

Mujer

actual



Agosto 2017 | Año 10, Edición 118 | 72 págs.

ESPECIAL DEL VALLE

Plantas
Medicinales
nativas de BC

ESPECIAL REGRESO A CLASES

Lo que leer
puede hacer
por tus hijos

**Ejemplar
GRATIS**

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

CASOS DE ÉXITO
SONIDO LAMAS
42 años de divertir
a TJ con la música

PERSEVERANCIA, DISCIPLINA Y ENTREGA

**MARÍA
LUISA
MADUÑO**

LA MUJER QUE NACIÓ PARA CORRER

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store





EL DELICIOSO
SABOR QUE
TE HACE CERRAR
LOS OJOS



SIENTE EL SABOR®

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

D.R. © The Coca-Cola Company 2017. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



Ponte en modo verano con la mayor Cobertura y Velocidad



HTC Desire 650

Motorola Moto G5

Huawei P10

Para mayor información visita www.telcel.com

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Agosto 2017

Da tiempo de CALIDAD a los TUYOS

En este mes todavía estamos disfrutando de las vacaciones de verano, una extraordinaria oportunidad para poder convivir con la familia, pero ¿la convivencia que tienes con tu pareja y tus hijos, es de calidad? Aquí te ayudaremos a que aproveches el tiempo para fortalecer los lazos y la comunicación con tus seres queridos.

Nuestra Mujer del Mes es María Luisa Madueño, maratonista, una mujer que al correr, ha puesto muy en alto el nombre de Tijuana y México, en las competencias que realiza por todo el mundo; no por nada está en el salón de la fama, y hace una labor altruista muy importante en contra de la trata.

En Mujeres Inspirando Mujeres, es Denisse Valle, de Danzantes, quien hace 13 años fundó su escuela, la que nos cuenta su historia de cómo la danza ha cambiado su vida y la de sus alumnas (mujeres y niñas).

También en esta edición, de hablaremos de la fiesta de la vendimia, y de cómo la viven quienes participan en todo el proceso de vino y de la vid. Además, hablaremos de las plantas medicinales nativas de Valle, un legado de la riqueza de estas tierras y de las comunidades indígenas.

Mauricio Cantú, vinicultor, es nuestro hombre destacado, quien con su empresa exitosa de vinos, es embajador en México y el mundo, de todo lo bueno que se hace en tierras Bajacalifornianas.

Por otro lado, ya está el regreso a clases a la vuelta de la esquina, y en esta edición quisimos enfatizar la importancia de la lectura para el desarrollo intelectual y mental de nuestros hijos, lo que les ayudará en su aprovechamiento escolar. Aquí te diremos cómo adentrarlos en el arte de leer.

Cómo definir tu estilo en el vestir, cómo mejorar la comunicación con tu pareja y con tus hijos, serán otros de los temas importantes a tratar, así que esperamos los disfrutes y te sean de utilidad. ¡Feliz Verano!

**¡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

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hajar
Becky Krinsky
Ana Laura Martínez
Nicole Aguirre
Maru Lozano
Margu Plascencia
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Marcela Castellanos de la Vega
Gabriel Bello
Alejandrina Seaman

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] 225.00.00
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 118, inicio de impresión el 15/07/2017.** 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. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





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

AGOSTO 2017

TU PERSONA

• RECOVECOS
¡Suegra de Diez! 6

• RECETAS ACTUALES
¿Con quién te desquitas cuando te enojas? 8

TU PAREJA

Comunicación distorsionada 10

VIRTUDES HUMANAS

La importancia de la convivencia familiar 12

SEGUROS

La importancia de ahorrar para la educación de nuestros hijos 14

TUS HIJOS

¿Por qué es difícil la comunicación con mi hijo? 16

ESPECIAL REGRESO A CLASES

¿Por qué es importante que los niños lean! 18

MODA

• ASESORÍA EN IMAGEN
Estilo Propio 20

RECETAS ACTUAL

Pastel de elote por Margu Plascencia 21

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

El vino y el aire 24



MUJER DEL MES

MARÍA LUISA MADUÑO

Una mujer para la que correr significa: encontrarse a sí misma

30

FOTOGRAFÍA
León Felipe Chargoy



VENTANA AL VALLE

¿Qué son las fiestas de la Vendimia?... de la voz de sus protagonistas 26

ESPECIAL DE VENDIMIAS

Plantas Medicinales Nativas del Valle de Guadalupe 28

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Las Danzantes de Denisse Valle, ayudando a mujeres y niñas 'a encontrarse' con la danza 34

HOMBRES DESTACADOS

Mauricio Cantú
La amistad, valor que impregna su negocio 36



EXPERTOS

• EDUCACIÓN FINANCIERA
¿Quieres tener libertad financiera y ganar dinero? 38

CASOS DE ÉXITO

Sonido Lamas
El que por décadas ha distinguido a Tijuana 40

VALORES Y GENTE

Ayudando a la niñez con arte 42

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

La feria del libro latino más grande en San Diego 44

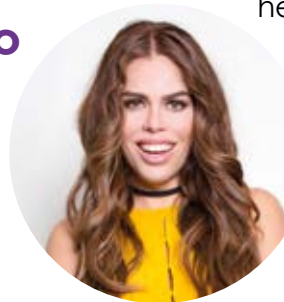


EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
¿Por qué es tan importante la relación con su abogado de divorcio? 47

PERFIL Y OBRA

Mónica Gasca, artista visual
Imaginación desbordante hecha pintura 48



SOCIALES 51

Para toda la **vida**

MB 
MESA DE BODAS



El día más importante de sus vidas ha llegado y sabemos que debe ser perfecto.

Mesa de Bodas Fábricas de Francia, un servicio gratuito, que además es la mejor opción para que todo salga tal y como lo soñaron.

· Registren su evento 6 meses antes de la fecha de su Boda, pregunten a su asesora por los planes de registro.

· Seleccionen los regalos 2 meses antes.

· Cierren su evento 2 meses después de la fecha de su boda.

· Consulten requisitos de registro con nuestras asesoras de Mesa de Bodas.

 **fábricas de francia**[®]
Qué gusto verte

¡SUEGRA de DIEZ!

POR MARU LOZANO

La suegra, la madre política... Pero, ¿a quién no le gustaría ser considerada y tratada como a una verdadera madre? ¡Eso es lo que esperamos todas!

Es curioso cómo es poca la mala fama atribuida a los suegros hombres. Y es que las mujeres recibimos la crianza de que sólo a nosotras nos corresponde el universo de los amores y el reinado, entonces a la hora de ceder la corona, ¡raspa!

Sumémosle a esto que a muchas se nos educó para ejercer el rol de cuidadoras y protectoras, así que cuando nacieron nuestros hijos hicimos lo propio, y al crecer, pues empieza la competencia con la nuerita chula.

Es complicado, porque llevamos más de veinte años conociendo al niño; sabemos perfectamente qué le gusta, disgusta o afecta. Y ver de repente cómo ese hijo nuestro va cambiando de hábitos, cómo se desarrolla sin mami, y para añadirle, se ve feliz, la suegra no sabe cómo ponerse, en dónde acomodarse, cómo considerarse y qué rol jugar. A ver, ¡regala a tu hijo! ¡Se siente feo!



AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Me siento muy presionado porque amo a mi mamá y amo a mi esposa, darles gusto a las dos al mismo tiempo, en el mismo lugar me estresa, por eso prefiero ya no frecuentar a mi familia a menos que sean ocasiones especiales

VÍCTOR, 36 AÑOS

MADRE – ETERNA – SUEGRA - IMPERFECTA

Cuando una mujer no tiene actividad educativa, productiva, social, cultural, espiritual, de esparcimiento, etc., se convierte en la madre eterna y en la suegra imperfecta, al querer controlar el desenvolvimiento de la nueva familia que se está formando, comunicándole a la nuerca sus puntos de vista cuando éstos no son requeridos. Aceptemos que no somos ni hemos sido nombradas 'Presidentas del Consejo Hogareño' de nadie.

Algo importante, todos tienen que vivir su proceso evolutivo, y no por haber vivido ciertas experiencias, es menester advertir y mucho menos tratar de evitar, que los chicos libren sus propias batallas. ¡Hay que darnos de baja!

O qué tal cuando los hijos se divorcian, contraen nuevas nupcias y seguimos considerando a la primera esposa como la única merecedora de atenciones, y comparamos en voz alta.

Si queremos ser suegras de diez, confiemos que ya educamos e inculcamos valores, ellos tomarán y licuarán los ingredientes que vayan necesitando de ambos ambientes, y si sientes que la situación amerita tu intervención, hazlo directamente con tu hijo a solas.

FOMENTA SU INDEPENDENCIA

Si aceptaste que tu hijo viva contigo un tiempo ya casado, poner límites y establecer las reglas de convivencia será asertivo. Dividir los gastos y asumir la responsabilidad de la casa así como los quehaceres, será importante para que nadie se sienta sirviente.

Estipula el tiempo de estancia para que se propicie que el núcleo familiar de tu hijo se forme en otro lugar. Fomenta entonces su independencia, si es posible, para evitar se inicie el matrimonio dentro de un ambiente compartido.

Disfruta cuando te hagan abuela sin pretender ser una segunda madre, ya que será el momento perfecto para regalar y saborear el amor puro con inmensa alegría. 🍷

PARA SER ESA SUEGRA DE 10

- » Revisa tu vida personal.
- » Acepta que tu hijo va a formar su vida de una manera muy distinta a la tuya, y ¡le puede funcionar!
- » Opina cuando te pregunten y hazlo de manera propositiva.
- » Cambia de proyecto de vida y enfócate en el. Asume que tu rol de babysitter ya terminó.
- » Alístate para ser necesitada de una manera diferente, esperando a que te busquen, y así te encuentren de una manera incondicional.
- » Re-significa tu vida de pareja, de tía, de prima, de amiga, etc. Practica tu pasatiempo favorito, vuélvete productiva incluso en labores sociales.
- » Vuélvete autónoma para que dejes descansar a los demás intentando hacerlos dependientes de ti.

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

Roma
Más que una Farmacia.

“En la Roma lo tengo todo:
consulta médica
a solo \$50 pesos
y medicamento
a muy buen precio”

Sr. José Luis Escobar
Chofer

YO SOY
ROMA

farmaciasroma.com

f t y

¿CON QUIÉN te desquitas cuando TE ENOJAS?

Cuidado, puede ser que sin darte cuenta, al que más lastimes sea a ti mismo

POR BECKY KRINSKY

Estoy enojada con mi mamá, y para que se joda, voy a engordar 10 kilos. Mi padre nos abandonó cuando yo tenía 10 años, ahora que pague sus consecuencias: me estoy drogando y tomando todo el alcohol que puedo. ¡A ver qué sientel!; mi hermano no me hace caso, voy a romper el reloj que me regaló; mi esposo me golpeó, por lo tanto voy a ayunar hasta que me desaparezca de este mundo; mi maestra me reprobó, no voy a estudiar para que vea lo que es no saber nada; me fue mal en los negocios, estoy enojado y frustrado, no me voy a superar. La lista puede seguir y seguir, porque razones por las que otros nos hacen enojar sobran.

Por más ilógico que estos comportamientos suenan, son más comunes de lo que uno cree. Mejor no hay que juzgar, porque algún día podremos caer también. Sería más sano entender qué sucede con la mente, cuando las cosas llegan a doler tanto, que hacen que uno se comporte como una persona irracional.

¿AUTOCASTIGARSE POR EL ENOJO ES LA SOLUCIÓN?

¿Por qué lastimarse a uno mismo sería una conducta que alivia el enojo o el dolor que otros provocan? Pareciera ser que lastimar o cobrar venganza es una forma de calmar el malestar. ¿Qué ridículo y casi increíble verdad? ¿Qué no basta con el daño que uno

recibe de otras personas? por si esto fuera poco, la persona con cicatrices emocionales, se fatiga nuevamente causándose doblemente dolor.


En terceras personas se percibe la redundancia y el comportamiento ilógico que se está desarrollando, pero cuando uno está perdido en el enojo, uno se ciega y se pierde en un razonamiento ilógico.

EL ENOJO EVADE LA REALIDAD

El enojo es un mal que contamina y confunde al carácter. Cuando una persona se enoja le abre la puerta a un sinfín de malestares que dejan nada bueno. Dicen en algunas culturas, que el enojo es la puerta del infierno.

Entonces ¿qué se puede hacer cuando uno se encuentra ante una situación, en que lo único que cree poder hacer, es vengarse, llenarse de culpa o castigarse? Las expectativas, y el querer controlar la vida, imposibilita la superación e impone una visión distorsionada de la realidad.

Hacerse daño a sí mismo o castigarse por creer que se hace un acto de justicia, es un grave error. El enojo impide toda posibilidad de felicidad o de alegría, evade la realidad y erróneamente da un sentimiento de empoderamiento, al que yo llamaría BERRINCHE. Como resultado, la persona corrompe todas las relaciones personales, se aísla y además multiplica su sufrimiento.

Por supuesto que no se debe de ignorar el dolor, sin embargo tampoco se le tiene que aumentar con más auto-criticismo, vergüenza o culpa. Hay que balancear los sentimientos, sin exagerarlos o minimizarlos. Sobre todo, no hay que dejar que el negativismo llene el alma y la envenene. 

¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

LA RECETA

Transformando la frustración en motivación

INGREDIENTES

» 1 TAZA DE CONCIENCIA

Y ACEPTACIÓN – reconocer que hay veces que las cosas no salen bien.

» 1 TAZA DE MEDITACIÓN – introspección personal, creando un dialogo interno positivo, sin crítica.

» 2 RACIMOS DE REPARACIÓN – plan para sobreponer, cambiar y mejorar.

» 1 PIEZA DE DETERMINACIÓN – acciones concretas, preparación mental y buena disposición.

» 1 PIZCA DE FE Y CONFIANZA – ver la vida con bondad, abundancia y propósito.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

No te enojas, ya que tú eres el único que vas a perder. Aprende a ser flexible para que te puedas adaptar a la adversidad.

CÓMO TRANSFORMAR LA FRUSTRACIÓN EN MOTIVACIÓN

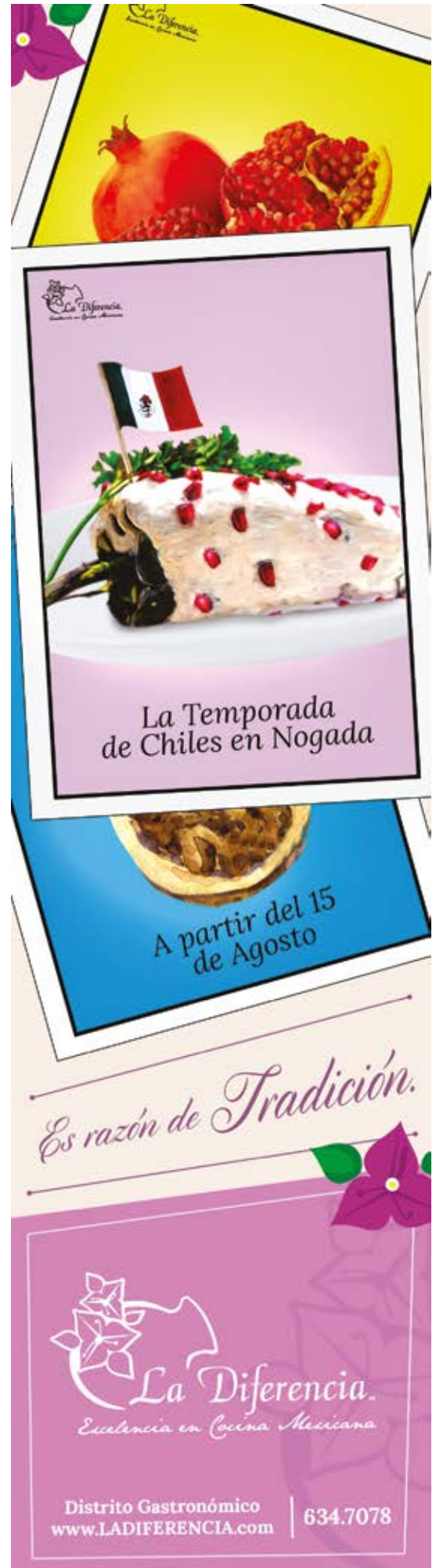
1. MANTÉN TUS EXPECTATIVAS REALES. Vive en tiempo presente, no esperes ni te descuides por soñar. Enfócate en hacer lo mejor cada momento, pero no te limites a obtener sólo lo que esperabas. Ábrete a las posibilidades de descubrir las oportunidades que la vida te presenta.

