

M

wier actual



Diciembre 2016 | Año 9, Edición 110 | 80 págs.

DOCTORA
Rosa

M. Navarro

TIJUANENSE
TRIUNFANDO
EN SAN DIEGO

¿QUÉ
CELEBRAS
EN
NAVIDAD?

evitemos
mensajes
contradictorios

Ejemplar
GRATIS

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

ESPECIAL DE
UNIVERSIDADES

¿Dónde está el futuro
de los Universitarios?

Que tu hijo
NO SUFRA
con tu divorcio

¡FELICES FIESTAS!

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



TE PRESTAMOS MUCHO MAS DINERO



PARA TUS COMPRAS NAVIDEÑAS, PARA EL AÑO NUEVO,
O PARA TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS NO CONTEMPLADAS...

MENCIONA
MUJER ACTUAL
PARA RECIBIR 10% MAS
EN TU EMPEÑO!*

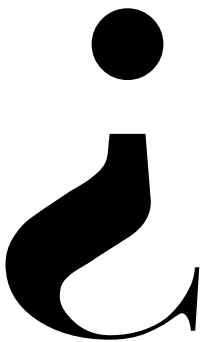


CASA DE EMPEÑO
CASHCO
WWW.CUENTACONCASHCO.COM
(619)222.PAWN_{7 2 9 6}

* PREGUNTA POR MAS DETALLES.

Diciembre 2016

¿Por qué FESTEJÁS NAVIDAD?



Te has percatado de que es muy fácil perder la brújula e ir de fiesta en fiesta en diciembre, diluyéndose el verdadero sentido de estas festividades?

El énfasis muchas veces lo ponemos en la comida, en la bebida, y en los regalos. Por eso en nuestro artículo sobre ¿Cuál es tu intención al celebrar la Navidad? se hace una reflexión interesante para evitar perder lo más importante, la unión familiar y el amor.

Lo cierto es que en esta época en que la gente suele reunirse en familia, son momentos difíciles para aquellos que sufrieron un divorcio y que en ocasiones, tristemente, utilizan a los hijos para 'vengarse' de quien les hizo daño. Por eso, Gabriel Bello, nos

da algunos consejos para que al contrario, los hijos no sean utilizados, y que sean ellos los menos afectados por una separación.

También en esta edición te hablamos sobre la importancia del consumo local, aprovechemos para mejorar nuestra economía tijuanaense, y no seamos parte de la fuga de consumidores.

Nuestra Mujer del Mes es la Dra. Rosa M. Navarro, una tijuanaense que ha triunfado en San Diego, por su inteligencia, pero también por su actitud de servicio hacia la mujer latina. Te invitamos a leer su historia que es aspiracional.

Y es la florista Ana Galena, cuya vida les compartimos en Mujeres Inspirando Mujeres. Ella nos cuenta cómo ha logrado ser fuente de inspiración para sus alumnas quienes han encontrado en las flores una terapia, y una forma de sonreír.

En nuestro Especial de Universidades preparamos un reportaje sobre: dónde está el futuro de los Universitarios, para que se lo compartan a sus hijos, y esto les ayude a tomar decisiones inteligentes, que los lleven al éxito.

Así que esperamos que esta edición les encante, tanto como nosotros disfrutamos realizarla. ¡Feliz Navidad y Próspero año 2017!

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Melissa Rivas Solís
melissa.rivas@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

COLABORADORES

Becky Krinsky
Cecilia Castellanos
Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hijar
Alejandrina Seaman
Gabriel Bello
Natalia Manroy
Maru Lozano
Ryan Steyn
David Sotelo

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

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 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 110, inicio de impresión el 15/11/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





RANCHO TECATE
Desde 1893

TE DESEA

Felices Fiestas

CUMPLIMOS

UNO DE TUS DESEOS ESTE

- 2 0 1 7 -

¡GANA!

UNA SEMANA DE
VACACIONES
A CUALQUIER DESTINO NACIONAL



REGISTRATE PARA PARTICIPAR

(866) 654 0011 | (524) 680 6052 | ranchotecate.mx | [f](#) [t](#) [p](#) [i](#)

*Aplica Restricciones / Promoción válida al 6 de Enero, 2017.

Contenido

DICIEMBRE 2016

TU PAREJA

Sólo somos amigos, la semilla de la infidelidad

6

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA©

Cuando no te quieren, aunque les ruegues

8

LA OTRA MITAD

La guerra del hombre VS el hombre

10

TUS HIJOS

¡El divorcio y los hijos!

12

VIRTUDES HUMANAS

¿Cuál es tu intención al celebrar la navidad?

14

MODA

Ropa Invernal

16

SABÍAS QUE...

Cómo pasar una navidad ecológica

19



PORTADA DEL MES

DRA. ROSA NAVARRO MÁRQUEZ

FOTOGRAFÍA
León Felipe Chargoy

MAQUILLAJE
Moka Cosmetics

34

GASTRONOMÍA

Últimos meses del año, cargados de tradiciones y costumbres

20

RECETAS ACTUALES

Caracoles Bougingon

21

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Zinfandel

22

UNA VENTANA AL VALLE

ANDANA TRES LUNAS, Hotel & Spa

24

ESPECIAL UNIVERSIDADES

¿Dónde está el futuro de los Universitarios? Los Millennials y el Mercado Laboral

26

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Ana Galena, Florista

38

HOMBRES DESTACADOS

Dr. Mauricio Levine

40

TEMAS ACTUALES

Sistema Integral Ferroviario Baja California

42

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Vehículos de San Diego se cambiarán a Diesel renovable

44

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Casino Aguacaliente. La "Gloria de Tijuana" que se buscó desaparecer

46

TEMAS ACTUALES

Apoyemos el Consumo Local por el bien de Tijuana

48

SOCIALES

52

CALENDARIO DE CAPACITACIONES
DICIEMBRE 2016

TALLER
Procesos anuales de nómina
6 DICIEMBRE 2:00 - 6:00 p.m.
Capacitador: UNIRED
Socios: \$800.00
General: \$1,200.00+IVA

PLÁTICA
Las revisiones electrónicas y su futuro inmediato
7 DICIEMBRE 4:00 - 6:00 p.m.
Capacitador: Miembros de la Comisión de Asuntos Tributarios
Socios: \$250.00
General: \$350.00+IVA

CURSO
Estrategias para el manejo del estrés
8 y 9 DICIEMBRE 2:00 - 6:00 p.m.
Capacitador: GECETUR
Socios: \$800.00
General: \$1,200.00+IVA

HAZ EJERCICIO. **HOLA** 01800-204 4400. LA BEBIDA MÁS POPULAR DEL MUNDO. MÁS SABOR, MÁS VARIACIONES Y MÁS OPORTUNIDADES.

un producto de The Coca-Cola Company



SIENTE EL SABOR

“SÓLO SOMOS AMIGOS”



LA SEMILLA DE LA INFIDELIDAD

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Actualmente el uso de redes sociales se ha convertido en puente de discordia entre muchas parejas. La expresión que más escucho sobre esto es: “¡Todo por el maldito Facebook!”. Esta herramienta de comunicación es creada por personas para las personas, el uso que se dé de la misma queda en total y absoluta responsabilidad de quien la utiliza (acostúmbrense a leer las letras chiquitas).

Sin embargo, resulta tan atractiva la posibilidad de “estar sin estar”, “de hacer y no hacer”, de “pretender y no”, de animarnos a correr riesgos emocionales respaldados por la distancia física detrás de un “muro”.

Por otra parte, muchos creen que la infidelidad es únicamente el contacto sexual que su pareja o ellos, tienen con otra persona y no es así. La infidelidad comienza con una necesidad específica, personal y muy profunda que surge mucho antes de tener a “esa” persona en mente, y por esto es que varias experiencias ocurridas a través de las redes sociales son en consecuencia, la semilla de la infidelidad,

dependiendo de cada uno el que llegue a florecer y convertirse formalmente en lo que para muchos, como decía al inicio, es ser infiel.

“UN ROTO PARA UN DESCOSIDO”

Así decían las abuelas sobre las parejas cuando una necesidad o una carencia los unía. Digo esto porque, para que una semilla de infidelidad surja debe haber alguien, ya sea la propia pareja, el “tercero(a)” o nosotros, necesitados de ese “algo” que por más que tratemos de ignorar o suplir, está ahí todos los días... en espera de ser satisfecho.

ESE "NO SÉ QUÉ" LLAMADO ESTIMA

El humanista estadounidense A. Maslow, en los setenta publicó su Teoría de las Necesidades, donde explicaba cómo el ser humano era motivado por la búsqueda en satisfacer dichas necesidades. Las ordenó en forma piramidal, partiendo desde las necesidades fisiológicas (comer, dormir, sexo...); de seguridad (física, económica, moral, salud, material...); de afiliación (amistad, afecto, intimidad...); de reconocimiento (confianza, afirmación, respeto...) y en la cima las necesidades de autorrealización.

***ACLARACIÓN:** El título de este artículo y su contenido, NO pretenden satanizar la responsable, verdadera y sana amistad.

TOMARÉ SÓLO LAS NECESIDADES de reconocimiento, pues aquí surgen importantes deseos en la persona, por ejemplo:

» **DESEO POR UNA FUERTE** estabilidad afectiva.

» **DESEO DE FUERZA**, de competencia, de logro, de superación.

» **DESEO DE PRESTIGIO** por el reconocimiento de lo que ha hecho o de lo que somos.

Pero, ¿qué sucede cuando queremos/creemos que nuestro "roto" o "descosido", sea quien deba cubrir nuestras necesidades de reconocimiento? Cuando nos unimos en pareja esperanzados de que esto ocurra y poco a poco, cuando el enamoramiento acaba y llega la realidad, vemos que la necesidad sigue ahí, seguimos sintiéndonos con las heridas de nuestra niñez, carentes y desmotivados.

ES AQUÍ CUANDO SE ABREN DOS DECISIVOS CAMINOS

CAMINO RUDO

» El primero, sería el más responsable, el que nos lleve a comprender que no depende de nuestra pareja ni de otros el que nosotros nos sintamos valiosos y/o amados, sino depende únicamente de nosotros mismos. Nadie está aquí para hacernos felices.

CAMINO AUTOPISTA

» El segundo camino, sería el irresponsable, ese en que pasado el enamoramiento todo es decepción, frustración y resentimiento hacia la pareja. Decimos: "no me valora", "no me respeta" o "no me pone atención"; y es justo aquí, cuando se escucha el sonido dulce y motivante de un "LIKE" ... o ese mensaje diciendo: "Hola, Sra. Guapa"; "Hola, Sr. Guapo"; y el mundo cambia de color. En la tierra necesitada cae la semilla y recibe la fresca brisa del exterior. El resto es cosa de tiempo...

PARA PENSAR

» Sólo te recuerdo algo, también en este camino de autopista aplicará la sabiduría de las abuelas. Estarás repitiendo de nuevo la historia, estarás uniéndote a otra persona que igual que tú está necesitado de "algo" y no decide tomar el camino rudo responsable, sino que espera al igual que tú, que le resuelvan la vida y le den el reconocimiento que sólo depende de él/ella. ¿Eres capaz de dar algo que no tienes y que ambos creen que el otro le dará? El resultado de cubrir por uno mismo estas necesidades produce reales y estables sentimientos de autoconfianza, autorrespeto y dignidad. ¿Cómo?, siendo honesto(a) contigo, hablando con tu pareja, exponiendo las necesidades que ambos (roto y descosido oficiales) tienen, y juntos (o no) tomar el camino rudo responsable al lado de una correcta asesoría profesional, hacia la propia estima.

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.

BIENVENIDOS a la *MAGIA* de
macy's



¡Llévate a casa lo mejor de nosotros!

Cuando visites la ciudad trae este anuncio a cualquier local Macy's y descubre las últimas tendencias de la moda de las marcas más importantes del presente, una selección sorprendente, ¡y obtén un **descuento** de **10%** en miles de artículos por toda la tienda con tu pase de ahorro para visitantes de Macy's!

Además, llégate y aprovecha nuestro especial grupo de programas que incluye una clase magistral de cosmética, experiencias de compra VIP y la celebración Quinceañeras de Macy's. Para enterarte de todo cuanto tenemos para ofrecerte contáctanos llamando a **(619) 297-2511 ext. 4053**.

