

M

Mujer



actual

Abril 2017 | Año 10, Edición 114 | 72 págs.

ESPECIAL MES DEL NIÑO

Pequeños grandes
talentos que admirar

EL AMOR

en tiempos
del facebook

ENSEÑA
a ahorrar
a tus hijos



**Ejemplar
GRATIS**

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

Giulliana

CANTA Y
COMPONE
CON EL
CORAZÓN

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

Available on the
App Store



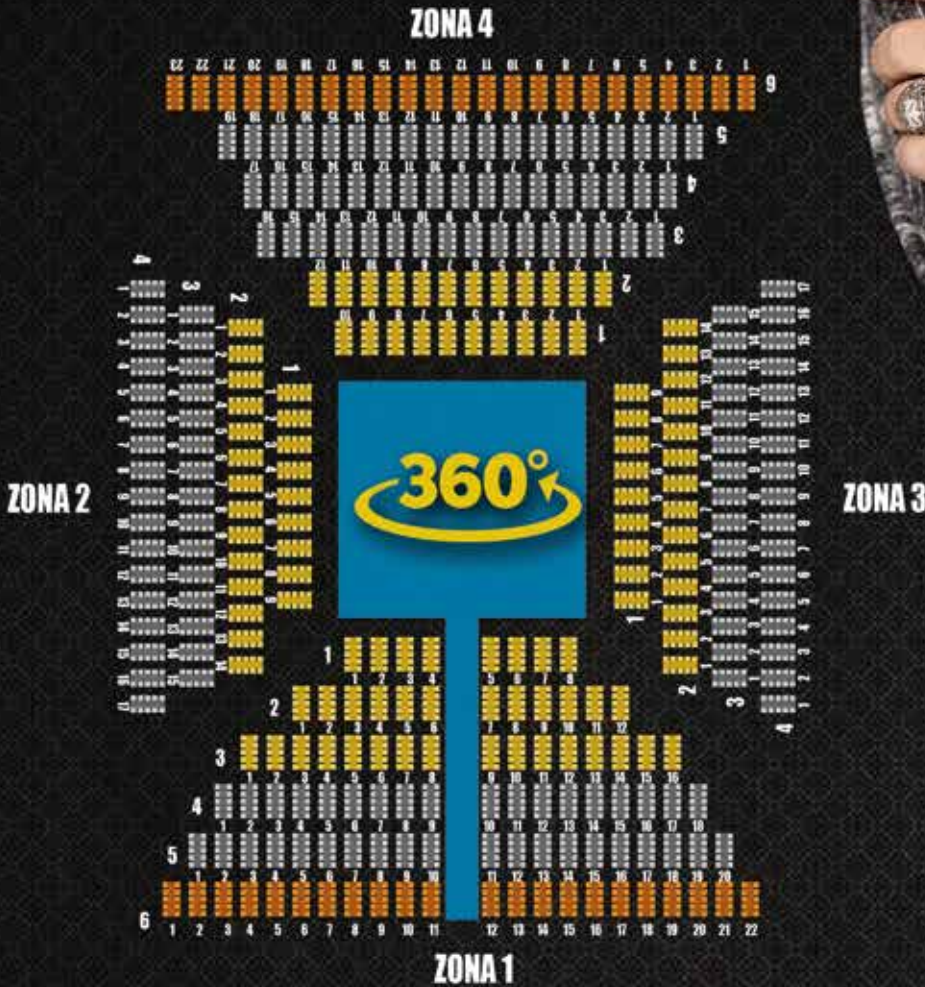
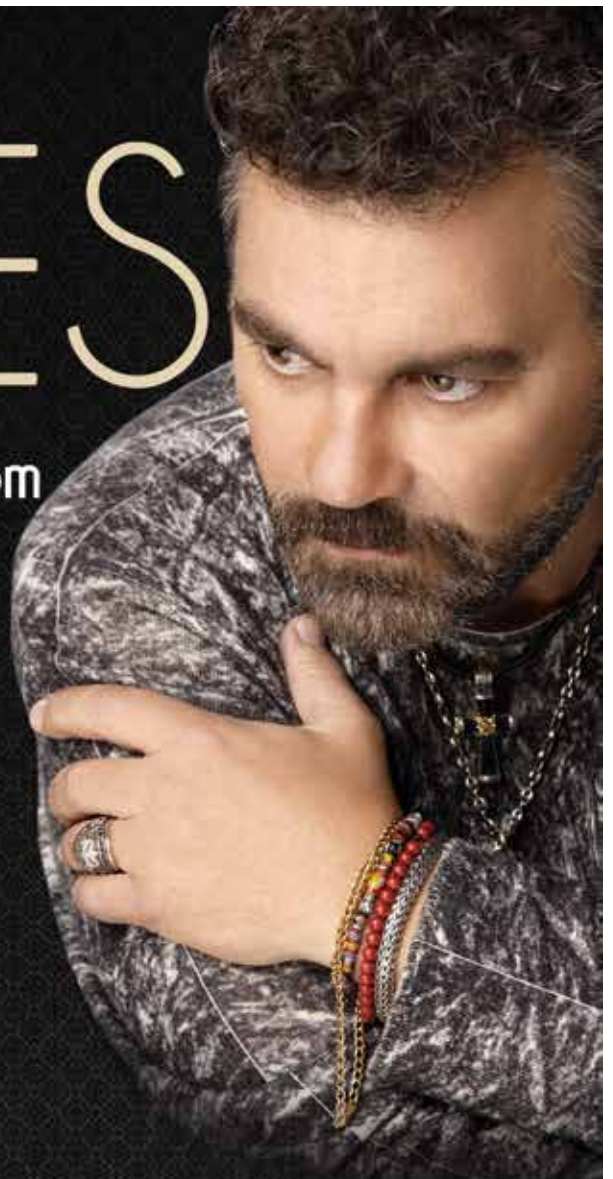
FESTEJANDO A LAS MAMÁS

MIJARES

VIERNES 12 DE MAYO 9:00pm

CLUB CAMPESTRE TIJUANA

HOYO 12/VERBENA DESDE LAS 6:30PM



EVEN TO REALIZADO A BENEFICIO DE



PRECIOS

	ORO	\$2,990.00 m.n.
	PLATA	\$1,990.00 m.n.
	BRONCE	\$990.00 m.n.



VENTA DE BOLETOS EN:



INFO: 104.1833



Siempre contigo con la máxima Cobertura y Velocidad 4G

Planes telcel Max Sin Límite

20 MBPS



iPhone 7



LG G5 SE
LG-H1840



ALCATEL SHINE LITE
5060A

Telcel la mejor red

Para mayor información visita www.telcel.com

telcel.com



Abril 2017

NIÑOS, lo más puro que pueda haber en esta vida

Son tan inocentes, ingenuos y transparentes, que son lo más puro que existe sobre la tierra. Bien dice la Biblia en Mateo 18:10, que si no nos convertimos y hacemos como niños, no entraremos en el reino de los cielos.

Ojalá tuviéramos la humildad y fuéramos tan genuinos como los son nuestras niñas y niños, porque segura estoy de que seríamos muchísimo más felices; sin caretas y más auténticos.

Es así que en este mes de abril, quisimos dedicarles gran parte de nuestro contenido a ellos, a quienes son la esperanza de nuestras familias, comunidad y país. Hablaremos de cómo impulsar sus sueños y ayudarles a alcanzarlos. También tocaremos el tema del ahorro, pues si no les enseñamos a valorar lo que cuesta ganarse el dinero, les será muy fácil desperdiciarlo.

También les presentaremos la historia de tres pequeños grandes talentos, que sin duda serán de gran inspiración para otros chiquitines. Chloe es futbolista, Moisés es actor, y Keren es empresaria.

Nuestra Mujer del Mes es una jovencita muy exitosa en su ámbito. Es cantante y compositora, y es tijuanaense. Se trata de Giuliana, alegre y quien busca impregnar en su música sus vivencias y también su manera de pensar sobre las cosas que la rodean. Su recién estrenado disco: Giuliana en Vivo ha sido muy bien acogido por sus seguidores y quienes se han ido enamorando de su estilo.

Por otro lado, nuestro hombre destacado es el gran empresario restaurantero, Felipe Pavlovich del Razo, quien abrió su corazón para no sólo hablar de las mieles del éxito, sino de momentos duros que enfrentó cuando reconoció que tenía una adicción con el alcohol. Hoy, ya rehabilitado, tiene como misión de vida ayudar a jóvenes que están pasando por lo que él mismo vivió, entre otras cosas.

Y también no te puedes perder la historia de Brenda Flores, boxeadora a quien apodan 'La Bonita, quien es una de las promesas femeniles del box, y busca ser campeona del mundo con entrenamiento y mucho trabajo.

Espero disfruten mucho de la reflexión que se hace del amor en tiempos del facebook, y de la asesoría de moda que te damos, para ver cuáles son los jeans que le favorecen a tu tipo de cuerpo. Así que: ¡disfruten de

MUJER ACTUAL!

**¡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 Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Fernanda Castro
Rosa E. Santiago

COLABORADORES

Cecilia Castellanos
Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hijar
Alejandrina Seaman
David Sotelo
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 10, edición 114, inicio de impresión el 15/03/2017. 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. Tiroje 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.





Hospitalidad INFINITA



ESCÁPATE A LOS CABOS DÓNDE ENCONTRARAS 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

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



Contenido

ABRIL 2017

LA OTRA MITAD

Cuando los hombres se deprimen

6

TU PERSONA

• RECOVECOS
Atrapados en las redes

8

TU PAREJA

Mi amor es mi peor enemigo en redes 10

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Qué quieres ser cuando seas grande?

12

EL MUNDO NECESITA VALORES

Niños Amados

14

TUS HIJOS

¿Conocen tus hijos el valor del dinero? Enséñalos a ahorrar

16

ESPECIAL MES DEL NIÑO

• MODA
Vístete para las fiestas de pascua

18

• PEQUEÑOS QUE INSPIRAN
Futbolista, Empresaria, Actor

20

MODA • GUÍA DE ESTILO
Asesoría en Imagen
Denim on Denim

24

GASTRONOMÍA

Trivia de Tacos

30

RECETAS ACTUALES

Agua Chile de Callo de Hacha y Camarón

31

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

La mujer de vino

32

ESPECIAL DE BODAS

Relájate y deja tu boda en manos del experto

34

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Brenda Flores "La Bonita" (Boxeadora)

40

HOMBRES DESTACADOS

Felipe Pavlovich del Razo

42

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Arte en Vivo / Art Alive

44

PERFIL Y OBRA

Nicole Aguirre

46

SABÍAS QUE

Cómo limpiar pantallas de Televisión, computadora o celular

48

SOCIALES

49



PORTADA DEL MES

Giuliana

FOTOGRAFÍA
Garage Photo Studio

26

NUEVO PROGRAMA ACADÉMICO
100% EN INGLÉS

LNIC Global Program

LICENCIATURA EN NEGOCIOS INTERNACIONALES

- Clases 100% en inglés.
- Académicos nacionales altamente calificados.
- **3 de cada 10 son profesores extranjeros.**
- Vinculación y experiencia con empresas transfronterizas para prácticas profesionales y servicio social.
- Estancia de estudios en Europa con reconocimiento de concentración internacional.

Campus
TIJUANA



Conoce más en www.cetys.mx | Tel. 903-1800 | Síguenos en:    

La otra
MITAD

Cuando los hombres SE DEPRIMEN

POR DAVID SOTELO FÉLIX

La depresión está aumentando no sólo en México sino en el mundo entero. Se ha convertido en una de los primeros diez motivos de consulta externa en el IMSS y en el ISSSTE, así como en hospitales de la Secretaría de Salud federales y estatales del país.

Se calcula que entre 2.5% y 3% (alrededor de 3 millones de la población) sufre de depresión que va desde leve hasta crónica en la República Mexicana.

Sin embargo, hay estimaciones de que 25 millones de mexicanos podrían desarrollar trastornos afectivos, es decir, depresión. Se estima que en los Estados Unidos sufren depresión alrededor de 6 millones de varones. En México algunos estudios calculan que alrededor del 5% de los hombres han experimentado depresión, pero es muy probable que el trastorno este subdiagnosticado debido a la tendencia de los varones a callar sus problemas emocionales y a no buscar apoyo profesional. De hecho un estudio estima que toma 14 años para que un paciente deprimido obtenga la atención profesional especializada que requiere para su depresión. Pero veamos:

¿CÓMO EXPERIMENTAN LOS HOMBRES LA DEPRESIÓN?

Hay diferencias que resulta útil conocer para entonces poder detectar y quizá sugerir una atención profesional.

COMENCEMOS POR RECONOCER QUE AFECTA

A AMBOS SEXOS

Es parte de lo que puede afectar a cualquier ser humano, sea hombre o mujer, y aunque en el pasado se ha tendido a asociar la depresión más con las mujeres, esto quizá tenga más que ver con el "permiso" que tradicionalmente se han dado a sí mismas (y la sociedad en general) para admitir y expresar sus emociones. Mientras que el varón aún cree que tiene que mostrarse siempre fuerte y ecuaníme ante los retos de la vida.

LA VERDAD ES QUE EN AMBOS SEXOS, LA DEPRESIÓN TIENE UN EFECTO DISRUPTIVO EN EL DIARIO VIVIR

Hay una pérdida de interés en aquello que normalmente causa placer; hay también fatiga, cambios en el apetito y ciclo de sueño, así como apatía generalizada. En las mujeres es común que reporten sentimientos de tristeza y minusvalía, mientras que los hombres son más dados a retraerse, sentirse irritables, agresivos y hasta hostiles.

Entonces es más fácil que una mujer exprese y se le acepte socialmente el que se sienta triste, y de ahí para llegar al diagnóstico de depresión es más fácil y claro. Mientras que el hombre podrá aceptar y reconocer socialmente que se siente muy cansado, irritable o enojado, pero no tan fácil brincar de estos síntomas, a la conclusión de que está deprimido ¿verdad? Si a esto le agregamos la tendencia masculina a auto medicarse a través del alcohol y las drogas, así como el evadir sus sentimientos echándose un clavado en el trabajo, podemos entonces comprender, cómo muchos que necesitan tratamiento para su depresión, ni siquiera saben que la sufren.