2. PIENSA EN POSITIVO Y EN ABUNDANCIA. Encuentra los aprendizajes y los errores de cada situación. Experimenta y libérate del miedo o el control. Confía en tus capacidades y muestra seguridad.

3. DEJA FLUIR, Y FLUYE. No asumas lo que otros piensan de ti, aclara todo. No exijas, porque la vida no te debe nada. Piensa, habla y sé una persona positiva y agradecida, así te conviertes en un magneto que atrae lo bueno.

La persona que logra transformar su enojo y frustración, gana no sólo el mérito de ser mejor, sino que también cosecha el camino para su felicidad, paz y abundancia.

*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



La Temporada de Chiles en Nogada

A partir del 15 de Agosto

Es razón de Tradición.

La Diferencia.
Excelencia en Cocina Mexicana.

Distrito Gastronómico
www.LADIFERENCIA.com | 634.7078



“Comunicación DISTORSIONADA”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

En muchas ocasiones distorsionamos los mensajes al comunicarnos con nuestra pareja. Nuestra capacidad de asimilar la información recibida puede llegar a ser tan diferente del significado real, que al final el resultado es un enorme conflicto entre ambos, muchas veces resuelto inmediatamente y otras, mantenido durante un largo caminar.

10 | Mujer actual

Algunas de estas distorsiones al comunicarnos y asimilar la información, las podrás ver en los siguientes ejemplos:

DEDUCIR, SIN MÁS NI MÁS

“Estoy seguro que ya les contaste a tus amigas que no te llevé al evento del sábado y que por eso soy el peor de los hombres.

Te gusta dejarme en mal ”

VER UN SOLO PUNTO

“Durante la cena con tu familia, vi cómo te incomodó

que pidiera más ensalada. Tu cara lo dijo todo y por eso no pude disfrutar la velada. Hasta la comida me cayó de peso ”

GENERALIZAR

“¿Te acuerdas cuando te pedí que detuvieras el carro en esa tienda y lo hiciste pero de mala gana? Te pido un favor pero todo te molesta ”

EFEECTO YO-YO

“ Si a nuestros hijos les está yendo mal en la escuela, seguro es por mi culpa o nuestra culpa. Nos ven molestos al discutir ”

BLANCO O NEGRO

“ Si tienes un detalle lindo conmigo, siento lo mucho que te amo y no puedo dejar de pensar en ti. Pero en cuanto te vas a ver el partido con tus amigos, no quiero ni que te me acerques. Te odio ”

“PENSÉ QUE TÚ PENSABAS QUE...”

“ Ayer que te mandé un “whats” para saber si ya habías llegado a tu casa con bien, pensé que te molestaría el que te escribiera y te sentirías presionado. Pensé que estarías dudando de continuar esta relación ”

¡SÉ VE, SE SIENTE!

“ Cuando llego a verla molesta, siento que ya no me ama. Que en cualquier momento me termina. Eso ha de ser, ya no me ama ”


TODOS ME ODIAN

“ En la mañana respondiste al saludo del vecino, lo hiciste a propósito ¿verdad?, sabes que no me cae bien. Lo hiciste para molestarme, para que mi día empiece mal ”

ENDEREZANDO EL CAMINO

Si te identificaste o a tu pareja en alguno de estos casos, no corras. No distorsiones también este texto por favor. Muchas de estas formas de interpretar lo que vemos, sentimos o escuchamos, están muy relacionadas a nuestro aprendizaje y educación; a nuestro manejo de la ansiedad y al poco dominio que tenemos sobre las cosas que nos dan placer y nos hacen felices.

En cuanto a tu pareja, no le evadas, ni tú te escondas. Trata de tener apertura y determinar si tú también necesitas mejorar tu comunicación. Busquen ayuda profesional, no dejen que algo como esto destruya toda una relación de convivencia, o peor aún, se resignen a que así es su vida.

Comenzar por dialogar, acudir a asesoría psicológica, aplicación de técnicas y ejercicios sencillos guiados por un profesional como: cambios de rutina, llevar anotaciones de logros personales, entrenamiento para auto controlarse, actividades de relajación, nuevas experiencias en entornos distintos, entre muchas más actividades, son sólo algunos caminos que te permitirán poder aprender a hacerte responsable de tu conducta, encontrando otro lado más sano de comunicarte, de vivir la vida con mayor disfrute y sobre todo con más tranquilidad. Quizá no estés acostumbrad@ a sentirte dichos@, pues comienza a aprender. 

DATOS

PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

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

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



axp

LOGISTICS

Paquetería,
Mensajería
y Carga

Expertos en Logística



- | | | |
|--|--|--|
| ● AEROPUERTO
Bvd.
Aeropuerto
#12506
Col. Aeropuerto
Tijuana, BC
(664)607-77-64 | ● COSMOS
Bvd.Manuel
J. Clouthier
#18340-3
Fracc. Lago Sur
Tijuana, BC
(664)627-04-11 | ● CUCAPAH
Bvd. Cucapah
#21352 -L13
Fracc. Jardín
Dorado
Tijuana, BC
(664)103-55-91 |
| ● JUÁREZ
Juárez #555
Ensenada,
BC
(646)156-50-61 | ● MANEADERO
Carretera
Transpeninsular
#800-Local 1
(MANEADERO
PARTE ALTA)
Ensenada, BC
(646) 152-50-26 | ● SAN QUINTÍN
Carretera.
Transpeninsular
KM 190
Popular
San Quintín,
BC
(616)166-57-55 |
| ● MEXICALI
Novena
Puerta Plata
#3472-2
Villas del
Palmar
Mexicali, BC
(686) 906-7393 | ● SAN FELIPE
Calzada
Chetumal y
Mar Jonico
#316-4
San Felipe, BC
(686)577-19-22 | ● ROSARITO
Bvd.Benito
Juárez #348-D
Fracc.
Hacienda
Floresta Playas
de Rosarito, BC
(661)100-20-40 |

● **SAN LUIS RÍO COLORADO**
Obregón #1300-A2 Col. Residencias
San Luis Río Colorado, Son. (653) 534-36-60

goaxp.com |  [axplogistics](https://www.facebook.com/axplogistics) |  [AXPlogistics](https://www.instagram.com/AXPlogistics)



“La importancia *de la convivencia* FAMILIAR”

POR MARCELA CASTELLANOS
DE DE LA VEGA

Si nos preguntaran qué es lo más valioso que tenemos, no dudaría en que un porcentaje muy alto diríamos que nuestra familia, por lo que lógicamente ocurriría el primer lugar en nuestra lista de prioridades, sin embargo cuando llega el momento de poner en práctica esta lista, lamentablemente nos damos cuenta que para muchos de nosotros, la familia no se encuentra en el lugar que creíamos darle.

El estilo de vida que por hoy se vive, unido al avance de la tecnología, parece estar desplazando de manera sutil el lugar tan importante que la familia siempre ha tenido.

PERO ¿QUÉ ES LA FAMILIA?

La familia es ese lugar en el cual realmente puedes ser tú mismo, en el que sabes que eres aceptado incondicionalmente con tus defectos y cualidades, con tus fortalezas y debilidades, es el lugar en donde aprendes las cosas importantes de la vida, esas por las que vale la pena vivir. Es la familia quien nos enseña el valor del amor, la solidaridad, la honradez y la gratitud,

y nos da las herramientas necesarias para poder ser feliz.

Es cierto que cada familia es diferente, cada una con sus propios sueños, retos y por supuesto con sus propios problemas. Sabemos que no hay familia perfecta, pero a pesar de ello, la familia sigue siendo el lugar idóneo para la convivencia y el sano desarrollo del ser humano, por lo que no debemos escatimar cualquier esfuerzo para restablecer la importancia de esta institución, ya que una sociedad desorganizada, violenta, corrupta, indiferente ante las necesidades del prójimo, no es más que el reflejo de la calidad de sus familias.

¿QUÉ PODEMOS HACER COMO FAMILIA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN NUESTRO HOGAR?

La respuesta está en que los padres retomemos los valores que nos ayuden a recuperar el verdadero sentido de la convivencia familiar, del diálogo entre padres e hijos, y que el ejemplo de vida que les demos a nuestros hijos sea congruente con lo que pensamos, decimos y hacemos. Si en nuestro hogar no hay tiempo para convivir, para entablar un verdadero diálogo entre sus

Es cierto que cada familia es diferente, cada una con sus propios sueños, retos y por supuesto con sus propios problemas. Sabemos que no hay familia perfecta, pero a pesar de ello, la familia sigue siendo el lugar idóneo para la convivencia y el sano desarrollo del ser humano


integrantes, y por supuesto una verdadera comunicación en la pareja, pronto habrá un distanciamiento y por lo tanto una familia desintegrada.

Cuando en el hogar existe una verdadera convivencia familiar, se crea el ambiente necesario para transmitir valores, para crear en los hijos el sentido de pertenencia que por consecuencia les proporciona seguridad. La convivencia familiar no es solamente pasar tiempo juntos, es compartir sueños, sentimientos y emociones, experiencias de vida, es hablar sobre cuáles son nuestros anhelos y nuestros temores, es aprender a escuchar al otro, es demostrarles cuánto los quieres y lo importante que ellos son para ti.

Es responsabilidad de los padres lograr que esto se lleve a cabo, si los padres no ponemos el ejemplo practicando los valores que queremos que nuestros hijos vivan, no

esperemos que ellos por si solos los adquieran.

Si crees que en tu familia se puede mejorar la convivencia entre sus integrantes, aprovecha el inicio de estas vacaciones para empezar haciendo pequeños cambios en tu dinámica familiar, cualquier esfuerzo por pequeño que parezca, será un paso más que te acerque a tener la familia que siempre has deseado.

Nuestra familia es la única que estará siempre con nosotros sin importar lo que pase, en ella vamos escribiendo nuestra historia, y la de los seres que más queremos. 

*La autora es Lic. en Educación Familiar.

Más de 17 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B.C.

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

bebé en casa!

Citas e informes

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

LUZE
SECADO EXPRESS


TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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



AVE. SONORA #66 (LA RECTA)

TELÉFONO: 622 5101

 LUZESECADO



CONTAMOS CON VALET PARKING



ROSARIO FLORES

14 EN *Caliente*
PLAZA de TOROS
SEPTIEMBRE

REGRESO POR QUE ME ENAMORÉ DE
TI BAJA CALIFORNIA



MARIACHI SOL DE MÉXICO



TE INVITA A SU VERBENA
GASTRONÓMICA
A PARTIR DE LA 1:00 PM

VENTA e INFO en TIJUANA. (664) 688.1080 SERVIEVENTOS



CECUT / REAL INN / EL FORO / EL TROMPO
VIAJES KINESSIA: MXL. (686) 554.4024 ENS. (646) 152.1852
Boletos en línea: www.servieventos.com.mx





SOY UN
TRANSFORMADOR
DE VIDAS

PROFRA. Sara Angélica Baltazar Pallares

Académica Escuela Secundaria Téc.No. 20 "El Nigromante", Ensenada

Conoce más de su historia en:

www.educacionbc.edu.mx



BAJACALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

SEE
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL

¿Por qué es DIFÍCIL la comunicación con mi hijo?

POR GABRIEL BELLO

“

Desde hace unos meses no estamos teniendo una comunicación adecuada mi hijo de quince años y yo, creo que no me quiere decir nada de lo que le sucede. Si llegamos a platicar

algo, es sólo por unos segundos porque él no entiende mi opinión al respecto, no le gusta que le cuestione, y yo no soporto su actitud grosera. Quisiera saber si hay alguna forma de acercarme y poder dialogar sin que mi hijo sea así de cerrado”.

NO HAY DISPOSICIÓN AL DIALOGO

La comunicación con los hijos se afecta significativamente cuando estos llegan a la adolescencia. Muchas veces los hijos no hablan con sus padres de lo que les está ocurriendo, porque se sienten incomprendidos, o poco valora-



dos; porque han creído que son temas sin importancia para un adulto; porque al dialogar con ellos y abrir un tema difícil, terminan siendo regañados por sus padres. Lo peor, no hay comunicación porque no hay disposición al dialogo de ambas partes.

Es complicado el dialogo entre los adolescentes y sus padres; su desarrollo psicológico implica además de las pocas ganas de compartir o comunicar, la habilidad

de hacer juicios, usar la lógica y aplicar sentido común; elementos que complican la interacción entre un adolescente, y sus padres maduros, quizá poco tolerantes, un tanto rígidos, y en ocasiones perfeccionistas.

¿QUÉ MÁS HACER PARA LOGRAR UN DIALOGO EFICAZ?

No lo interrumpas. – el adolescente promedio tiene la capacidad de hacer juicios; muchos padres interrumpimos el dialogo sólo porque no queremos escucharlos más.


No le completes las frases. – paciente mente tolera su ritmo. Ayudarle a terminar más rápido su discurso completándole las palabras, denota una impaciencia tuya, de querer escucharlo menos.

No uses tú pasado como referencia. - comenzarás a caer mal y se cerrará al diálogo. Algunos padres se refieren a su pasado como “perfecto”. Si así fue, felicidades, pero déjame decirte que cuando un adolescente escucha “yo nunca di problemas”, difícilmente se habrá al dialogo.





Evita utilizar términos absolutos. - siempre te portas mal, jamás vas a entender, nunca volverás a salir; debes sacar estas frases de tu discurso. Además de escucharse mal, estás predisponiendo al adolescente a tener un comportamiento en ese sentido negativo.

No olvides que tu interlocutor es un adolescente. - no pretendas engañarlo con respuestas ilógicas, irreales o inmaduras. Además, un adolescente difícilmente utilizará un léxico propio de adultos. 

Para una mejor experiencia en la comunicación con los hijos, es importante tener en cuenta los principales bloqueadores que el adolescente presenta:

CASI NUNCA ESTÁ DISPONIBLE. - pareciera que un adolescente no se ocupa de nada, pero que error pensar así, ellos están llenos de ocupaciones importantes; comunicarse con sus amigos, navegar en internet, escuchar música, hacer sus tareas escolares, hacer la siesta, hablar con la novia, video jugar, etc. Si en estas circunstancias pretendemos un dialogo, seremos rechazados de inmediato. ¿Qué hacer? ha funcionado muy bien anticiparles la necesidad que tenemos de hablar con ellos, y establecer de común acuerdo la hora para hacerlo.

GENERALMENTE ANDA DE "MAL GENIO". - no olvidemos que es la etapa en la cual las hormonas hace de las suyas con el estado de ánimo; la mayoría de los adolescentes ni siquiera saben porqué están de malas, simplemente así se manifiestan. En la mañana contentos y con planes, y por la tarde molestos. Si en estas condiciones pretendes dialogar con un adoles-

cente, ten cuidado en la actitud que estará manejando; enfadado, irritable, estresado, etc. ¿Qué hacer? dale su espacio, detecta a tiempo que está "indispuesto" para el dialogo, no pasa nada si lo abordas mas tarde. Se cierra a temas difíciles. - un adolescente no quiere escuchar sobre las salidas, las fiestas, las calificaciones, la obediencia, el respeto, los reportes de conducta, etc., sin embargo, no deben ser pretexto para no entablar comunicación. ¿Qué hacer? no incluir en el dialogo, los temas complicados. Si hay necesidad de hablar de ello, hacer un espacio y abordarlos exclusivamente. El adolescente se rehúsa a comenzar dialogando y terminar regañado.