MACY'S PLAZA BONITA

3000 PLAZA BONITA RD. NATIONAL CITY, CA 91950

MACY'S CHULA VISTA CENTER

555 BROADWAY AVE. CHULA VISTA, CA 91910

MACY'S IMPERIAL PLACE

3551 SOUTH DOGWOOD AVE. EL CENTRO, CA 92243

AHORRA* 10%

Mercancía a precio regular, venta y liquidación con muy pocas excepciones*

*El pase de ahorro para visitantes de Macy's te permite ahorrar un 10% en compras de mercancía y debe ser aplicado en persona en cualquier local Macy's. Excluye: cosméticos/fragancias, ofertas del día, *doorbusters/web busters*, artículos eléctricos/electrónicos, especiales de todos los días (EDV), muebles/colchones, Último Acto, Macy's Backstage, alfombras, especiales, súper compras, Breville, Dyson, Fitbit, French Connection para ella, Frye, Hanky Panky, Jack Spade, Kate Spade, KitchenAid Pro Line, Le Creuset, Levi's, relojes Michele, Nespresso, OXO, Sam Edelman, relojes Samsung, Shun, simplehuman, Stuart Weitzman, The North Face, Theory, Tumi, Vitamix, Wacoal, Wüsthof, ropa/calzado/accesorios atléticos; marcas Impulse de diseñador, joyería de diseñador, tarjetas de regalo, comida gourmet, exhibiciones de joyería, macy's.com, pagos a tarjetas de crédito, compras previas, productos ofertados por marcas que alquilan departamentos en cualquiera de nuestras tiendas, incluyendo a: Burberry, mercancía de los Dallas Cowboys, Gucci, Longchamp, Louis Vuitton, New Era, Nike on Field; restaurantes, selecciones de joyería y relojes de diseñador, ciertos departamentos arrendados, servicios, pedidos especiales, compras especiales, relojes tecnológicos, vino. No puede combinarse con ninguna otra oferta de pase/cupón, descuento adicional u oferta crediticia, excepto al abrir una nueva cuenta Macy's. Los % de ahorro se aplican a precios rebajados.



“Cuando NO TE QUIEREN aunque les ruegues”



No se debe mendigar el amor ni el cariño, ya que ambos son sentimientos que se regalan por gusto y sin imposición

POR BECKY KRINSKY

Que sentimiento más desgastante y frustrante es el estar con una persona que no te quiere, no te valora o simplemente no tiene interés en ti. Cuando las cosas son así de complicadas, haga lo que haga y diga lo que diga,

nada estará bien o no será suficiente, ya que la percepción y el ojo bueno que te puedan dar no depende de ti.

Por supuesto que a nadie le gusta que los traten mal, los lastimen e ignoren. De hecho cuando las cosas están así de feas, es mucho mejor alejarse y buscar paz.

Nadie tiene el derecho de maltratarte. Sin embargo, hay ocasiones que las relaciones se complican y uno se atora en un nudo, casi imposible de poderlo soltar. No se vale criticar o decir que

uno es masoquista, porque más rápido cae el que critica que el que calla.


Pudiera ser que la persona que no aprecia el cariño o las atenciones que se le dan, tenga una venda en el alma que le impide reconocer el afecto sincero. También puede ser que la persona que quiere que la quieran, está depositando su amor y energía en una persona equivocada, o simplemente la relación se deterioró.

Por ejemplo, hay una pareja que pelea constantemente, porque el esposo insiste que su mujer es mala madre, que no lo trata bien y que es muy celosa. Por el otro lado, la mujer cuida todo el día a sus hijos, los niños la quieren mucho y son niños sanos. El señor vive enojado, nunca le habla bien a su

mujer, no la atiende, sale con todos, menos con ella. Entonces, ¿quién es el que no quiere a quien?

Otro caso, un padre de familia decide que uno de sus hijos es incompetente, que no es igual a los demás, así que por más de que este joven se esmere por estar con él, tratarlo bien y agradarle, el trato será duro y cruel. Este hombre ha decidido que su hijo no merece su cariño, ni su atención. ¡Casos como estos, sobran!

La persona rechazada tiene una marca de desventaja, que le han asignado sin pedirle permiso. Claro que sería mejor que la mujer devaluada, dejara a su esposo y se quedara con sus hijos sola, pero ellos son 5 chiquitos, ella no tiene recursos, y por el momento no puede trabajar; además ella adora a su esposo.

El hijo se debería de alejar de su familia, buscar quien lo quiera, pero el dolor de ser rechazado por el propio padre es terrible. Así que en realidad casos como los expuestos, hacen complicado y difícil dejar la relación, por lo que esa solución es radical e inoperante. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

[recetasparalavida](#)

TWITTER

[@recipesforlife](#)

LA RECETA RECUPERÁNDOSE DEL RECHAZO

INGREDIENTES

1 PIEZA DE ACEPTACIÓN-

reconocer que el amor es una decisión que se regala.

2 PEDAZOS DE COMPASIÓN- entender que la otra persona no ve con claridad.

2 CUCHARADAS DE CONFIANZA Y TOLERANCIA- aceptar que uno es valioso a pesar del rechazo.

1 VASO GRANDE DE FORTALEZA- valor para no caer en el maltrato ni dejarse lastimar.

1 PIZCA DE HUMOR- encontrar una razón para reír y aprender una buena lección.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Cuando se logra reconocer que uno no debe de ser parte de la locura y el maltrato de los demás, aprende a tomar una sana distancia emocional.

MODO DE PREPARACIÓN

1. ACEPTAR EL SENTIMIENTO DE DOLOR QUE PRODUCE EL RECHAZO. Para poder soltar el sufrimiento hay que validar el malestar y recordar que uno solo es responsable de las acciones propias.

2. SALIR DEL ROL DE VÍCTIMA Y TOMAR RESPONSABILIDAD PARA FORTALECER EL CARÁCTER. Cuando se tiene una actitud emocional sana, uno reconoce el valor propio y deja de engancharse o mendigar el amor que no le pueden dar.

3. APOYARSE DE PERSONAS POSITIVAS, CONTENTAS Y EMOCIONALMENTE BALANCEADAS PARA COMPENSAR EL MALESTAR. Al tener valor para aceptar lo que no se puede cambiar, se tiene la fortaleza para buscar ánimo, inspiración y valor para seguir adelante. ¿Por qué querer prolongar un sentimiento negativo, si uno tiene el poder para poder sentirse mejor? Deja de sufrir por quien no te quiere, recuerda que el verdadero amor proviene de uno mismo, cuando te respetas, difícilmente te pueden maltratar.

*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.



CALLE BRASIL 183-2, COL. CACHO

TELÉFONO (664) 634 0007

f: [babybluemodakids](#)



CHAMPAGNAT 5080-B. FRACC. LAS PALMAS

TELÉFONO (664) 104 1979

f: [petitululukids](#)



TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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



AVE. SONORA #66 (LA RECTA)

TELÉFONO: 622 5101

f: [LUZESALON](#)



CONTAMOS CON VALET PARKING

La guerra del HOMBRE VS el HOMBRE

POR DAVID SOTELO

En la discusión de la equidad de género, la guerra de los sexos, los feminicidios, la igualdad salarial, etc., entre todos estos temas de actualidad y de suma importancia se pierde uno que siendo tan prevalente, siendo tan cotidiano, se torna paradójicamente: invisible.

Las atrocidades que el hombre, el varón, comete a otros varones. Porque sabrán que las mayores víctimas de los hombres no son las mujeres, los niños o los animales, sino sus congéneres, otros varones.

Al que más roba, agrede, miente, tranza y mata el hombre, es a otro

hombre. Pero ¿tendrá que ser así? ¿Será simple ley natural, evolutiva, de la sobrevivencia de los más fuertes o aptos para imponerse a los demás? ¿O será producto de una expectativa social, familiar y de género de tener que ser agresivo, arrebatar en caso de no ganar, imponer su voluntad y lograr, cueste lo que cueste, cierto éxito para sí mismo y su familia?

¿Y QUÉ PAPEL JUEGA
LA MUJER EN LA

CONFRONTACIÓN
MASCULINA?

¿ES BOTÍN, INSTIGADORA
O AMBAS?

Lo que sí es cierto es que sólo nos puede ir mejor como género y como especie, al comenzar a reconocer en el otro un ser digno y merecedor de mi total respeto, más que un automático rival o amenaza a mis intereses. Encontrar en la solidaridad, empatía y cooperación con el otro, una cotidiana manera de convivir.

Salir de un asilamiento en ocasiones autoimpuesto en otras fabricado por familia y/o pareja, que dificulta el encuentro amigable y el fortalecimiento de vínculos con otros hombres de los que se puede aprender, con los que se puede divertir, y de quienes se puede recibir y a veces dar apoyo.



El hombre actual está en gran medida confundido con quien es y cómo "debería" ser debido a que nos encontramos en una época de transición, de redefinición de roles y expectativas cambiantes. Por lo mismo, y a manera de una especie de guía, el varón que pretenda estar actualizado como tal ha de cuidar los siguientes puntos:

1. VE Y VIVE CON NATURALIDAD

LA EQUIDAD DE GÉNERO. La aceptación y lucha por la equidad de género como una realidad presente y permanente en todos los ámbitos de la vida pública y privada.

2. ES PAREJO

COMO PAREJA Y COMO PADRE. Fomentar y vivir la relación de pareja y paternidad en una distribución de deberes que cumplan con el sentido de justicia de la pareja misma.

3. SE DEFINE A SÍ MISMO PAR-

TIENDO DE SU PERSONA, SU ENTORNO Y SU PASADO. La autodefinición, considerando y asumiendo lo rescatable del pasado y presente.

4. SE RESPETA,

CUIDA Y DEFIENDE. El reconocerse como ser digno, pensante, sintiente y actuante. Integrando sus aspectos masculinos y femeninos para ser un humano pleno y libre. Es asertivo sin ser violento.

5. NO REDUCE

LOS GÉNEROS A SU ANATOMÍA, AUNQUE SÍ LA INCLUYE.

Liberarse de definiciones de género limitantes. Sin negar bases biológicas, ve a las personas, no sólo a los machos y las hembras.

6. ESTÁ INFORMADO E INFORMA SOBRE LOS DESAFÍOS DE LO MASCULINO.

Promover una percepción y sensibilización social de los retos y problemas inherentes al ser masculino.

7. SE SABE HERMANO DE GÉNERO DE LOS DEMÁS

HOMBRES, Y PROCURA MÁS LA COOPERACIÓN QUE LA COMPETENCIA. Promover y practicar la solidaridad masculina de tal manera que nos reconozcamos y apoyemos como congéneres evitando con ello la rivalidad varonil innecesaria. De esta manera creo que el hombre dejaría de hacerle la guerra al hombre y a la vez encontraría una relación más armoniosa y profunda con la mujer. Tenemos tarea.

**DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO**

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92

*El autor es Psicólogo Clínico terapeuta de adultos y parejas y Director de DASFE Grupo Psicológico.

toke
interiores



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



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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo

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

color

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

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

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



¡El DIVORCIO y los HIJOS!

POR GABRIEL BELLO

Recientemente recibí un mensaje de un joven de escasos trece años, bastante frustrado que decía: "Mi mamá vive enojada con mi papá des-

de hace años. Su principal pelea es por el dinero. Siempre habla mal de mi papá, y si llega a fallar lo presiona no permitiéndole vernos a nosotros sus dos hijos. Ya tienen años divorciados y aún no logra superarlo. Mi papá está planeando llevarnos de vacaciones en esta navidad con su nueva familia, y mi mamá claro que no está de acuerdo".

**FRACASO, NO VER
POR HIJOS**

El divorcio no debería implicar fracaso como padres, sin embargo en la práctica observamos lo contrario: hijos experimentando abandono físico y emocional, abuso psicológico, carencias y malos tratos, sólo porque sus padres siguen emocionalmente enganchados a sus ex parejas, y no han logrado superar el tema del divorcio.

El verdadero fracaso no es que se haya perdido la relación de pareja que se tenía, es no darse cuenta de que a los hijos se les derrumbó su mundo, y por ende, no hacer nada.

Es lamentable la experiencia del divorcio en cualquier hijo. Su estabilidad en todos los aspectos se fragmenta al punto de generarles incertidumbre tanto en su presente como en su futuro, y lo mejor que podemos hacer los padres es no complicarles aún más su existencia con decisiones emocionales.

PADRES DIVORCIADOS RESPONSABLES

Son escasos los padres divorciados responsables, que cumplen con la manutención de sus hijos en tiempo y forma, comunicándose con ellos sin que se les presione para que lo hagan, conviviendo con ellos frecuentemente, cuidando de que sus hijos no se sientan ni culpables ni responsables del divorcio, y con un excelente entendimiento con su ex pareja.

Felicito a todos aquellos hombres y mujeres divorciados que cumplen cabalmente con su rol de padres, y que hacen todo lo posible para que sus hijos sufran menos este penoso proceso llamado divorcio.

