatro, canto, fotografía digital, serigrafía, son solamente algunos de los talleres que ofrece el establecimiento cultural; cada semestre se abren las convocatorias de ingreso donde personas de todas las edades vienen a explotar su talento en alguna arte escénica o audiovisual, si lo prefieren pueden comenzar a descubrir su pasión por la danza tomando alguna de los ritmos que se ofrecen. 

### CONTACTO DIRECCIÓN

Av. Buenos Aires,  
Altamira, Centro,  
22054 Tijuana, B.C.

**TELÉFONO**  
(664) 637 3122

## PROPUESTAS

La Casa de la Cultura de Tijuana tiene como propuestas:

- 1. EL INTERÉS** y el gusto del público por asistir a eventos de carácter artístico-cultural, así como propiciar su participación como creadores en las distintas ramas del arte.
- 2. APORTAR** los elementos suficientes para comprender la importancia social del trabajo de artistas y artesanos, en la vida cultural de Tijuana.
- 3. DESARROLLAR** un programa de trabajo en el que las actividades artísticas e intelectuales de los individuos se desarrollen a plenitud.
- 4. PROMOVER** presentaciones de danza, teatro, conciertos (música popular y clásica), lectura de narrativa y poesía, conferencias, debates, exposiciones (fotográficas y de artes plásticas).

## DATOS

- » Cuenta con 4,356 m<sup>2</sup> de superficie
- » La construcción del edificio duró 12 meses
- » Su actual horario es de 9 de la mañana a 9 de la noche

Mr. **Pampas** DO BRASIL  
ENSALADAS & CORTES

**30**  
**CORTESAL CARBON**  
BARRA DE ENSALADAS  
— un solo precio —

AHORA EN MR.PAMPAS LAS  
**NOCHES**  
SON DE PROMOCIÓN  
— DESPUÉS DE LAS 7:00 PM

Válido Únicamente de Lunes a Jueves. No Aplica  
Días Festivos, Mes de Diciembre ni con Otras Promociones.



BLVD. SANCHEZ TABOADA #4499-1

(664) **3748887**  
**6864551**



MrPampasTijuana  
www.mrpampas.com

• Guadalajara • León • Puebla • Cancún • Monterrey  
• Tijuana • Ensenada • Mexicali • Veracruz  
• Coahuila • Merida • Cd. del Carmen



## Inicia colecta anual de **CRUZ ROJA 2016**

**ANFITRIÓN:** Cruz Roja Tijuana

La mañana del miércoles 9 de marzo se inició en Tijuana con la Colecta Anual de la Cruz Roja Mexicana 2016. El presidente municipal, Jorge Astiazarán Orcí, quien acudió al evento acompañado de su esposa Elia Manjarez, invitó a la sociedad y a las tres órdenes de gobierno a apoyar con sus donaciones a la institución de salud, recalcando que la labor que se realiza en la Cruz Roja Delegación Tijuana no se hace en ninguna otra del resto del país. En el acto protocolario estuvieron presentes el presidente del Consejo Directivo de Cruz Roja Tijuana, Carlos Rubio Arreola, así como el delegado estatal del organismo, Salvador Gutiérrez González, entre otras autoridades y funcionarios.





## Da inicio la construcción de **MEDICAL PLAZA**

**ANFITRIÓN:** Medical Plaza de New City

El pasado 18 de febrero, con autoridades e invitados especiales, se presentó el proyecto Medical Plaza de New City, el cual tendrá una capacidad para 200 consultorios de todas las especialidades médicas. Será el proyecto más innovador de turismo médico en México, construyéndose en Tijuana a 500 metros de la frontera con San Diego para impulsar el turismo de salud en el estado de Baja California.



## Celebra otra edición **EXPO BODA INTERNACIONAL**

**ANFITRIÓN:** Expo Boda Internacional



## Reinauguran área **QUIRÚRGICA EN CRUZ ROJA**

**ANFITRIÓN:** Cruz Roja Tijuana

La Cruz Roja Delegación Tijuana reinauguró su Área Quirúrgica en las instalaciones ubicadas en la Segunda Etapa de la Zona del Río, con lo que logrará acreditarse como Unidad de Corta Estancia ante la Secretaría de Salud.

# OK TRAVEL



agencia boutique

RECORRE | EL MUNDO  
DESCUBRE | SIN LÍMITES

AVIÓN • HOTELES • AUTOS  
• CRUCEROS • TOURS  
MÉXICO • EUROPA  
• RECORRIDOS EN VIÑEDOS



Bld. Agua Caliente No. 8571  
Col. Juárez, Tijuana, BC, México  
MEX (664) 634 1490 USA (619) 836 3217  
oktravelmex@gmail.com www.oktravelmex.com  
f oktraveltij (664) 589 7174



# REALIZAN "EL DESPUÉZ" de Carnaval Antifaz

**ANFITRIÓN:** Fundación LUZ Tijuana

Las instalaciones del Centro Cultural Tijuana (Cecut) fueron la sede para la presentación de "El Despuéz", evento promovido por la Fundación LUZ como continuación de la 5ta edición de su Carnaval Antifaz. "El Despuéz" se celebró el martes 8 de marzo de 2016, en él se hizo entrega de 250 mil pesos a cada una de las embajadoras que participaron previamente en el tradicional carnaval defendiendo junto a sus comparsas distintas causas.