SIMPLEMENTE NO QUIERE HABLAR. - toma en cuenta que no comunicar a sus padres forma parte del desarrollo psicológico del adolescente, entonces no te debe extrañar que en tu intento de dialogar con él, seas el único que hable. ¿Qué hacer? no lo tomes personal, simplemente no quiere hablar, dale su espacio y más tarde intentas dialogar.

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



Mis Piecitos
 Zapato INFANTIL

Este regreso a clases
 Mis Piecitos esta contigo,
Calzado Escolar
 Para niños y niñas
 Ven y conoce los lindos Zaparinos

Zapato Café, Azul y Negro
 Tenis Negros y Blancos

Ven visitanos en:
 Calle Colombia #9112
 Local #3, Col. Cacho 22040

Tel (664) 200-2506

Buscanos en:  **MIS PIECITOS** 





¡PORQUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS LEAN!

“Leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo”

JOSEPH ADDISON

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En la era digital, en que los dispositivos electrónicos son prácticamente dominados por cualquier niño pequeño, es muy difícil motivarlos a la lectura, sobre todo si nunca les ayudamos a que tuvieran el hábito de leer.

¡Ay no, qué aburrido!, ¡me da sueño!, ¿para qué leer, sí puedo ver una película de Netflix en el celular o en

el IPAD? Esas son las respuestas que escuchamos de ellos, aunque se parecen a las de nosotros los adultos ¿no? Así que primero, seamos conscientes de que predicamos mejor con el ejemplo, pero bueno...

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LEER?

Es fundamental, porque la lectura es la 'bendita llave' que abre la puerta a la riqueza del conocimiento y de la información, tanto general y especializada; permite adentrarnos a la multiculturalidad en un mundo cada vez más globalizado.

BENEFICIOS MENTALES

Pero según los expertos, hay beneficios mentales.*

- » Agudiza la astucia
- » Retarda la aparición de los síntomas de demencia si se lee frecuentemente.
- » Estimula la percepción.
- » Estimula la concentración.
- » Estimula la empatía.
- » Se activan regiones cerebrales que propician procesos de imaginación a partir de los acontecimientos de la narración, y vienen a la mente recuerdos y confrontaciones con experiencias personales.
- » Incentiva la memoria

- » Amplía el vocabulario y mejora su lenguaje.
- » Mejorará su capacidad de abstracción.

¿Y QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LA ESCUELA?, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN EL HÁBITO DE LA LECTURA?

- » Tras investigaciones en la materia, que se publican también en el artículo anterior, se encontró que los estudiantes exitosos poseen mejores habilidades de expresión, lectura y lenguaje.
- » Además, se incrementa la capacidad de concentración, análisis e interpretación de textos.

ENTONCES, CONVENCIDOS YA DE LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA, ¿CÓMO ES QUE PODEMOS MOTIVAR A NUESTROS PEQUEÑOS A LEER?


Aunque resulte increíble, se recomienda poner a los niños en contacto con la lectura desde que tengan un año de edad aproximadamente. Que los cuentos tengan grandes imágenes y poco texto, y que seas tú el que les lea o cuente la historia.

Dedicarle tiempo para leer tendrá beneficios fundamentales en la formación de este hábito, e incluso se tienen beneficios sociales, de empatía y comunicación, al acercarte más a tu pequeño:

- 1.** Se enriquece la relación adulto-niño
- 2.** El niño se familiariza con los textos y buscará imitar a sus padres, cuando llegue al colegio, la lectura le parecerá una actividad necesaria e interesante.
- 3.** Le permitirá al niño ampliar y organizar su universo. El hábito y la formación se irán perfeccionando en la vida de tu pequeño si empezaste correctamente desde que estaba chiquito.

¿QUÉ HAY QUE TOMAR EN CUENTA?

- » El lector principiante necesita un texto a la medida de sus capacidades, adaptado a su sensibilidad, y que tome en cuenta su lenta progresión.
- » Hay que motivarles con la lectura-placer que es un magnífico entrenamiento para posteriormente entender y apreciar los libros de texto.
- » Hay que dejar al niño elegir las lecturas, pues si no termina un cuento, tal vez sea porque no le parece interesante y no tanto por aburrimiento o flojera.
- » Para impulsar a un lector que empieza, es muy importante conocer sus gustos, para poder sugerir la lectura.
- » Cuidado con confundir la lectura escolar, que es un ejercicio de progresión, con la lectura-placer, pues en ésta, interpretar mal el sentido del texto, no afecta ni importa, y él solo se corregirá.
- » Leer siempre a cierta hora y con periodicidad, le ayudará a formar hábitos. La cita periódica y puntual con la lectura-placer es muy positiva.

Así que empieza a formar a tus hijos en la lectura; siembra en ellos, y poco a poco cosecharás un mejor aprovechamiento escolar de su parte, una mayor empatía entre tú y él, y además, se cimentarán bien las bases para cuando esté ejerciendo alguna profesión: que siempre tenga sed de evolucionar y de tener una educación continua a través de los libros. 

*Según el artículo de investigación, "El beneficio encubierto de leer", de la revista *Mente y Cerebro* No. 47/2011 – Págs. 36 – 41.



INSCRIPCIONES ABIERTAS

- ALTO RENDIMIENTO EN DANZA
- PLANES ESPECIALIZADOS
- MAESTROS TITULADOS
- INTERCAMBIOS CULTURALES CON LAS MEJORES ESCUELAS A NIVEL MUNDIAL.

BALLET • JAZZ • DANZA CONTEMPORÁNEA
• FLAMENCO • BALLET FIT • INICIACIÓN AL MOVIMIENTO • ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**CLASES PARA TODAS LAS EDADES
A PARTIR DE LOS 3 AÑOS.**

Informes: 976-33-00

Calle 11 Plutarco Elías Calles
#2011 a 3 minutos de Zona Rio.

www.conservatoriodedanza.com.mx



Estilo

PROPIO



POR HECHO CON CHE CHÉ

Estilo propio es tu ser interno; quiénes somos manifestado en el afuera, en nuestra casa, en nuestra forma de ser, o de comunicarnos y vestimos.

La única forma de encontrar el estilo propio es conectarse de una manera honesta con uno mismo, y una vez que nos encontramos con nuestras verdades, podemos construir un estilo en el look exterior, que integra cómo nos vestimos,

cómo olemos y cómo nos tratamos.

Existen varios tipos de estilos en los que podemos basarnos al momento de vestir o elegir la ropa, pero nada como el que a ti te define; el que te marca y deja tu esencia en las personas al momento que te ven.

Hablaremos de los 5 estilos más populares y comunes que hay, los cuales se clasifican en: boho, minimal, preppy, chic y business. Te daremos una breve descripción acerca de cada uno, para que si aún no tienes bien definido a cuál perteneces, esta información te ayude a asegurarte.



MINIMAL

La sencillez y la limpieza es lo que caracteriza a este estilo. El estilo "minimal" es un estilo que sólo utiliza elementos básicos y muy mínimos. Lo importante de este estilo es utilizar prendas simples y de buena calidad. Sin estampados ni frases; deben destacarse por sus figuras geométricas. El uso de colores neutros es otra de las características del estilo minimal; la gama de los grises es fundamental. De igual manera se puede innovar en este estilo, combinando colores un poco más primaverales como el verde, naranja, coral, azul y fucsia.

Los accesorios en este estilo no son necesarios, y en caso de usarlos, hay que tener cuidado, y que éstos no sean muy llamativos. La idea es que se note más el corte de las prendas que los accesorios.



PREPPY

El estilo "preppy" viene de la forma de vestir de los alumnos en las escuelas ELITE.

Este look debe de ser impecable y perfecto y la combinación debe ser muy clásica, pero no demasiado seria y mezclar elementos joviales y un poco delicados.

Los colores neutros o pasteles, estampados discretos, cardigans, camisas de botones, diademas, medias, medias 7/8, zapatillas, oxfords y faldas patoleadas o tablonos (pliegues) son los básicos o "must have" de este estilo. Y para hacer de este look algo más divertido y moderno, basta con agregarle collares exagerados, piezas de cuero, estampados florales, piezas con tricot, botines y pañuelos.

Otra característica de este look es que está inspirado en lo náutico, es por eso, el mucho uso de los colores rojo, blanco, azul y amarillo y las rayas marineras.



BUSINESS

El estilo "business" casual puede empezar desde un conjunto sencillo de camisa o una blusa con pantalón con corte clásico. Nosotras como mujeres tenemos más opciones para elegir y crear varios outfits con este estilo y no caer tanto en la formalidad.

Las siguientes prendas, son las "must have" para el closet business casual:

CAMISA O BLUSA: Cualquiera de las dos se valen usar para crear un outfit informal pero a la vez con un toque elegante.

PANTALÓN: Evitemos los pantalones apretados o muy ajustados. Se recomiendan los pantalones rectos con estampados clásicos, black and white, rombos o líneas.

VESTIDO: No se recomienda usar escotes muy marcados, ni espalda y hombros descubiertos (todo depende si vas al trabajo). Pero por suerte, como mujer tenemos la infinidad de opciones en cuestión de vestidos. Es sólo elegir el adecuado de acuerdo a la ocasión.



CHIC

El estilo "chic" es estar a la moda a tu propia manera y estilo. Se usa para expresar una elegancia extrema. Se trata de una persona fashionista sin la necesidad de usar las últimas tendencias ni prendas de diseñadores famosos. La clave de este estilo es hacerlo lucir a su máximo con tu personalidad, saber qué te queda bien y cómo usarlo.



BOHO

El estilo "boho" viene de la palabra y el estilo bohemio. Este estilo tiene todos los estilismos de inspiración bohemia y lo hippie, pero con su toque de glamour. Boho es un estilo que usa mucho los sombreros, las botas, los flecos o "fringe", plumas y muchos accesorios, pero ojo, hay que saber muy bien cómo combinar estos elementos ya que de otra manera sólo parecerá un disfraz.

Con el estilo bohemio, no podemos decirte qué prendas se usan y qué prendas no, ya que la clave en lo "boho" es saber los estampados apropiados y cortes apropiados.



ZAPATOS: Se recomiendan cerrados o semi-cerrados y de medio tacón. En cuestión de color puede ser cualquiera, es sólo usar uno que combine con todo tu outfit. Puedes transformar el estilo "business casual" a "business chic" usando unos tacones contrastantes a tu atuendo.

ACCESORIOS: Debemos lucir pocas joyas y mejor utilizar otros complementos como cinturones, broches, pocas pulseras o collares. Unos buenos aretes no hacen daño en cuestión de agregarle un poco de detalle a tu look. 📌

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



POR CHEF MARGU PLASCENCIA

RecetasACTUALES

* Chef Repostera



L'ARTISAN REPOSTERIA FINA

Grupo Plascencia

TELÉFONO

(664) 686-0480

CORREO

reposteriafinalartisan@gmail.com

La receta de la Casa

PASTEL DE ELOTE

Esta receta que les comparto es ya una tradición en Grupo Plascencia. Fue creada por su servidora, con el toque único y distintivo de la abuela. Espero la puedan disfrutar en sus hogares. El Pastel de Elote se puede degustar en cualquiera de nuestros restaurantes



RECETA

RENDIMIENTO (16 PORCIONES)

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1 hora a 190° C

- » 3 barras de 90 g de mantequilla a temperatura ambiente (no margarina)
- » 1 1/2 taza lechera
- » 1/2 barra de queso crema (190 g)
- » 5 piezas huevos
- » 10 ml vainilla líquida
- » 1/2 taza harina de trigo
- » 1 cda. pequeña de polvo para hornear
- » 6 tazas de elote procesado

PROCEDIMIENTO

- » Procesar el elote y reservar.
- » Acremar (batir) mantequilla y queso crema en la batidora eléctrica
- » Lentamente agregar lechera, vainilla y huevos.
- » Incorporar harina y polvo para hornear
- » Al final, mezclar el elote previamente procesado.
- » Mezclar todo suavemente con espátula.
- » Engrasar un molde de 10", vaciar el batido y hornear a 190° C por el lapso de una hora.
- » Dejar enfriar.

* Se puede decorar con azúcar glass, o se le puede agregar betún de queso y fruta fresca. 🍌

www.venuschocolates.com

VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.

Chocolatería fina • Regalos • Mesa de Postres
Fuentes de Chocolate • Productos Regionales
Regalos corporativos • Fuentes de Chamoy
Agradecimientos • Mesa de Dulces • Escultura de Hielo

Ave. Tapachula 5-A Col. Hipódromo, Tijuana B.C.
Tel: (664) 9-7293-38

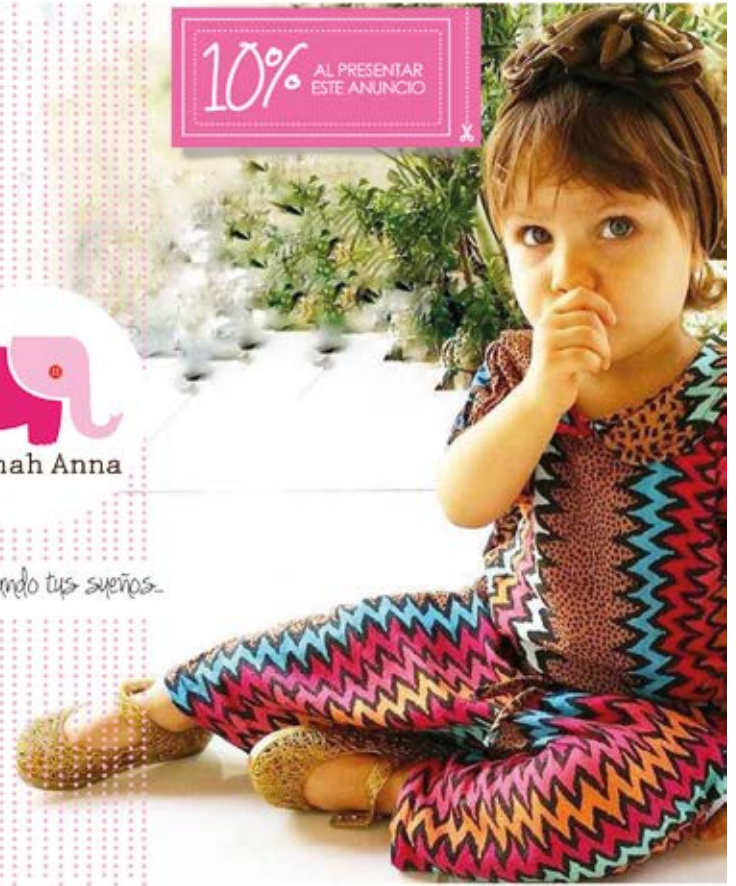


10% AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO



Hannah Anna

Realizando tus sueños.



Teléfono 608 99 01

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

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




Giuseppis
 — CUCINA ITALIANA —

SABOR *para*
COMPARTIR

Giuseppis.mx



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

El vino y el *aire*



Desde el preciso instante en que decidimos descorchar una botella empezaremos un pequeño ritual que nos llevará, de manera más o menos inmediata, a evaluar si la forma en que cuidamos (o descuidamos) nuestro vino, repercutirá en las condiciones, buenas o malas, en las que dicho vino se presente ante nuestros sentidos. Otros factores, como la calidad del vino, la destreza del enólogo, las atenciones en la guarda, traslado y conservación desde el día en que fue concebido y el momento en que decidimos consumirlo, son una generosa apuesta de nuestra parte y un riesgo asumido en nuestro siempre frágil papel de consumidores.


Cuando el tirabuzón o la hélice, como la llaman algunos, del sacacorchos entra en contacto con el corcho la vida de ese vino no volverá a ser la misma los minutos, las horas o los días que dure en la botella o fuera de ella y hasta el momento que de éste no quede sino un recuerdo y, en algunos casos, el registro del mismo en la memoria olfativa de quien lo tomó, todo ello por obra y gracia de los ineludibles efectos del oxígeno. ¿Cuándo debe airearse un vino, cuándo es recomendable decantarlo? ¿Cuánto tiempo puede o debe permanecer descorchada una

botella una vez retirado el corcho de la misma?. Las respuestas a estas u otras preguntas relacionadas con el tema del aire son cruciales para lograr un mejor disfrute de cualquier vino. Lo primero que debemos considerar es que no todos los vinos necesitan la misma intensidad de contacto con el oxígeno una vez descorchados.