¿QUÉ HACER?

Los varones necesitamos actualizar nuestros conceptos de masculinidad, de tal manera que éste incluya el reconocimiento de los sentimientos tradicionalmente asociados a la "feminidad", o equivocadamente a la "debilidad", como parte de los sentimientos y emociones del ser humano. Ver como propios de la experiencia masculina la tristeza, el miedo, la inseguridad y la incertidumbre. Que no siempre somos fuertes, que no siempre tenemos las respuestas y las soluciones, que no siempre salimos victoriosos y que en esos momentos de fragilidad y derrota se encuentran las más profundas enseñanzas de la vida. Éstas se convierten en la base de una vida con mayor sabiduría y gozo.

En muchas ocasiones podemos hacer estas exploraciones solos y por nuestra cuenta, pero en muchas otras, ocuparemos de guía, y del saber confiar y seguir. **M**

DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92

**+RICA
+BURBUJAS**

NUEVA

FANTA
Sabor
Naranja

HAZ EJERCICIO.

HAZLA 888.744.666 - INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SIN COSTO © 2017 The Coca-Cola Company.

Fanta es una marca registrada y propiedad de The Coca-Cola Company.



“Mi AMOR es MI PEOR ENEMIG@ EN REDES”

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Las famosas redes sociales nos han acercado a aquellos que teníamos lejos, aunque muchas veces nos han alejado de los que tenemos cerca. Nuestros amigos deberían ser en teoría nuestros contactos, pero no siempre nuestros contac-

tos son específicamente nuestros amigos.

Existe otro sector como contactos, aparte de nuestros amigos, que resulta más interesante: los familiares y la pareja. Se supone que nuestro perfil en alguna red social nos representa, es nuestra imagen pública, nuestro Yo expuesto tanto como nosotros lo decidamos. Refleja nuestra seguridad o falta de, nuestra privacidad o súper exposición, nuestros deseos, expectativas, y al mismo tiempo la frus-

tración que trae el no sentirse aceptado, perteneciente, amado y reconocido.

Dejar todo esto en manos de cualquier persona que por un “me gusta”, “ya no me gusta”, “visto” o peor aún... “nada”, es darle el control de nuestro estado de ánimo y de valía personal. Cuando este control lo cedemos a nuestra pareja, o creemos que nosotros podemos controlar todo de él o ella, las cosas se ponen verdaderamente difíciles.

A continuación verás algunos ejemplos de la falta de límites y amor propios que se reflejan frente a las redes sociales, específicamente en las relaciones de pareja: esposos, novios, novios a distancia, pretendientes, y los ex, propios o de nuestra pareja:

» **VIVE FUERA DE LA CIUDAD Y AGREGA A UN(A) MEJOR AMIGO(A).**

Publica fotos juntos y con amigos de ellos (que no conoces), y responden como si esa relación fuera diferente a la amistad.

» **AGREGA A VARIOS CONTACTOS DEL SEXO OPUESTO CON MUCHA FRECUENCIA, Y SE DAN MUTUAMENTE "ME GUSTA" A SUS FOTOS.**

Ocultas que tiene una relación contigo. No pone fotos de ustedes juntos ni te etiqueta. Tus comentarios los borra o le molestan, culpándote cuando pides explicaciones. Crees que quizá tenga razón.

» **NO TIENEN AMIGOS EN COMÚN.** No conoces a sus amistades ni compañeros de trabajo. Al ver las conversaciones y comentarios entre ellos te entristeces, e imaginas las posibles experiencias y anécdotas que tuvo y tiene con estas personas.

» **TE DICE QUE CERRÓ SU CUENTA PARA EVITAR PROBLEMAS, PERO SABES SU PASSWORD Y VES QUE NO LA HA CERRADO COMO TE DIJO.**

Revisas y sufres, pero no le confrontas.

» **SON UNA PAREJA QUE NUNCA SE HABÍA AGREGADO A LAS REDES SOCIALES.** Tú lo agregaste pero ninguno se publicaba nada. De pronto escribes un "Te amo" y es borrado accidentalmente...


» **TODO ERA FELICIDAD ANTES DE HACER PÚBLICA SU RELACIÓN.** Deciden compartir esa felicidad con los demás. Se comentaban sus estados y fotos diariamente. De pronto te ves entrando a los perfiles de cualquier amistad del sexo opuesto que comente o a quien le guste alguna foto de tu pareja. Exiges que las elimine y accede. Esto te trae calma temporalmente, pero cada vez es mayor la obsesión por controlar.

» **ESTÁS PENDIENTE DE SUS HORAS DE CONEXIÓN Y DE TODO LO QUE HACE.** Tus amistades o familia preguntan si están bien y dices: 1. Son cosas entre nosotros, es privado... 2. La relación termina y ambos lo publican.

» **TIENE DOS O MÁS PERFILES.** En uno eres contacto y en otro no porque tiene familiares y amigos de su relación pasada. Insistes en que lo borre, que te agregue e indique ahí, que son pareja. No sucede.

La solución a esto, no está en si cancelas tu perfil, si exiges a tu pareja que lo borre o que elimine a "esa persona", si entregas tu password y pides el de tu pareja a cambio, esperando que eso sea "la confianza" en su máxima expresión. Que ponga "casado" con tu nombre y un corazón seguido de #elamordemivida, que publique diariamente cuánto te ama y te etiquete, que diga dónde está y si se toma una foto con alguna amistad que no conozcas, te etiquete y repita que te ama, etc., etc...

Esto te asegura que has intentado todo esto y más sin resultado. Quizás la respuesta sea que tu tranquilidad no depende de otros incluyendo tu pareja. Piensa que tu paz y seguridad depende de cuánto te conozcas. Si no has llegado a esto, lamento decirte que tienes el control de absolutamente nada. Los demás sí, sobre ti. Si alguno de los ejemplos descritos no es el tuyo, pero aún así te sientes incómodo(a) dentro de tu relación actual por el tema de las redes sociales, por favor, busca urgentemente también asesoría profesional.

Sentirnos miserables en nuestra vida "virtual" no significa que eliminando las redes de nuestra vida real, ésta vaya a ser mejor, al contrario. Si eres miserable en esa faceta, quiere decir que se está proyectando lo que en realidad vives. Si deseas que tu vida virtual sea feliz, tranquila, divertida y amorosa, comienza trabajando en el interior de tu vida real. Sólo así proyectarás al mundo la verdad de quién eres y cuánto vales, pero créeme que si esto ocurre, lo que menos te importará será que los demás se enteren. 

**DATOS
PORTAL**

www.psicofamiliaypareja.com

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

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

JOFFREY BALLET SCHOOL

FOUNDED BY ROBERT JOFFREY IN 1952

P: 888.438.3828. F: 914.786.4893
434 Ave of the Americas,
5th Floor, NY, NY 10011

DANCE WORKSHOP TIJUANA

11-14 de abril, 2017

9 am a 6:30 pm



Curso Intensivo
impartido por maestros de
Joffrey Ballet School de Nueva York

Clases de Danza para Teatro Musical, Jazz,
Ballet, Contemporáneo, Repertorio y
Montaje de Musical Theater Dance

Niveles: Intermedio y Avanzado
Cupo limitado.

Durante el workshop tendrás oportunidad de audicionar
para los cursos intensivos de verano en Nueva York.

Visita nuestra página web: summer.joffreyballetschool.com

Conservatorio de Danza México

Calle 11 Plutarco Elías Calles No. 2011,
Zona Centro, Tijuana

Informes: + 52 664 976 3300

Costo: US \$ 400 Precio regular



Síguenos en:
Facebook/JoffreyBalletSchoolEspanol



*MARU LOZANO

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

DATOS DUROS

» Para que nos demos una idea de la problemática, en México, el **64%** de **LOS NIÑOS Y JÓVENES** están educados bajo violencia física y emocional (una estadística del 2015 que alarma), y por otro lado tenemos a papás ansiosos y temerosos de que con tal de que el hijo no haga berrinche, les decimos "sí" a todo. CONAPRED y UNICEF revelan que el **82%** de **LOS HIJOS** son **AMENAZADOS** por sus **PAPÁS**, de que les van a pegar, y el **73%** **ILO CUMPLEN!** Además, de que el **90%** de los **NIÑOS SIENTEN MIEDO** de sus propios padres por lo que dicen y hacen, y por sentirse ignorados.

¿QUÉ HACER?

- » **LIMITAR EL USO DEL CELULAR** y computadora sobre todo en la noche. No permitir que duerman con los dispositivos, incluso apagarlos mientras descansan.
 - » **TENER CONOCIMIENTO** del funcionamiento del celular que tu hijo porta, ¿lo sabes?
 - » **SE PUEDE DESCARGAR E INSTALAR**, si lo consideras así, un programa espía para rastrear el contenido y las llamadas que tu hijo hace y recibe.
 - » **PROTEGE CON REGLAS FIRMES EL TIEMPO DE ESPARCIMIENTO Y LOS MOMENTOS EN FAMILIA**, etc., libres del uso de celular.
 - » **LOS CELULARES NO DEBEN SER CONSIDERADOS PREMIOS DE CONSOLACIÓN NI CALMANTES PARA LOS HIJOS**, son dispositivos para comunicación y los horarios prudentes existen. Promueve su respeto.
 - » **EVITAR EL "PHUBBING" (PHONE+SNUBBING)**, que consiste en menospreciar a quien nos acompaña por prestar más atención al dispositivo electrónico. Así que promueve dejarlos de lado mientras existan momentos como: la hora de la comida, la cena, al ver una película, o al hacer demás actividades que consideres pertinentes.
 - » **LA ASOCIACIÓN MEXICANA DEL INTERNET DICE QUE DEDICAMOS 5 HORAS DIARIAS A NUESTROS TELÉFONOS.** ¿Y si en lugar de limitar el "no uso" limitamos su uso? Decir a los hijos chicos: "tienen de las 7 a las 8 para usar el dispositivo", y así poner horarios escalonados para su uso, dependiendo la edad.
 - » **DURANTE LAS REUNIONES FAMILIARES**, estipular que el uso de dispositivos electrónicos será únicamente a la hora de querer tomar fotos y videos, y compartirlos en las redes.
- La comunicación entre personas no puede estar exenta del contacto visual o físico, ni de la reafirmación de los demás sentidos al momento de convivir.

Atrapados en la RED

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Si me quieren hacer sentir mal, insegura, desesperada, vacía, sola y enojada, quítenme el celular ”

VALERIA M., ESTUDIANTE DE 16 AÑOS

POR MARU LOZANO

Qué difícil el asunto de internet en la familia! Se requiere de una disciplina inteligente para educar, ante lo abierto y vulnerables que estamos hoy en día.

Es cierto que a muchas mamás los hijos nos dan miedo, y ponerles límites nos cuesta mucho trabajo, pero vale la pena reconocer que si no lo hacemos, ellos podrían quedar 'atrapados en la red'.

SENTIRSE VALIDADOS

¿Y entonces, a dónde crees que se van los hijos? pues ¡al internet! Ahí no son regañados, y se sienten aceptados y entretenidos; además, cada "like" es una moneda de cambio funcional, ¡tienen seguidores!, ¡se reinventan a cada

momento!, y ¡pueden adquirir diferentes personalidades con ayuda tecnológica!

Recuerda que tus modelos eran regulados por la televisión y medios impresos, pero ahora los modelos que tus hijos incorporan en sus personalidades son infinitos.

FUERA DE CONTROL

Y si los adultos hemos perdido el control con el tema de internet y redes, ¡imagínate los hijos! Hemos perdido autoridad y credibilidad, y ahora si San Google no lo dice, se duda.

Sabemos que estamos ante un excelente medio de comunicación, pero hay que estar conscientes de la forma en que se transforman nuestros hijos.

El Director de la Alianza por la Seguridad de Internet, Armando Novoa, dice que el 5.3% de los jóvenes encuestados aceptan haber enviado sexting, y que el 95% de ellos ha envia-

do el contenido desde su cama, lo que sucede además, alrededor de las 11 de la noche. Entonces, la cama y el uso del celular es una pésima combinación. Ahí se está en un estado íntimo, secreto, y en solitario, y bueno... empezar por limitar el uso del dispositivo a la hora de ir a dormir, sería conveniente. Ahora con plataformas que borran el contenido automática y periódicamente como Snapchat, no podemos controlar de otra manera. **M**

MARC ANTHONY

LIVE!

MAYO 25
TIJUANA

Caliente
ESTADIO®



Caliente



VENTA DE
BOLETOS EN:



Inf. (664)104 7021

AHORA TODOS NUESTROS EVENTOS DE VENTA EN  Calimax

boletosmx.com

¿Qué quieres ser cuando seas GRANDE?

TODOS LOS NIÑOS TIENEN GRANDES ASPIRACIONES

POR BECKY KRINSKY

Las respuestas más comunes que los pequeños dan cuando se les pregunta qué quieren ser cuando crezcan son: Yo quiero ser doctor, presidente, futbolista, bailarina, astronauta; otros dicen yo voy a construir edificios, o quiero descubrir una cura para el cáncer. En todos los casos, las respuestas son muy alentadoras. Todos los niños tienen grandes aspiraciones, sueños y planes por conquistar.

No hay niño que diga: de grande voy a dormir en la calle, ser pobre, o simplemente quiero ser un perdido. Todos los niños quieren ser exitosos y ser felices.

Sin embargo, la realidad es que con el paso de los años, muchos sueños se comienzan a diluir, las frustraciones, los problemas, obstáculos y otros imprevistos se entrometen. Por lo tanto, los niños crecen, se hacen adultos, y los sueños en muchos casos se olvidan.