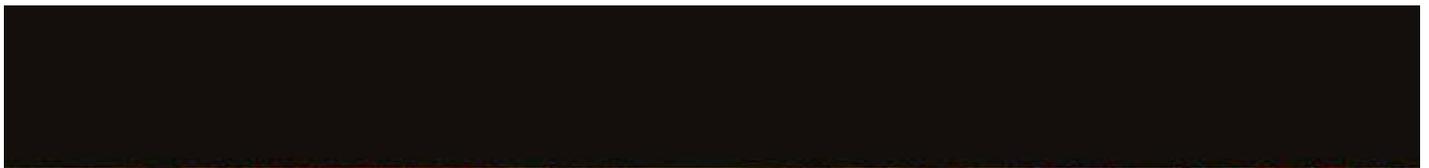
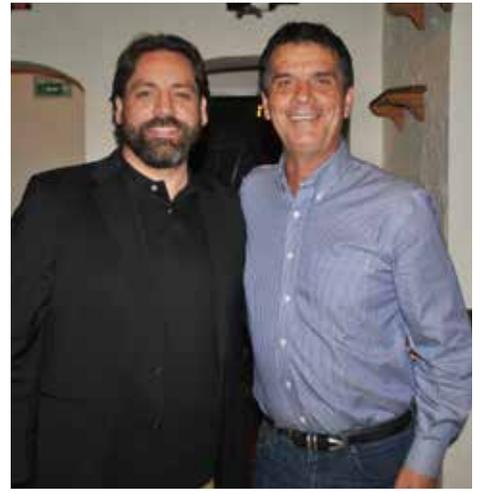




# Inauguran **VILLA MONTE CRISTO**



**ANFITRIÓN:** Restaurante Villa Monte Cristo  
Con un concepto de gastronomía distinto y un amplio menú para satisfacer los gustos de todos sus visitantes, el viernes 26 de febrero, Villa Monte Cristo abrió sus puertas por primera vez esperando convertirse en un lugar clave para aquellos amantes del buen comer.



**UN ENCUENTRO DE SABORES...**



**COLIMA 298 COL. CACHO (664) 634 11 12**

# Adorado

de Patricia Martínez

# Sin vergüenza

Dirigida por: Raúl P. Gámez

**LORENA** Enriquez

**DAVID** Eduardo

**MIKEL** García Bilbao

**MONICA** Hernández  
"La Chula"

**CARLOS** Pérez

**CÉSAR** Manjarrez



**La comedia de Enredos  
más Divertida de México**



**ÚNICA FECHA: Miércoles 20 de Abril, 7:30 pm**



La mejor plaza de Tijuana

## Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



Center SATHEMARS

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



**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com

## CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



- Cirugía del contorno corporal
- Mommy makeover
- Lipoescultura
- Cirugía de mamas
- Rejuvenecimiento facial
- Cirugía de nariz
- Reducción de ginecomastia
- Rejuvenecimiento de cara y manos con transferencia de grasa

## MedSpa FACIALES



- **Despigmentación** **65 DLLS**  
(6 SESIONES x 250 Dlls) (3 sesiones x 162 Dlls)
- **Desafío antiedad** **\$65 Dlls**  
(6 SESIONES x 250 Dlls) (3 sesiones x 162 Dlls)
- **Facial ANTI ACNE** **\$45 Dlls**  
(3 SESIONES x 120 Dlls)
- **Facial EUROPEO** **\$50 Dlls**  
(3 SESIONES x 135 Dlls)
- **Facial hidratante** **\$40 Dlls**  
(3 SESIONES x 100 Dlls)

**Menciona este anuncio y tu  
3er facial será GRATIS**

## RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA



Botox • Dysport  
Restylene • Juvederm  
SKINBOOSTER

- **ENDERMOLOGÍA** (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- **DRENAJE LINFÁTICO** (290 DLS x 8 SESIONES) 55 DLS C/U
- **MASAJE RELAJANTE** 40 DLLS
- **PIEDRAS CALIENTES** 55 DLLS
- **VINO TERAPIA** 60 DLLS
- **REDUCTIVOS** 12 SESIONES POR 30 DLLS
- **ANTICELULÍTICOS** 12 SESIONES POR 30 DLLS
- **BAÑO DE NOVIA** 150 DLLS



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Col. Aviación  
Tijuana, B.C. (664) 686 5599 • USA (619) 946 1074  
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



Deliciosa,



ligera  
y sin calorías.