En los vinos blancos en general, la aireación en la copa en que será consumido es más que suficiente. De hecho, para obtener los aromas herbáceos, florales y frutales de este tipo de vinos lo que tenemos que hacer es cuidar siempre la temperatura al momento de disfrutarlo. De ahí que se pueda asegurar que un vino blanco casi nunca se decanta. Primero porque no lo necesita, pues lo único que obtendríamos con ello es afectar la temperatura ideal para su consumo al no estar en contacto con algo de hielo y agua mientras lo estamos bebiendo. Y segundo, porque aun conservándolo convenientemente frío con el paso del tiempo perdería sus delicados aromas ya que la estructura de un blanco es mucho menos compleja que la de un tinto.

En el caso de los tintos en general suceden dos cosas: los vinos jóvenes, claretos o sencillos que son vertidos en un decantador pueden favorecerse de un rápido y repentino contacto con el oxígeno para "despertar", es decir, para regalarnos de manera intempestiva

sus aromas frutales y después, una vez servido en la copa, conservar ese tono alegre que irá evolucionando o desvaneciéndose poco a poco conforme se vaya consumiendo, según sea el caso. Hay veces en que ni siquiera esto es necesario ya que con el simple hecho de servirlo en la copa será suficiente para ayudarlo a "abrirse". Un vino se abre desde el instante en que nos permite apreciar toda la gama de aromas y sabores que contiene. Hago un paréntesis para aclarar que un aireador y un decantador son exactamente lo mismo, como lo es también el hecho de servir o escanciar un vino. Sin embargo no es lo mismo airear un vino que decantarlo.

Airear un vino joven o un vino con cuerpo en un decantador dejando que se vierta de manera más o menos abrupta con la intención de avivarlo, dejando que golpee ligeramente las paredes del decantador, nos permitirá percibir sus aromas de manera casi inmediata. En sentido contrario, al decantar un vino de edad lo debemos hacer con suavidad, con cuidado. Pocos son los vinos que exigen el proceso conocido como decantación. Los vinos que tienen muchos años pero todavía una historia que contar, merecen un trato especial. Al igual que la gente mayor, habrá que tratarlos con el respeto y admiración que se merecen. 

RAÚL

DI BLASIO

EL PIANO DE AMÉRICA

16

SEP

CON SU ORQUESTA &
MARIACHI
"SONIDOS DE MÉXICO"



ANFITEATRO
DEL VALLE

BODEGAS
DEL VALLE



4:00

Verbena, música en vivo con los mejores vinos y gastronomía

8:00

Concierto Raúl Di Blasio

10:00

After música en vivo con

wine/band



servieventos.com.mx



¿Qué son las fiestas de la Vendimia?...

DE LA VOZ DE SUS PROTAGONISTAS

POR NICOLE AGUIRRE

Las Fiestas de la Vendimia es una festividad muy tradicional y popular en Valle de Guadalupe, rito de celebración de la uva transformada en vino, a través del esfuerzo de los viñateros que ejecutan su labor en las viñas, misma que en algunos de los casos suele ser un tanto difícil, ya que soportan a lo largo de un año, inclemencias climáticas y diversos factores culturales, políticos y económicos.

Para los especialistas también es un reto; su trabajo se desenvuelve en las bodegas y laboratorios que contribuyen significativamente en el proceso de fabricación

vistiéndose así, todo Valle, de fiesta.

Estas tradicionales fiestas de júbilo son el logro de las labores de todo un año. Cabe mencionar que es toda una comunidad la que conforma esta festividad, desde agrónomos, enólogos, sommeliers, chefs, cocineros, y productores locales de toda clase de insumos.

Pero que mejor que quienes participen y se involucran en esta bella tradición nos interpreten aún más el sentir y significado de estas celebraciones.



MARCIA SOLORZANO

CONOCIDA COMO UNA DE LAS EMBAJADORAS DE VALLE DE GUADALUPE NOS COMPARTE SU EXPERIENCIA

"Estas fiestas son toda una cultura y un fenómeno social que me encanta compartir y experimentar en especial en las vendimias, dónde los visitantes se sorprenden de la humildad y accesibilidad de nuestros productores, chefs y enólogos, en una Baja California fresca, accesible e incluyente".

"Mi papel como embajador del vino en México es llevar a todos esos amantes de la uva a una experiencia dentro de la gastronomía y organo-

léptica de Valle de Guadalupe donde la magia y la calidez de la gente demuestra toda la pasión y profesionalismo que nuestra gente impone. Recordemos que Baja por sí sola es de supervivencia a su tierra, dónde se aprovecha de manera orgánica todos sus momentos y micro climas. A lo que voy es que ya por naturaleza hacemos de lo que se nos ofrece en el paisaje, todo un evento; la magia de un atardecer, la bruma del mar alimentando nuestra tierra, el gélido viento del Pacífico, todo esto en resumidas cuentas nos forma como terruño, y es para mí una de las interpretaciones más claras de nuestro estilo de vida”.

ALEJANDRO RUBIO

CHEF

Las fiestas de la vendimia es dar agradecimiento al cultivo que se da de nuestra viña, y dar a conocer el duro trabajo del cultivo, aparte como Chef es un conocimiento que me da para dar un buen Maridaje, y saber cómo jugar con los ingredientes, al momento de hacer un dúo entre vino y platillo.



SERGIO HERAS

ENÓLOGO

Las fiestas de las vendimias son las celebración que tenemos todos los años para agradecer y celebrar la próxima cosecha que se viene, y la materia prima que utilizamos para hacer vinos se componen de 2 factores importantes:

1- EL RECURSO HUMANO que es el esfuerzo que se desempeña todo un año, para poder obtener el fruto sagrado.

2- LA NATURALEZA (Un gran factor que no podemos manipular en algunas ocasiones)

Cuando estos dos factores se alinean, el hombre festeja la llegada del nuevo fruto. Mi participación como enólogo es simplemente la de compartir la alegría que sentimos cuando vemos la llegada de una nueva vendimia.



IKER TURCOTT

CHEF Y PRODUCTOR DE VINO

“Para mí, las fiestas de la vendimia es una fecha muy importante, ya que es el inicio para la producción del líquido que me da la vida. Es pasión, es entrega, y todo empieza por la vendimia. Para mí es una fecha muy contradictoria ya que la odio y la amo al mismo tiempo. La amo por lo que representa que es vinificación, vida, todo el primer paso para hacer un vino, sin embargo la odio por la carga de trabajo que es y la gran responsabilidad”.

“Para concluir, está celebración tan mágica, es el resultado de un arduo trabajo de toda una cadena de personas apasionadas y dispuestas a brindar al mundo entero su fruto. ¡Salud!”. 🍷



CORRE EN ESPUMA
(CORRE, TROTA O CAMINA)

ADVENTURE EDITION 2017

CARRERA 5K
SEPT. 10
9:00 A.M.

Fundación **CASTRO-LIMÓN**
pro niñez sin cáncer

Mujer
actual

¡Te invitan!

Donativo de inscripción:
Adultos \$200 pesos
Niños \$150 pesos
Familiar \$600
(2 adultos+2 menores de 18 años)

Día del evento
Adultos \$250 pesos/Niños \$180 pesos/Familiar \$750

Para mayores informes: 969.5914 ext.152

f y t i

PLANTAS MEDICINALES

NATIVAS DEL VALLE DE GUADALUPE

POR ANA PATRICIA VALAY

La zona en la que está situado Valle de Guadalupe es totalmente privilegiada y sui generis. El clima mediterráneo del que gozamos en esta área, es uno de los cinco que existen en todo el mundo, y permite no sólo el que se cosechen de los mejores vinos en el país y a nivel internacional, sino que también entre otras cosas, que se produzca una gran riqueza de plantas medicinales de las que hablaremos en este artículo, y de las que nos explica detalladamente Paula Pijoan maestra en Ciencias del Manejo de Ecosistemas en Zonas Áridas.

—¿PAULA, CUÁL ES LA ESENCIA DE VALLE DE GUADALUPE QUE DA COMO RESULTADO EL TENER PLANTAS MEDICINALES, Y CUÁL ES LA HERENCIA QUE NOS HAN DEJADO LOS NATIVOS DE ESTA ZONA CON RESPECTO A ESTE TEMA?

— Mira el clima que tenemos se caracteriza por inviernos fríos y con lluvia, seguidos de un periodo largo de sequía en verano. Imagínate para una planta tener que sobrevivir meses sin que caiga una sola gota de agua - no es sencillo, ¿verdad? Pero para resolver este reto, las plantas han desarrollado múltiples soluciones para captar agua, o evitar perder la que ya tienen.


— Por poner sólo un ejemplo, muchas de nuestras plantas que crecen en la zona cercana al mar son muy aromáticas, ¿por qué? Porque la presencia de aceites aromáticos en sus hojas y tallos, les ayuda a disminuir la evaporación de su preciada agua, y también las protege de las plagas. Para nuestra fortuna, muchos de los com-

puestos presentes en estos aceites son los que tienen propiedades que pueden ser benéficos para nuestra salud.

— La herencia que nos dejan las comunidades indígenas de nuestra región es una cuyo valor es tan grande que nos es difícil concebirlo. Durante más de 12 mil años poblaron en equilibrio estas tierras, valiéndose únicamente de lo que crecía en ellas. En la flora de la región encontraban, y lo siguen haciendo: comida, techo, abrigo, herramientas, y por supuesto medicina. Son conocimientos desarrollados durante miles de años de discernir qué planta sirve para qué, en qué cantidades, cuando cosechar, cuándo no; de cuales tener cuidado.

— Hoy en día es fácil abrir Google y buscar para qué sirve la Yerba del Manso, por ejemplo, pero es importante recordar que probablemente tomó cientos o miles de años llegar a ese conocimiento. Los indígenas Kumiai, Pai Pai, Kiliwas y Cucupá de la zona, a la fecha siguen estando íntimamente relacionados con las plantas y sus usos, incorporándolas en su cotidianeidad como medicina, alimento y herramientas.

—¿Y A DÓNDE PUEDEN IR QUIENES QUIERAN CONOCER MÁS DE LA HISTORIA DE ESTAS TRIBUS Y PARA APROVECHAR LAS BONDADES DE ESTAS PLANTAS?

—No hay nada como platicar directamente con las y los portadores de estos saberes. Una visita a San Antonio Necua, en el Valle de Guadalupe, es una oportunidad increíble para conocer más, tanto de sus pobladores y costumbres, como de las plantas y sus usos. Otros lugares que pueden visitarse son San José de la Zorra, Santa Catarina, y Juntas de Nejí. 



PLANTAS NATIVAS MEDICINALES PODEMOS ENCONTRAR AQUÍ EN EL VALLE

¡Existen muchísimas! pero me voy a reducir a sólo 3 (que son las más importantes).



YERBA DEL MANSO
(ANEMOPSIS CALIFORNICA)

» Es una planta que habita en zonas de humedad y que es relativamente conocida incluso en las ciudades, no sólo entre las comunidades indígenas. Muchas de nuestras abuelas la conocen. La raíz, hojas y flores tienen propiedades antisépticas, por lo cual es muy buena para limpiar heridas, y ayuda a sanar diversos problemas de la piel, como picaduras, ronchas y espinillas. También es buena para cuestiones digestivas, y para dolores de cabeza, musculares, menstruales, etc. Es sin duda una de las plantas nativas con más propiedades medicinales en la región.



SALVIA BLANCA (SALVIA APIANA)


» Para los indígenas de la Alta y Baja California la Salvia es la planta más sagrada de la región. A la fecha hace presencia en muchos de sus rituales y tradiciones importantes, como los temazcales, donde su humo actúa como purificador, tanto de los espacios como de los participantes. Algunas etnias la consideran su 'planta de todos los días', aprovechándola como preventiva para mantener una buena salud y esto es algo que nosotros podemos también hacer fácilmente. Simple-

mente con poner una sola hoja en nuestra agua del día estaremos aprovechando las propiedades benéficas de la salvia, además de ser refrescante y ayudar a quitar la sed cuando uno está de paseo en el campo. Es importante sin embargo, saber reconocer bien cual es la Salvia blanca, antes de intentar usarla.



YERBA SANTA (ERIODICTYON SP.)

» No debemos confundirla con la hoja santa, una planta muy utilizada en el sur de México; nuestra Yerba Santa sólo crece en el estado y en California. Por siglos los indígenas la han utilizado para tratar cuestiones respiratorias como gripas, dolor de garganta, bronquitis y asma. Tiene un olor muy característico que en el campo te permite saber que está presente aún cuando no la has visto. No se necesita más de una o dos hojas para hacer un té que ayuda al cuerpo a entrar en calor y a fortalecer las vías respiratorias cuando padecemos gripas, por ejemplo. Yo la uso mucho en estos casos.

Algo imprescindible de mencionar es que estas y muchas otras plantas crecen en las zonas naturales del Valle de Guadalupe y otras áreas que actualmente están siendo desarrolladas rápidamente. Por desconocimiento las estamos perdiendo, y a todo el hábitat que proveen, debido a la práctica de desmontar, o "limpiar" completamente los terrenos, pero con un poco de planeación, los dueños de estos predios podrían conservar al menos pequeños 'parches' de esta vegetación, contando así con jardines naturales que sin riego ni cuidados proveen medicina, flores, colores, aromas y una oportunidad para reconectarnos más con lo que naturalmente forma el paisaje de nuestra región. 

Mango·Mango
Fresh & Healthy

FINALMENTE
EN BONITA CALIFORNIA
UN RESTAURANTE
100% NATURAL

Comer sano es la clave para tener una vida nutritiva

HORARIO

LUNES-SÁBADO 7:00AM - 9:00PM
DOMINGOS 8:00AM - 8:00PM

TELÉFONO:

(619) 470-7300

45030 BONITA RD. BONITA CA. 91902

 En la compra de cualquier jugo
un jugo de
naranja gratis
Recorta este cupón



PERSEVERANCIA, DISCIPLINA Y ENTREGA

María MADUEÑO

UNA MUJER PARA LA QUE CORRER
SIGNIFICA: ENCONTRARSE A SÍ MISMA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPRE CHARGOY | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Creo sin dudar que una de las características que poseen las personas que logran “ser alguien” en la vida, es haberse propuesto muy claramente, es decir, haberlo determinado en algún momento crucial de su existencia. Pero eso no lo es todo: Significa también que después de decidirlo conscientemente, han hecho todo lo posible por lograrlo.

Así creo pudiéramos resumir el porqué de la trayectoria de éxitos continuos como atleta, de la tijuanaense María Luisa Madueño, cuyo motor ha sido indiscuti-

blemente el amor a su familia, e incluso más allá, el ayudar a quienes menos tienen y necesitan apoyo.

Aquí un poco de su historia...

AMOR VS CARENCIAS

La niñez de María Luisa fue precaria pues fueron once hermanos; ella fue la quinta. “No hay quinto malo decía mi papá”, comenta entre risas. Por esa razón, desde pequeña tuvo que combinar estudio y trabajo. Tan pronto terminó la primaria, estudió comercio y empezó a trabajar en bancos; la secundaria la hizo abierta.