Hay niños que efectivamente llegan a ser mucho más grandes e importan-

tes de lo que alguna vez soñaron, y otros, pues sus sueños se quedaron junto a sus juguetes, perdidos y olvidados.

¿Qué se puede hacer como adultos para ayudar a que los niños crezcan y desarrollen sus sueños? ¿Cómo hacer para que sus ilusiones no se pierdan? ¿Cómo podemos devolver los deseos que la vida les ha robado?

Puede ser que el secreto para que los niños puedan crecer y conquistar sus sueños, radica en cómo son educados, motivados y tratados cuando están creciendo. La in-



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

fluencia y el ejemplo de los padres y del medio, son un factor importante. No se trata de darles todo lo que piden. Tampoco se trata de tener millones de pesos, ni viajes, o todas las clases particulares que uno pueda ofrecerles para que puedan crecer y tengan las herramientas necesarias para poder conquistar sus sueños.

La seguridad, el amor y la confianza que reciban en la casa, los valores y por supuesto el ejemplo inquebrantable que respiran, son ingredientes determinantes para ayudar a que los sueños de la infancia se conviertan en realidad.

Como padres de familia uno quiere dar lo mejor que tiene a sus hijos, esperando que ellos crezcan sin carencias y se conviertan en personas exitosas y felices. Es por eso que uno se esfuerza y hace todo lo posible para crear buenas oportunidades para educar a sus hijos con las mejores condiciones posibles.

Pero para que los niños crezcan y puedan hacer realidad sus sueños, es necesario que sus padres les den la oportunidad de ser ni-

LA RECETA

CULTIVANDO LOS SUEÑOS DE LA INFANCIA

INGREDIENTES

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

1 TAZA DE CONFIANZA – amor, pertenencia y alabamiento 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 sobre todo autenticidad personal

2 CUCHARADAS DE GRATITUD – reconocer con humildad lo que se tiene y lo que se recibe

COMO ALIMENTAR LOS SUEÑOS DE LOS NIÑOS

1. LOS NIÑOS

tienen una vida propia que deben de descubrir y conquistar. Es importante reconocer la personalidad y las potencialidades de los niños, y ayúdalos a desarrollarlas para que puedan conquistar sus sueños cuando crezcan.

2. EL TRABAJO

de ser padre radica en amar a sus hijos como son, no es 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.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

@recipesforlife

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Para nunca dejar de soñar, ayuda a tus hijos a reconocer su valor. No les pidas que sean perfectos, ni les exijas que sean lo que no son. Déjalos ser.

ños, que puedan soñar, que puedan creer que ellos tienen el poder de hacer realidad lo que desean. También tienen que recordarles y enseñarles con su ejemplo, que no son ni tienen que ser personas perfectas, famosas,

millonarias y físicamente espectaculares, para ser merecedores del amor. Los niños valen porque son niños porque tienen una vida por delante y son nuestro futuro. Ayudemos a que esos sueños se hagan realidad. Nutramos la fe, la gratitud y amor. **N**



10%
AL PRESENTAR
ESTE ANUNCIO



Hannah Anna

Realizando tus sueños..



Teléfono 608 99 01

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo
CP 10551, Tijuana, BC

:hannahannatijuana

NECESITAMOS NIÑOS AMADOS

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Vivimos en un mundo en donde las prisas y las distracciones han alejado a los padres de sus hijos. Todo cuanto rodea al niño es ajeno a él, y muy pocas veces reciben la atención que requieren para formarse como seres humanos sanos e inteligentes emocionalmente.

Los adultos de hoy no están conscientes de la importancia de dedicar tiempo de calidad a sus hijos, por ello, en nuestros días podemos ver mayores problemas de conducta, y un aumento considerable de niños y jóvenes con problemas de aprendizaje.

Aunado a ello, el resto de la sociedad, incluyendo a los docentes, ven a los niños como personas adultas que "deberían" actuar de inmediato ante las órdenes que se les impongan, además de que tienen que aprender al ritmo que ellos han estipulado; de no ser así se les tacha de retrasados o con déficit de atención.

Las nuevas generaciones están viviendo entornos complicados. Por un lado tenemos la ausencia de los padres, quienes por "darles todo lo mejor a sus hijos", pasan la mayor parte del tiempo fuera del hogar, dejando a los niños a cargo de algún familiar (que por lo general son

“ No existe niño difícil, lo difícil es ser un niño en un mundo de gente cansada, ocupada, sin paciencia y con prisa

de esa figura importante que instruye y enseña, y quien debería crear un ambiente lleno de estímulos gratos para que sus alumnos se abran al aprendizaje.

los abuelos) o en guarderías. Dejándoles así desprovistos del cariño y la presencia de los padres, tan necesaria para la formación de la identidad y de los valores.

Los profesores en los recintos escolares ya no son como lo eran antes, quienes se dedicaban al arte de enseñar, tenían realmente una vocación para ello, y no sólo amaban dicha actividad, sino que dedicaban tiempo extra a la enseñanza, si era necesario.

En la actualidad el mundo de la educación está lleno de conflictos, de luchas de intereses, y quienes menos importan son los educandos. Los niños de hoy no sólo están alejados de los padres, también

de esa figura importante que instruye y enseña, y quien debería crear un ambiente lleno de estímulos gratos para que sus alumnos se abran al aprendizaje.

PONGAMOS EN LOS NIÑOS LA SEMILLA DEL AMOR

Vivimos en un mundo de gente cansada, impaciente e incapaz de "soportar" los gritos de los niños, sus juegos, sus sueños... vivimos en un mundo en donde la niñez es tan insignificante que se cometen atrocidades a cada instante y donde las víctimas principales son los menores. Nadie hace nada, y a nadie pareciera importarle. Se están formando generaciones incapaces de comunicarse y de sentir el dolor del otro.

Necesitamos crear un ambiente en donde los niños se sientan amados, para que en un futuro no tengamos una sociedad peor que la que tenemos actualmente, en donde jóvenes han perdido toda sensibilidad y cometen actos sin escrúpulos, y viven llenos de odio, sumidos en todo tipo de vicios.

Necesitamos construir un mundo en donde los niños y jóvenes se sientan importantes para alguien, dejemos de ponerles etiquetas negativas que los marquen para toda la vida, en cambio pongámos en su mente y en su corazón ese sentimiento de amor incondicional, y tendremos en un futuro, una sociedad que ame más y destruya menos. ■



Fotografía

GARAGEPHOTOSTUDIO.COM
t. (664) 225-04-00
garagephotostudio@hotmail.com



Ropa infantil y para bebés...

Tallas de 3 meses a 14 años



Isabella & Chloe collection
Mayoría y muchas más...



zapatos Stuart Weitzman y minis bolsitas Chanel

3010 Fifth Ave, San Diego, CA 92103

Teléfono (619) 406 9333

www.mercichildrensboutique.com

SABOR *para* COMPARTIR

Giuseppis.mx



¿Conocen tus hijos el valor del dinero?

ENSÉÑALES A AHORRAR

POR GABRIEL BELLO

Hace unos días observe como un niño de aproximadamente 10 años, discutía con su mamá en una tienda de electrónicos,

la razón era que el niño había colocado en el carrito de compras 2 artículos más; originalmente les tenía ahí en la tienda, la necesidad de adquirir un cargador para teléfono celular. El diálogo que sostenían entre ellos era por demás vergonzoso; y es que prácticamente el niño ordenaba a su mamá la compra de unos audífonos y un videojuego.

- Por qué llevas eso. - le dijo mamá.
 - Porque quiero. - contestó el niño.
 - ¡No! es mucho dinero, además ya tienes videojuegos. - le dijo mamá muy molesta.

- Pero este videojuego no lo tengo. - ya con gritos le replicó el niño. - además es tu obligación porque eres mi mamá y traes mucho dinero.

- Estás loco de remate, ni creas que lo compraré. - le dijo mamá gritando también.

- Pues le voy a marcar a mi papá para que te diga que me lo compres. - contestó el niño ya fuera de control.

Es necesario enseñar a los hijos de dónde viene el dinero que llega a casa, lo importante de ahorrarlo, y por supuesto aprender a administrarlo adecuadamente.

Muchos niños dan por hecho que el dinero se gana fácil y que se tiene de a montones, algo que no ocurre en la mayoría de las familias, de ahí la importancia de instruirlos en el manejo correcto del dinero

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

AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA USTEDES LOS PADRES

SIÉNTALOS UN DÍA Y HÁBLALES DE TU TRABAJO. - los hijos debes saber lo que haces para ganar el dinero; las horas que inviertes en tu trabajo, lo que estudiaste para poder desempeñar esa actividad, etc., es la mejor manera de hacerlos conscientes de que el dinero no te lo regalan como muchos de ellos creen.

OTÓRGALE UNA MESADA O "DOMINGO". - esto es con el fin de que comiencen a tener su propio dinero. Hazlo sin que se lo tengan que "ganar", simplemente como parte de una cultura familiar.

ELIJE TAREAS DOMÉSTICAS NO ORDINARIAS COMO FUENTE DE RECURSOS. - hay adolescentes que quieren comprar cosas cuyo costo es mayor al dinero que reciben los fines de semana, para todos ellos es muy bueno asignarles trabajos en casa y remunerarlos por ello; sugiero ser justos en el pago y no vernos explotadores.

QUE SEPAN DIFERENCIAR ENTRE LO URGENTE, LO NECESARIO Y LO SUPERFLUO. - lo urgente es para tenerlo ya,

lo necesario puede ser hasta que tenga el dinero para comprarlo, y lo superfluo de plano no lo necesita. así podrán elegir cuándo y en qué deben gastar su dinero.

CÓMPRALE UNA ALCANCÍA. - el hábito del ahorro comienza con "dónde lo guardo y que sea seguro"; pedirle que ahorre el 10% de lo que recibe; determinar al principio un periodo corto que pueden ser tres meses, ya mas adelante los retos pudiesen ser de un año.

SI YA TRABAJA TU HIJO. - es importante que sepa que es su dinero el que devengó como salario, pero que ustedes los padres son los que dan la última palabra para autorizar lo que si puede comprar. Mientras estudie y trabaje, el dinero será sólo de él, pero si sólo trabaja, deberá participar de los gastos de casa.

SÉ UN BUEN MODELO EN EL MANEJO DEL DINERO. - los niños aprenden a gastar por imitación o lo que ven en sus padres, así que dile no al consumismo, a comprar porque está de moda, porque está en especial o porque "después lo puedo usar"; aquí aplica también la regla de lo urgente, lo importante y lo superfluo.

Pensando en lo que mas quieres!!

Modernos Diseños De Zapatos Infantiles, Calidad y Piel





Primeros Pasos



Niña



Niño



Ocasión Especial



Escolar



Disponibles tarjetas de Regalo



Mis Piecitos
Zapato infantil

Descuento Sorpresa al mencionar esta volante

Tel (664) 200-2506

Buscanos en:  Mis Piecitos 

Ven visitanos en:
calle Colombia #9112 Local #3, Col. CaCho 22040

Especial

MES DEL NIÑO • MODA

VÍSTETE para las Fiestas

DE PASCUA CON EL ESTILO
DE MODA EUROPEO

MODA **BABY BLUE & PETIT LULU KIDS** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTO STUDIO**





MODA INFANTIL

- MOÑOS • DIADEMAS • TUTUS •
- REGALOS PERSONALIZADOS Y MUCHOS MÁS •



• MODA EUROPEA •



Marcelino Champagnat #5080-B
Fracc. Las Palmas
TELÉFONO (664) 104-1979

f : [petitlulukids](#)

ACEPTAMOS

Que tus pequeños
luzcan los colores
de primavera - verano
que sólo Mayoral
Collection te ofrece



Especial

MES DEL NIÑO



FUTBOLISTA, EMPRESARIA, ACTOR

PEQUEÑOS QUE INSPIRAN

En Mujer Actual estamos convencidos de que en nuestros niños está el futuro de nuestra querida Tijuana y de BC Impulsémosles hacia los valores, el estudio y el esfuerzo

FUTBOLISTA

CHLOE Mosley

Quiere llegar a ser
jugadora profesional

Tal vez a su corta edad Chloe no dimensiona qué es la igualdad de género, ni la constante lucha por los derechos de la mujer en el mundo, sin embargo tiene muy claro que el fútbol no es un deporte sólo para niños, también para ella. "¿Qué me ha dejado el fútbol? ¡saber que las niñas también podemos jugar! No es un deporte para niños", me dice sonriente. De hecho ella lo demuestra día con día en la cancha, contrastando esto con su ternura.

Chloe nació en Chula Vista, CA, y es hija única. Su padre es entrenador del equipo XOLOS femenino sub-17, y también jugador; su madre también practica el juego del balompié, y de ahí le viene a Chloe el gusto por este deporte.

—¿POR QUÉ EMPEZASTE A JUGAR FÚTBOL?

— Por mi papá, él desde chico jugaba, delantero y medio, y mi mamá era defensa.

Mi papá hizo un equipo de niñas. Es el equipo de las fuerzas básicas de Xolos y me metió a jugar. Yo practico la posición media.

—¿Y QUÉ ES LO
QUE MÁS TE GUSTA?

—Me gusta que puedo meter goles y apoyar a las defensas.


—PARA TI, ¿QUÉ ES LO
MÁS DIFÍCIL DEL FÚTBOL?

—Aprender a conducir la pelota es lo que se me hace más difícil, y saber cómo moverla. Lo que me pone contenta es que mis compañeras dicen que juego bien.

—¿Y QUÉ QUISIERAS SER DE GRANDE?

—Me quiero dedicar a esto de manera profesional y estar en la selección mexicana.

—¿Y QUÉ LE DIRÍAS A LOS NIÑOS
EN ESTE SU MES?

—Que se diviertan mucho y que le echen ganas a la escuela, que si se puede, que aunque seas niña puedes salir adelante. 