5 CONSEJOS PARA EL PROCESO DE ADAPTACIÓN

A continuación les ofrezco 5 recomendaciones para que el proceso de adaptación al divorcio sea más fácil, llevadero y práctico, de manera que los hijos se afecten lo menos posible.


1. LOS CAMBIOS RADICALES AFECTAN ENORMEMENTE, POR EJEMPLO. La mudanza, el cambio de escuela, no ver a uno de sus padres, ser privados de privilegios a los que estaba acostumbrado, etc. En la medida de lo posible mantengan la estabilidad y las rutinas.

2. LOS HÁBITOS Y LAS NORMAS DEBEN PREVALECER EN AMBOS HOGARES. Es común que se de rigidez en un hogar y permisividad en el otro. Esto no ayuda en el fortalecimiento de la autodisciplina, y mucho menos en el reconocimiento de la autoridad. Platiquen ustedes sobre lo que esperan en relación a la disciplina de sus hijos.

3. NO EVIDENCIEN SUS DESACUERDOS FRENTE A LOS HIJOS. Las discusiones cuando provienen de las personas más importantes de su vida, los deprimen. Pónganse de acuerdo en lo privado. Acostúmbrense a ceder, aprendan a negociar; háganlo por el bien de los hijos, no tanto por el suyo.

4. AMBOS PADRES SON SÚPER IMPORTANTES PARA EL HIJO. Cuando hablas mal de papá o de mamá le afectas significativamente, le llenas de rencor hacia ti. Él no tiene la culpa del comportamiento irresponsable que tenga su papá (o mamá), y no va a compartir contigo el concepto negativo en el que tengas a tu expareja. No hables mal de tu ex.

5. FAVORECE EL CONTACTO CON TU EX. La formación de una nueva familia en alguno de sus padres no es su culpa, y si aparecen medios hermanos, tampoco lo es. Deja que convivan libremente, te depositen dinero o no, cumpla con los acuerdos contigo o no. Cuando no le permites a tu "ex" ver a sus hijos, a quienes castigas en realidad son a los niños.

Sé lo complicado que es abrirse al diálogo con una persona que estuvo en tu vida y que por la razón que haya sido salió de ella, sin embargo vale la pena anteponer a sus intereses, la estabilidad y funcionalidad de sus hijos, un día se los agradecerán. 

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

EN EL
CDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO

Queremos desearles
unas muy

*Felices
Fiestas!*



conservatoriodedanzamexico@gmail.com

Informes. 976.3300

conservatoriodedanza.com.mx

 /ConservatorioDeDanzaMexico



¿CUÁL es tu intención al celebrar la NAVIDAD?

POR CECILIA CASTELLANOS

Hace tiempo escuchaba una conversación entre mi amiga y su hija de cinco años, en esa conversación, mi amiga le decía a su hija, que para que el niño Jesús le pudiera traer juguetes nuevos, era necesario que escogiera todos los juguetes con los que ya no jugaba y estaban en buen estado, y que los metiera en una caja con el propósito de llevárselos a los niños pobres en Navidad para que ellos también tuvieran juguetes.

La pequeña niña con gran concentración comenzó a escoger juguetes y los introdujo en la caja que mamá le indicó. Al terminar, se quedó observando los juguetes por un buen rato y luego pregunto a su mamá: "Mami ¿por qué el niño Jesús no les trae juguetes nuevos a los niños pobres?"

Al recordar esta anécdota, se avivó en mí la necesidad de volver a preguntar a quienes me rodean: ¿Cuál es su intención al celebrar la Navidad?

DICIEMBRE DE CONTRADICCIONES

La mayoría de las personas a quienes les hice la pregunta, coinciden con sentimientos de desánimo y desesperanza, sienten que el año ha sido bastante pesado, y lo que más quisieran es poder tener tiempo y espacio para descansar.

Diciembre es un mes lleno de contradicciones, por un lado se promueve el amor, el desapego, la generosidad, y por otro se incita a consumir a costa de endeudarnos, para demostrarle a los

otros cuánto los queremos, y con la fantasía de que un objeto los hará felices.

Nuestras emociones están a flor de piel, y nuestra sensibilidad nos mueve a abrir el corazón, a dar gracias y manifestar nuestro amor hacia otros; o nos invade la tristeza, y los miedos nos obligan a cerrar el corazón, y así no sentir, apartándonos de nosotros mismos y de los demás, porque estos días nos conectan con nuestras heridas del pasado.

Unos desean compartir desde el corazón, y otros prefieren escapar de fiesta en fiesta, excediéndose en la comida o la bebida, perdiendo la conexión real con ellos mismos y con los otros.

La historia de los pueblos y su variedad de culturas, nos muestran que la humanidad ha necesitado instaurar festividades que incorporan sus propias tradiciones para celebrar en comunidad. En la mayoría de las culturas, se celebran más o menos de la misma manera: comida típica, vestuario, música, baile y algún que otro ritual que ponga de manifiesto el sentido de la fiesta.

¿Y EL SENTIDO DE LA CELEBRACIÓN?

Y nos quedamos sólo con los actos: comer, beber y comprar regalos, con los símbolos: el arbolito de Navidad, las luces, los adornos y a menudo nos olvidamos de la esencia, dejando en nosotros un sabor amargo, deudas, y un vacío interior cuando pasan las fiestas. No siempre nos acordamos de qué nos regalaron, pero sí tenemos presente "con quién conviví y lo bien que me la pasé".

De nuevo pregunto: ¿Cuál es la intención al celebrar la Navidad? Sería maravilloso poder tomar conciencia y responder honestamente ¿Qué sentido tiene? ¿Qué simboliza para cada uno? ¿Qué queremos transmitir con lo que hacemos?

Frecuentemente nos perdemos en acciones que están muy lejos de coincidir con lo que queremos simbolizar, y mucho más lejos de lo que en verdad queremos sentir y compartir. Estamos tan enfocados en el cómo lo vamos a celebrar y con qué lo vamos a celebrar, que se nos olvida qué es lo que estamos celebrando, y siendo honestos, al final de todas estas celebraciones lo que verdaderamente queda en nosotros, es el significado de la celebración.

CONSPIRACIÓN DE AMOR

En este último año, con tantas disconformidades, conspiraciones, refugiados en todos los rincones del planeta, gobernantes en guerra, niños que no buscan juguetes sino comida y techo donde protegerse, te invito a unimos y llevar a cabo una conspiración de amor. Vamos concretando con la familia, los amigos, los vecinos, los del facebook, todos, vamos a apostarle a la compasión permanente, al amor indestructible, al ser humano que llevas dentro.

Hagamos un ejercicio de conciencia. Es necesario superar el miedo y abrir nuestro corazón. Comencemos con el amor a nosotros mismos y el amor a los demás, sin exigirnos más de la cuenta ¡cuidándonos!, pero dándonos la oportunidad de compartir con el otro de una manera diferente a la "consumista", disfrutar desde el espacio de la conciencia, dándonos la oportunidad de sentir con mayor intensidad todo, y aprender a estar ahí con atención plena.

Tal vez tu pienses que estoy pidiendo un milagro, y yo pienso que los milagros existen para los que creemos en ellos, como dice Alicia Bajac: "Las fiestas se concretan con actos, pero se manifiestan con símbolos y se sienten con el alma".



GRUPO PLASCENCIA

TE INVITAMOS ESTE **24 DE DICIEMBRE**
A NUESTRO TRADICIONAL BAZAR GASTRONÓMICO
EN **VILLA SAVERIOS**, DE 11AM a 7PM.

BAZAR NAVIDEÑO

gastronómico



PAQUETES NAVIDEÑOS SOBRE PEDIDO:

PAVO AMERICANO AL HORNO \$180
PIERNA DE JAMÓN AHUMADA \$160
FILETE DE RES DE NUEZ PECANA \$135

COSTILLA DE RES \$355
Tradicional de Casa Plascencia.

PRIME RIB AL HORNO \$385
BACALAO A LA VIZCAÍNA \$80

**Incluyen: Puré de papa y Pan rústico.
*Precios Incluyen IVA.
Precios en Dólares

*en el
Bazar*

Venta de antipastos, ensaladas, aderezos, salsas, tamales, buñuelos, panadería, repostería, vinos de mesa y **paquetes navideños**



JAVIER PLASCENCIA

INFO@CAFFESAVERIOS.COM | 686-1564 y 686-6442/43

Moda



ROPA INFANTIL NAVIDEÑA

Entre brillos, pieles, y los colores de temporada,
haz que tus pequeños luzcan chic
y trendy en estas fiestas decembrinas

ROPA **BABY BLUE** - **PETIT LULU KIDS** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTO STUDIO**



TODAS LAS TALLAS Y A LOS MEJORES PRECIOS



LAS MÁS
PRESTIGIADAS
MARCAS
Y ESTILOS
DE ZAPATO
Y BOTAS
PARA ESTA
TEMPORADA
INVERNAL
SÓLO EN
**PRIME
SHOES**



**PRIME
SHOES**

DIRECCIÓN

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

PORTAL

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

**MERCANCÍA NUEVA
TODOS LOS LUNES**



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

Cómo pasar una navidad ecológica

Las fiestas Navideñas inevitablemente serán para muchos una etapa de consumismo, pero además será la festividad menos ecológica del año. En ésta festividad, cada año se generan toneladas de basura. ¿Cómo puedes ayudar y enseñar a tus hijos a honrar sus tradiciones y al planeta al mismo tiempo?

1 - EL ÁRBOL: Si definitivamente no puedes tolerar la idea de un árbol sintético, hay opciones de pinos en maceta, o si vas a comprar un pino cortado, en enero llévalo a reciclar. No lo dejes afuera en la banqueta. Utiliza adornos heredados, juguetes de tus hijos o tuyos con valor sentimental, dulces o cosas comestibles.

2 - LOS REGALOS: juguetes plásticos, sólo crean más basura, piensa en regalar certificados, libros, cosas consumibles y no utilizar papel de regalo, sino los cómics del periódico del domingo, papel de bolsa del supermercado, tela, o manda a hacer sacos de telas navideñas que re-uses cada navidad. Se hace un gasto inicial de varios saquitos, y te duraran por años.

3 - LA DECORACIÓN: ¿En serio necesitas miles de foquitos? ¿No se vería igual de bien sin ellos? Tu navidad puede ser igual de alegre sin tanta electricidad. Noche buenas o pointsettias te podrán durar mucho tiempo y decoran precioso, sólo no los dejes donde mascotas o niños puedan morderlos o pisar sus hojas, pues es tóxico.

4 - DESECHABLES: ¡Desempolva esa vajilla! ¡Limpia los cubiertos de la abuela! Los desechables son muy prácticos, pero crean mas basura. Es una ocasión para sacar los mejores platos. Y recuerda cuál es el verdadero sentido de la navidad: festejar a Jesús. Estar en familia. Crear tradiciones. ¡En estos casos, menos es siempre más!



Maria Morita

"SABORES CON DETALLE"

Restaurante, cantina y gastronomía mexicana.

DESAYUNOS

COMIDA

MÚSICA EN VIVO

¡Festeja tu posada navideña con nosotros!



Nos encontramos en el 2° piso

T. (664) 608 9783



@MariaMoritaMx



@MariaMoritaMx



MariaMorita_Mx

ÚLTIMOS MESES DEL AÑO, CARGADOS

DE TRADICIONES Y COSTUMBRES



POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Los seres humanos compartimos tradiciones y costumbres, y éstas van variando según las familias, las regiones y países. Nos unen y nos hacen vivir con mayor intensidad ciertas fechas o épocas del año, donde la comida toma un papel primordial.

Tradiciones como el Día de Acción de Gracias son muy de nuestra región así como la navidad. En otras latitudes es difícil que convivan ambas tradiciones como lo hacen en nuestra frontera.

Lo que para una cultura puede ser normal o natural, para otra puede resultar extraño e incluso extravagante.

La tradición es un signo de la identidad de una cultura, exploremos ambas tradiciones la de Acción de Gracias y la de la Navidad.

EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Fue el presidente Roosevelt quien en 1941 declaró como fiesta oficial a nivel federal la celebración del Día de Acción de Gracias, en el cuarto jueves del mes de noviembre.

La tradición consta de agradecer por los bienes y dones recibidos a lo largo del año. Y es costumbre comer pavo, pastel o pay de calabaza, y ciertos símbolos están presentes como lo son el cuerno de la abundancia o cornucopia, y la presencia

de maíz y otros productos de la cosecha como las calabazas y el frijol.

Es impresionante la movilidad que se da durante esos días a lo largo y ancho de los Estados Unidos de América para que las familias se reúnan a celebrar esta ocasión tan especial.