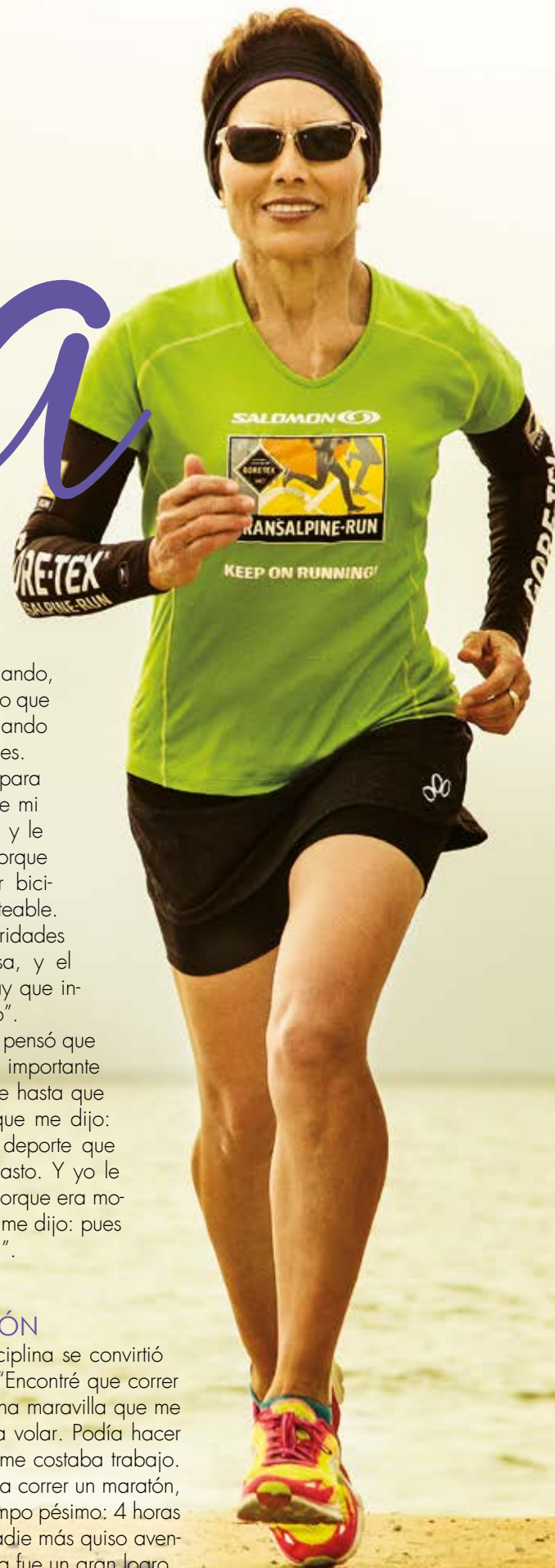
Pero aunque faltaba el dinero, sobraba el amor. “Viví mi niñez de lo más feliz,

quizá de lo más pobre, pero mis papás me enseñaron a ser obediente y a vivir la pobreza con dignidad y alegría. Tuve una madre que hizo de nuestra vida un cuento de hadas, no puedo decir que sufrí. Y siempre quise que mi madre tuviera más cosas, así que eso me motivó, pues siempre quise ser alguien”.

SU PRIMER AMOR: “EL CICLISMO”

“Crecí en la colonia del Río parte alta, y siempre me gustó el deporte. En la escuela siempre corrí velocidad, aunque nunca llegué a ser una estrella porque me dio apendicitis”.

Luisa



Lo cierto es que el primer deporte que la cautivó no fue correr, sino el ciclismo.

Un conocido la invitó a practicarlo, "pero yo tenía prohibido andar en bicicleta. Mi padre no nos dejaba a las mujeres, pues no estaba permitido que usáramos pantalones".

"Me uní a ese grupo a escondidas, y me fui a una competencia al libramiento sur; corrí con hombres y ¡gané la competencia! Así que llego a casa y enseño el trofeo, y detrás de mí iba un amigo de mi papá que le dijo: 'Mira Madueño, deberías dejarla correr; es muy buena y será una campeona'. Me vieron potencial, y mi papá les dio responsabilidades sobre mí", nos comparte María Luisa.

"En esta disciplina fue donde llegué más lejos a nivel mundial. Fuimos campeonas nacionales en la ciudad de México en persecución por equipos, y por eso estoy en el salón de la fama, porque gané el campeonato nacional".

El nombre de su entrenador quien ya cuenta con 83 años, se llama José Espinoza (El Zurdo), "con el me inicié y él me hizo campeona nacional de ciclismo", nos cuenta orgullosa y notablemente agradecida.

Por cierto, María Luisa Madueño ha sido la única mujer presidenta del salón de la fama.

UN NUEVO AMOR DEPORTIVO

Fue cuando María Luisa se enamoró y se casó, que tuvo que dejar su primer amor,

deportivamente hablando, para incursionar en lo que hasta hoy le sigue dando grandes satisfacciones.

"Dejé el ciclismo para embarazarme. Nace mi bebé, mi hija Luisa, y le lloro a los ruidos, porque ya no podía hacer bicicleta; no era costable. Había otras prioridades económicas en casa, y el ciclismo es élite. Hay que invertirle mucho dinero".

"Mi esposo nunca pensó que el deporte fuera tan importante para mí, pero no fue hasta que me vio deprimida que me dijo: Haz cualquier otro deporte que no implique tanto gasto. Y yo le dije: ¿cómo qué? (porque era motivo de discusión), y me dijo: pues yo no sé..... ¡correr!".

CORRER: SU GRAN PASIÓN

Y entonces esta disciplina se convirtió en su gran pasión. "Encontré que correr era muy fácil. Fue una maravilla que me di cuenta que podía volar. Podía hacer muchas cosas y no me costaba trabajo. Al mes me invitaron a correr un maratón, y lo gané con un tiempo pésimo: 4 horas 5 minutos porque nadie más quiso aventarse", pero para ella fue un gran logro.

Mujer DEL MES

“De ahí en adelante me invitaron a correr 5 kilómetros, 10 kilómetros, medio maratón, y empecé a ganar con la ‘mano en la cintura’. Fui a varios nacionales y empecé dando marcas”.

De sus logros (aunque sólo es una probadita), ganó por 4 ocasiones el maratón gobernador (de BC), y en el maratón de Portland rompió la marca de las 3 horas con un tiempo de 2 horas 56 minutos, y en Mexicali con 2 horas 57 minutos.

Ha corrido por el mundo en Brasil, en Tokio, en Hong Kong, en China, en Berlín, en París, en Zurich, Suiza, y lo sigue haciendo pues en octubre, irá al Maratón de Frankfurt, en Alemania.

Tan sólo en Estados Unidos, algunos de sus logros han sido: Correr el maratón de Boston, el de NY en 3 ocasiones, el de SF en 2 ocasiones, en LA en 3 ocasiones, en SD en 4 ocasiones, y dos veces en Carlsbad, CA. En total son 101 los maratones en los que ha participado. 8 por año y durante 5 años consecutivos.

Representantes de marcas de productos importantes, así como encargados de carreras de otros países, le han pedido que compita por ellos, para que puedan ‘ranquear’. Así la maratonista tijuanaense ha competido por otros países que han visto y reconocido su potencial.

“Yo corrí sin noción de qué estaba pasando en mi vida. Nunca me di cuenta de que estaba logrando algo que quizá muchos hubieran querido lograr, pero fue inconsciente. Fue como hacerlo libre y que fluyera. Yo lo disfruté mucho. No puedo decir de que me cansara en los entrenamientos o en las competencias”.

—MARÍA LUISA, Y PARA QUE NOS DEMOS UNA IDEA DE LO QUE PARA TI REPRESENTA CORRER, ¿QUÉ IMPLICA PREPARARTE?

—Por ejemplo para un ultra maratón, y que se corre por etapas, se requiere de mucha condición física, pues se corre todo los días. Primeramente se requiere un entrenamiento especial. “A la semana corro de 12 a 15 km diarios. Dos días son de velocidad o mecánica, y el fin de semana corro 25 km., y el sábado y domingo corro entre 28 y 30 km. Estos dos días son los más fuertes, mientras que el lunes para mi es de descanso total.

“ Pero yo tenía prohibido andar en bicicleta. Mi padre no nos dejaba a las mujeres, pues estaba prohibido que usáramos pantalones

CORRER PARA AYUDAR

María Luisa Madueño no sólo corre para beneficio personal, obtener logros y escalar peldaños, también lo hace por la niñez más desprotegida, la víctima de trata, a través de International Networks of Hearts que en español se denomina Red Binacional de Corazones, de la que es miembro oficial y voluntaria, del Staff que preside Alma Tucker como directora.

“Mi entrega a las niñas afectadas por maltrato y abuso sexual, que han sido rescatadas y que están en la Casa del Refugio, tiene como objetivo el reintegrarlas a la sociedad y proveerles de todo lo necesario para ello, lo que sigue siendo una prioridad debido a la poca o nula respuesta de la sociedad en torno a este tema, por todo lo que implica y los intereses que se ven afectados”, nos comenta la prestigiada maratonista, única mujer en el salón de la fama de Tijuana por lo logrado en ciclismo.

María Luisa nos cuenta de la triste apatía de la gente, pues un claro ejemplo fue el dinero que se juntó cuando corrió por esta causa 325 km en Europa, pues “lo recabado fue la ridícula cantidad de 136 dólares”.

María Luisa es conciente del riesgo que implica trabajar por ellas tratando de recaudar fondos, sin embargo nos comparte que: “sigo en la lucha para que alguien desee voltear su mirada hacia esta gran problemática real en la que puede caer cualquier niña o adolescente, y ayudar a solventar los gastos que implica sacarlas adelante, y que aprendan a volar y cumplir sus sueños como todo ser humano de manera digna.

—¿Y POR QUÉ ÉSTA ASOCIACIÓN?

—Porque en las otras como la de los niños con Cáncer u otras enfermedades graves, es más fácil que reciban apoyos.

SU PRIORIDAD: SU FAMILIA

Y aunque el correr para ayudar le da muchísimas satisfacciones, lo cierto es que para ella no hay cosa más importante que su familia.


“Mi prioridad es mi familia, y el deporte es sólo parte de mi vida y lo que por mucho tiempo he hecho”.

—¿Y CÓMO COMBINAS EL SER UNA MUJER EXITOSA EN LO QUE HACES, CON TU FAMILIA?

—Llevando un equilibrio entre hacer una cosa y otra, sin que ninguna de las dos, carezca de importancia. Las dos son muy importantes, pero me queda muy claro que si las pongo en una balanza, lo primero es mi familia.

“Mi esposo ya no me dice nada sobre correr. Yo sé que él está muy orgulloso de todo lo que hago, y sé que: más difícil que lo que para mi ha representado correr, lo ha sido para él, al vivir con una mujer cuyo tiempo lo tiene que compartir con el deporte. Ha aprendido a darme mi espacio, y yo he aprendido a darme un espacio entre los dos. Tengo mucho que agradecerle”.

María Luisa también ha sido maestra. “32 años trabajé en preescolar, primaria y secundaria en educación física, y mi mayor premio, ha sido ver la sonrisa de los niños en el juego. Enseñarles que se puede hacer deporte, jugando y siendo creativo”.

Además, la Sra. Madueño está muy orgullosa de sus hijos y de sus 4 nietos. Está próxima a compartir su historia en un libro, y sigue preparándose y haciendo lo que más le gusta: correr y ganar, más si lo hace para ayudar. 

ARTÍCULO
INDISPENSABLE PARA
REALIZAR DEPORTE

Tenis

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** “Cómo correr mi mejor carrera” de George Sheehan
- » **MÚSICA PREFERIDA:** Ruidos naturales de la montaña al entrenar
- » **MAYOR FORTALEZA:** La determinación
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Los niños; verlos con alguna necesidad.
- » **FRASE FAVORITA:** Correr es encontrarse a uno mismo.



CENTRO CULTURAL TIJUANA



¡Gran estreno!
Clima Extremo

Domo Imax
Lunes a viernes:
16, 18 y 20 h
Sábados:
12, 14 y 18 h
Domingos:
12, 14, 18 y 20 h



Viernes 11 de agosto
Inauguración
El Vaticano secreto,
fotografía de Massimo Listri

Entre 2011 y 2016, el fotógrafo italiano Massimo Listri, considerado uno de los maestros de la fotografía arquitectónica, tuvo acceso a las galerías exclusivas para los clérigos de alto nivel en el Vaticano, estas maravillosas fotografías conforman esta magna exposición.

El Cubo, Sala 1
19 h • Entrada libre*

Jueves 17 de agosto
Ciclo de conferencias
México a través de la cultura:
Consuelo Velázquez

Participa: Pável Granados
Intervención musical: Ensamble Vocal del CECUT Ópera Ambulante

Sala Carlos Monsiváis
19 h • Entrada libre*



Viernes 18 de agosto
Concierto
Eblen Macari Ensamble
De Beirut a Cosamaloapan

Con una trayectoria de más de 40 años y con un reconocimiento internacional, Eblen Macari Ensamble se presenta por primera vez en Baja California. Una fusión ritmos del medio oriente con la música popular mexicana.

Participan: Eblen Macari Graniel (guitarra), Olga Martínez (clavecín), Eblen Macari Martínez (percusiones) y Yusuf Cuevas (clarinete y otros).

Vestíbulo de El Cubo • 19 h



Viernes 18 de agosto
Tijuana All Stars
Leyendas de Tijuana

Nuevamente se reúnen las estrellas del Rock de la época de oro de Tijuana, quienes dieron a la ciudad la fama de "Catedral del rock", en un concierto dedicado a la comunidad artística de esta ciudad.

Sala de Espectáculos
20 h



Viernes 25 de agosto
Homenaje a
Consuelo Velázquez
Amar y Vivir

A la memoria de una de las más grandes compositoras de la música mexicana de todos los tiempos, en las voces de Cecilia Toussaint, Denise Gutiérrez, Leiden, Abigail Vázquez y Valentina González.

Sala de Espectáculos
20 h

*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

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

www.cecuc.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura /cecuc.mx /cecuc_mx /cecuc_mx Boletos en taquilla

LAS DANZANTES DE

DENISSE

Valle

AYUDANDO A MUJERES Y NIÑAS
A "ENCONTRARSE" CON LA DANZA

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO
MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Su deslumbrante cabellera larga, y sus torneados muslos y brazos, resaltan a lo lejos. Y a ello habría que sumarle una sonrisa extraordinaria y actitud jovial. Se trata de la energética Denisse Valle, una mujer que sabe lo que quiere, y que ha ido detrás de sus sueños, tras aquello que la hace vibrar: la danza.

Tiene 13 años con su propia escuela, "Las Danzantes".

—¿Y CÓMO EMPEZASTE?

"¿Qué por qué empecé?", me dice, "porque el baile lo traigo en mi ADN. Todos mis hermanos (somos cinco), oímos música y queremos bailar. La danza ha sido algo que siempre me ha llenado, y aparte me ha ayudado a explorar y a descubrir mi esencia como mujer, y lo ha hecho desde

que era niña, porque desde entonces bailo", nos cuenta una muy alegre Denisse.

LAS DANZANTES
DIRECCIÓN
Ave. Sonora #3808 (la recta)
TELÉFONO
6 81 77 32
FACEBOOK
lasdanzantes

—¿Y CÓMO ES QUE ENCUENTRAS TU ESENCIA EN LA DANZA?

— Por medio de la música; conecto con los ritmos. Haz de cuenta que mi cuerpo reacciona ante lo que escucha, ante las vibraciones.

EN BREVE...

- >> **DANZA FAVORITA:** El jazz
¿Por qué te identificas con el jazz? Porque siento que tiene espacio para hacer cosas libres pero a su vez femeninas. Me describe como mujer.
- >> **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Botella agua.
- >> **MÚSICA FAVORITA:** Bruno Mars
- >> **MAYOR FORTALEZA:** Tenacidad
- >> **MAYOR DEBILIDAD:** Mi carácter fuerte.
- >> **FRASE FAVORITA:** I was born with it.

EL DISEÑO DE INTERIORES VS EL BAILE

Denisse estudió la carrera de diseño de interiores, "siempre me incliné por las artes. Para mí todo es como un lienzo. ¿Lo quiero balanceado o no? ¿Lo quiero simétrico o no?, como en la coreografía de un baile. No todas las niñas bailan igual, y tienes que jugar con estos elementos para formar una obra de arte bonita".