CHLOE

» **EDAD:** 9 años

» **QUE POSICIÓN**

JUEGA: Media

» **¿EN QUÉ AÑO VAS?:**

Cuarto de primaria

» **Y ADEMÁS DEL FÚTBOL**

¿QUÉ TE GUSTA HACER?: Bailar

» **A QUIÉN ADMIRAS:** A Alex Morgan futbolista femenil de EU.

EMPRESARIA

KEREN Salas

Quiere ser exitosa y millonaria

Preciera que los conocimientos de libertad financiera, Keren los trajera bien tatuados desde muy pequeña. Me cuenta su mamá que siempre le llamó la atención firmar bouchers, y ser ella la que pagara con su tarjeta, hasta que quiso tener su propia cuenta, y se convirtió en pequeña empresaria.

—¿CÓMO ES QUE DECIDES EMPRENDER TU NEGOCIO.

—“Cuando tenía 7 años, le dije a mi papá que quería tener una cuenta de banco, y el me contestó que si eso quería, tenía que tener un negocio

—¿Y CÓMO FUE QUE SE LES OCURRIÓ ESTE NEGOCIO?

—Pues empezamos a buscar ideas, y como a mi me gustaba la fruta, elegimos las manzanas para no tener que usar cuchillo, y mi mamá curiosamente sabía hacerlas y ¡me enseñó!

—¿Y CÓMO LAS VENDES Y DÓNDE?

—Traigo manzanas cubiertas de chile y de chocolate, y las vendo en varias plazas: en Galerías, en la Plaza Bonita, en Palacio Municipal, en Plaza Río.

—¿Y CUÁL ES LA MECÁNICA DEL NEGOCIO?

—A veces mi mamá me ayuda o las hacemos en la noche. Compro el material, después de dar el diezmo, y lo demás lo ahorro, lo guardo en una cuenta de mis papás.

—¿Y QUÉ VAS A HACER CON TU DINERO?

—Lo voy a sacar hasta los 16 años, porque me quiero comprar un auto. Yo digo que apenas llevo las 4 llantas y dos ventanas. (ríe)

—¿Y QUÉ TE GUSTARÍA SER DE GRANDE?

—En un futuro me veo siendo empresaria, millonaria y visitando las playas del todo el mundo.



KEREN SAMANTH

» **EDAD:** 9 años

» **¿EN QUÉ AÑO VAS?:** 4to de primaria

» **¿QUÉ DEPORTE TE GUSTA?:** Gimnasia y el ballet

» **¿A QUIÉN ADMIRAS?:** A Violeta, actriz de disney

—¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LOS NIÑOS

Que no importa cómo naciste, en cuna de oro o pobre, que puedes ser empresario. Que pueden hacer lo que ellos quieren, pero que sus papás los apoyen.

Cabe destacar que Keren fue invitada por la pasada administración municipal para impartir una conferencia a empleados del ayuntamiento sobre su estrategia de negocio.

ACTOR

MOISÉS Leyva



“La actuación le ayudó a dejar la timidez”

Moi como de cariño le dicen, es originario de Tijuana. Dice que de niño “era un mounstrito”, que no hacía nada en la casa, que se la pasaba enfadando y echando muchas mentiras. Pero a mi se me hace que cuando dice mounstrito es por la influencia de la reciente serie que hizo de Fear de Walking Death en el capítulo 6, temporada 2, donde era un niño normal pero estaba rodeado de Zombies.

—¿CÓMO ES QUE LLEGAS A ACTUAR EN ESTA SERIE TAN FAMOSA?

—Vimos un casting en Barbarella, para una película que rodaban en Tijuana, y ahí mismo me enteré del de Fear the walking death y quedé.

Lo cierto es que de pequeño, su madre y abuelo buscaron para él una actividad para distraerse: “Y me metí a un deporte, a estudiar Karate y no me funcionó, y después de metí al fútbol y no pude, porque sufría ataques de asma; nos dimos por vencidos. Y al principio no quería meterme a actuación porque pensaba que se iban a burlar de mi, y fue como un clic, porque de la nada cuando me metí al salón, me sentí libre.


—¿Y QUÉ TE HA DEJADO LA ACTUACIÓN?

—Me ha dejado cosas en mi bien. Dejé de ser tímido y saqué todos mis sentimientos, que cuando los controlas ya la armaste. Además, siento que actuar es un privilegio.

—¿DÓNDE TE VES EN UN FUTURO?

—La verdad veo a la actuación como un hobby, no creo que me especialice en ello, pero ahorita a eso dedico todos mis tiempos libres.

—¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LOS NIÑOS EN SU MES?

—Que no dejen de soñar jamás, porque cualquier sueño grande o pequeño se puede cumplir, si es que de corazón lo quieres. 

MOI

» **EDAD:** 13 años

» **¿EN QUÉ AÑO VAS?:**

2do de Secundaria

» **¿QUÉ DEPORTE TE GUSTA?:**

Fútbol soccer juego de portero

» **¿A QUIÉN ADMIRAS?:**

A Chris Martin de Cold Play



Denim On Denim



POR HECHO CON CHE CHÉ

Como sabrán, los jeans y la mezclilla son prendas multiusos, ya que hoy en día estos se han convertido en el básico absoluto del guardarropa femenino. Son cómodos, versátiles, y si sabes escoger bien y el adecuado, tendrás la habilidad de resaltar de una forma instantánea tus atributos. Encontrar los jeans perfectos puede llegar a ser algo tedioso, pero para eso, nosotras nos encargaremos de ayudarte y darte la guía adecuada para la búsqueda de los jeans ideales.

Así como la mezclilla es un material universal, pueden hacerse varias combinaciones que a continuación te vamos a mencionar.

CONTACTO

MA. FERNANDA

HALE ALCAZAR

(664) 368.62.72

MICHELLE A.

SANTANA BUJAZAN

(619) 598.38.17

CORREO

hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche



DENIM DECO

Ya sean parches, aplicaciones o bordados. A las piezas de mezclilla no las puedes dejar desapercibidas, ya que agregándole ésta intervención al denim, hace la prenda más interesante.

RIPPED

El deshilachado se ha vuelto un trending topic, y le da un toque más relajado y atrevido a tu look.



DOS TONOS

Los teñidos es lo más "in" del momento en el mundo de la mezclilla, ósea, en doble color. Si tienes unos zapatos que tanto amas y los quieres hacer resaltar, con el teñido es tu oportunidad.

SHADES OF DENIM

Recuerda elegir el tono ideal para cada ocasión, ya que no es lo mismo un tono oscuro a uno claro, o uno liso a uno deslavado. La mezclilla deslavada clara déjala para una ocasión casual y la oscura lisa para un evento más formal.

Para los jeans perfectos, el primer paso es identificar tu tipo de cuerpo, para luego encontrar ese par de jeans que haga lucir increíble las partes que portamos con más orgullo, y disimule esas que nos incomoda. Te daremos unos tips para identificar qué tipo de corte te favorece, así como tips de cómo hacerlos lucir increíble y resaltar tu figura. No hay como lucir con seguridad y no dejar la elegancia. Apégate a las reglas, y de lo demás nos encargamos nosotras. De acuerdo a tu tipología existe un corte que te favorece más que otro. Basarte en esto al comprar un buen par de jeans, puede ayudarte a ahorrar mucho esfuerzo al decidir qué ponerte. Nada como unos pantalones que te ajusten perfecto dentro de tus prendas básicas.

RECTÁNGULO

Esta tipología se caracteriza por tener hombros y cadera de tamaños similares y una cintura no pronunciada. Lo más recomendable es utilizar pantalones tanto de tiro bajo o medio, pantalones con bolsillos o botones generando volumen y creando una silueta más proporcionada. Los tonos claros de mezclilla son ideales para este tipo de cuerpo, ya que ópticamente caderas y piernas lucen más anchas.



TRIÁNGULO INVERTIDO

Los cuerpos tipología triángulo invertido tienen notoriamente los hombros más anchos que sus caderas. Se debe generar un balance en la silueta creando volumen en la parte inferior, por lo cual los jeans más recomendables son los pantalones acampanados y corte "boot" ya sea de tiro medio o alto. De preferencia en colores claros, con botones o detalles en caderas, logrando alargar el torso y piernas.



TRIÁNGULO

Esta tipología se caracteriza por personas con caderas anchas y hombros pequeños. Se debe de tener cuidado con la parte inferior ya que debe recibir menos atención y volumen. Los cortes que hacen lucir mejor una figura triangular son los rectos y acampanados high-waisted que enmarque la cintura para disminuir su tamaño visualmente y de preferencia en tonos oscuros, alargando las piernas y balanceando la silueta.



CÍRCULO

Regularmente esta tipología tiene volumen desde la parte debajo del busto hasta caderas en forma ovalada, y el objetivo ideal es estilizar y alargar piernas. La mejor opción es utilizar jeans rectos con talle alto o mediano, con el frente plano y totalmente liso. Evitar botones y decoraciones en la cintura. Opta especialmente por tonos de mezclilla oscura para disimular de manera más efectiva si algo no nos gusta.



RELOJ DE ARENA

Para las personas con esta tipología, lograr el balance ideal de la silueta es demasiado sencillo. Son personas con hombros y caderas del mismo tamaño y cintura pequeña. Sin embargo, los pantalones rectos lucen más estilizados, creando visualmente unas piernas más largas y destacando lo mejor de la figura. Los tiros altos maximizan las curvas y destacan caderas y cintura a este tipo de cuerpo.



CANTA, COMPONE E INTERPRETA

Giuliana

LE IMPRIME A SU MÚSICA
SU VISIÓN DE LA VIDA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO

Aunque Giuliana se autodescribe como introvertida, he de confesarles que no lo parece, y si en efecto así fuera, he de reconocer y afirmar con absoluta certeza, que la música la transforma, y que deja de ser esa chica tímida para convertirse en una mujer que domina absolutamente el escenario, en cuanto a la interpretación de sus propias canciones, pero incluso también en el uso de la palabra.

PRIMER ÁLBUM TOTALMENTE EN VIVO

Su primer álbum discográfico, "Giuliana en Vivo", mismo que dio a conocer este pasado 2016, lo grabó en un concierto, por lo que tiene la frescura que buscaba transmitir, en una especie de 'crítica inconciente' hacia esas voces prefabricadas que abundan en su generación.

"Quería que tuviera ese sonido de: 'recién salido del horno', y en cuanto a las canciones por ejemplo, todas están hechas en casa, en Tijuana. Es mi primer álbum y quería que se observara eso".

Son 10 canciones, y todas las com-

puso ella.

"Después del lanzamiento estuve en ciudad de México, en Puebla y en Tlaxcala.

Y hubo muy buena respuesta". Ahí disfrutó conocer a varios fans, "un chavo, no sé dónde encontró mi música, pero hizo una hora de viaje, y se sabía todas mis canciones". Lo mismo le pasó con otras tres personas que venían de lejos para escucharla cantar. "El hecho de que ellos se puedan identificar con mis canciones y poder yo impactar sus vidas es muy bonito, pero también me queda una gran responsabilidad".

a



¿PERO CÓMO FUE QUE GIULIANA ENCONTRÓ QUE SU PASIÓN ERA LA MÚSICA?

Giuliana Catalina Guadalupe Flores Tonella, es el nombre con el que la bautizaron sus padres. Nació un 12 de diciembre en SD, CA, día en que los católicos celebran a la Virgen María, y por ello le pusieron Guadalupe. Su segundo nombre es por su mamá, y el de Giuliana que ahora la define como artista, es un nombre italiano que su mamá vio en una revista y le gustó.

Giuliana de 21 años, nació en una familia con 'vena artística', según ella misma describe. Su único hermano (mayor que ella) hace teatro y canta, y fue él quien la impulsó a cantar cuando ella fue descubriendo la música a través de la guitarra, pues le daba mucha pena hacerlo.

SU MEJOR AMIGA

Durante su niñez, Giuliana fue practicante de fútbol: "me gustaban mucho los deportes, y no recuerdo haber tenido una experiencia en ese entonces con la música, sino hasta cuando ya era adolescente".

"Fue a los 13 años cuando ya no me encontraba con mis amigas que empezaban a salir con sus novios, y entonces la guitarra se convirtió en el instrumento para expresarme y empezar a cantar. No sentía ese interés en las fiestas, y la guitarra fue como una amiga. Siento que eso fue mi refugio. Me encontré a mí misma, y empecé a escribir".

"Llegué a un punto de que escribía mucho y no podía dejar de escribir, y empecé a sentirme satisfecha cuando veía el impacto en otra gente. Mis ídolos musicales empezaron así... y por eso decidí dedicarme a esto profesionalmente: ¿cómo dejar de hacer esto, si al final el arte cambia es corazón?", comenta recordando el momento en que decidió que la música era una forma de vida para ella.

—¿ESTUDIASTE MÚSICA?

—Sí, estudié guitarra por dos años. Me fui a campamentos en California e Inglaterra con muchos músicos, y también he estado en cursos y conferencias, igual de composición y de la industria de la música.

—OYE, ¿Y A QUÉ TE INTERESA CANTARLE?

—Obviamente le canto al amor y al desamor, pero me encanta cuando puedes decir muchas cosas de la sociedad en general. Me inspiro mucho de los problemas sociales. Por ejemplo con lo de Trump escribí cómo el ser millonario, el vender, puede ser ahora la meta para llegar a ser presidente, o sea, para ser presidente hay que ser un buen vendedor. (dice entre risas).

—Y PRECISAMENTE LE PREGUNTAMOS QUÉ OPINA COMO JOVEN QUE NACIÓ Y VIVE EN UN ÁREA FRONTERIZA BINACIONAL, SOBRE EL TRIUNFO DE DONALD TRUMP.

—Siento que es un momento histórico en que los tiempos se observan cómo más oscuros, pero cuando se perciben así, es cuando más cosas buenas o actos de amor vemos y donde hay cambios. Y como artista pienso que es el momento donde más escribimos. Lo que más nos hierde es lo que más nos inspira. Es el momento de hacer un cambio y de hacer arte.

—¿Y CUÁL ES TU ESTILO?