EL PAVO EL ALIMENTO CENTRAL

La cena es uno de los motivos centrales, siendo el pavo el alimento eje, que puede o no ir con relleno, además de vegetales como ejotes y papas, salsa o jalea de arándanos, y las imperdibles tartas de frutas secas de postre.

El toque humanitario es fundamental por lo que es fácil observar como muchas familias comparten con los más necesitados alimentos para hacer comunión en este día.

El Día de Acción de Gracias comenzó en las colonias británicas hace 400 años aproximadamente (1620), cuando el barco Mayflower procedente de Inglaterra llegó al Continente americano.



LA NAVIDAD

Prácticamente un mes después del día de Acción de Gracias, el 24 de diciembre las familias se reúnen para celebrar el nacimiento de Jesús con una cena especial. Y aunque esté es el día central, la Navidad es una época en donde se viven diferentes tradiciones, siendo las más importantes las siguientes:

A) PONER EL NACIMIENTO. Se considera a San Francisco de Asís el creador de los Nacimientos en el año 1223, desde entonces revivimos la época con la representación de figuras.

B) LA CORONA DE ADVIENTO. Encuentra sus raíces en Alemania y es pre-cristiana. Actualmente se sigue haciendo con ramas verdes de pino y tres velas moradas y una rosada, en torno a las cuales durante cuatro semanas las familias se reúnen a orar, meditar y cantar.

C) EL ÁRBOL DE NAVIDAD. Los antiguos germanos celebraban en el solsticio de invierno al dios Odín alrededor de un encino adornado con antorchas que representaban las estrellas, el sol y la luna, bailando alrededor.

D) LAS POSADAS. Costumbre que data del periodo de la Conquista, cuando los misioneros españoles aprovecharon las festividades que realizaban los indígenas para inculcar la celebración de Navidad. Para representar los pecados se incorporaron las piñatas llenas de dulces o fruta, y para amenizar los villancicos, que son pura alegría, además de las luces de bengala y los cohetes.

E) SANTA CLAUS. Una tradición que nace de la historia de San Nicolás de Bari, un santo que vivió la virtud de la generosidad.

F) LOS REYES MAGOS. Tradición más antigua que la de Santa Claus pues se vincula con el nacimiento del niño Jesús, quien recibió la visita de estos reyes que le obsequiaron mirra, incienso y oro. Y hoy no falta la rosca de pan de dulce con chocolate.



POR CHEF RYAN STEYN

RecetasACTUALES

*Chef de The Cook Book, Sky Catering.

SABÍAS QUE...

Al principio del siglo XVIII, el caracol desapareció de las mesas de los nobles, el gastrónomo francés Talleyrand, quien lo volvió a poner de moda.

Caracoles Bougingon



FOTOGRAFIA CARLOS VARELA

INGREDIENTES

RENDIMIENTO 5

- » 5 docenas de caracoles cocidos con su cáscara
- » 200 gr de Mantequilla
- » 12 gr de perejil
- » 12 gr de ajo
- » 6 gr de chalote
- » 5 gr de sal
- » 1 gr de pimienta

PREPARACIÓN

- 1. SACAR LA MANTEQUILLA** del refrigerador con anterioridad para que se ablande a temperatura ambiente.
- 2. PELAR Y PICAR FINAMENTE LOS DIENTES DE AJO**, y triturar fino el chalote. Lavar y triturar el perejil. Añadir el ajo, el chalote y el perejil a la mantequilla ablandada. Rectificar sazón.
- 3. COLOCAR UN POCO DE MANTEQUILLA** con ajo en las cáscaras vacías, meter los caracoles en el interior y acabar de llenar con mantequilla.
- 4. COLOCAR LOS CARACOLE**s, con la apertura orientada hacia arriba, al horno precalentado a 200°C, durante diez minutos. Estarán listos cuando la mantequilla empieza a borbotar.



Teléfono: 608 99 01

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

 : hannahannatijuama



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

**ME GUSTAN
LOS CLIMAS FRESCOS,**
de preferencia con
muchos días de sol. En la
península de Baja
California, se están
haciendo cosas
por demás interesantes
con mis uvas.

Zinfandel

Aunque vi mis primeras luces en la franja continental de la costa dalmata, en lo que hoy es Croacia, me he mudado a vivir a los Estados Unidos, donde me he adaptado de tal forma que muchos piensan que soy gringa, pero no es así. De hecho soy muy parecida, en expresión y carácter, a una querida prima segunda mía, una a la que llaman Primitivo y que vive del otro lado del Mar Adriático, allá por los rumbos de Manduria, en el tacón de la bota italiana. De hecho hay quienes aseguran que somos hermanas gemelas, pero que fuimos separadas hace miles de años, siendo todavía muy pequeñas. Pues resulta que yo vivía muy feliz en mi tierra hasta que un buen día, por ahí del año 1860, un coronel húngaro de nombre Agoston Haraszthy, me ofreció llevarme a Norteamérica prometiéndome que las costas de California me harían, si no olvidar, por lo menos enamorarme de mi nuevo destino. Otros aseveran que me vieron en San José, California un par de años antes de aquella fecha de la mano de un viverista francés llamado Antoine Delmas. Ahora que ambos están muertos puedo confesarles que el viaje lo hice con los dos personajes en circunstancias diferentes. Qué quieren, cosas de juventud, el caso es que es cierto, me quedé a vivir en California aunque México se ha convertido también en un lugar donde me siento a mis anchas. Soy una variedad muy versátil, tanto que en el nuevo mundo, en particular en ésta zona del continente, han presentado mis vinos como blancos o como rosados dulces, tintos ligeros, de medio cuerpo, o de plano robustos y de peso. La verdad no me sentí del todo cómoda cuando estuvieron elaborando conmigo vinos simples y hasta cierto punto dulzones, si puedo rendir mucho más y entregar mejores cuentas. Les comento a propósito que hay un cuento



chino que sigue circulando por ahí, según el cual una vinícola californiana de nombre Sutter's Home empezó a producir este tipo de vino porque, según sus wine makers, los vinos sufrían de un problema llamado "stuck fermentation", por el que las levaduras morían antes de terminar la fermentación dejando una buena cantidad de azúcar de mi jugo, no transformada en alcohol. Aquí entre nos, me saturaban con grandes dotaciones de azúcar más corriente que común, tanta que temí convertirme en diabética. Por fortuna las cosas están cambiando y los gustos de los consumidores también. En Baja California, por ejemplo, soy base de varios vinos rosados de primera. También hay quienes optan por utilizarme para elaborar vinos jóvenes, alegres y con aromas y sabores bien definidos. Al otro lado de la frontera, sobre todo en Sonoma y el área de Paso Robles, pueden encontrar vinos elaborados con "Zin" que es como me apodan por allá, fuertes y

vigorosos, de colores y aromas intensos y atractivos. Me gustan los climas frescos, de preferencia con muchos días de sol. En la península de Baja California, se están haciendo cosas por demás interesantes con mis uvas. Por ejemplo, el mejor espumoso de la región, Espuma de Piedra, de Casa de Piedra, un vino nítido, seco, refrescante y de calidad excepcional. El Barón Balché Siete, aunque demasiado caro, un vino redondo y potente. Otro del que me siento más que orgullosa es el Gran Amado de Viñas de Garza en el que participo junto con algunas de mis mejores amigas: la Cabernet Sauvignon, la Merlot y la Tempranillo. Un vino en el que despliego, a coro con ellas, las notas aromáticas que me distinguen, como el aroma de la mora y la ciruela madura, el del anís seco, cuando mis vinos se avivan con el aire y el del cacao fresco, herencia de mi contacto con las maderas del roble, sin demerito, claro está, de lo que mis amigas aportan. **M**



Innovation
that excites®

NISSAN. KICKS



NISSAN.
Tijuana-Ensenada-Tecate

Zona Río Tel: (664)683 4311
Insurgentes Tel: (664)621 3353 y 55

www.nissanijuana.com.mx

Visítanos en:  Nissan Baja

Una ventana
AL VALLE



HOSPEDAJE DE CLASE MUNDIAL

ANDANA TRES LUNAS HOTEL & SPA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA (ARQUITECTO) ABIGAIL FOTOGRAFÍA

No hay en estos momentos en Valle de Guadalupe, proyecto más ambicioso y monumental que el del Hotel Andana Tres Lunas, por las características y densidad de su terreno, y lo original de su arquitectura y diseño. Un proyecto que arrancara hace justo un año, y que pretende inaugurarse en 2017.

En una superficie plana, bastante extensa: de 4.75 hectáreas, y entre viñedos, olivos, y vegetación nativa del Valle, que se sembró en este lugar al inicio del proyecto, se erigirá uno de los hoteles de la zona con mayor cantidad de habitaciones, y con una vocación turística tanto de hospitalidad, como de gastronomía, y estética y salud con su spa.

“Es un proyecto que se encuentra ubicado casi frente a Monte Xanic, muy cerca de este lugar. Cuenta con 32 habitaciones, más una casa que también que también es parte del hotel, un restaurante, una Cava y un spa con alberca. Además tiene un área para eventos privados: bodas, bautizos, quince años, etc.”, afirma, el arquitecto Jorge Gracia



García, CEO de Graciastudio quien diseñó el proyecto y ahora lo supervisa.

FUSIÓN CON LA NATURALEZA

En el ANDANA TRES LUNAS, Hotel & Spa, se busca la integración con el Valle, con su naturaleza, y es un proyecto único porque el terreno es totalmente plano lo que ayuda a la comodidad del huésped.

“En ANDANA TRES LUNAS, se busca que la arquitectura sea escenario para que la persona que está ahí sea el protagonista”, Arq. Gracia.

MINIMALISTA MODERNO-TRADICIONAL

El estilo arquitectónico del ANDANA TRES LUNAS, Hotel & Spa, es minimalista, fusionando lo moderno con lo tradicional. Hospitalidad-Gastronomía-Spa

“Es un proyecto en el que se trató de explorar un poco con los arcos, que es algo que normalmente no se da en la arquitectura contemporánea, pero tratamos de darle el sentido de modernidad en cuanto a cómo se aplica, por lo que utilizamos un sólo material (concreto aparente) para todo el proyecto lo que le da ese sentido de vanguardia”, afirma el Arqui-

“ En Hotel Andana se busca que la arquitectura sea escenario para que la persona que está ahí sea el protagonista

JORGE GRACIA, ARQUITECTO

tecto Gracia, y agrega:

“El estilo de los arcos es como un acueducto romano que trae agua, e indirectamente y de forma romántica, enviamos ese mensaje de la necesidad del vital líquido en la zona”.

LAS HABITACIONES

El concreto y la madera son los materiales utilizados. Tiene regaderas al aire libre que por las noches permitirán ver las estrellas en el firmamento.

Se le puso alfombra en el interior para que sea menos fría, y los baños están decorados con un hermoso azul aqua y loseta de pasta.

“A mi lo que me gusta es que es un proyecto en que se crean patios, y puedes convivir con las personas con quienes te estés hospedando. El proyecto es incluso en relación a otros huéspedes. De cierto modo las terrazas están alineadas una con otra”, afirma el creador del proyecto.

LA CASA

Está rodeada de viñedos. Es de tres recámaras con su sala-comedor y cochera para dos carros. Y si se abren las ventanas ya estás ahí, ante tu propia alberca. ¡Lo tiene todo!

“En el Valle debes estar a distancia pequeña de la naturaleza”, afirma Jorge Gracia, “el hecho de estar entre viñedos, es una sensación que sólo la vives en el campo”.



EL SPA

El spa está subterráneo, y tiene una ventana hacia la alberca, en donde se puede ver a la gente nadando.

ÁREA DE EVENTOS

Tiene una superficie de aproximadamente 1000 m2, también rodeada de viñedos.


EL LOBBY

La construcción es de doble altura, y tiene un muro de concreto de color oro. El piso es de duela y cuenta con Chimenea.

SERVICIO Y HOSPITALIDAD

En ANDANA TRES LUNAS, nuestros colaboradores fueron elegidos con base a estándares de clase mundial, para garantizar a nuestros huéspedes un servicio cálido, amable y eficiente.

Nuestro equipo está conformado por gente con experiencia en Resorts de talla internacional, lo que nos permitirá brindar a nuestros visitantes, una experiencia verdaderamente inolvidable.

La Dirección de este Fabuloso Proyecto esta a cargo de José Luis Martínez que cuenta con una larga trayectoria en la industria Hotelera. 

RESTAURANTE

Es un espacio muy abierto. Todo es de cristal, con una techumbre en la que se permite abrir todas las puertas y estar en el exterior. Si hace mucho calor, se cierran y se disfruta del aire acondicionado.

La cocina del restaurante será toda de leña. No va a haber gas, y esto le dará un sabor muy particular a la comida.