Más adelante cayó en cuenta de que lo que más le apasionaba era bailar. "Y me dije, ahorita que estoy joven que tengo dos pies y dos piernas, me voy a dedicar a eso. Y ¿qué pasó? que a mí me da tanta felicidad el baile que lo quise transmitir, y lo quise enseñar a otras niñas, y así es cómo empecé a dar clases", comenta.

"Me considero una bailarina empírica, aunque sí tengo conocimientos. Fui toda mi vida a la Escuela de Danza Pavlova del Hipódromo con mis maestras Lichita y Gloria que las adoro, pero hasta ahí llegaron mis estudios de danza; todo ha sido por medio de esencia, de cómo vibra mi cuerpo, y es lo que trato de transmitir y enseñar a las niñas".

“ Mi técnica es muy libre; es una comunicación con tu alma, es ser tú misma y poder expresarte por medio de la música

LAS “PEQUEÑAS” DANZANTES

La labor que Denisse ha hecho con las niñas en Las Danzantes es increíble. “Les enseñamos a las alumnas a explorar y a descubrir su “verdadero yo”, su esencia, aprendiendo a trabajar en equipo, y que se sientan seguras y animadas a descubrir ese “sentir” de la música y la danza. Es importante que haya conexión con el corazón, y que el cuerpo logre transmitir lo que el corazón está sintiendo al bailar, esa es la misión de Las Danzantes.

Los logros han sido muchos, las alumnas tienen muchos premios que han conseguido en competencias como equipo. Han participado en Tijuana, Guadalajara, Las Vegas, SD, logrando primeros lugares y reconocimientos especiales por musicalidad y factor “x” entre muchos otros.

COREÓGRAFA DE CARNAVALES

Denisse ha participado también, como coreógrafa en los Carnavales Antifaz de Tijuana y Ensenada. “Ese ciclo ya lo terminé, pero fue muy padre, porque fueron siete años consecutivos en donde aprendí muchísimo sobre la mujer, no de la etapa de la adolescencia ni de más chiquitas, sino de la que ya se empieza a encontrar a sí misma. Una mujer que ya no está descubriendo ni experimentando tanto, más bien se está aceptando”.

Cabe destacar que en concursos de Carnaval en Tijuana, también se han logrado premios con Señoritas, (Carnaval Antifaz 2014 “Somos México”) y en Ensenada (Baile las Cigüeñas 2016 “Roxy & Co.”).

SU NUEVO PROYECTO

“Ahorita estoy iniciando un nuevo proyecto que se llama ZwagFit. Son clases de danza y fitness para mujeres de todas las edades, donde se fragmenta los movimientos (isolation) que conlleva un paso, para que así aprendas a bailar, y con-


cientices la parte del cuerpo que estás trabajando y usando para hacer el paso. Está muy padre porque estas clases te hacen sentir bien, te diviertes, y a su vez estás ejercitando todos los músculos de tu cuerpo, reconociendo la capacidad que tiene para moverse”.

“Lo que me gusta de ZwagFit, es que es un espacio que te das a ti mismo, donde encuentras o descubres tu “yo interno”, y aprendes a quererte y aceptarte tal y cómo eres, dándote el gusto de bailar”.

ZWAGFIT es una fórmula creada por Denisse Valle. “Es una combinación de calentamiento, estiramiento, y ejercicios de piso, con danza de diversos ritmos, desde latino, africano, hip hop, funk y jazz. Es un método muy libre;

es una conexión con tu alma; es ser tú misma y poder expresarte por medio de la música”.

Y ¿QUÉ HA DEJADO LA DANZA EN TU VIDA?

Es lo que más me ha hecho sentirme viva. 



Mauricio CANTÚ

LA AMISTAD, VALOR QUE IMPREGNA SU NEGOCIO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

Mauricio Cantú es Ingeniero Industrial por la Universidad Autónoma de Guadalajara, pero también es Vinicultor, y lo es desde que como buen ensenadense (desde los cinco años vive ahí) se involucró en la cultura del vino, y decidió prepararse en ello. Hoy, junto con cuatro entrañables amigos, conforman Madera 5, vinícola que este 2017 está cumpliendo 10 años, y que a pesar de seguir siendo un hobby para ellos, es un negocio perfectamente rentable.

—Y ¿CÓMO ES QUE DECIDISTE SER VINICULTOR?

—Mira, el vino es como una pasión de la que entre más te vas involucrando más quieres saber; te vas metiendo más. Se tiene un estilo de vida muy agradable. Gracias al vino convives con varios amigos, estás en contacto con la naturaleza, y es una actividad que cuida mucho el entorno porque no contamina.

“ Hay situaciones que de pronto se presentan, que son difíciles y están estresando la relación. Y decimos: a ver, tiempo... esto es por amistad, lo otro no es lo más importante, y lo arreglamos rápido. No podemos perder la amistad ”

—Lo vas descubriendo poco a poco, y te vas enamorando del campo. Además, en el tema del vino hay mucha cooperación. Es una actividad muy noble porque los compañeros se apoyan unos a otros, y vas haciendo grupos de trabajo, y descubriendo que la vida es mucho más placentera y sencilla cuando hay unión.

—¿Y CÓMO ES QUE INICIAS EL NEGOCIO?

—Nosotros empezamos en el negocio en 2007, con 10 barricas de vino,

equivalentes a 240 cajas de producción, que se convirtieron en 4 mil 500 anuales, y tenemos como 200 barricas en añejamiento, además producto terminado en bodega que se ha generado del mismo proyecto.

—Cuando iniciamos yo tenía mi empresa de promocionales, y mis socios-amigos, también estaban involucrados en actividades empresariales, lo que nos ha ayudado a que el funcionamiento de nuestro hobby (por así decirlo) haya ido avanzando fácilmente, pues tenemos esa mente emprendedora.

—MAURICIO, ME CUENTAS QUE EL NEGOCIO FUE IDEA TUYA, ¿CÓMO ES QUE INVOLUCRAS A TUS AMIGOS EN ESTO?

—En Ensenada es común que uno esté muy involucrado en la cultura del vino, va implícito en tu vida, y en algún momento lo compartí con mis amigos para involucrarnos en la elaboración del vino y su cultura, y finalmente lo convertimos en un proyecto comercial, aunque hasta

la fecha sigue siendo un hobby de los 5.

—Somos una vinícola de Garage. ¡Así empezamos! es un poco modesto, pero es nuestro origen. Pusimos los suficiente para arrancar y no hemos vuelto a invertir. 240 cajas se convirtieron en lo que hoy es Madera 5”.

—OYE, Y ¿DE DÓNDE CONOCÍAS A ESTOS AMIGOS?

—Nosotros nos conocimos porque somos padres de hijos que son compañeros de la escuela. Nos conocimos por ellos. Nuestros hijos eran muy amigos y nosotros como familias convivimos mucho, y de ese grupo de amigos de padres de familia, salió la Madera 5.

—La bodega y todo el proyecto involucra mucho la amistad, es una cualidad que siempre debe tener. Los vinos deben ser amigables y sencillos, fáciles de tomar. Y nosotros debemos de ser muy abiertos hacia todo mundo. Siempre tratamos de apoyar a todas las instituciones que trabajan para hacer obras para la comunidad, ponemos nuestro granito de arena, y es la amistad el valor que nos une.

—¿Y CÓMO COMBINAS TU TRABAJO CON TU FAMILIA?

—La mayor parte de la convivencia se da alrededor de los eventos del vino. Mis hijas participan con nosotros en todos los sentidos, y también la familia de mis socios. Es como una gran familia.

“El vino habla solo, y no hay nada como la recomendación boca en boca. Es un producto que se vende de esa manera, estamos en los eventos para que lo conozcan directamente. Tenemos una tarea permanente de promoción del vino mexicano”, agrega Mauricio Cantú, socio Fundador de Madera 5, encargado justamente de la comercialización del vino.

—MAURICIO, ¿Y QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UN EMPRENDEDOR?

A los jóvenes en general les diría que se preparen lo mejor que puedan, no sólo académicamente o técnicamente, también tienen que saber socializar, alimentarse correctamente, involucrarse con las causas nobles; la preparación siempre te va a sacar adelante.

“Hay situaciones que de pronto se presentan, que son difíciles y están estresando la relación. Y decimos: a ver, tiempo... esto es por amistad, lo otro no es lo más importante, y lo arreglamos rápido. No podemos perder la amistad”. **M**

DATO CURIOSO MADERA 5

Madera por las barricas, y el cinco porque son 5 socios. Además, tienen anécdotas curiosas jugando golf con una madera 5.

EL NOMBRE de la **SOCIEDAD ANÓNIMA**, es la dirección del garaje donde **INICIARON LA VINÍCOLA**.

EN BREVE...

» **DEPORTE FAVORITO:** Me gustan casi todos, es un dilema porque me gustan tanto y no encuentro tiempo suficiente para practicar con más frecuencia, Crossfit, correr, bicicleta, golf... Todas las actividades al aire libre.

» **VINO PREFERIDO:** Me gustan mucho los vinos de BC pero tengo por lo menos 20 preferidos.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular

» **MÚSICA FAVORITA:** Me gusta mucho NORTEC y Cerati

» **MAYOR FORTALEZA:** Ser una persona sencilla

» **MAYOR DEBILIDAD:** A veces pensar demasiado las cosas

» **FRASE FAVORITA:** Lo peor que puede pasar es que mejoremos.



¿Quieres tener libertad financiera y ganar dinero?



ESTE ES EL MEJOR MOMENTO PARA LOGRARLO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El mundo ha evolucionado y lo sigue haciendo, y hoy en día estamos viviendo una Gran Revolución Financiera, pues poco a poco el papel moneda irá desapareciendo para dar cabida al dinero digital o cripto-divisa que te permite invertir, pagar y sobre todo: GANAR DINERO.

Así como pedimos transporte por una plataforma digital, vemos películas almacenadas en internet, y nos comunicamos con amigos o hacemos vínculos laborales en redes sociales, así también el mundo de las finanzas está cambiando, y todo lo que estas empresas tienen en común es que son una gran comunidad que las respalda.

El mundo, cada vez más globalizado evoluciona, y los negocios van de la mano con el internet. Los metales sustituyeron al trueque, y luego siguió el papel moneda, cheques, tarjetas, y hoy en día la cripto-moneda que llegó para quedarse.


Cada vez más personas se unen: 3.1 millones lo han hecho, está vigente en 195 países, cada vez más negocios se adhieren a su uso en el mundo, y los cajeros automáticos se están generalizando.

Con esta moneda digital, puedes enviar dinero a otra persona por tu teléfono y sin intermediarios, ahorrándote un 80% en comisiones, y NO está regida por la inflación ni la devaluación.

La moneda tiene una gran rentabilidad y aumenta su valor día con día, es durable, y mantiene su valor como el oro.

Tu puedes ser parte de esta divisa innovadora, ESTÁS A TIEMPO de invertir y de ser pionero de esta revolución.

La nueva y mejor moneda encriptada One Coin, nació hace poco más de 2 años. Valía en el mercado 50 centavos, hoy tiene un valor de 12.45 euros, y la empresa One Life ha facturado más de 6.5 billones de euros globalmente.

“Con muy poquito dinero que se invierte ahorita, vas a lograr grandes cantidades en la valorización de la moneda”, afirma Eglen Lamas Gracia, Pionero del Proyecto de One Life en Tijuana, quien está dispuesto a decirte cómo ganar DINERO y obtener LIBERTAD FINANCIERA. 

SABÍAS QUE...

» En el 2013 si hubieras invertido mil dólares en Bitcoin, cuando valía 10 centavos de dólar, actualmente tuvieran 23 millones de dólares.



BENEFICIA TE DE ESTA CRISIS FINANCIERA

● EL FUTURO DEL DINERO ESTÁ EN LA CRIPTO-DIVISA

● ADQUIERE UNA MONEDA QUE NO SE RIGE POR LA INFLACIÓN NI POR LA DEVALUACIÓN

Tel: 664 408 2986

Menciona esta publicación y recibirás un regalo

Te invitamos a la presentación de OPORTUNIDAD de negocio

Eglen Lamas TOP LEADER

Miércoles, salón 100 años 7 pm
(José María Velázquez 2351, Zona Urbana Río)

- ISLA - SICILIA RESIDENCIAL

*Ven
a
visitarnos!*



¡TU PRÓXIMO HOGAR ESTÁ AQUÍ!

Casas desde

\$167
mil dls.

Ubicación privilegiada

A sólo 3 minutos de Playas de Tijuana

Residencial exclusivo de 90 casas

Tramitamos tu crédito en pesos

A 7 minutos de la Garita
Internacional con EUA



Para más información
(664) 609-1979

ventas@islasicilia.com

 Isla Sicilia

www.islasicilia.com

FRISA[®]



SONIDO LAMAS

EL QUE POR DÉCADAS HA DISTINGUIDO A TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY

El tiempo ha transcurrido, pero su sonido no ha podido apagarse o extinguirse, son más de cuatro décadas en las que el Sonido Lamas ha amenizado con éxito más de 8 mil 500 eventos de nuestras queridas familias de Tijuana, e incluso más allá de sus fronteras, en San Diego y hasta Guadalajara.

Hoy daremos un recorrido por la historia, de la mano de uno de sus fundadores y hoy CEO de la compañía, Eglen Lamas, para conocer detalles de cómo esta empresa sin precedentes en Tijuana, logró innovar y posicionarse como la mejor en su género, estando audiblemente vigente hasta la fecha.

—¿CÓMO ES QUE SURGE SONIDO LAMAS?

—Este invento (porque antes no existía algo así), surgió por una necesidad de la sociedad, por lo que estuvimos en el momento indicado y con la persona indicada para que esto se diera.

—¿Y CUÁL FUE ESTA NECESIDAD?

—Todo surgió cuando una chava tuvo una ocurrencia, y le dijo a un amigo de mi hermano Edgar, que tenía un equipo modular de audio en su cuarto: "llévate mis discos y el equipo de audio a mi fiesta, y te pago". Fue nuestro primer cliente, y ahí fue cuando surgió la primera sociedad, el primer sonido de toda la historia de Tijuana, que se llamaba sonido disco.

—¿CUÁNDO FUE ESTO?

—La empresa se fundó hace 42 años. No existía ningún sonido en la ciudad de

Tijuana. Fue en 1975 que se inició con este movimiento.

—¿Y CUÁL ERA EL CONCEPTO DE LA EMPRESA EN AQUEL ENTONCES?

—El concepto era y es divertir a la gente con la música, dándole gusto, y calidad de servicio. En sus inicios llevábamos los discos de vinil que se usaban en aquel tiempo, y la industria de iluminación no existía, e inclusive en ese tiempo, había lugares para bailar pero no se llamaban disco, pues esto fue antes de la película de Saturday Night Fever y de que la música disco naciera, lo que llevó a revolucionar todo. Antes se bailaba soul music y rock clásico básicamente.

—¿SUPONGO QUE HUBO MUCHA CREATIVIDAD, SOBRE TODO CUANDO INICIARON?

—Sí, se improvisaba mucho. Por ejemplo, recuerdo que agarramos una tabla de madera y pusimos focos de colores, y los apagamos y prendíamos pues no había controles digitales. Ese era nuestro show de luces.

—Y DESDE QUE LLEGARON LO HICIERON PARA QUEDARSE, ¿CIERTO?

—Todo se inició con mucho entusiasmo y lo disfrutábamos al máximo, Edgar, Julio y yo además de trabajar nos divertíamos, y eso le gustaba a la gente. El éxito que el Sonido fue teniendo se fue corriendo de boca en boca, y de ahí empezaron a salir eventos frecuentemente, y nosotros empezamos a comprar equipo más profesional.

—Tenía 12 años cuando me inicié con mis hermanos de DJ, y de ahí adquirí la experiencia, hasta que después de nueve años, compré las acciones de mis hermanos y registré Sonido Lamas a mi nombre.