—Mi estilo es pop independiente o pop acústico, escribo lo que quiero. Pop porque son canciones que no son comerciales, aunque sí son de esas canciones que se te quedan pegadas, y que no se te pueden sacar de la cabeza.

Es una combinación de eso: es fresco, pegajoso y orgánico.

—¿CÓMO TE AUTO DESCRIBES?

—Soy introvertida. Sé las características extrovertidas que debo tener, y soy muy analítica porque si analizo y sobrepienso las cosas mucho.

Cuestiono mucho en mis canciones, y no sólo cuestionando lo que no hiciste

“ Fue a los 13 años cuando ya no me encontraba con mis amigas que empezaban a salir con sus novios, y entonces la guitarra se convirtió en el instrumento para expresarme y empezar a cantar. No sentía ese interés en las fiestas, y la guitarra fue como una amiga. Siento que eso fue mi refugio. Me encontré a mí misma, y empecé a escribir

y no quisiste hacer, sino hablar sobre el presente y el futuro.


—CUÉNTANOS GIULIANA SOBRE LOS ARTISTAS CON LOS QUE HAS COMPARTIDO ESCENARIO POR FAVOR

—Mira, hace un año le abrí a Pablo Alborán. Fue mi primer show en grande, pero también he compartido escenario con Elefante, Christian Castro, Gloria Trevi, y algunos artistas independientes como Vanessa Zamora (Tijuanense) y Matilde (banda de la escena independiente). Es un medio difícil donde tras años de intentar, he encontrado a promotores que quieren apoyar al talento local como en estos últimos conciertos que te comento.

—¿SIGUES EN ESE SUEÑO DE TENER UN DÍA TENER TU PROPIA DISQUERA?

—¡Sí!, porque hay tanto talento en Tijuana. Lo he visto entre mis amigos y mucha gente que tienen talento para cantar, para tocar y escribir. Pero el hecho de que no tengan la plataforma o los medios para poder hacer su arte me duele muchísimo porque yo sí he podido hacerlo. Tengo amigas que yo puedo decirle por favor: haz algo con tu música, porque si a mí me encanta

CONTACTO
FACEBOOK,
INSTAGRAM
& TWITTER
giulianamusic

imagínate a toda la gente que les gustaría. Como que siento que poco a poco se van abriendo plataformas y medios, pero para una ciudad con tanto arte, entonces se puede hacer algo mucho mayor. 

Y MÁS ALLÁ DE LA MÚSICA...

» **CANCIÓN PREFERIDA DE TU VIDA:**

Hallelujah de Leonard Cohen.

» **¿POR QUÉ?:** Porque tiene varias interpretaciones desde el amor, Dios, política, entre otros.

» **CANTANTE IMPORTANTE**

EN TU VIDA: Jesse & Joy me han inspirado muchísimo.

» **A QUIÉN QUISIERAS PARECERTE**

DE CANTANTE: Personalmente hay un compositor que aparte de componer con artistas como Adele, Leona Lewis y Taylor Swift, tiene su propia banda. Me encantaría poder ser multifacética y poder componer para otros artistas.

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** I know why The Cage Bird sings

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Guitarra (Martita)

» **MAYOR FORTALEZA:** Empatía

» **MAYOR DEBILIDAD:**

Me da miedo decir la verdad

» **FRASE FAVORITA:** La música es el alimento del alma.

Evervital® LIFESTYLE



Licopeno
protección

Uva*
antioxidante

Coenzima Q10
energía

Guaraná
estimulante

Cúrcuma
FUERZA

Hongo Shiitake
antioxidante

Coenzima Q10
energía

Omega 3
protección

¡Puedo
con más!

*La uva presenta un alto contenido de Resveratrol

NUEVO MEN

A base de Uva*, Licopeno,
Coenzima Q10 y Guaraná con
Vitaminas y Minerales



WOMEN

A base de Cúrcuma, Shiitake,
Coenzima Q10 y Omega 3 con
Vitaminas y Minerales



Walmart



SORIANA



Super Farmacia

San Pablo FARMACIA

FARMACIAS benavides



bomuca

INTERESADOS POR TU SALUD

www.evervitallifestyle.com

f /EvervitalLifeStyle

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE SANAMENTE

*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



A VER QUÉ TANTO CONOCES DE NUESTRA GASTRONOMÍA

TRIVIA DE TACOS

1. _____ La combinación clásica consiste en cubos de carne de res, piezas de tocino de cerdo ahumado, chile poblano y cebolla, ingredientes que van en una brocheta.

2. _____ Cecina de res en compañía de longaniza de cerdo y chicharrón.

3. _____ Una tortilla fresca de nixtamal con un asiento de manteca de cerdo con poquito chicharrón y por encima carne asada.

4. _____ Se hacen con carne de cerdo y se cocinan en asador vertical. Son típicos del Distrito Federal y Puebla.

5. _____ Cocinados en estos hornos subterráneos de un metro y medio, y pencas de maguey. Hechos de borrego, cordero, oveja o carnero enteros.

6. _____ Tradicionalmente se hace con carne de chivo o de cabrito lechal en su propio jugo, adobada en chiles y condimentos por un tiempo prolongado.

7. _____ La cabeza de res se cocina al horno de barbacoa; largo proceso de cocimiento. Al momento de servirse se usa una charola vaporera y se cubren con plástico.

8. _____ Se pueden conservar calientes durante varias horas. Típicos del Distrito Federal. Se hacen con frijoles,

papas, chicharrón, chorizo y se terminan en una canasta. Por lo general los reparten en bicicletas.

9. _____ Típicos de Michoacán, se hacen con carne de cerdo y se cocinan en cazo de cobre.

10. _____ Se pueden consumir en tortillas de maíz o de harina con salsa mexicana. Típicos de Sinaloa, se hacen con carne de cerdo y se cocinan en cazuela.

11. _____ Típicos de Yucatán se hacen con carne de cerdo en un recaudo de achiote y varios chiles y condimentos. Se cocinan en horno de barbacoa.

12. _____ Todos los moles, píanes y entomatados se aderezan. Carnes de res, cerdo, pollo, huevos, quesos, papas, pimientos. Se cocinan en cazuela de barro.

13. _____ Originarios del estado de Morelos, se caracterizan por la exageración. Con arroz, frijoles, huevo duro y algún guisado como milanesa, chile relleno, chicharrón en salsa, pollo deshebrado, mole poblano. Dos tortillas son rigor.

14. _____ Típicos del Bajío hacia el sur. Se hacen con gusanos, chapulines, hormigas, jumiles y se cocinan al comal.

15. _____ Guiso que se realiza en el horno de barbacoa o a baño María en cazuela dentro de la cutícula del maguey. Se hacen con carnero, pollo, cerdo, conejo, y son típicos de Hidalgo, Querétaro, Guanajuato, Tlaxcala, Puebla, D.F.

16. _____ Típicos de todas las costas. Se hacen con pescado, pulpo, camarón, jaiba. Se cocinan en parrilla, plancha, hoyo de barbacoa, sartén o cazuela.

17. _____ Especialidad del Distrito Federal con un corte de vacuno o de cerdo que también se conoce como falda, sobrebarriga, caucara, dorada, matambre, etc. Se cocina en comal.

18. _____ Se hacen con carne de res, carnero, pollo, papa, frijol, queso y son fritos. Van enrollados y se cocinan en sartén.

19. _____ Las tortillas se fríen y después pasan por la salsa de chile o se bañan de salsa. Se hacen con queso, pollo y res. Pueden ser verdes, rojas o con mole.

20. _____ Con quesillo o sin él, se hacen con la masa cruda o con tortillas ya hechas. Se cocinan en comal, sartén o cazuela. De queso asadero, ranchero, panela, Oaxaca acompañadas de rajadas de chile, epazote, hongos, flor de calabaza, carnes, etc.

OPCIONES

- A. Carnitas
- B. Campechanos
- C. Enchiladas
- D. Insectos

- E. Barbacoa
- F. Dorados
- G. Cabeza
- H. Canasta

- I. Quesadillas
- L. Chilorio
- M. Cochinita pibil
- N. Guisados.

- Ñ. Acorazados
- O. Al pastor
- P. Chorreadas
- Q. Pescados y Mariscos

- R. Suadero
- S. Birria
- T. Mixiote
- U. Alambre

RESPUESTAS

- 20. I
- 19. C
- 18. F
- 17. R

- 16. Q
- 15. T
- 14. D
- 13. N

- 12. N
- 11. M
- 10. L
- 9. A

- 8. H
- 7. G
- 6. S
- 5. E

- 4. O
- 3. P
- 2. B
- 1. U



POR CHEF RYAN STEYN

RecetasACTUALES

*Chef de The Cook Book, Sky Catering.

Agua Chile de Callo de Hacha y Camarón

INGREDIENTES

Para 4 personas

- » 150 gr de Camarón
- » 150 gr de Callo de hacha
- » 40 gr de Cebolla morada
- » 250 ml de Jugo de Limón
- » Un mazo de Cilantro
- » 1 Aguacate
- » Chile piquín
- » Sal de mar
- » 1 diente de ajo

- » 1 taza de jugo de piña
- » 1 shot de mezcal

PREPARACIÓN

CORTAR Y SAZONAR el marisco con sal, limón, ajo y chile piquín.

AGREGAR cilantro picado y la cebolla en tiras.

DEJAR MARINAR 5 MINUTOS, refrigerado

AGREGAR JUGO de piña y mezcal

MEZCLAR y poner en un bowl muy frío



ABRIL 29

ROUGE
2020

LIVE MUSIC VENUE
Presenta:

www.rougetijuana.com

[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Rouge

Reservaciones
664 **685.14.17**

Lanna Cano

Av. Revolución 2020, Entre 1ra. y 2da., Zona Centro, Tijuana, B.C.

TAQUILLA EL FORO ARTISTAS PAQUETES DEL ALMA AUDITORIO MUNICIPAL



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

La mujer de vino

“ Me da la impresión que estos vinos reflejan más el carácter del sitio que las características de las variedades con que están elaborados

JANCIS ROBINSON

A Hugo, por seguir en lo suyo.

Jancis Robinson y Hugh Johnson, son, sin duda alguna, las plumas y las voces más respetadas en materia de vino en el Reino Unido y yo diría que en el mundo entero. Juntos han publicado una obra enciclopédica que podemos considerar como un capítulo proverbial de las escrituras sagradas sobre nuestra materia: *The World Atlas of Wine*. Ella, por su cuenta, ha escrito medio centenar de libros relacionados con el mundo del vino, entre los que se encuentra otra obra monumental, el *Oxford Companion to Wine*, ganador, por cierto, del prestigioso premio que otorga la Organización Internacional de la Viña y el Vino en el 2016 a la mejor obra escrita acerca de nuestra bebida. Jancis forma parte de esa pequeña constelación de expertos conocida como *Master of Wine (MW)*, poco más de trescientas cincuenta personas en todo el mundo dedicadas en cuerpo y alma al estudio, análisis e investigación que a la vid y al vino se refieren. Jancis no solo es una magnífica escritora, sino periodista también. Las revistas especializadas *Wine & Spirit* y *Decanter* han publicado un sinnúmero de artículos escritos por ella, además de seguir colaborando semanalmente con su columna en el *Financial Times* que se edita en Londres.

Hace un par de semanas tuve la oportunidad de conocerla en una cata de veintisiete vinos bajacalifornianos organizada por el enólogo Hugo D'Acosta en una de las salas de la espectacular bodega de vinos Bruma,

en el Valle de Guadalupe. Compartir la mesa con Cristina Pino de Monte Xanic, Christoph Gaerner de Vinisterra, Daniel Lomberg de Adobe Guadalupe, MV e Hilo Negro, Thomas Egly de Paralelo y, por supuesto Hugo, fue un privilegio y una experiencia única. Robinson, acompañada de su esposo Nick Lander, quien es también escritor especialista en nutrición y gastronomía, probó todos y cada uno de los vinos. Uno de los pocos comentarios que hizo Jancis, el que encabeza este artículo por cierto, me hizo dirigir la mirada de forma inmediata y casi inconsciente a Hugo. Y es que hace algún tiempo le oí decir prácticamente lo mismo. Es el resultado, creo, de esas conexiones invisibles entre quienes tienen el don de la percepción creativa, al estilo de Julian Hochberg, cuando dice que el modo en que las personas ven el mundo, depende tanto del conocimiento del mismo como de sus propios objetivos. Ver algo que otros no pueden ver, para ser más preciso.

Salvo aquella, ninguna opinión por parte de Jancis pero sí muchas preguntas a los jóvenes enólogos, es así seguramente, como una experta como ella va conformando el acervo de conocimientos que le permiten después compartirlos con quienes la leemos y estudiamos. Cuatro vinos blancos varietales y uno duovarietal, es decir elaborado con dos variedades, cinco varietales tintos y diecisiete multivarietales, vinos contruidos a partir de la



mezcla de dos o más variedades de uvas diferentes, todos ellos seleccionados por quienes los conciben en cada una de las bodegas participantes. Jancis nunca había estado en nuestro país, sin embargo, un contacto previo hace algunos años la tenía en ciertos antecedentes.

Hugo la conoció en Inglaterra, en un momento en que sus vinos de la bodega Paralelo intentaron abrirse camino en el Reino Unido. Hoy en día, le comentó Hugo, puedes encontrar muchas vinícolas, gente haciendo vino, no necesariamente viñedos con bodega, lo que hace que las cosas sean un poco caóticas. También es cierto que el vino avanza, se abre paso poco a poco, los precios se estabilizan desde el momento en que hay más productores en el campo y se fragmentan los monopolios.

El proceso que el tiempo, la experiencia y el conocimiento empujan está en marcha y la viticultura de precisión se va ganando el lugar que se merece, contra viento, marea y sequías. Los consumidores mexicanos estamos todavía instalados en la etapa cuya luz insignia tiene que ver con los nombres más que con la tierra, ya pasará, porque es parte del proceso. Ahí, por cierto, en el suelo del viñedo, Jancis Robinson encuentra sus propias conexiones: el Arenal de Paralelo tiene, dice, el estilo de los buenos barbarescos. La arcilla del Colina le recuerda la concentración de los nobles Barolos. Muchos mundos, miles de terruños, un solo vino de estilos infinitos. **M**





¡RELÁJATE!