CONTACTO PORTAL

[graciastudio.com/
portfolio/andana-
hotel-valle-de-guadalupe/](http://graciastudio.com/portfolio/andana-hotel-valle-de-guadalupe/)





¿DÓNDE ESTÁ EL FUTURO DE LOS UNIVERSITARIOS?



LOS MILLENNIALS Y EL MERCADO LABORAL

POR ANA PATRICIA VALAY

Quienes están cursando en estos momentos una carrera en las universidades, y quienes tienen relativamente poco tiempo de haber egresado (los nacidos entre 1982 y el 2000) se encuentran en la generación de los Millennials, quienes sin duda han obligado a las empresas a replantearse lo que les ofrecen, buscando que exista empatía entre estos y el mercado laboral.

En *Mujer Actual* entrevistamos a Rigel Navarro, Director Ejecutivo de DEITAC, Desarrollo Económico e Industrial de Tijuana, A.C., para conocer más sobre la relación del mercado laboral y los Millennials, además de preguntarle sobre cuáles considera el organismo, son las carreras del futuro.

— RIGEL, ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DE LOS MILLENNIALS HA TENIDO QUE CONSIDERAR EL MERCADO LABORAL?

—La característica principal es que gozan de haber nacido o ser criados con acceso a tecnologías mucho más sofisticadas y acceso a mucha información; teléfonos inteligentes, internet avanzado, redes sociales, etc.

—La segunda característica que observo en los Millennials (de clase media en adelante) es que tienen completamente cubiertas sus necesidades básicas; salud, educación, vivienda, alimentación, desarrollo social. Esta generación no está familiarizada, o no le teme a las carencias económicas. No digo que sean económicamente ultra privilegiados, pero simplemente están en una posición que les permite elegir lo que les dé mayor satisfacción en cuanto estudios, trabajo, etc.

— OYE, Y ESTAS CARACTERÍSTICAS, ¿CÓMO HAN HECHO CAMBIAR A LAS EMPRESAS?

—Creo que las empresas más allá de adaptarse a la generación de Millennials, lo que han hecho es modificar los estándares comunes de los típicos horarios de 8 a 6, pues ahora se trabaja con base a proyectos o medición de desempeño; de trabajar en "un solo escritorio", las cadenas de mando han estado evolucionando también, ahora se busca que los directivos sean "líderes" y no sólo "jefes".

—También las empresas organizacionalmente avanzadas, han invertido en el desarrollo de áreas ergonómicas de trabajo, en el desarrollo de carrera, en brindar mejores prestaciones, en la motivación a la creatividad, en el "empowerment" y dinámicas de participación de empleado, en aumentar el nivel de involucramiento, en el desarrollo de liderazgo, y en mejores sistemas de comunicación, entre otros."



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE DURANGO

Campus Tijuana

Estudia una licenciatura en
MODALIDAD ESCOLARIZADA O EJECUTIVA



MAESTRÍAS

- Nutrición Clínica
- Juicios Orales
- Educación
- Psicología Clínica
- Valuación Inmobiliaria
- Mercadotecnia y Negocios Internacionales
- Ciencias Forenses y Victimología
- Epidemiología

OFERTA EDUCATIVA UAD

Salud

- Nutrición
- Fisioterapia**
RVDE en trámite

Vivienda y Urbanismo

- Arquitectura

Empresas y Comercio

- Administración de la Mercadotecnia
- Administración y Gestión Empresarial

Jurídico y Política

- Criminología
- Derecho

Conducta y Convivencia

- Psicología
- Ciencias de la Educación
- Psicopedagogía

Arte y Comunicación

- Diseño Gráfico Digital

100%
de descuento en
INSCRIPCIÓN

INICIAMOS CLASES
EN ENERO

ÚNETE A LA GRAN...
Familia Lobos

www.uad.mx

Especial UNIVERSIDADES

— Los tiempos de solamente llegar a la oficina, producir e irse a casa, ya pasaron. Las organizaciones que más han crecido son aquellas que más atención han prestado a la administración y desarrollo del capital humano (RH).

— ¿EN QUÉ ÁREAS SE ESTÁN DESEMPEÑANDO MEJOR LOS MILLENNIALS?

— Tienden a tener mayor familiarización y sentirse cómodos con tecnologías intuitivas y con información disponible para la ejecución de tareas. Sin embargo no significa que la mayoría estén aptos para trabajos relacionados a ciencia y tecnología desde un inicio, ya que todo requiere su proceso de educación y capacitación.

— También se desarrollan mejor en ambientes laborales agradables, céntricos y con tareas que les generen un alto grado de satisfacción. Esto significa que el desempeño va muy ligado al grado de involucramiento de acuerdo a la empatía que tengan por su trabajo y la flexibilidad de horario que el trabajo les permita. En otras palabras el trabajo debe ser gratificante, flexible y en ambiente cómodo, y lo mejor remunerado posible para tener el mayor rendimiento de los Millennials.

— Y ¿CUÁLES SON LAS PROFESIONES DEL FUTURO?

— Las profesiones del futuro se han dado a partir de las carreras que hoy en día existen, sin embargo la tendencia es elevar el grado de especialización, y que a su vez se puedan conjugar con otras disciplinas.

— Ejemplo: la arquitectura es la carrera existente, y un área de especialización sería el urbanismo. Y la combinación de esta especialización con otras disciplinas como: electrónica, estadística, energía renovables, y tecnología de información, da paso al trabajo en "diseño y desarrollo de ciudades inteligentes".

— En lo que respecta a nuestra zona, por la demanda de la industria; las ingenierías en ciencias computacionales, tecnologías de información, diseño industrial, ingeniería industrial, RH, comercio internacional y finanzas, son la que tienen demanda más alta. Además, cualquiera de estas en un grado de especialización serán las mejores pagadas; ejemplo; ing. químico con especialidad en polímeros y compuestos para la industria médica o aeroespacial es una profesión altamente especializada y completamente bien remunerada.



— Ahora, entendiendo que no todos los profesionistas son de mismo perfil, habrá aquellos para quienes las ingenierías no sean su fortaleza vocacional, sin embargo gustan de explotar su habilidad creativa inclusive artística, por lo que otro ramo de profesiones del futuro, son aquellos que van con la tendencia de industrias creativas. Profesionistas que se desenvuelvan en materias de Desarrollo Sustentable con aplicación a la industria, energías renovables, cleantech y bluetech que van a tomar un rol importante, así como los profesiones orientadas a servicios, con una mayor implementación de tecnologías digitales y de información con aplicación a las industrias de salud, financieros, logística, educación, etc.

— ¿CUÁLES SON LAS EMPRESAS DONDE HAY TRABAJO Y MEJOR REMUNERADO?

— Las empresas que cuenten con mayor grado de sofisticación tecnológica, y donde se requiera un mayor grado de capacitación técnica para procesos avanzados, son las que tienen mejores sueldos. Esta empresa se encuentra en diversos sectores por ejemplo los de finanzas, biotecnología, aeroespacial, médicas, electrónica avanzada, tecnología de información, y diseño industrial entre otros.

— ¿CUÁL ES EL RETO DE LAS UNIVERSIDADES EN RELACIÓN A QUE SUS EGRESADOS TENDRÁN AHORA MUCHA MÁS COMPETENCIA; UNA COMPETENCIA INCLUSO GLOBAL?


— La competencia siempre ha estado presente; global, regional y local. El reto para

poder salir adelante sobre la competencia es ir a la par de las tendencias industriales, económicas, sociales y tecnológicas, o inclusive anticiparse a las posibles tendencias. El reto para las Instituciones Educativas, consiste en estar actualizados y al día, y fomentar investigación y desarrollo dentro de las mismas universidades, para que éstas puedan desarrollar mejores profesionistas con perfil emprendedor, y no sólo formar profesionistas para llenar puestos de trabajo.

— Personalmente creo que en muchas materias hay un gran des-asociación de lo que se enseña en las aulas con lo que hay en el mercado real. No digo que no se enseñe bien, sino que no se está asociando lo que se enseña con las aplicaciones reales que demanda el mercado, en muchos de los casos.

— ¿QUÉ CONSEJOS NOS PUEDES DAR PARA LOS PROFESIONISTAS RECIÉN EGRESADOS, PARA CUANDO SALGAN A BUSCAR TRABAJO?

— El mejor consejo sería no esperarse a graduarse para salir a conseguir trabajo. Busquen hacer prácticas profesionales, intégrense en algún negocio o industria relacionado a sus estudios. Primero, para familiarizarse con la práctica real y abrir el panorama de oportunidades. Segundo, para ver si les gusta. Tercero, si les gusta, entonces que inicien adquiriendo experiencia, y si no, entonces que sigan buscando algo donde se sientan bien y puedan desarrollarse.

Pero el mejor consejo es: no busquen trabajo, experimenten en crear negocios, y si esto no funciona, no importa, ya que contarán con la experiencia para poder conseguir trabajo con mayor facilidad. 

NUEVA

AGOSTO
2017

Licenciatura en **INTELIGENCIA DE NEGOCIOS E INNOVACIÓN**

Oferta educativa que permitirá formar **profesionistas capaces de desarrollar inteligencia organizacional para establecer el rumbo estratégico de las empresas**, utilizando tecnología y datos para detectar oportunidades; además de propuestas de solución tecnológica y el establecimiento de modelos de negocio bajo una visión de sustentabilidad.

Al concluir los estudios, el profesionista de LINI podrá intervenir en:

- Consultoría estratégica
- Inteligencia competitiva
- Planeación y logística
- Nuevos productos y servicios
- Gerencias de desarrollo de negocios
- Así como emprendedor en negocios de innovación.



Tel. (664) 903-1800 | www.cetys.mx | **Síguenos**





SERGIO DE JESÚS SUFY SANTIAGO

EGRESADO DE LANG-LAB LANGUAGE LABORATORY

» Soy estudiante de Ingeniería Aeroespacial en la U.A.B.C., además de ser socio en un negocio familiar que presta servicios de marketing, de transporte y outsourcing, al público en general. También me desempeño como guía de turistas en viajes Nacionales e Internacionales.

Siendo un habitante de la zona fronteriza, el inglés fue siempre algo necesario, pero no me fue sencillo desarrollar el idioma, hasta que conocí al gran equipo de Lang-Lab, que después se convertirían en algo más que una escuela; en mi familia. Además de proporcionarme las bases sólidas para hablar y escribir, me dieron la seguridad de saber que salí preparado a un nivel alto, listo para enfrentar los retos que todo tipo de relaciones requerirían.

Gracias a estos, he tenido la oportunidad de desarrollar nuevas oportunidades laborales con personas que nunca imaginé, y he tenido la oportunidad de conocer a gente increíble de todas partes del mundo, gracias a ese puente que tienden los idiomas. También he logrado cumplir varias metas personales, gracias a estos.



MIGUEL MARSHALL

EGRESADO CETYS

» Exitoso egresado de la Licenciatura en Contador Público Internacional por CETYS Universidad Campus Tijuana. Actualmente es fundador y director de Centro Ventures, una empresa dedicada al desarrollo de espacios de uso mixto en zonas emergentes de la ciudad y el resto del país.

A sus 30 años se define como un "Emprendedor de profesión", por lo que se ha dedicado a trabajar en lo que cree, a ser transparente con la comunidad, con socios y empleados, así como a encontrar oportunidades ante toda dificultad. Desde la organización que fundó, reconoce que esta región tiene un alto potencial de desarrollo y oportunidades. Que es un "Diamante en bruto" en el que todo aquél con visión y objetivos claros puede impactar positivamente.

Reconoce que su alma mater le brindó su primer encuentro con los negocios, y le abrió los ojos a otro mundo. Pero el conocimiento no sólo está en la teoría, también en la práctica, por lo que ha complementado su formación, con experiencias en otras partes del mundo, convirtiendo a sus maestros en los mejores aliados de su camino profesional.

Para Marshall "Done is better than perfect", y considera que parte de crecer como emprendedor en esta región, implica no tener miedo a explorar diferentes industrias, conceptos y causas; trabajar arduamente por lo que crees, ser transparente con los que te rodean, y encontrar oportunidades ante las dificultades, pero también a hacer conciencia y definir su propósito en la vida.

MELIZA MANUEL GUTIÉRREZ

ALUMNO IGBC

» Actualmente cursa el último cuatrimestre de la Licenciatura en Gastronomía

Meliza Manuel Gutiérrez reconoce que la capacidad que tiene de emprender, la tiene gracias a su escuela, y a sus excelentes profesionales y chefs dentro de la Institución, que siembran día con día un granito de sus conocimientos, que hoy forman parte de su formación en este ámbito gastronómico.