—Además, la empresa ha logrado abrir mercado y hacer discotecas. Me he involucrado en la venta de equipo para discotecas, y también en la industria del entretenimiento, haciendo eventos especiales.

—¿OYE EULEN, Y CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DEL ÉXITO DE SONIDO LAMAS?

—Para un negocio como este en particular, requieres tener buen conocimiento musical y feeling; me gusta atender a la gente personalmente, y además cumplir su evento de acuerdo a su total gusto, eso hace que el cliente quede muy satisfecho.

—En lo personal me apasiona mucho la música y hace varios años hasta me puse a componer canciones e hice presentaciones. Llegué a cerrar eventos como la Vendimia de LA CETTO, me presenté en la discoteca Baby Rock e incluso en el CECUT le abrí concierto a Jorge Reyes, uno de los mejores intérpretes de la música precolombina. También llegué a tener un grupo musical con otros amigos llegando a captar la atención del Bukí, hasta que conocí a la que ahora es mi esposa, y dejé todo lo referente a mi carrera musical.

—¿Y QUÉ VISIÓN DE NEGOCIOS TE HIZO LLEGAR A LA CÚSPIDE Y MANTENERTE?

— Mi visión fue crecer el negocio y hacerlo diferen-



te a los demás Sonidos que empezaron a surgir, pues la pasión por lo que hago, la calidad, la atención al cliente y el buen gusto por la música me ayudaron a lograrlo. Me siento afortunado y agradecido por los clientes. Sigo cubriendo eventos tales como quince años, fiestas juveniles, bodas, cumpleaños, conferencias, así como también fiestas de los 70s y 80s en ambas Californias.

**EULEN
LAMAS**
TELÉFONO
(664) 408.29.86

EMAIL
sonidolamas@gmail.com
FACEBOOK
Sonido.lamas

—CON BASE A TU EXPERIENCIA, ¿QUÉ CREES QUE DEBE CUIDAR UNA EMPRESA PARA

PROSPERAR?

—La calidad es lo primero, y siempre se tiene que estar innovando. En Sonido Lamas queremos siempre tratar muy bien a nuestros clientes y tratamos de invertir en equipo nuevo de audio, video e iluminación; pues siempre hay que estar con lo más último de la tecnología.

—¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A QUIENES DESEEN EMPRENDER ALGO?

—Hacer lo que te apasiona en cualquier ramo que se ingrese; ese es para empezar, el éxito de todo negocio. Si te gusta lo que haces puedes llegar a niveles muy altos.

—PARA CONCLUIR, ¿QUÉ ANÉCDOTA NOS PUEDES COMPARTIR DEL NEGOCIO, QUE TE HAYA PARECIDO FUERA DE LO COMÚN?

—Pues un día cubrí un evento en el que no llegó la novia a la fiesta, porque decidió no casarse, pero ni creas que se suspendió el brindis. No, para nada. Se festejó sin la novia, y la familia del novio aprovechó el salón para hacer la fiesta de que: NO hubo BODA, jaja, ¿qué tal? 🍷

AYUDANDO a la niñez con *arte*

POR ANA PATRICIA VALAY

Un trabajo muy comprometido y de entrega, sin fines de lucro y con pleno convencimiento de que el arte puede impactar vidas, es que nace la

“Fundación Internacional por una niñez con Futuro”, que desde 2013, ha transformado a pequeños vulnerables a conductas de riesgo, a encontrar de una manera lúdica y divertida, un sentido diferente a su existir.

La idea de conformar esta Fundación surgió entre Enrique Chiu, reconocido muralista originario de Guadalajara, pero asentado desde hace tiempo en estas tierras, y Getsemaní Bustillos, comunicóloga con experiencia en niños.

“Decidimos fusionar el arte y el interés de los niños, para crear esta fundación con la finalidad de brindar un espacio para desarrollar integralmente a la niñez a través de diversos talleres que van enfocados al desarrollo de la autoestima, al refuerzo de valores, a impartir creencias nutricias e incentivar su capacidad creativa”, afirma Getsemaní.

“ Me di cuenta que por medio del arte, se pueden hacer varios proyectos a beneficio

ENRIQUE CHIU

MURALISTA ORIGINARIO DE GUADALAJARA

¿Y CÓMO ES QUE SE CRUZAN SUS CAMINOS PARA HACER ESTO?

Enrique y ella se conocieron en la Fundación Castro Limón, que les inspiró para conformar una fundación que trabajara de la mano con otras, para complementar su labor, a través de la pintura y el arte, logrando un propósito más integral.

“Entonces, tuvimos la inquietud de conjugar lo que es el arte con sacar a los niños de la ociosidad e inculcarles algo”.

—¿Y CÓMO ES QUE LOGRAN ESTO A TRAVÉS DEL ARTE?

—Nosotros por ejemplo, impartimos un taller que se llama “Conociendo mis emociones”, y tomamos una temática que queramos abordar. Las emociones son muy im-

portantes y nadie las enseña; hasta que eres adulto te toca gestionar las propias, pero mientras fuiste pequeño, te decían que estaba mal hacer cierta acción, pero nunca te explicaban de dónde venía esa emoción.

—Ahora, las emociones tienen una relación directa con los colores, y la idea es que a través de los colores se cuente una historia. Se les comenta a los niños, ¿cómo te sientes? ¿Qué empiezas a sentir en tu cuerpo cuando estas experimentando cierta emoción, y cómo es que esa emoción puede ser diferente en cada persona?, y como siempre hay unas variables que se conectan.

—Entonces los niños dicen: ¡ah, es verdad, yo me siento así cuando esto me pasa, y entonces ellos le

CONTACTO

TELÉFONO

(664) 233 0429

FACEBOOK

porunaninezconfuturo





ponen un color a su emoción, y aprenden a conocer que éstas no las experimenta nada más un niño, y que no son buenas ni malas. Es decir yo puedo enojarme, pero ¿cómo le voy a hacer para controlarme?, entonces es divertido porque es un ejercicio creativo, y al mismo tiempo de reflexión.

—¿Y CÓMO FUNCIONA LA FUNDACIÓN?

—Mira, nosotros no somos una Fundación que atienda un número determinado de niños, sino que trabajamos con asociaciones e instituciones que también se enfocan a pequeños, y que se dedican a atender otras las necesidades que ellos tienen.

—¿Y CÓMO ES QUE TRABAJAN EN LAS COLONIAS?

—Lo hacemos a través del taller: Familiararte, familia, valores y cultura.

“Con el apoyo de psicólogas especialistas en terapia del arte, vamos e impartimos un taller a las madres de familia, para poder identificar conductas de riesgo en sus hijos, y ver cómo acompañarlas y ayudarlas; incluso si hay alguna necesidad de una terapia, las psicólogas están ahí dispuestas para poder apoyar, pues a veces por la falta de conocimiento o incluso de recursos, no les es posible”.

“Y con los chicos, trabajamos a través de talleres que van encaminados también a esto, la prevención del delito, en las que mezclamos el arte y otras herramientas. Y ya al final se invita a la comunidad y a los padres que estuvieron presentes en el desarrollo del programa, para que entre todos, pintemos un mural comunitario en la colonia. Entonces ellos construyen mensaje, y al mismo tiempo de que hay reflexión, se da un refuerzo de valores, y como comunidad, se apropian de un espacio público”, detalla Getsemaní.

CONVENIOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Por su parte, Enrique Chiu, coordinador cultural y artístico de la “Fundación Internacional por una niñez con Futuro”, y quien tiene 12 años trabajando a favor de niños y personas vulnerables, como ancianitos o víctimas de VIH, nos platica que desde hace muchos años, surgió en él, el anhelo de ayudar por medio del arte.


“Me di cuenta que por medio del arte, se pueden hacer varios proyectos a beneficio”.

—¿Y CUÁL ES TU PARTICIPACIÓN EN LA FUNDACIÓN?

—Mucha de la vinculación que se hace dentro de la Asociación como los externos la hago yo. Tenemos convenios con el Sindicato de Trabajadores en Jalisco por ejemplo. Damos talleres por allá, y también en el Museo de los niños en Guatemala, a quienes les hicimos un mural e impartimos 8 talleres por 10 días.

—En Tijuana los convenios entre otros, son con el Instituto de la Mujer y con el IMJUV. Lo que buscamos es que haya la vinculación oficial del trabajo que estamos haciendo, y que se tome en cuenta nuestro trabajo.

¿Y HACIA DÓNDE VA LA FUNDACIÓN?

—Mira, queremos continuar difundiendo la parte educativa por medio de la cultura, y que esta funcione para darle continuidad. Además queremos que la Fundación sea reconocida internacionalmente, por eso le llamamos así. 

tapizarte
TODO PARA SU TAPICERÍA

“PORQUE EN TODA CASA HAY ALGO QUE TAPIZAR”

TAPIZARTE
BY ALMACENES CAMARENA

Acompáñanos a la Reinauguración!
El 16 de Agosto 2017, 5pm

 Residencial	 Exterior
 Comercial	 Automotriz

Disfruta **25%** en todas las telas del 16 de Agosto - 23 de Agosto

DIRECCION: Calle 10ma #686, Zona Centro, C.P. 2200, Tijuana B.C.
HORARIO: Lunes a Viernes: 9am - 6pm. Sábado: 9am - 2pm
CORREO: tapizcamarena@yahoo.com
PAGINA: www.tapizartecamarena.com

La feria del libro latino, más grande en San Diego

EL FESTIVAL FAMILIAR QUE NO DEBES PERDERTE

POR BECKY KRINSKY

La Universidad de Mira Costa, en Oceanside California, abre sus puertas el día 12 de agosto de 10 a.m. a 5 p.m., para que toda la comunidad latina que vive o se encuentra cerca del condado de San Diego, pueda disfrutar de un día maravilloso. Esta feria es una muestra más, de cómo la comunidad hispana en los Estados Unidos se supera, buscando nuevas y mejores maneras para apoyarse, e inspirar a toda su gente querida a sobresalir y ser mejor.

Este evento está dirigido a todas las personas de habla hispana, así como a quienes les gusta conocer de la cultura latina en Estados Unidos. Es un evento gratuito, que seguramente será éxito completo, ya que cuenta con la suma de autores, que al escribir sus libros, piensan en las necesidades de la comunidad latinoamericana, siendo así, los escritores más prestigiados de la región en esta cuestión.

LO QUE SE PODRÁ DISFRUTAR

Grandes personalidades, ganadores de premios de literatura en diversas áreas como ficción, historia, biografías, inspiración, superación personal, infantiles, de la juventud y periodismo. También se encontrarán talentosas personalidades que tienen como misión de vida fortalecer y abrir plataformas para que más personas se expongan y puedan desarrollar sus potencialidades en el área de



la cultura, apoyando a minorías y diversidades culturales.

Dentro de las actividades planeadas se encuentran: narraciones de los autores con sus cuentos infantiles; actividades educativas para niños de diferentes edades; talleres especializados impartidos por profesionales en admisiones para la universidad, con el fin de ayu-

dar a los jóvenes a tengan intención de cursar ahí sus estudios; talleres para pequeños, estudiantes, padres de familia, y hasta para aquellas personas que están pensando en escribir su primer libro.


Esta feria cuenta con muchos recursos e información necesaria para que sus sueños como autor publicado se conviertan en una grata realidad.

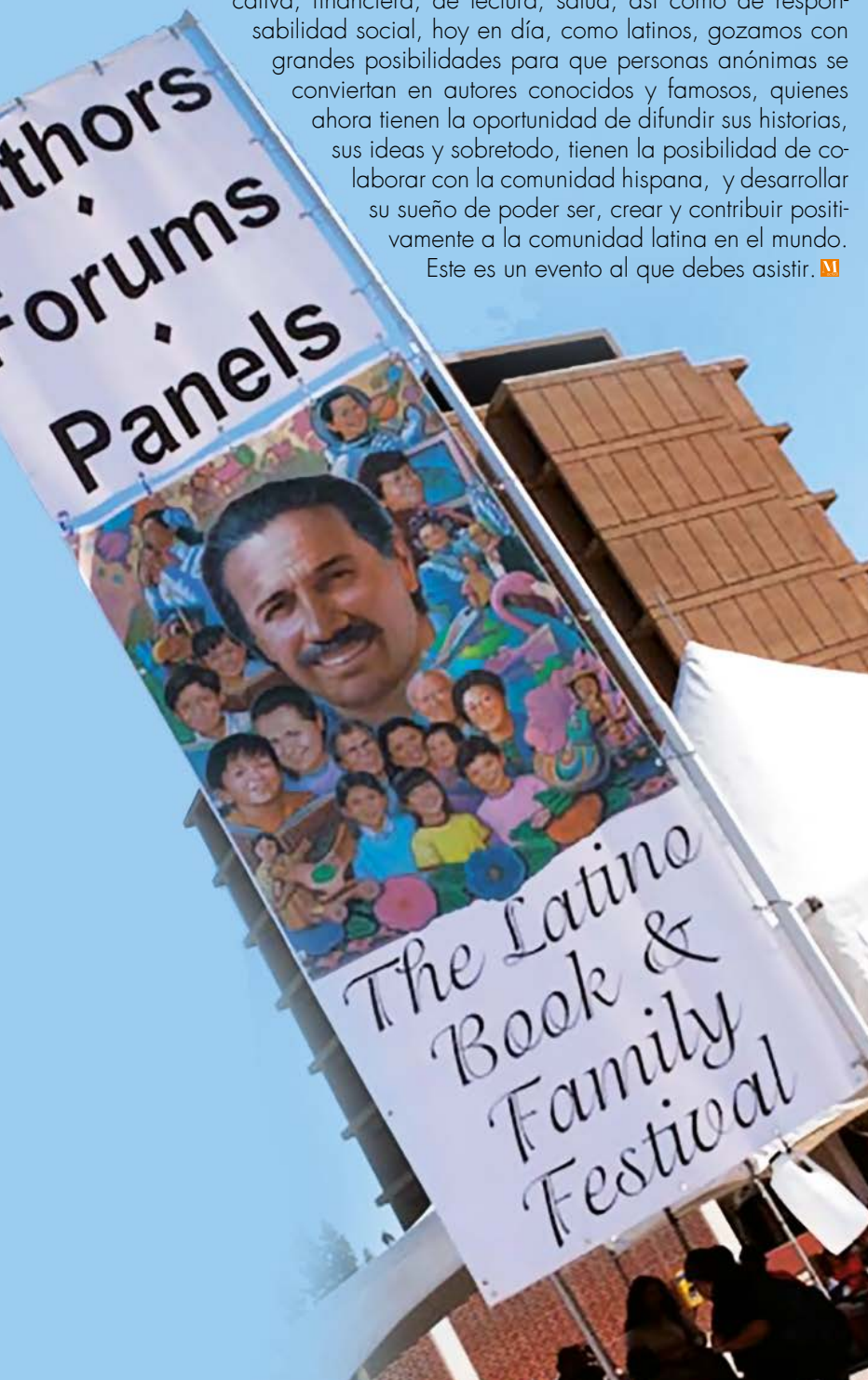
FERIAS LATINAS EN ESTADOS UNIDOS

La feria del libro de San Diego se une como parte del abanico espectacular de ferias del libro latino en California. Dentro de estas se encuentran: la famosa feria de Los Ángeles en el mes de septiembre; la feria de San Bernardino, que se llevó a cabo el pasado 30 de abril, y por supuesto la culminación y evento estelar de este serie de programas, la premiación de los autores latinos, que se llevará a cabo este año en la Universidad de California SDSU, el día 9 de septiembre.

Por más de dos décadas, más de 4 mil compañías han participado y se han beneficiado de la organización de este tipo de eventos. Estos 61 festivales se han realizado en los mercados donde más poblaciones latinas se encuentran, como en la ciudad de Chicago, Dallas, Houston, Los Angeles, Nueva York, Phoenix, San Bernardino y ahora San Diego.