Y DEJA TU BODA EN MANOS DEL EXPERTO

POR ANA PATRICIA VALAY

Elizabeth Ibarra tiene 8 años dedicándose a la coordinación de eventos aunque su especialidad son las bodas. Como wedding planner tiene secretos celosamente guardados que la colocan como una de las mejores coordinadoras que tiene Baja California, sin embargo, aceptó compartir con las lectoras de *Mujer Actual*, algunos consejos prácticos a tomar en cuenta para lograr que uno de los eventos más importantes de su vida por no decir el mejor, se convierta verdaderamente en un cuento de hadas hecho realidad.

PASOS A SEGUIR

1. CONTRATA A UNA WEDDING PLANNER
—¿POR QUÉ CREES QUE ES RECOMENDABLE QUE UNA NOVIA CONTRATE A UNA WEDDING PLANNER?

— Pues si realmente quieren estar relajadas el día de su boda y disfrutarlo, se los recomiendo. Que digan: ¡quiero que llegue el día de mi boda! La mayoría dice no quiero que llegue el día de mi boda, y es por lo estresadas que se sienten. Entonces ese es mi trabajo: quitarles todo ese estrés porque a mis proveedores yo los tengo previamente seleccionados; me rodeo de un equipo muy profesional que no te va a quedar mal.

— Así que si ya te dieron el anillo y dijiste: ¡sí, acepto!, el primer paso sería la contratación de tu planificadora de bodas. Tenemos una primera entrevista para conocernos

bien. Es la básica, sin compromiso; vamos a platicar. De ahí salen todos los detalles de lo que las novias desean o quieren.

— ¿Y ES AHÍ DONDE TÚ LES DAS EL COACHING?, DE QUE SE NECESITA ESTO O AQUELLO, Y ENTONCES, SUPONGO QUE HABRÁ COSAS QUE TE DIRÁN, ESTO SÍ Y ESTO NO, ¿ES ASÍ?

— Exactamente. Como la coordinación es personalizada, yo no las obligo a que contraten todos los proveedores conmigo. Yo les puedo ayudar a lo que ellas les haga falta, si ya tienen a sus amigos y a sus parientes que les recomendaron a alguien, está bien, yo no me opongo a eso, pues yo nada más cobro honorarios, y ya dependiendo tu presupuesto, si quieres que me encargue de todos los proveedores, lo vemos. Ellas me dan su presupuesto destinado a su evento.



2. ELIGE EL LUGAR DÓNDE TE GUSTARÍA CASARTE

Las fechas consideradas como fuertes son junio, julio, agosto y septiembre, y la recomendación es la de separar dos años antes de la boda, si te quieres casar en temporada alta.

"Ahorita ya tengo reservado para el 2018 en septiembre. La muchacha se quería casar en 2016, pero no se pudo, todo estaba abarrotado. Así que lo que primero que hay que reservar después de la coordinadora es el lugar, ya sea jardín, salón, casa, o en la playa, porque si ya no puedes cambiar la fecha, te irás con lo que esté disponible", nos comenta Ely.

En cuanto a tendencias, los colores que se están usando son: el azul marino (petróleo) con dorado, que viene mejor para salón. Y también los colores pastel, y los colores olivo tanto para salón como para el vestido de las damas

—¿HAY CASAS QUE SE RENTAN PARA ESTE TIPO DE EVENTOS?

—Sí. Me gusta mucho que las bodas se lleven a cabo en casas, porque las rentas duran 24 horas. Por ejemplo se rentan haciendas que ya tienen las habitaciones y el jardín. Los invitados se quedan a dormir, obvio depende de si vienen de fuera. Muchas veces les rentamos un hotel al lado.

—¿HASTA ESO VE LA WEDDING PLANNER?

—Sí —ríe Ely— vemos dónde se quedarán los familiares que vienen de fuera. Rentamos la habitación con tiempo suficiente para que también la vayan pagando poco a poco y no les salga tan caro. Además también les pueden dar








precio económico, y a la novia le regalan la suite.

3. RENTA DE LA IGLESIA

Ely nos cuenta que ahora se tiene la opción de llevar al padre al lugar donde se quiera casar la pareja, pero para quienes se casan en una iglesia, tienen que separarla con tiempo; se recomienda que con un año de anticipación. Para que nos demos una idea, en noviembre del 2016 se abrieron las fechas para todo el 2017, por eso también hay que estar pendientes de cuándo se abra la agenda.

MEMORA
RENTA DE EQUIPO

En MEMORA tenemos la mejor selección de equipo para tus eventos.

-  Bautizos
-  1ra Comunión
-  XV años
-  Despedidas
-  Bodas
-  Baby Shower
-  Cumpleaños

y más !!!



Av. Jalisco 2511 Int.3 Plaza 14
Col. Cacho
6.87.49.41

Especial DE BODAS

—¿Y QUÉ COSTOS TIENE LA IGLESIA?

—Pues depende. Aquí en Tijuana, la más cara es la 'Estrella del mar' en Playas, pues cuesta 4 mil pesos. La otra más cara es la de 'Jesús Médico' que está enfrente del campestre, con ese mismo costo.

—Otras iglesias te cobran de entre 2 mil 500 pesos a 3000, y se pueden apartar con 500 pesos, pero aún así se tienen que separar con tiempo.

—¿Y QUÉ SUGIERES VERIFICAR EN LA IGLESIA?

—Pues es bueno ver qué es lo que te ofrece. A veces no te ofrece el coro, y cuando no lo hay, se mira como una misa triste. Yo siempre les digo: 'hay que llevar un coro o un mariachi, o una tenor, o los che- los; sí alegría la música, se mira muy bonito.

—¿Y UNA WEDDING PLANNER, QUÉ COORDINA SOBRE TODO DE ACUERDO AL PROTOCOLO DE LA IGLESIA CATÓLICA?

—Mira, les coordino desde antes quién va a leer las escrituras, los Salmos, hasta los sientos en una banca aparte. Veo también quién va a entregar las Ofrendas y quién las va a recoger, porque es misa privada y en la misa de boda no hay todo eso.

MANEJO DEL PRESUPUESTO

—¿CÓMO MANEJAS TÚ LO DEL PRESUPUESTO? ¿TÚ LO ADMINISTRAS?

—Sí así es, como lo comenté anteriormente, cuando les doy la cotización a la segunda cita, me dicen: si quiero esto, esto no, y ya queda. No les pido el 50%, pero si les pido un anticipo, digamos de necesito unos 300 dólares para apartar y amarrar precios.

—La relación que tengo con mis proveedores es la que me permite asegurar que todo saldrá como se planeó, y que también acepten un pequeño adelanto.

—OYE, ¿Y QUÉ TANTO VES A LA NOVIA?

—En mi contrato inicial, específico citas programadas, y como soy personalizada:



ELIZABETH IBARRA
WEDDING PLANNER
PORTAL
www.bodaclick.com
CORREO
planificadoradeeventos@hotmail.com
CELULAR
(664) 501.70.51

yo voy a donde ella trabaja, donde a ella se le haga más fácil. Yo me adapto a las necesidades de mi cliente.

acompañó a la degustación de la comida y del pastel, a ver los manteles, etc. Las citas yo se las programo, y las acompaño.

—¿Y EN CUÁNTO A TENDENCIAS LES SUGIERES QUÉ ES LO QUE SE ESTÁ USANDO MÁS?

—Sí. Hay veces que algunas novias se quedan con una idea ya pasada de moda o no están muy actualizadas, y les digo okey mira, hay esta otra tendencia, ¿te gustaría innovar? cómo que no va con tu personalidad, queda mejor esto. Y casi nunca me gusta cambiarles las ideas porque cada quien tiene su idea, pero si se las he cambiado en dos ocasiones y han quedado muy contentas. Y siento que finalmente yo les abrí los ojos.

En cuanto a tendencias, los colores que se están usando son: el azul marino (petróleo) con dorado, que viene mejor para salón. Y también los colores pastel, y los colores olivo tanto para salón como para el vestido de las damas. El Yute va a seguir también. Generalmente lo han usado mucho en las bodas del Valle.

4. LA FOTOGRAFÍA Y EL VIDEO

Elizabeth me dice que lo cuarto más importante a contratar es la fotografía y el video, porque después de la boda será cuando realmente van a poder ver todo lo que no vieron, ni vivieron en el día del evento, pues es imposible ver todo lo que sucede alrededor.



Además dice Ely, "es muy necesario, para que le enseñes la boda a tus nietos".

EL DÍA DE LA BODA


—YÉNDONOS A LO QUE ES EL SALÓN EL DÍA DEL EVENTO, ¿CUÁL ES TU FUNCIÓN COMO WEDDING PLANNER?

—En lo personal, llego mucho antes al salón, y terminando la misa les digo: váyanse a su sesión de fotos, saliendo los veo en el salón. Y ya en el salón checo:

- » Mantelería,
- » Baños
- » Puerta de los baños
- » Cocina

—Porque los novios dejaron un depósito para posibles daños, pero nadie va y checa si la puerta de los baños están quebradas o si están rayadas; si los manteles no están quemados o rotos, y luego todo eso te lo van a cobrar a ti.

—Hago un inventario, y verifico entre otras cosas que no falte ni un mantel o así. En cuanto a los platillos, también checo lo referente a los invitados, porque a veces son 150 los invitados, y al final de la boda te quieren cobrar 170, de personas que nunca llegaron; les quieren cobrar 20 platillos de más. Así que también cuido el bolsillo de mi cliente y que sólo le cobren lo justo.

Así que si ustedes quieren que alguien esté viendo todos estos detalles y mucho más, sin que se distraigan de lo más importante que es su boda, ya saben en quien confiar y delegar, para que la disfruten, y para que sus invitados también la recuerden como un evento memorable en sus vidas, no sólo para ustedes. 



¡Cásate!
en...

LA GRAVEDAD DEL VINO



DECANTOS
VINÍCOLA



Ven y conoce
nuestro jardín
de eventos...

decantosvinicola.com T +52(646) 688.1019 ventas@decantosvinicola.com [f/decantosvinicola](https://www.facebook.com/decantosvinicola) [@decantosV](https://twitter.com/decantosV)

Fiestas de la
Vendimia 2017
L. A. CETTO.

WWW.CETTOWINES.COM

Tel:(664) 636 9200



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.



CÓMO LIMPIAR

pantallas de Televisión, computadora o celular

Obvio que no podemos sumergir o mojar... Utilizamos una solución de 80% de alcohol y 20% de agua en una camiseta de algodón o paño de microfibra limpio, pues si estuviera sucio, pudiera rayar la superficie.

En un atomizador se hace la solución y se humedece el trapo. Se limpia dos veces, una para limpiar el polvo, y la segunda para eliminar cualquier raya. Jamás hay que rociar directamente la pantalla.



Movak | PRODUCTORA DE MUEBLES

Av. Las Palmas #4417, fracc Las Palmas
Tijuana, Baja California
Horario: 11:00 am a 7:30 pm
Teléfono: (664) 449 06 24
www.movak.com.mx

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

50%
de desc. en etiqueta naranja

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

Estilo

Este 2017 celebra dándole un *nuevo aire* a tus muebles

color

Crédito 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Bonamex 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



Los Cristales
RESTAURANT - BAR

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



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

Abierto todos los días de 8:00 am a 10:00 pm

Información y Reservas:

MEX: 01-661-612-5227 US: 619-713-7722

www.lasolasresortspa.com

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

“ No porque seas boxeadora significa que eres violenta. Para mi el box es un arte. Tiene muchas ventajas, y no provocas la violencia, sólo te defiendes



Brenda Flores

“LA BONITA”

Demuestra con sus puños y en el ring, que su carrera va en ascenso, no por su linda cara

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

¡ Sí que es bonita! una chica muy agradable. ‘Sencillita y Carismática’, como la frase de un comercial que llegó para quedarse hace 20 años, ¿la recuerdan?

Brenda llegó a su sesión de fotos con sus tacones altos y su vestido ceñido al cuerpo, demostrando que le ha pegado duro al gym, pues tiene cero grasa; muy femenina ella. Pero lo que más me sorprendió, fue la pasión con la que habla del box. Jamás había escuchado a alguien que dijera que este deporte es un arte; para ella lo es.

UN POCO DE SU HISTORIA

Brenda Flores, promesa del box femenino nacional, nació en Tijuana en una familia numerosa. “Somos siete hermanos, mis papás no tenían televisión yo

creo”, dice soltando la carcajada y rompiendo el hielo. “Somos cinco mujeres y dos hombres”, afirma, siendo ella la de en medio, quien desde muy chica se inclinó por este deporte.

—¿CÓMO ES QUE TE VAS ADENTRANDO AL MUNDO DEL BOX BRENDA?

—Pues yo me inicié en el box desde los 13 años. Mi papá me metió porque yo se lo pedí. Iba a cumplir mis 15 años y me dijo: ¿Qué quieres, fiesta, o te lleno de ropa deportiva? Y obvio, jelegí el deporte!

—De ahí empecé a entrenar, y al poco tiempo empecé a pelear amateur. Me llamó la atención ir a las funciones de este tipo, y me animé. Las miré y dije: ‘Ay, me voy a aventar una pelea’, y en total hice diez.

—¿Y QUIÉN INFLUYÓ EN TI PARA ELEGIR BOX?

— Ah pues ya sabes, ‘la clásica’, era sábado de box y miraba mucho a Jackie, y decía: Ay mira, ¡yo quiero ser como ella!.

—¿Y QUÉ ESTABA PASANDO CON ELLA EN ESE MOMENTO?