Considera como sus logros dentro del ramo de la gastronomía, al ser capaz de crear menús a partir de un punto de inspiración, reconstruir recetas y transmitir a través de la comida historia, amor y tradiciones.

Actualmente tiene dos negocios, Op



Burger's y Banquetes Dima, y afirma que el reto es tener la oportunidad de que los comensales prueben lo que haces, que confíen en ti y en lo que propones.

"Dima tiene 2 años y surgió a partir de un proyecto que tuve que entregar en la escuela como trabajo final, y hoy es uno de mis principales fuentes de ingresos, y OP Burger's tiene un año y la idea fue de mi tía: desarrollar una hamburguesa 100% artesanal, carne fresca (no congelada). La idea principal era que si comías una hamburguesa fuera lo más saludable posible", comparte Meliza Manuel Gutiérrez sobre su negocio.

A los aspirantes y estudiantes de Gastronomía de BC les aconsejó que traben por lo que sueñan, y que "si se quieren lograr algo, hay que ir tras ello y siempre seguir innovando".



INSTITUTO DE
GASTRONOMIA DE
BAJA CALIFORNIA

Clave 02PSU0115L

ELIGE GASTRONOMÍA

Definitivamente cocinar es un arte...

www.gastronomiaigbc.com

Descubre tu talento y pon en práctica tus conocimientos



**Licenciatura
en Gastronomía**

RVOE-BC-007-M2/14



**Carrera Profesional
en Gastronomía**

Clave: 02PBT0199K



**Talleres
Gastronómicos**

Clave: 02PBT0199K

¡Inscríbete ya!

**DESCUBRE, VIAJA Y VIVE
LA GASTRONOMÍA**

Colonia Cacho

Av. Brasil

esq. con fresnillo #9130

igbc_gastronomia@hotmail.com

Tijuana, B.C. México 22150

Tel. (664) 634-0246



IGBC | Instituto de Gastronomía de Baja California



Hablar inglés te eleva a otro nivel



INICIAMOS EL
9 DE ENERO

Aprende a hablar, leer y escribir inglés en Lang-Lab
En tan sólo 3 trimestres aprendes inglés como es.



www.langlab.com

Calle Frescnillo #2500
Col. Cacho, Tijuana Baja California

 634 1709

 **NIVERSIDAD
XOCHICALCO**
Siempre primero, siempre adelante

“TODO PARA
TRIUNFAR
CON **VALORES**”

www.xochicalco.edu.mx



MAZDA CX-3 2017

LA EMOCIÓN DEBE CONTINUAR



*NUEVOS MODELOS,
DIFERENTES EMOCIONES*


Vía Rápida Poniente 15305, 3era. Etapa Río Tijuana,
casi llegando al puente Benton/O'Higgins.

Lunes a viernes 9 am a 7 pm; sábados 10 am a 5 pm; domingos 11 am a 4 pm.

01 800 654 AUTO
2886

zoom-zoom

mazdabaja.com

 MazdaTijuana



LA TIJUANENSE QUE TRIUNFA EN EU, COMBINANDO INGENIERÍA Y MEDICINA

Como pocas, su edad no es un problema, por el contrario: se siente orgullosa de decirlo. Y es que a sus 57 años de edad, la Dra. Rosa M. Navarro no sólo ha alcanzado las mieles del éxito, sino que se ve mejor que nunca. Hace dos años en que batallaba con su sobrepeso y una diabetes, decidió cambiar su vida radicalmente, y hoy luce renovada; y lo refleja.

De voz dulce y sencilla en su trato, la Doctora platicó con *Mujer Actual*, de cómo es que es dueña y CEO de la clínica para atender el dolor en San Diego, Estados Unidos, de cómo logró encontrar el equilibrio entre su vida personal y el trabajo, y de cómo: jamás ha olvidado Tijuana, la tierra que la vio nacer.

JAMÁS HA OLVIDADO EL TERRUÑO

"Nací en el Hospital del Carmen, y estudié aquí en Tijuana hasta que tuve los 8 años de edad. Mi mamá, Lucía Márquez Leal era costurera, y mi papá, José Daniel Navarro Márquez, QEPD, relojero. Invertía su dinero en propiedades. Mi papá era un hombre inteligente, era un visionario, porque traía casas de EU, ya hechas (enormes), y las cruzaba por la línea. Ponía los cimientos y las colocaba encima", siguió el ejemplo de su abuelo uno de los fundadores de esta ciudad, afirma la Dra. Navarro.

"Fui al colegio 'el Progreso' cuando estaba chiquita, y ahí comencé con las monjitas. Me siento orgullosa de ser de Tijuana", afirma, y nos comparte además, que disfruta mucho de visitar el Valle de Guadalupe.

"Crecí en Valle de Guadalupe, en 'el Porvenir'. Ahí estaba todos los veranos porque mi abuelita vivía ahí, y ahora seguido voy, y siempre paso por donde ella vivía".

DOCTORA

Rosa

M. Navarro

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY
| MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

A ESTUDIAR EN ESTADOS UNIDOS

De pequeña: "Mi mamá miraba que yo tenía la inteligencia para salir adelante, y me decía: te vamos a poner en la escuela al otro lado, y vas a viajar diario. Y así comencé. Toda la vida he cruzado la línea. Estudié en Estados Unidos y venía a dormir acá en mi casa en Tijuana; así comencé".

"Siguieron mis estudios allá, fui a la Universidad del Sur de California, y tengo dos títulos de Ingeniería. Soy Ingeniera Eléctrica e Ingeniera Biomédica. Y trabajé con la NASA, en Pasadena, California, en el 'Jet Propulsión Laboratory', del Instituto de Tecnología de California"

Y ¿POR QUÉ INGENIERÍA SI SIEMPRE QUISO SER DOCTORA?

La doctora comenta que: "Siempre me ha gustado mucho la ingeniería, la matemática ha sido natural. Nunca he tenido que esforzarme mucho. Hice las ingenierías porque me interesaban y fue fácil. Para medicina sí fue todo un reto", nos comenta.

"Desde chica yo quería estudiar medicina, no había querido ser otra cosa, pero cuando los profesores del colegio me dijeron que era muy inteligente en matemáticas, vinieron a mi casa, y lo hablaron con mis

Tijuanense, es un verdadero ejemplo de inteligencia y sencillez; perseverancia y positivismo.

Es visionaria y luchona, y en estos momentos vive la plenitud de su vida, de su negocio y de su familia

padres y les dijeron: ¿Usted cree que pueda dejarla estudiar algo relacionado con matemáticas? ¡pues cómo no!, dijeron. Así estudié ingeniería, sólo porque surgió la oportunidad, pero mi meta todo el tiempo, fue la de medicina; ese era mi enfoque".

DE INGENIERA A MÉDICO

"Trabajé para la escuela de medicina, y la universidad me salió gratis. Querían en

medicina abrir un cuarto de cómputo, y nos contrataron a 4 o 5 personas para ello. Así terminé y estudié la especialidad en Anestesiología".

Pero además, la Dra. Navarro tiene la subespecialidad en Manejo del Dolor, lo que pocos estudian, y por ello ella se dedica a dar cursos a médicos al respecto.

Y ¿POR QUÉ POCOS CONOCEN DEL TEMA, Y POCOS LO ESTUDIAN?

"Creo que la educación es muy rígida y es parte de eso, porque he estado estudiando toda mi vida. 4 años del colegio. 5 años de medicina. 5 años de la especialidad y 2 años más de la subespecialidad. Los exámenes son constantes. De uno a dos cada año, no es fácil".

"Cómo soy ingeniero, a mí me atrajo mucho la habilidad de combinar la ingeniería con la medicina".

—Y ¿CÓMO SE COMBINAN?

— "Se combinan porque el cuerpo tiene mucha electricidad, y uno tiene que comprender cómo trabaja el sistema nervioso y cómo funciona, y entonces usando esa especialidad, se puede mover al cuerpo y bloquear la transmisión eléctrica del nervio".



**NAVARRO
PAIN CONTROL
GROUP, INC.**

DIRECCIÓN

2452 Fenton Suite 101,
Chula Vista, 91914

PORTAL

www.navarropaincontrolgroup.com

TELÉFONO 619-600-5309

HORARIO

de 8 a 5 p.m.

—¿Y CÓMO SE DETECTA DE DÓNDE ESTÁ PROVIENIENDO EL DOLOR?

— “Primero al paciente se le hace un examen general donde explica: me duele aquí, me duele acá, en diferentes partes del cuerpo, y uno determina si es la cadera o la espalda, y uno se pone a analizar el tipo de dolor, para saber si proviene del nervio o es neuropático, o si proviene de un tendón o coyuntura, o si es producto de una inflamación. Eso ayuda a determinar cómo uno va uno a tratar al paciente”.

— “Hay muchos modos de tratar al paciente, pero primero uno tiene que saber el origen del dolor para saber cómo tratarlo, pues si uno no sabe: estas picando piedra, y la persona sigue sufriendo”.

— “Luego de estar trabajando durante 20 años en la práctica privada, la Dra. Navarro decidió poner su propio negocio con un equipo de profesionales que la respalda”

Y Como también tiene la subespecialidad en cirugía, la Dra. Rosa M. Navarro, la practica en su clínica, además de la anestesiología, y la medicina en general. Es una combinación de muchas especialidades, todo enfocado a tratar al paciente para el manejo del dolor.

TRABAJANDO POR LA MUJER HISPANA

“Me enorgullecen mis raíces y es un honor

poder ofrecer mis servicios a nuestra comunidad hispana. Una de mis metas no es solamente educar a otros médicos de los servicios disponibles, sino también educar a nuestros pacientes sobre alternativas y opciones para llevar un mejor estilo de vida”.

“Nuestra comunidad necesita más educación en el manejo de dolores crónicos y de alguien que les atienda en su lengua natal. Estas razones y más, son las que continuamente me motivan a superarme especializándome en nuevas técnicas, procedimientos, y nuevas alternativas para el tratamiento de dolores crónicos”.

—DRA., ¿Y CÓMO LOGRAR EL ÉXITO Y EQUILIBRIO ENTRE SU VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL?

— “Después de haber estado en Washington D.C. y en Indiana, por largos años, su vida dio un giro radical en 2010 cuando decidió radicar en California para poder estar cerca de su madre. La siguieron sus hijos y su esposo con quien tiene 24 años de casada”.

— “He buscado un balance con todo. Yo creo que es importante darle tiempo al trabajo, pero no como antes que trabajaba todo el tiempo y ganaba muchísimo dinero. Así que me dije: no puedo vivir así porque no tengo vida personal, ya no puedo seguir así. Tengo que moverme, hacer algo diferente, y

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Cien años de soledad

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular, tengo todo ahí

» **MÚSICA FAVORITA:** Cold Play

» **MAYOR FORTALEZA:** Resiliente

» **MAYOR DEBILIDAD:** Tímida


» **FRASE FAVORITA:** “La imaginación es más importante que el conocimiento”

es cuando tomo la decisión de venir a California, para hacerme cargo de mi mamá”.

— La Perseverancia dice que es la que la cualidad que siempre la ha acompañado, además de que es muy positiva, y se pone metas altas. La recompensa la ha tenido con sus pacientes que le dicen: “Yo tengo fe en usted y sé que me va a ayudar”.

Y ¿QUÉ LE GUSTA HACER EN SUS TIEMPOS LIBRES?

Me gusta mucho descansar en mi condominio en la playa. Juego tenis desde chica. Me gusta estar con mi familia, con mi mamá y mis hijos.

Así la Dra. Rosa M. Navarro, tijuanaense, es un verdadero ejemplo de inteligencia y sencillez; perseverancia y positivismo. Es visionaria y luchona, y en estos momentos vive la plenitud de su vida, de su negocio y de su familia. 

Solmar
HOTELS & RESORTS

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 



FLORISTA ANA GALENA

EMBAJADORA DE SONRISAS

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Ana Gabriela Rosas Salas a quien miles de seguidores de su blog y canal de youtube conocen desde hace poco más de dos años como Ana Galena, es esposa y madre, y una mujer a la que Dios no sólo le regaló una sonrisa privilegiada, sino también el don de la enseñanza que combina a la perfección, con su amor por las flores.

Aquí les compartiremos la historia de esta mujer, tijuanesa 'de hueso colorado', quien está trascendiendo en el mundo, con sus tutoriales: videos, fotos y texto que tienen 650 mil reproducciones, en los que comparte, lo sencillo y divertido que es vivir con flores.

AMOR INCULCADO DESDE CASA

"Se dice que las floristas son embajadoras de Sonrisas", me dice, quien nos comparte cómo es que desde siempre, ha tenido ese apego, cercanía, y cariño por las flores.