Gracias a que el Latino Literacy Now una organización sin fines de lucro, promueve la cultura de la comunidad en todas sus formas: educativa, financiera, de lectura, salud, así como de responsabilidad social, hoy en día, como latinos, gozamos con grandes posibilidades para que personas anónimas se conviertan en autores conocidos y famosos, quienes ahora tienen la oportunidad de difundir sus historias, sus ideas y sobretodo, tienen la posibilidad de colaborar con la comunidad hispana, y desarrollar su sueño de poder ser, crear y contribuir positivamente a la comunidad latina en el mundo.

Este es un evento al que debes asistir. 



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.



**TU
PEDIATRA
DE CONFIANZA
EN
CHULA VISTA**



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



**¡Noche de Estreno –
Boletos a \$15!**

Restricciones, exclusiones y cargos adicionales podrían aplicar.
Sujeto a disponibilidad. Excluye asientos preferenciales.

VALLEY VIEW CASINO CENTER

24 – 27 de agosto

© 2017 MARVEL

MarvelUniverseLive.com

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA RELACIÓN CON SU ABOGADO DE DIVORCIO?

POR DOLORES CONTRERAS

Antes de contratar a un abogado para que te represente en tu divorcio, es importante entender que se convertirán en socios, para bien o para mal, y quizás durante años después del proceso de divorcio. Qué tan bien funciona su asociación, puede tener un efecto enorme en el proceso. Haz todo lo posible para contratar al abogado adecuado, examina tus metas antes de intentar alcanzarlas. ¿Quieres tener un proceso sin problemas o uno conflictivo? Determina lo que quieres para ti, tus hijos y tu ex.

Después de tu conversación inicial con un abogado de divorcio, debes ser capaz de responder a estas preguntas:

- » ¿Este abogado me escucha cuando hablo?
- » ¿Está el abogado interesado en cuáles son mis metas, o sólo en las suyas?

berá proporcionar información, cuando lo haga responde de la manera más rápida, completa y concisa posible; no escribas un documento de 24 páginas cuando todo lo que se requirió fue un "sí" o "no".

La siguiente lista podrá darte una idea de las preguntas a responder:

» DATOS PERSONALES TUYOS, DE TU CÓNYUGE Y TUS HIJOS (SI LOS HAY).

Escribe sus nombres; sus direcciones de domicilio y trabajo y números de teléfono; sus edades y lugares de nacimiento; números de Seguro Social, y sus estados de salud tanto mental como físico.

» HECHOS SOBRE TU MATRIMONIO.

¿Cuándo y dónde te casaste? ¿Firmaste un acuerdo prenupcial? Si es así, proporciona una copia. ¿Alguno de ustedes ha estado casado antes? ¿Habrán cuestiones que involucran a sus hijos, tales como la custodia o el acceso?

» INFORMACIÓN FINANCIERA. ¿Qué activos y deudas se obtuvieron en el matrimonio? ¿Cuáles son tus ingresos y cuáles son tus gastos, conjunta e individualmente? ¿Cuáles son los nombres y direcciones de tus empleadores? ¿Cuánto dinero han invertido ambos en el banco, en el mercado

de valores, etc.? ¿Alguno de ustedes ha invertido en un seguro o en un plan de pensiones? ¿Qué propiedades tienes? ¿Se compró la propiedad antes o después del matrimonio? ¿Tienes una hipoteca? Antes de ver a tu abogado, crea un presupuesto detallando de cuánto gastas cada mes en artículos tales como vivienda, comida, ropa, aseo personal, regalos, vacaciones, etc. Si tienes hijos, asegúrate de incluir sus gastos.

» DOCUMENTOS LEGALES. Copias de las demandas anteriores o pendientes, quiebra, litigios, resoluciones y embargos.

» TUS METAS DE DIVORCIO. Sé muy específico acerca de tus metas en términos de lo que quieras realizar en el futuro; la idea es buscar que los objetivos a corto plazo para los bienes y otros activos, como la custodia, visitas y manutención, sean consistentes con ese futuro. **N**



**ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN**

**DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN**



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

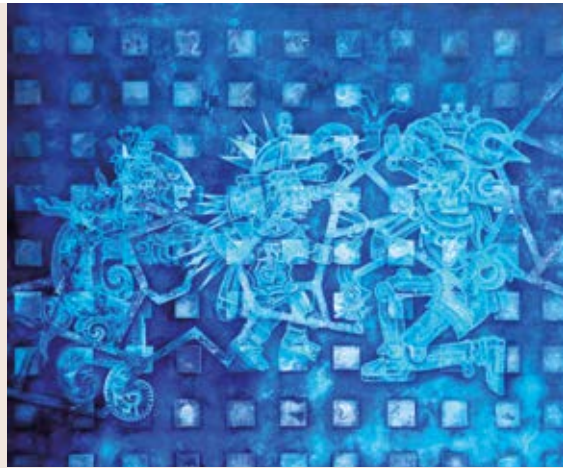
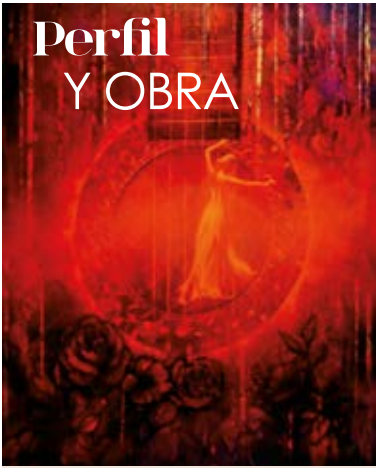
619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal

Perfil
Y OBRA



ARTISTA VISUAL

Mónica

*Imaginación
desbordante
hecha
pintura*

Gasca

POR ANA PATRICIA VALAY

Mónica nació en la ciudad de Mexicali Baja California, y desde pequeña notó que tenía un talento nato hacia las artes plásticas, de lo cual dice vivir agradecida.

Se describe a sí misma como: “una mujer apasionada por la Pintura y la Historia del Arte”, cuyo interés por dominar nuevas técnicas la llevó en búsqueda de maestros y mentores que la educaran en las artes. “Tomé mi primer curso de dibujo en la adolescencia con la Artista Ruth Hernández; esa fue mi primera experiencia real

con el arte, que me llevó a descubrir en mí una sensibilidad hacia la belleza”.

—¿Y QUÉ SIGUIÓ DE AHÍ PARA TI MÓNICA?

—Eventualmente se me presentó una gran oportunidad de seguir estudiando a mis 17 años en el Centro estatal de las Artes, estuve becada por el programa Talentos Artísticos de Baja California. Fue en este tiempo de desarrollarme y vivir mi pasión, que tomé la decisión de estudiar la Lic. en Artes Plásticas en la UABC; y desde entonces siempre me he sentido plena en mi elemento.

Sin duda Mónica Gasca no es una artista visual empírica, ni mucho menos es improvisada, pues además de ser universitaria egresada de la escuela de Artes, consiguió su título con reconocimiento al mérito escolar.





—Y SU PREPARACIÓN NO TERMINÓ AHÍ

— “Egresada con honores me enfoco en buscar nuevas formas de seguir mejorando. En 2015 tomo el curso en Los Ángeles CA “3 day portrait workshop by David Gray” IAAFA. Posteriormente en 2016 tomo el curso “Silverpoint workshop” y “Enduring the figure” en el museo Paul Getty’.

—¿Y CÓMO DESCRIBIRÍAS TÚ TÉCNICA PARA PINTAR, Y QUÉ PINTAS?

—Mi obra está enfocada en la pintura específicamente figurativa, sin embargo me gusta incluir formas abstractas, para ello yo, uso todos los materiales disponibles como pintura acrílica óleo, aerosol etc., es decir que mi técnica es mixta.

—En cuanto al contenido de mi obra, en su mayoría se caracteriza por patrones geométricos u orgánicos simbolizando armonía en su conjunto, o una composición simétrica buscando el placer visual. Trato de hacer una conexión entre la belleza y los elementos simbólicos, para expresar mis ideas de sensibilidad emocional.

—PINTAS DE TODO, ¿NO? VEO QUE TIENES ROSTROS DE HOMBRES, MUJERES DE CUERPO ENTERO, PAISAJES, ETC.

—La verdad sí, aunque mi obra es princi-

palmente figurativa, me gusta centrarla en la feminidad, y me gusta crear personajes, y que mi obra tenga una sensación de misterio. Me gusta hacer atmósfera de paisajes imaginarios o escenarios surrealistas.

—¿Y EN QUÉ TE INSPIRAS?

—Mi inspiración esta centrada en lo femenino, y yo creo que mis pinturas reflejan inconscientemente mis emociones o las situaciones que estoy viviendo en ese momento.

Los cuadros de Mónica en efecto son muy diversos, con colores muy distintos también: de pronto muy gélidos o fríos, como el azul y el verde combinados con negro, pero también utiliza aquellos cálidos como el rojo. En algunos son combinaciones de figuras con objetos abstractos, y el nombre de la obra dice mucho de lo que ella quiere compartir en sus pinturas.

—¿Y QUÉ PINTORES HAN INFLUIDO EN TU VIDA?

Los pintores abstractos como Felguerez, Tamayo, hasta los impresionistas como Van Gogh todos ellos transformaron la luz y la forma de manera estética.

EXPOSICIONES EN MÉXICO Y ESTADOS UNIDOS

Mónica ha desarrollado exposiciones individuales en espacios culturales y festivos; con su obra abstracta fue


partícipe en el “Festival del Queso Vino y Cerveza Artesanal”, y también ha exhibido su obra titulada “Luz Sugestiva”, en el prestigioso viñedo Encuentro Guadalupe. Participó como artista invitada en Desértica y en 2015.

—SÉ QUE HAS TAMBIÉN TENIDO LA OPORTUNIDAD DE EXPONER DEL OTRO LADO DE LA FRONTERA...

—Sí, he tenido la suerte de participar exposiciones colectivas en Los Ángeles en “Garage Gallery” y eventos culturales como “Little Italy Festa!” con murales de Gesso en San Diego.

—Me gusta mucho involucrarme en actividades culturales y participar en convocatorias como bienales. Pero principalmente me interesa mostrar mi trabajo en el estado y lo haré próximamente a nivel nacional.

—¿Y CUÁLES SON TUS SUEÑOS? ¿HACIA DÓNDE TE DIRIGES COMO ARTISTA?

—Bueno pues como el sueño de todo artista, lo que deseo es convertir mi trabajo en uno que tenga reconocimiento internacional. Actualmente mis planes son de consolidar mi obra con un estilo muy propio, crear una obra de calidad en cuanto a factura y contenido, pero sobre todo que refleje mi identidad mexicana. 

PRÓXIMOS EVENTOS

ANFITEATRO DEL VALLE



RAÚL DI BLASIO

EL PIANO DE AMÉRICA

16 SEP

CON SU ORQUESTA & MARIACHI SONIDOS DE MÉXICO



servieventos.com.mx



TOUR DES / AMOR

REIK

12 DE AGOSTO 2017

www.sonoraticket.com

pandora 30 DE SEP



taquillaexpress.com

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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



QUINTO  soymujeractual
Aniversario
ANFITRIÓN: Vida
 Wellness and Beauty
 Center
 Con un brindis, el
 pasado 7 de julio, se
 conmemoraron los
 primeros cinco años
 de Vida, brindando
 servicios integrales de
 salud y belleza en un
 mismo lugar.



Gracias por su
 preferencia

VIDA  **5 YEARS**
 WELLNESS AND BEAUTY CENTER

(664) 608 6461
vidawellnessandbeauty.com



Entrega de **RECONOCIMIENTOS**

ANFITRIÓN: Nissan Río

Nissan Baja entregó reconocimientos a mamás-empesarias de su campaña conjunta con Mujer Actual, "10 mamás que nos encantan", así como a empresarios de la campaña: Héroe Favorito que conmemoró a papás exitosos de BC.



Gira del **GLOBO TELCEL 2017**

ANFITRIÓN: Plaza Monarca Tijuana

En un evento familiar, donde hubo juegos inflables y divertidas dinámicas, se lanzó el globo Telcel 2017, como símbolo de su permanencia como empresa líder en telefonía celular.



toke

interiores

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

f t p

baja cuadros

Enmarcado a tu medida!

Enmarcamos:

- 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

f Cuadros BC



Conviven en **CENA MARIDAJE**

ANFITRIÓN: Villa Saverios

Una exquisita velada fue la que pasaron los asistentes en la Cena - Maridaje a cargo del chef Javier Plascencia, que se realizó a beneficio del Club de Niños y Niñas Tijuana.



RESIDENCIAL

residencialvinasdelmar
Tel. 478.8100 • 615.1110



Garage photostudio
WEDDING PHOTOGRAPHY



664 225 0400 Garagephotostudio
www.garagephotostudio.com

CALENDARIO DE CAPACITACIONES AGOSTO 2017
COPARMEX TIJUANA Tel: 682 99 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmex.tijuana.org

CURSO		Personalidad e imagen en el medio laboral	2 y 3 AGOSTO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Cervantes Aparicio Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		Como tratar con personas difíciles	1 y 3 AGOSTO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Raul Vázquez Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Gestión de equipos; el desafío de las organizaciones	9 y 10 AGOSTO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Team Couch Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		¿Cómo lograr la continuidad en empresas familiares?	15 y 16 AGOSTO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: María Mapura Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Negociaciones efectivas en cobranza	17 AGOSTO 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: Lic. Aaron Villanueva Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Motivación y productividad	22 y 23 AGOSTO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Estomang Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA



Entrega Recursos a EUNIME
ANFITRION: Terraza Club Campestre
Fundación SIMNSA entregó un cheque por 200 mil dólares para la construcción de la Casa Fundación EUNIME por Tijuana para niños con VIH.





Un viernes de amigos con **CALIMAX**
ANFITRIÓN: Eazy Coworking
 El 14 de julio se presentó ante medios de comunicación, la nueva campaña de CALIMAX, 5, 10, 15, 20 y 25 para quedarse, todos los días, y por toda la tienda.



Dile *bye bye* al vello y luce tu cuerpo éste verano



PAQUETE ESPECIAL 8 SESIONES			
Bigote	\$59 dls	Cara	\$165 dls
Axila	\$72 dls	Pierna	\$234 dls
Bikini sencillo	\$141 dls	Pierna, bikini, axila	\$405 dls
Bikini brasileño	\$208 dls	Glúteo	\$200 dls

Disminuye de una manera casi permanente el vello, es indolora y no invasiva.

Vigencia al 31 de agosto del 2017

- Precio por área
- 10% adicional al comprar 1 área adicional
- Paquete incluye 8 sesiones de 1 área
- Aplican restricciones

TELÉFONOS
636.00.16
636.00.17

info@vitaspatijuana.com | www.vitaspatijuana.com

TEAM T|J|F
PRODUCTIONS

SÁBADO
SEP 2

PRESENTA

ESTADIO

Caliente

DARK WOODS



croatia
squad

OSKIER

B2B

NOXAH
LIVE SET

HENRY
FONG

MORGAN
PAGE

BAD ROYALE

VINI
VICI

DARKWOODSFESTIVAL.COM



#DW17

ENIGMAS
AS EMBROJADAS
ENEBRONAS
S FASCINANTES
OSCURAS
OMPLIADAS

HIJAS *de su* MADRE

¿QUIÉN SE MUERE DE RISA? ¡Tú!

**CONSUELO
DUVAL**

**PATRICIA REYES
SPINDOLA**

AYLÍN MUJICA
ACTUACIÓN ESPECIAL



**LOURDES
MUNGUÍA**

**GINA
VARELA**

AIDA PIERCE
ACTUACIÓN ESPECIAL



**MIÉRCOLES
AGOSTO**
7:00 Y 9:30 PM

30

**SEGUNDA
TEMPORADA**
TEATRO EL CECUT



VENTA e INFO en TIJUANA. (664) 688.1080 **SERVIEVENTOS**



CECUT / REAL INN / EL FORO / EL TROMPO

VIAJES KINESSIA: MXL. (686) 554.4024 ENS. (646) 152.1852

Boletos en línea: www.servieventos.com.mx

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 31 DE AGOSTO DEL 2017.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com