—Apenas empezaba a hacerse famosa. Pero cuando le ganó a Ana María fue cuando más dije: mira, ¡sí se puede! En ese tiempo le mandé un mensaje. Yo todavía no estaba en el boxeo profesional, y le dije que quería ser como ella algún día. No me lo respondió, pero mira, gracias a Dios ahorita ya estamos más avanzados. Ya hemos logrado muchas cosas, y creo que el boxeo está más fuerte que nunca.

—¿Y QUÉ TE DECÍAN EN TU CASA DE QUE TE QUISIERAS DEDICAR AL BOX?

—Pues a mi papá le encantaba, como hombre ya sabes. Y mi mamá era: ¡No! te van a pegar, te van a lastimar, pero desde chiquita siempre me gustaba mucho el deporte, y me gustaba hacer cosas más rudas, y no tanto de mujeres.

—¿Y AHORA QUE HAS PELEADO PROFESIONALMENTE Y TE HA IDO BIEN, YA HAS PODIDO PLATICAR CON JACKIE?

—Ah no, sí. Yo con ella me llevo muy bien, e incluso ahorita nos hemos ayudado mutuamente a hacer los sparring. Tenemos al mismo preparador físico, Raúl Robles, y ella me da consejos.

— Incluso a Jackie le gusta mucho mi estilo. Me dice que le ayudo mucho a boxear porque tengo mucha rapidez, y porque mi boxeo cambia, no es el mismo siempre. Puedo fajar si yo quiero, puedo ser rápida, y puedo boxear si así lo decido.

—¿Y QUÉ ES LO QUE SE TE HA HECHO MÁS DIFÍCIL DE TU CARRERA?

—Me cuenta que salir de casa a las 5:30 a.m para entrenar con todo y frío, y luego por la tarde, hacer dos horas intensas de gimnasio: "para el viernes termino agotada", confiesa.

—¿Y EN CUÁNTO A TU DIETA QUÉ HAS TENIDO QUE HACER?

— Al principio le batallaba, pero ahora yo creo que mi cuerpo cambió. Estamos pensando incluso bajar al peso más chico que es paja que son 47.700 kg., porque mi cuerpo se está prestando para eso.

—OYE BRENDA, PERO NO TODO HA SIDO ÉXITO, ¿QUÉ RECAPACITAS DE TUS DERROTAS?

—Pues reconozco que andaba de novia y descuidé el gimnasio. Me confié pero después de perder, puse los pies en la tierra, y ya aprendí a controlar lo emocional.

QUIERE SER CAMPEONA

Brenda aspira a ser campeona del mundo. "Tenemos una peleadora en mente, a la avispa Anabel Ortiz, de la OMB, la más importante. La queremos enfrentar a final



RÉCORD PROFESIONAL

- » 12-2-1
- » 12 ganadas
- » 2 perdidas

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Colorín Colorado aún este cuento no ha acabado.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El café
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mis hijos
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Si estoy sola me deprime
- » **FRASE FAVORITA:** Nunca dejes que nadie te diga que hacer, haz lo que creas que sea necesario para lograr cualquier objetivo.

de año. Necesito ganar de dos a tres peleas más para retarla, y en eso estoy".

"Hay personas que piensan que boxear es fácil, pero es uno de los deportes más difíciles. Mientras tengas dedicación y compromiso para hacer las cosas, si eres entregado y disciplinado, entonces se convierte en algo

fácil. Pero siempre pienso que a mí: me pagan por hacer lo que me gusta".

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE QUISIERAN SEGUIR TUS PASOS?

— A las peleadoras amateur les diría que no se desanimen, que el boxeo profesional de mujeres está en muy buen nivel, y en unos años más, estará más fuerte.

Además de ser madre de dos pequeños, Brenda Flores es vocera oficial contra el cáncer de mama, y ha impulsado campañas como la de '12 días sin cáncer', y la de 'Dí no al bullying'.

"He dado pláticas en las escuelas en contra de la violencia, porque no porque seas boxeadora significa que eres violenta. Para mí el box es un arte. Tiene muchas ventajas, y no provocas la violencia, sólo te defiendes", afirma con una sonrisa de oreja a oreja.



FELIPE PAVLOVICH DEL RAZO

UN HOMBRE VISIONARIO QUE HA SABIDO REINVENTARSE

Su huella como empresario restaurantero es indiscutible en Tijuana, así como el legado que ha dejado en otras áreas como la del turismo médico, pero es el atreverse a compartir su duro testimonio, lo que sin duda ha cambiado vidas

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ARQ. MÓNICA BUSTOS MARRUJO



Quién no conoce a Don Felipe Pavlovich? Un caballero en toda la extensión de la palabra. Carismático y con un verdadero don de gentes.

Alegre, risueño y franco como todo norteño. Un hombre que desde joven ha sabido lo que quiere, pues como los pistoleros del Viejo Oeste, 'donde puso el ojo puso la bala', y aquella jovencita que lo cautivó y enamoró con su inagotable belleza, Gloria Pedrín es su esposa desde hace ya 46 años; la madre de sus tres hijos: Gloria Emma, Felipe y Juan Carlos.

"Es una mujer muy bella. Quiero que veas porqué me enamoré", me dice, y me enseña una foto preciosa de ella en su juventud, pero recalca: "Está más bella ahora con el atuendo de mujer, ahí

estaba muy chamaquita".

Pero Don Felipe también ha sido así para los negocios.

SU GRAN ACIERTO EMPRESARIAL

Felipe nace en Hermosillo, Sonora en 1945, con la herencia gastronómica de su familia yugoslava, por lo que ya graduado en administración de empresas llega a Tijuana con la idea de emprender un negocio de mariscos. Para ello fue a conocer el restaurante "La Costa" de Don Adrián Pedrín, a quien no sólo hizo su amigo, sino su suegro.

Así, el amor llegó a su vida y regresó a su tierra. Pero al perder a su primer bebé, vuelve a Tijuana.

"Mi esposa cayó en depresión, y como no estaba con su familia, no me quedó de otra más que traerla para que se recuperara. Fue un impacto traumático; sólo

tenía 19 años". Ya acá, se dio cuenta de que no había restaurante de carnes, y quiso poner su propio negocio.

Y así, tuvo un encuentro circunstancial que le cambió la vida. "Estaba lloviendo mucho, y yo estaba parado en la esquina de séptima y revolución, y no me di cuenta de que había un charco, y un oldsmobile grandote me salpica y me moja mi saco nuevo", recuerda que dijo toda clase de improperios por el incidente, cuando ve que el carro se regresa, y piensa: "me escuchó, y viene a reclamarme". Pero cual fue su sorpresa, que el conductor no sólo se disculpó, sino que le ofreció 25 mil dólares para emprender el negocio. Se hicieron socios, y "El Rodeo" nace el 19 de marzo de 1972.

"Ha sido punto de reunión para un sin fin de personas honorables, importantes empresarios, controvertidos políticos, pa-

rejas románticas, pero sobretudo familias que siguen con la tradición de pasar siempre un momento feliz”, afirma Don Felipe al hablar de el restaurante, ahora en manos de su hijo Felipe.

SIN RODEOS

Pero en medio del éxito, la falsa felicidad del alcohol, tocó a la puerta de Pavlovich del Razo, y lo atrapó. “Caí en un alcoholismo muy desordenado”.

— ¿Y A QUÉ SE LO ATRIBUYE USTED?

— A complejos yo creo. Algo traía ahí mal. Además, mi abuelo, mi papá, y los hermanos de mi mamá, fueron alcohólicos también.

Incluso siendo adolescente, Felipe pierde a su padre precisamente a consecuencia del alcohol.

“Mi papá andaba tomando, y cae en un problema serio de hígado, y el 26 de diciembre fallece. Yo no sabía que hacer ni que onda. Y cuando probé el alcohol olímpicamente, fue como si mi papá me pasará los aros para seguir tomando”.

“Para empezar a trabajar, Roberto (su socio) y yo, nos aventábamos dos vodkas y una bohemia. Y luego a la hora de la cena otra vez”.

“¿QUÉ PASABA CON MI PERSONA?”

El Buki inicia con una canción muy interesante que dice más o menos así: ‘Que difícil es vivir sin ti’. Parece que está hecha para un alcohólico, porque cuando lo probamos, nos transformamos y tiramos al verdadero yo, y usamos al de la fantasía, y se va haciendo mucho la costumbre de ser el que no eres, que te vas carcomiendo al que verdaderamente eres, y así me sucedió”.

“De repente no podía vivir con alcohol ni sin alcohol, me atrapó. Tomaba y no me hacía ni bienestar ni malestar; me hice inmune. Me caía en las calles en medio de los carros, borracho, perdido completamente”.

“Fue un 24 de marzo de 1994, cuando me interné en Oceánica y vino la reencarnación de mi vida. Aunque no quería salir de ahí, tenía pavor, porque todo lo había destruido. Todo estaba embargado, acabado”.

LEVANTARSE Y REINVENTARSE

Con el apoyo de su familia, esposa e hijos, Felipe logró ponerse de pie, y reinventarse. Y aunque de todos sus negocios emprendidos, sólo conservó “El Rodeo”




“ No me juzgues por mis éxitos, júzgame por las veces que me caí y volví a levantarme

NELSON MANDELA

del Blvd., pudo al fin sentirse un libre.

Así, después de cumplir 30 años como empresario gastronómico, decidió jubilarse y emprender otros caminos, logrando devolver mediante el turismo médico, la gloria que había perdido esta ciudad en años complicados de inseguridad. Su legado en este ramo, junto con otros personajes de la ciudad, como el presidente del clúster estatal de servicios médicos de BC, Ricardo Vega, es muy reconocido. Además participa en el patronato del Museo del Trompo, de la Ibero y del Instituto Cumbres. Apoya a jóvenes empresarios y en el grupo liberados. Pero ante todo, Felipe Pavlovich del Razo ha encontrado en compartir su testimonio con jóvenes que

han caído en el alcoholismo, una nueva razón para vivir. “Me dedico a rehabilitar borrachos, porque tengo que dar lo que he recibido. Tengo muchos ahijados”, dice con su característica sonrisa a flor de piel, al hablar satisfecho, sobre su nueva misión en la vida. 

EN BREVE

» **LIBRO FAVORITO:** Sidharta

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Su anillo de casado

» **COMPOSITOR FAVORITO:** Agustín Lara

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi templanza

» **MAYOR DEBILIDAD:** El buen gusto

» **FRASE FAVORITA:** “La amabilidad es la forma más elevada de la sabiduría”



Arte en Vivo

ART ALIVE

El Museo de arte de San Diego se vestirá de flores

POR BECKY KRINSKY

La mejor manera para poder celebrar la primavera en San Diego, es ir al museo de Arte de San Diego y deleitarse con la exposición de flores y obras de arte, que ésta prestigiada galería muestra de una manera artesanal única. Se trata de más de 100 interpretaciones florales creadas por los mejores diseñadores locales y nacionales.

Los arreglos florales de todos tamaños y de múltiples artistas se inspiran para interpretar con sus flores las imágenes que reflejan los cuadros exhibidos alrededor

del museo. Esta es sin duda, una exposición única en la cual se muestra que la creatividad no tiene límites.

UN MUSEO BILINGÜE

El museo de Arte de San Diego, situado en el corazón del parque de Balboa, es un edificio histórico espectacular con la maravillosa arquitectura plateresca que se remonta a la época colonial española, probablemente el museo más antiguo, más grande y más visitado de la región.

Ésta preciosa galería ofrece una rica y diversa experiencia cultural a todos sus visitantes, ya que les brinda un extenso y variado ciclo de programas culturales y educativos tanto para niños como para adultos, en español y en inglés.



Sus renombradas colecciones que incluyen pinturas de grandes maestros españoles, italianos, así como pinturas del sur de Asia y varias colecciones de las pinturas americanas del siglo XIX y XX. Todas verdaderas joyas del arte y la cultura a través de la historia.

Regularmente el museo exhibe importantes exposiciones de todo el mundo, lo cual lo coloca en una plataforma importante en la región. Sus diversas exposiciones se distinguen por la versatilidad y calidad de las obras. Sin embargo y a pesar de que todas sus muestras son maravillosas, nada se compara a la espectacular exposición de Arte en Vivo.

Es en esta exposición que se combina la inmortalidad del arte con la belleza y la delicadeza de las flores naturales. La mezcla de colores, aromas y texturas hacen que los artistas trasciendan a una dimensión artística exquisita, fresca y muy original.

Este año la exposición se enorgullece en presentar la propuesta innovadora del reconocido diseñador Carlos Franco de Green Fresh Florals que usará su espectacular imaginación para transformar la Rotonda de John M. y Sally B. Thornton en un cielo de colores. 

COMPRA DE BOLETOS
directamente en el museo
ENTRADA GENERAL
\$25 dólares
NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS
\$5 dólares
GRATIS
Niños y bebés menores de 6 años

CALENDARIO HORARIOS

JUEVES ABRIL 27 | Museo Cerrado

VIERNES ABRIL 28

- » Miembros | 7:00 – 9:00 am
- » Exhibición floral | 9:00 am – 5:00 pm

SÁBADO ABRIL 29, 2017

- » Exhibición floral | 9:00 am – 5:00 pm
- » Taller interactivo | 1:00 pm. – 2:30 pm
- » Actividades en el Jardín* | 12 am – 4:00 pm

DOMINGO ABRIL 30, 2017

- » Exhibición Floral | 9:00 am – 5:00 pm
- » Actividades de jardín* | 12 – 4:00 pm

* Admisión gratuita a la exhibición de las flores después de pagar la admisión general.

Pediatrics in Paradise

Nos comprometemos a proveer a tu familia la más alta calidad de servicio pediátrico en un ambiente familiar. Cada uno de nuestros pediatras están certificados y con más de 20 años de experiencia profesional en el trato de niños. Nuestro pediatras tienen sus credenciales con Sharp Chula Vista Center y Paradise Valley Hospital.