"Este amor por las flores viene desde mi bisabuelo que tenía un jardín precioso. Mi abuelita y mi mamá hacían arreglos de flores, con flores del jardín, y cuando yo tenía 14 años, mi mamá abrió una florería". A los 21 años fue cuando Ana se hizo cargo de esta florería que duraría con ella 12 años.

"Es muy pesado porque trabajas todos los días y hasta los fines de semana. No des-



cansas. Sales a trabajar desde temprano y regresas a las 11 o 12 de la noche, o incluso hasta la una de la mañana", recuerda.

—¿Y CÓMO ES QUE DECIDES DAR CLASES SOBRE ARREGLOS FLORALES?

—Me di cuenta que la gente le tenía miedo a las flores, así que decido dar clases en la florería, a señoras y a niñas, porque creo que si a las niñas les compartes el amor por las flores, cuando crezcan será de lo más normal tener flores. Quise que supieran lo sencillo y

“ Si tu tienes un arreglo de flores en un espacio donde nunca hay gente, esas flores nunca va a durar. Resienten la energía

divertido que es vivir con flores.

Combinar ser mamá Y profesionista Sin embargo, y a pesar de su amor por las flores, el trabajo como nos lo dijo más arriba, era muy demandante, así que Ana Galena quien estudió mercadotecnia, tuvo que hacer un alto en el camino para evaluar, qué era para ella lo más importante.

"Me di cuenta de que a mi hijos, nunca los veía. Era mucho correr y trabajar. Así que hice una reflexión de mi vida y dije, cuál es el objetivo y sentido de todo esto, ¿si no lo puedo gozar? Además, quería tener otro hijo, así que decidí cerrar la florería e instalé un taller en mi propia casa". Así combinó dar clases presenciales, hacer tutoriales, con el ser mamá y esposa.

LA MAGIA DE LAS FLORES

—¿Y cómo son tus cursos presenciales?
—Un curso tiene una duración de seis clases, una cada quince días en un periodo de tres meses. Y los temas varían según la temporada. Son arreglos para decorar tu casa, tus espacios, para que si vas a tener una reunión complementes con las flores. Viene mucha gente de trabajo, profesionista.

Ana me cuenta que hay personas que tienen cerca de siete años con ella tomando clases, porque esto se ha convertido en una terapia.

“ Porque son dos horas en que te relajas, te desconectas, y descubres tu creatividad. A veces llegan diciendo, yo no soy nada buena con mis manos o todo lo que toco se me muere, pero después se van bien contentas y se sueltan, y se quitan el miedo y disfrutan, tienen una magia las flores”.

INFLUYE LA ENERGÍA

Esta bella y joven florista, que se describe a si misma como una mujer a la que la caracteriza el optimismo, que siente que transmite alegría, y que es empática con la gente, se entrega al cien por ciento, y nos comparte cómo las flores perciben la energía a su alrededor.

“Si tu tienes un arreglo de flores en un espacio donde nunca hay gente, ese arreglo de flores nunca va a durar. Resienten la energía. Las flores tienen que ser bien recibidas, hay que darle su lugar a cada una en los arreglos”

—¿TE DIVIERTES CON LO QUE HACES?

— ¡Me encanta!, ¡me hace feliz!, convivir con la gente es muy enriquecedor. Mis clases se han hecho terapéuticas.

—¿QUÉ HAN DEJADO LAS FLORES EN TU VIDA?

—Me han dejado una conexión interna, auto confianza, esa oportunidad de disfrutar el momento, y de sorprenderte día con día.

—Y, ¿QUÉ FLOR CONSIDERAS QUE TE DESCRIBE?

—Los tulipanes, porque cambian día con día, ya que pueden crecer de 15 a 20 cm después de ser cortada, y fluyen hacia la luz.


—¿Y TÚ DE QUÉ FORMA HAS CRECIDO COMO LO



BLOG
anagalena.com
YOUTUBE.COM
/c/anagalena

HACEN LOS TULIPANES?

—Siento que he vivido cada década como corresponde. En los primeros diez años fui una niña feliz. La segunda década entré en etapa de confusión, descubriendo qué quería hacer en la vida, sintiéndome incomprendida, toda esta exploración.

—Después de los 20 a los 30, me entregué al cien a mi trabajo, y en la década de los 30 a los 40 he podido combinar familia y trabajo. Fue una etapa de ajustes. Ya en mis 40's por fin estoy encontrando un balance, y ahora puedo compartir lo que me encanta, y al mismo tiempo, voy creciendo con mi familia. 

EN BREVE

- » **FLOR FAVORITA:** El tulipán perico
- » **FLOR ENGAÑOSA:** Cactus que dan flores mucha gente desconoce que una vez al año florecen. Su “engaño” es positivo. Te sorprenden para bien.
- » **FLOR AMARILLA:** más alegres, se regalaría a un amigo.
- » **FLORES PARA QUIEN AMAMOS:** De color rojo, pues demuestras que hay un interés más que amistad.
- » **FLOR PARA UNA QUINCEAÑERA O ABUELITA:** De color rosa
- » **PARA OBSEQUIAR A UN JEFE:** Orquídeas o flores tropicales, estilizado para no intimidarlo.
- » **DATO IMPORTANTE:** A todo mundo nos gustan los tulipanes, y México está produciendo los tulipanes más bonitos del mundo...

Dr. Mauricio LEVINE

UN MÉDICO QUE SE RODEA DE GENTE
POSITIVA, ALEGRE Y TRABAJADORA

POR ANA PATRICIA VALAY

Tarea nada sencilla es para un profesionista, salir adelante fuera de su país de origen donde el idioma es distinto, y hacerlo además con un éxito tal, que sea considerado uno de los más prestigiados médicos con especialidad en Ginecología y Obstetricia de San Diego.

Este es el caso del Dr. Mauricio Levine, un hombre con una visión muy clara de lo que quería en su vida, lo que lo ha llevado al triunfo profesional, sin dejar de lado su vida personal.

Revista Mujer Actual platicó con él y esta es nuestra charla.

—¿DOCTOR, CUÉNTENOS UN POCO DE SU HISTORIA?

—Nací y crecí en la Ciudad de México, y después estudié en la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), respetada mundialmente y con profesores de primera calidad. Los cuatro años que curse en la facultad de Medicina realmente fueron desafiantes, interesantes y divertidos.

—¿HAY OTROS MÉDICOS EN SU FAMILIA?

—Sí. De hecho dos de mis tíos influyeron en mi carrera profesional. Mi tío el Dr. Luis Kogan, Urólogo, y mi tío Ñoma Kogan (QEPE), gineco-obstetra, quien



—fue el primero en confiar en mí, al permitirme trabajar a su lado mientras yo era estudiante. El observarlos de cerca, viendo como familiares y amigos los llamaban, y confiaban en ellos y en sus consejos, me inspiró a seguir ese mismo camino de servicio a los demás.

—DR. SEGURAMENTE HAY QUIEN SE VA A INSPIRAR EN SU HISTORIA Y QUERRÁ ESTUDIAR LA CARRERA DE MEDICINA. ¿QUÉ VALORES CONSIDERA QUE SE NECESITAN PARA PODER SALIR AVANTE EN UNA CARRERA

TAN DEMANDANTE?

—Considero que lo primero que se necesita es tener perseverancia. Al igual que cualquier otra profesión, hay que estudiar y seguir adelante, sin importar cuán difícil sea el camino. También se requiere de profesionalismo. Todo médico debe mantener la confidencialidad en su relación médico-paciente. De la misma manera debe sentir empatía, ser respetuoso y justo, y tratar a todos los pacientes por igual, ya que nuestra obligación es tratar al paciente, no juzgarlo.

—El médico debe ser atento, y escucharlo cuidadosamente. Además, debe ser estudioso, para siempre estar al día en su campo, y enterado sobre los avances científicos, médicos y tecnológicos relacionados a su especialidad.

— OIGA DOCTOR, Y ¿QUÉ NOS PUEDE PLATICAR SOBRE SU EXITOSA EXPERIENCIA DE TRABAJO EN SAN DIEGO?

—La vida nos presenta oportunidades y uno decide si las toma, así que yo me arme de valor, y hoy en día, después de muchos años, estoy aquí en Chula Vista con una hermosa familia y un consultorio médico exitoso.

—Tuve la fortuna de conocer a mi esposa, la mujer que me ha acompañado y apoyado durante toda mi carrera. ¡Hemos formado una buena vida juntos! Después de terminar nuestros estudios en la ciudad de México, nos casamos y nos



fuimos a Baltimore, Maryland para continuar nuestra preparación profesional.

— Poco a poco las circunstancias se fueron acomodando de tal manera que nos pudimos acercar un poco más a nuestras raíces, idioma y cultura. Las puertas se nos abrieron para poder establecer en la ciudad de Chula Vista. Con respecto a triunfar y tener un negocio propio, vuelvo a lo mismo: todos tenemos la capacidad de triunfar en lo que queramos hacer con nuestras vidas. Es cuestión de tener claridad en nuestros propósitos, y perseverancia.

—Muy importante también es rodearse de gente positiva, alegre y trabajadora. Soy afortunado en tener un equipo de trabajo que ha estado conmigo por muchos años, y el éxito de mi práctica profesional depende completamente de éste; desde la recepcionista, las asistentes médicas, enfermeras, técnica de ultrasonido, y administradora. A todas ellas, mi profundo agradecimiento y respeto. Ellas son quienes con su atención al detalle, y su labor incansable, me permiten seguir atendiendo a mis pacientes día a día.

—DR. ¿Y QUÉ NOS PUEDE DECIR DE SU VIDA FAMILIAR Y DE SU CARRERA PROFESIONAL?

—Mi familia es lo más importante para mí. A pesar de que mi profesión me exige mucho, siempre he tratado de pasar tiempo con mi esposa e hijos. Me gusta poder participar en sus vidas, y estar presente en sus actividades. Traté de enseñarles con el ejemplo, que la vida es para gozarla, y que tiene que haber un balance entre trabajo y familia. Debo agradecerles su paciencia y comprensión, ya que en mi profesión, siempre hay emergencias que obligan a toda la familia a ajustar nuestros horarios y planes. Estoy muy orgulloso de mis hijos, de sus logros en los estudios y el deporte, de sus éxitos personales y profesionales, y de las personas adultas que ahora son.


—DR. Y ¿POR QUÉ ELIGIÓ SU ESPECIALIDAD COMO GINECÓLOGO?

—Esta especialidad dentro de la medicina, es una especialidad alegre; principalmente la Obstetricia.

—En la gran mayoría de los casos, mis pacientes no están enfermas- están embarazadas- emocionadas de formar su familia y traer nueva vida a este mundo maravilloso. Mi consultorio es un lugar feliz, donde las pacientes llegan contentas, y se van aún más alegres cuando nacen sus hermosos bebés. Me enorgullece ser parte de esa experiencia, donde puedo ayudarles a crecer sus familias, que como yo sé por experiencia propia, son la mayor bendición que uno puede recibir.

—¿ALGO MÁS QUE NOS QUIERA COMPARTIR?

—¡Claro! me da mucho gusto recibir a pacientes que llegan al consultorio para ser atendidas, quienes no hace mucho tiempo fueron esas bebés que ayudé a traer a este mundo.

—Esas bebitas, ahora son mis pacientes también. Me satisface saber que las futuras abuelitas tienen confianza en mí, y me honran permitiéndome atender a sus hijas con el cuidado prenatal completo y personalizado, que mi equipo y yo proveemos con tanto cuidado y responsabilidad. 



Sistema Integral FERROVIARIO Baja California

AHORRO - MODERNIDAD - ATRACCIÓN DE INVERSIONES

POR ANA PATRICIA VALAY

Uno de los proyectos más ambiciosos de la actual administración estatal, por el ahorro económico que representa, los ingresos y la atracción de inversiones, es sin duda el del Sistema Integral Ferroviario Baja California, proyecto que aseguran quienes conocen del tema, se convertirá en detonante del desarrollo económico de gran parte del estado.

Un Proyecto a largo plazo, que arrancó formalmente hace dos años y medio, con una inversión federal de 200 millones de pesos, y cuyos beneficios ya se están palpando en el sector comercial e industrial de Baja California.

UN POCO DE HISTORIA

El emprendor John Spreckles buscaba conectar a la entonces aislada ciudad sandiguina con el resto de EU. "Estudios topográficos determinaron que el trazo de la línea férrea entre SD y El Centro, CA., tendría que pasar por México en una extensión de 74.63 millas", señaló Juan José Cabuto, al inaugurar una exposición sobre

la historia del Tren en 2012.