OFRECEMOS

- Entrevista prenatal
- Inmunizaciones de bebé
- Citas en el mismo día
- School and Sport Physicals


ACEPTAMOS ASEGURANZA

- Medi-Cal
- Blue Cross of CA
- TriCare
- Community Health Group y más...



1741 Eastlake Parkway, Suite #107
Chula Vista, CA 91915
(619) 482-1700

655 S. Euclid Avenue, Suite #207
National City, CA 91950
(619) 475-4575

 : PediatricsInParadise



NICOLE AGUIRRE

ARTISTA MULTIFACÉTICA CONOCIDA COMO:
LA CHAMANA DE VALLE DE GUADALUPE

POR ANA PATRICIA VALAY

Uno podría pensar que Nicole siempre ha sido alegre, entusiasta y con mil proyectos en su vida, y por llevar a cabo, pero aunque sin duda esta ha sido siempre su esencia, tuvo que descubrirla y como todos: también pasar por tragos amargos.

Hoy es una mujer plena que ha encontrado en el arte no sólo una forma de expresión, sino la de ayudar a los demás.

DESCUBRIENDO PASIONES

Nicole tenía tan sólo 11 años cuando su padre le dice a la familia que se tomarán una especie de año sabático para explorar la Baja. “Nos vamos a ir de viaje, te voy a sacar de la escuela. Nos fuimos toda la familia, y recorrimos la Baja. y cuando regresé yo fui comprando posta-

les de cada lugar, a mi me dejó súper impactada, tanto que cuando regreso empiezo a querer hacer la réplica de todos estos lugares, utilizando las postales, y pues pinto una colección de 15 paisajes de toda la Baja”, comparte la ahora artista visual.

“Nunca fui una niña en ese entonces que tuviera otras actividades, entonces me concentré en la pintura. Y pintaba con acrílico y con óleo”.

—¿ANTES DE ESTA EXPERIENCIA, HABÍAS PINTADO?

—No, pero siempre me metía, a concursos de dibujo, de pintura. Ya era algo que me llamaba mucho la atención.

DECISIÓN DE ESTUDIAR ARTE

“Empiezo a estudiar criminología y siempre llevé arte como un hobby, y en criminología tenía que tomar una clase de fotografía forense, y ahí decido: ¿sa-

ben qué? lo siento mucho pero quiero estudiar arte en el South Western College de San Diego”.

Y la invitan a un experimento de introducir la carrera de instalación de arte a nivel de colegio, “y fui uno de los 7 estudiantes que participaron en todo EU, y gané con mi instalación y me hicieron un documental para utilizarlo en la Universidad de Phoenix, y ahí en esa instalación incorporo la gastronomía y el vino que en aquel entonces (2002) no era tan común hacer”.

Nicole Aguirre quiso transferirse a la Universidad de Washington DC pero por cuestiones económicas no pudo, y decidió seguir estudiando arte, pintando, haciendo escultura en SD: “y gané el primer lugar en el Colegio con una pintura que era un auto retrato interno, y que inscribió mi maestro, un pintor reconocido, Michael Schonorr, (QEPD). Tomó mi obra y firmó por mí”.

Así, él se convirtió en uno de sus mentores más importantes.

“Nunca fui una niña en ese entonces que tuviera otras actividades, entonces me concentré en la pintura. Y pintaba con acrílico y con óleo



“Yo creo que él me descubrió, porque sus palabras están muy grabadas. En el momento en que dejes tus cosas y te concentres en eso, vas a sobresalir, porque tienes un estilo muy particular”.

ARTISTA MULTIFACÉTICA

Nicole no sólo estudiaba arte: pintura, escultura, cerámica, joyería, etc. sino que también estudiaba para educadora, y trabajaba en ello.

Además quiso ser misionera y por ello hacía labor social en centros de rehabilitación y en la comunidad.

También empezó a proyectar en su obra, temas importantes para Tijuana como la rehabilitación del centro, y lo Hecho en Baja, donde se empezó a reconectar de nuevo con el Valle de Guadalupe, pues previamente también se había involucrado de lleno con la gastronomía.

“Del 2005 al 2010 me involucré en todo lo que era gastronomía, y me la pasaba en todos los restaurantes,

vinícolas, de SD, TJ, Tecate, cubriendo notas, haciendo entrevistas a chefs. Y me meto a estudiar a Culinary Art School varios diplomados de cocina y servicio al vino”.

—¿Y CÓMO INFLUYE TODO ESTO EN TU ARTE?

—Muchísimo. Ahorita ya conjugué todo lo que soy en mi obra y en todo lo que hago. Mis obras siempre van a hablar de etapas de mi vida, pero también de un mensaje para la comunidad, para el mundo. No están vacíos. Tengo mensajes tanto de energía como de salud.

—Utilizo temas de salud o de motivación. Involucro mucho lo que son los cristales, la herbolaria, etc.

—Yo describiría mi obra como una proyección de mi trabajo personal, emocional y espiritual.

CONTACTO FACEBOOK

Hecho en Baja Herbolaria
por Nicole Aguirre

INNOVADORA EN SU TÉCNICA

Nicole es una artista visual que le ha pintado al alma gemela, que se “ha introducido” en su obra con auto

retratos, y que también le ha pintado a la sexualidad y fertilidad. Una mujer que se ha atrevido a innovar, un poco por accidente, pero que destaca como nadie por sus mensajes, y lo que logra plasmar en sus cuadros.

“Estaba yo una tarde en “Viña Emiliana”, y saqué todas mis cosas para pintar al aire libre, y de repente llegaron corrientes de aire, y se me cae el lienzo y el vino que había sacado para tomarme, y la canva se manchó. Y cuando veo la textura que dejó el vino, tomé el resto del piso, y empiezo a hacer los trazos que ya estaban con carbón, y digo: ¡Wow! y empiezo a utilizarlo”.

En otro momento y por un proyecto, empieza a trabajar maridaje con chocolate, “y me encantó eso, y pienso: ¿cómo lo puedo incorporar en una obra mía (el chocolate)? Y empiezo a trabajar con la mancha y empiezo a experimentar”.

SIEMPRE REINVENTÁNDOSE

“Ahora también hace joyería. Trabajo con todo tipo de minerales. Trabajo mucho las obsidias, y en general todas las piedras”.

“Y de lo más nuevo que está experimentando son los: retiros para mujeres y posteriormente para hombres, donde incorpora lo que es gastronomía, el tema del vino, el tema del chocolate, hipoterapia con caballos aztecas, meditación con cuarzo y yoga”.

Difícil es pues abarcar todo lo que ha logrado conjugar con su arte, Nicole Aguirre, una mujer que vivió una relación difícil, de co-dependencia, pero que ha logrado liberarse y tener empatía con otras mujeres a las que ayuda, como una artista misionera. Sin duda habrá todavía otras cosas que Nicole siga descubriendo de sí misma y compartiendo con los demás. **M**



Galardonan 
A CIRUJANAS
 ANFITRIÓN: Hospital Ángeles
 La Dra. Liza María Pompa de Tijuana, fue galardonada junto con otras doctoras del país, por su capacidad y aportaciones al ámbito de la cirugía.




Lady
 MULTITASK

te invita a visitar

LADYMARKET
 ★★ TIJUANA ★★
 Primera Edición

3 y 4 de Mayo | Salón Alhambra
 10:00 a 20:00 hrs. | Av. Guillermo Prieto #3001
 Col. Gabilondo

 Lady Multitask  ladymultitask [#ConsumeLocal](#) [#LasAmigasDeMisAmigasSonMisAmigas](#)



20
Aniversario
ANFITRIÓN: Con un festejo VIP de coctel fue que Eventos y Relaciones Públicas Tijuana que fundó su CEO Pepe Avelar, celebró sus primeros 20 años de coordinar eventos empresariales, institucionales y de bodas de destino entre otros. Estuvieron acompañados de clientes y amigos íntimos en esa noche mágica.



TALLER		Integración y trabajo en equipo	11 ABRIL 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: Lic. Lorena Iñiguez Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
PLÁTICA		Declaración anual para personas físicas	11 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Comisión de Asuntos Tributarios - Coparmex Socio: \$400.00 General: \$500.00+IVA
CURSO		Bienestar - Estrés Mindfulness en el campo del trabajo	19 y 26 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Gabriela Delfino Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		Procesos especiales de nómina	20 ABRIL 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: UNIRED Socio: \$500.00 General: \$600.00+IVA
DIPLOMADO		Diplomado en materia de prevención de lavado de dinero y financiamiento al terrorismo	INICIA 21 ABRIL Capacitador: Instituto de Especialización para ejecutivos \$25,000+IVA (descuento para socios)
TALLER		Liderazgo Gerencial I	26 ABRIL 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: Edmundo Gerardo Socio: \$600.00 General: \$1,200.00+IVA



Retratos ILUMINADOS
ANFITRIÓN: CECUT
 La artista visual bajacaliforniana, Alejandra Phelts, originaria de Mexicali, inauguró en el Centro Cultural Tijuana, "Retratos iluminados, una serie multidisciplinaria de fotografía, pintura, arte objeto, video e instalación.



baja cuadros
Enmarcado a tu medida!

- Documentos
- Fotografías
- Pinturas
- Posters
- Camisetas
- Otros Objetos

TEL. (664) 656 0640
 Plaza Calimax Playas

TEL. (664) 6812051
 Plaza Calimax Hipódromo

*molduras y marialuisas ecológicas,
 tensado de lienzos,
 espejos biselados,
 pegado sobre foamboard.*

cuadrosbc@hotmail.com  Cuadros BC





Interceramic®

pisos • azulejos • baños • cocinas

NUEVA TEMPORADA Y

Tu casa

QUEDÓ EN EL PASADO



¿Y LA REMODELACIÓN
CUÁNDO?

¡LA REMODELACIÓN ES HOY CON INTERCERAMIC!

Insurgentes

Frente a Macroplaza T. 625-6075

Paseo de los Héroes

Frente a la Glorieta Cuauhtémoc T. 634-3724

Reforma en Ensenada

Frente a Comercial Mexicana T. (01) 646-173-3394

INFORME

de Actividades

ANFITRIÓN: CRIT BC

En aras de la transparencia, el Director General del CRIT en Baja California, Julio Alejandro Paz Romero, dio a conocer los logros y servicios brindados por el centro en un año.



RECONOCIMIENTO

ANFITRIÓN: Lincoln TJ

Se llevó a cabo un desayuno en la concesionaria de Tijuana para conmemorar los 40 años de trayectoria de Fernando Ávila Director Nacional de Lincoln Motor Company. Estuvieron presentes directivos y el equipo de asesores.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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

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

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



ARRANCA Colecta Anual

ANFITRIÓN: Cruz Roja Tijuana

Este año, durante 15 semanas consecutivas, la Benemérita Institución buscará recaudar 20% más de los 6 millones y medio de pesos colectados el año pasado. Unámonos a esta noble causa



soymujeractual



Instituto Altazor

Bachillerato + Arte + Tecnología

Desarrolla tu talento con una educación basada en proyectos

Aprovecha un 20% de descuento* en tu inscripción en el mes de abril al mencionar esta publicación.

Tel. (664) 3819087
institutoaltazor.com
*Aplican restricciones

Mujer actual
April 2014 | Año 9, Edición 104 | 72 pags.

QUE SU REGRESO A CLASES
sea exitoso, te diremos cómo

NI CON EL, NI SIN EL
Relaciones destructivas ¡fuye!

Ejemplar GRATIS
2 ejemplares gratis por suscripción anual

ESPECIAL DEL VALLE
Mucho por hacer no todo es vino y gastronomía

YOUTUBERS TIJUANENSES
EMPRENDEDORAS, CREATIVAS Y FAMOSAS

SÍGUENOS EN...
f t i

CADA MES LLÉVANOS MÁS CERCA DE TI EN TU **IPHONE E IPAD...**

10 ANIVERSARIO

DESCARGA TU REVISTA



RHS
ROYAL HOUSE SOCIETY
PRESENTA

GUADALUPE PINEDA

EUGENIA LEÓN

TANIA LIBERTAD



LAS TRES GRANDES

SÁBADO
13 MAYO

Audiorama
el trompo

Museo Interactivo Tijuana

BAJA
CALIFORNIA
descubre bajacalifornia.com

**VENTA DE
BOLETOS EN:**



Calimax



Inf. (664)104 7021

AHORA TODOS NUESTROS EVENTOS DE VENTA EN



Calimax

boletosmx.com

VERBENA ESPAÑOLA 2017

A beneficio de



CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS
DE MÉXICO
BOYS AND GIRLS CLUB

Sábado 13 de Mayo
En "Salerno Winery"
a la 1:00 p.m.
17948 Highway 67
Ramona, CA 92065

Donativo: \$ 120.00 USD
www.salernowinery.com

Incluye: degustación de
paella, tablao flamenco,
rifas y muchas
sorpresas más!

Habrá concurso de
vestuario español

Grandes
futuros
.org



Presentan **ESTUDIO**

ANFITRIÓN: Fundación Esperanza Contigo, A.C.

La Fundación presentó los resultados de un estudio aplicado por colaboradores y voluntarios, a más de 20 Casas Hogar de Tijuana, así como su Plan de Trabajo como Institución.



soymujeractual



Pedaleando **2017**

ANFITRIÓN: Fundación Castro Limón

Todo un éxito resultó el 8vo Paseo Ciclista que partió de Baja Film Studios a Vinos Bibayoff, y en el que se recorrieron 60 km en pro de la niñez con cáncer.



soymujeractual



Cena **DE GALA**

ANFITRIÓN: El trompo

Con el propósito de recaudar fondos para escuelas y casas hogar de Tijuana, El museo interactivo, organizó por onceavo año su evento "Girando por el trompo" donde también hubo baile y una rifa.



soymujeractual



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)
- **Desaflo 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 300 DLLS
- **ANTICELULÍTICOS** 12 SESIONES POR 300 DLLS
- **BAÑO DE NOVIA** 150 DLLS



Blvd. 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



prime*

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00 DLS. RECIBA
\$5.00 DLS. DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE ABRIL DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com