La construcción de las vías de tren que conectarían a Tijuana con Tecate, concluyeron en 1914, quedando formalmente inaugurada la línea Tijuana-Tecate. Meses después, en enero de 1915, la construcción de la vía sobre territorio mexicano se concluyó. En EU se terminaría en 1919, cuando John Spreckles colocara el último clavo en el puente más alto del Carrizo Gorge.

Así, la vía existe desde hace más de 100 años, y lo que es la Puerta Oeste, que se tiene en San Ysidro funciona desde hace 75 años, aunque por un lapso de 15 aproximadamente, el tren estuvo parado por falta de infraestructura y cuestiones técnicas de la vía.

ESTACIÓN TIJUANA

DIRECCIÓN

Ave. Ferrocarril #1
Col. Libertad parte Baja

PORTAL

www.bajarr.com

TELÉFONO

664 607 51 68

CORREO

clientes@bajarr.com





MODERNIZACIÓN VÍA CORTA TJ-TECATE

Es así que una vez aprobado el proyecto de modernización y rehabilitación de la vía corta TJ-Tecate, y tras un proceso público de licitación, es que entra en acción "Baja California Railroad", una empresa relativamente nueva que inicia operaciones en el 2012, y se dedica al movimiento de cargas en vías ferroviarias.

"Nosotros en conjunto con el gobierno del estado, y gracias a las extraordinarias gestiones del mandatario estatal, Francisco Vega de la Madrid con el gobierno federal, estamos encargados de todo lo que es la rehabilitación y conservación de vía, además de las obras que se realizan también en los derechos de vía como lo son almacenes, transferencias, patios de maniobras, etc.", afirmó Roberto Romandía Tamayo, director general de la empresa.

"Son 71.4 km de vía en donde tenemos una puerta de acceso muy importante en la parte oeste con San Ysidro, y una salida por la parte este, igual muy importante para hacer interconexión con el sistema ferroviario estadounidense. Además, tenemos una capacidad aproximada de almacenamiento de 68 vagones, cuando anteriormente había capacidad sólo para ocho", detalló.

VENTAJAS DEL PROYECTO

"El cruce hacia EU es muy complicado en la rueda, y nosotros como tren tenemos la ventaja de una puerta de acceso exclusiva a los EU, lo que en tiempos,

movimientos, y eficiencias, repercute finalmente en un ahorro sustancial muy fuerte sobre todo para la industria maquiladora, que es uno de los pilares económicos más importantes de la región", comentó Roberto Romandía.

"Y es que el ferrocarril trae muchos insumos y regresa muchos productos terminados. Por eso es que es una alternativa muy viable para lo que viene siendo el transporte de mercancías. Sobre todo cuando nos referimos a peso y distancias", agregó.

Para que nos demos una idea, según SANDAG, son 6 Mil 200 los tractocamiones que cruzan diariamente por SY, Otoy y Tecate, y el tiempo de espera en las aduanas (de 2.5 hrs. en promedio) es tal, que se pierden cerca de 6 billones de dólares al año.

"Somos una vía relativamente corta, que nos permite ser más competitivos porque cada vagón absorbe aproximadamente 4 cajas de camión, y además somos muy benévolo con el medio ambiente pues la contaminación es mucho menor, así como el impacto a la huella de carbono", compara el director de la empresa ferroviaria el uso del ferrocarril con el tractocamión, que vale la pena mencionar que trabajan muy bien en conjunto con este medio de transporte.

Además, "Con la nueva reforma en materia de energía. Ha habido gran apertura para el negocio de los combustibles en el gas LP, lo que ha tenido un beneficio grandísimo que se ha incrementado en un 75 por ciento", afirmó Romandía Tamayo.

LOGRO SIN PRECEDENTES

En un hecho sin precedentes, el pasado 9 de junio se logró la adquisición de los derechos de vía que permitirá que a la altura de Tecate BC, se tenga por el este, una nueva puerta de acceso hacia EU (Campo CA), teniendo ahora dos puertas de acceso a la Unión Americana.

"Este es un contrato que se logró a 50 años pero se buscará una extensión de 90 años. Representa un gran avance y un gran logro puesto que permitirá la rehabilitación de parte de la vía del desierto, que durante los últimos 25 años había estado abandonada. Ello nos permitirá abrir un nuevo mercado con la parte centro y este de los EU, para hacer intercambios con una de las empresas ferroviarias más grandes del mundo que es Union Pacific (UP)", comenta el director de "Baja California Railroad".

SISTEMA FERROVIARIO INTEGRAL

Existen proyectos muy trascendentales y agresivos en relación al ferrocarril, de mucha planeación y mucho trabajo, nos comparte Romandía Tamayo, quien está convencido de que el crecimiento y desarrollo económico que genera tener este tipo de transporte de carga, motiva a inversionistas a establecerse en el estado, y repercute en la generación de empleo.

El proyecto es amplio. El gobernador, Francisco Vega de la Madrid, llegó a comentar que con el proyecto de construcción de la vía alterna El Sauzal-Tecate, que representa 98 km de vía, los municipios de la Zona Costa de BC estarán conectados por ferrocarril con el resto de la República Mexicana, e incluso Centroamérica y Sudamérica.

A estas dos vías, a la corta que ya existe, más la de el Sauzal, se sumarían 60 millas de la vía del desierto, que "con la planta cervecera en Tecate, se convierte en un proyecto ambicioso", comparte Roberto Romandía, quien describe lo complejo del proyecto del Sauzal.

"El llegar al Sauzal en términos técnicos es difícil. El trazo Tecate al sauzal requiere de muchos puentes y túneles. Además la pendiente para llegar es pronunciada, pero se puede lograr, sólo requiere su tiempo natural de maduración y construcción".

VEHÍCULOS DE SAN DIEGO SE CAMBIARÁN A DIÉSEL RENOVABLE

“ Al cambiarnos al diésel renovable, estamos reduciendo significativamente la contaminación causada por los vehículos de la ciudad que transitan por la ciudad diariamente ”

POR **JOSHUA EMERSON SMITH**
SAN DIEGO RED

La ciudad de San Diego se unirá a la creciente lista de ciudades de California, en adoptar el diésel renovable, lo que permitirá que su flota vehicular sea la más grande de la nación realizar este cambio importante.

La adopción de esta medida se acerca conforme la ciudad busca cumplir la ambiciosa meta de recortar la gasolina greenhouse a la mitad del 2035 como parte de su Plan de Acción Climático, aprobado en diciembre. El diésel renovable genera 80 por ciento menos de emisiones contaminantes que su contraparte tradicional, de acuerdo a autoridades estatales.



DIÉSEL RENOVABLE MÁS ECONÓMICO

La visión inicial de la ciudad y que está plasmado en su proyecto climático, era cambiar de diésel a gas compri-

mido natural, pero descubrieron que el diésel renovable era más barato y significativamente más limpio para el ambiente.

“Este pequeño cambio hará de la noche a la mañana, más verde a la mayor parte de nuestra flotilla, creando vehículos más amigables para el ambiente que son más baratos de mantener,” declaró el alcalde Kevin Faulconer.

“Al cambiarnos al diésel renovable, estamos reduciendo significativamente la contaminación causada por los vehículos de la ciudad que transitan por la ciudad diariamente.”

Al utilizar diésel renovable, la ciudad puede abastecer de combustible a sus Mil 125 vehículos sin duda alguna. Todo lo que los consumidores deben hacer es rellenar y manejar.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHO?

El combustible alternativo está hecho de aceite vegetal, grasas animales y desperdicios provenientes de agricultura, y no puede ser confundido con el biodiésel, el cual debe ser mezclado con diésel tradicional. El diésel renovable es refinado bajo los mismos estándares que el diésel basado en petróleo y puede ser transportado y guardado dentro de la misma infraestructura.

Las autoridades estiman que el cambio no le costará mucho a la ciudad. El precio es subsidiado bajo el programa estándar estatal del combustible, bajo en carbono y el Renewable Fuel Standard (Estándar de combustible renovable) del gobierno federal.

"El costo es competitivo al diésel de petróleo y cuando vemos un poco atrás, en un periodo reciente de 12 meses, las fluctuaciones en los precios de diésel estuvieron alineados el uno con el otro," dijo Alia Khoury, directora de las operaciones de flota.

Globalmente, la capacidad de producción para el diésel renovable ha estado aumentando – de 1.2 mil millones de galones al año en el 2015 hasta unos 1.9 mil millones de galones para el 2018, de acuerdo con un reporte de Lux Research que monitorea más de 1,800 instalaciones de biocombustible alrededor del mundo.

"El diésel renovable es el biocombustible que ha crecido más rápido por capacidad de expansión," dijo Victor Oh, cabecera de la inteligencia de químicos y materiales bio-basados el Lux de Boston. "Es lo que está determinando lo que consideraríamos como combustible de novela para la siguiente generación de biocombustible."

"TEMOR DE DESABASTO DE INSUMOS"


La compañía de entrega de paquetería – United Parcel Service, mejor conocido como UPS – acordó el año pasado, comprar 46 millones de galones de diésel renovable de la compañía Finlandesa Neste, el mayor productor de combustible alternativo.

Además, el estado de California, que utiliza el combustible en su flota vehicular – debido a su programa subsidiario, es uno de los mercados más grandes para diésel renovable. En los últimos 12 meses, varias ciudades de California, Oakland, Walnut Creek, San Francisco, Long Beach y Carlsbad, hicieron el cambio para sus flotillas vehiculares, sin embargo, uno de los únicos inconvenientes del combustible que ha comprobado ser eficiente durante los últimos meses, dijo Oh, ha sido la duda de si los productores podrán asegurar el abastecimiento de los materiales crudos de los que se crearán suficiente combustible – y continuar haciéndolo en lo que la demanda crece.

"La cuestión es el poder tener un abastecimiento seguro de lo que sea que estén usando, sea aceites vegetales o aceites de desperdicio," comentó Oh. "Y ya hemos visto que en algunos casos, esa misma cuestión llega a ser un factor limitante, en términos de poder obtener un buen abastecimiento para la proyección del diésel renovable."

Las autoridades de San Diego, quienes dijeron que la ciudad se abastecerá de diésel renovable de Neste en Singapur, hicieron eco al sentimiento.

"Queríamos asegurar abastecimiento de este tipo de combustible a futuro, porque en estos momentos hay un límite en cuanto al suministro," dijo Khoury en relación a las operaciones de flota. "Aunque somos la flota urbana más grande que comienza a usar combustible renovable, este combustible durante años, ha sido respaldado por el estado".

Así pues, más allá de las agencias, las personas que busquen llenar sus tanques de los camiones de diésel tradicional, con la nueva y más limpia alternativa, pueden encontrarlo en varias estaciones del condado, incluyendo Kearny Mesa y Chula Vista. 



**Deseándoles una
navidad llena
de amor, paz,
amistad y un muy
prospero año nuevo...**

**¿DESEAS VENDER
O COMPRAR CASA
EN EL CONDADO
DE SAN DIEGO?**

**¡Tenemos la mejor
opción para ti!**

**EXPERIENCIA, HONESTIDAD
Y RESULTADOS**

Gaby Barreiro

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

www.gabysellssandiego.com





CASINO AGUACALIENTE LA “GLORIA DE TIJUANA”

QUE SE BUSCÓ DESAPARECER

POR ANA PATRICIA VALAY

De su majestuosidad sólo quedan vestigios: algunos muros carcomidos, algunas paredes recubiertas de mosaicos de estilizados diseños, la hasta hace poco recién remodelada alberca dentro de la Prepa Lázaro Cárdenas, ese erguido testigo mudo propio de las mezquitas islámicas, el Minarete, así como el complejo de Bungalows.

Y lo que nos carcome es que en lugar de verlo convertido en museo, pareciera que las autoridades y la vida misma es-

tuvieron empeñadas en borrar la huella de la “Tijuana del pecado”, la ciudad donde se hacía todo lo prohibido.

LA PROHIBICIÓN VS OPORTUNIDAD

Eran los tiempos de la ley seca en Estados Unidos, cuando a esto se le sumó la prohibición de los juegos de azar y de las carreras de caballos.

Así que un hombre visionario como Wirt Bowman, vio una extraordinaria oportunidad de negocio, aprovechando además sus relaciones públicas. Para cuando se le ocurrió la gran idea, ya era propietario del Foreign Club que se inauguró en 1924 también en Tijuana.

Es así que para su ambicioso proyecto, se asoció con James Crofton, Baron Long, y según “la rumorología”, incluso con el futuro Presidente, Abelardo L. Rodríguez, quien era en ese entonces, el Gobernador General del Territorio de Baja California.

El lugar elegido para la construcción fue donde había un maravilloso manantial de aguas termales. La inversión de la construcción del hotel y casino Agua Caliente fue de más de 10 millones de dólares.

El exótico proyecto que se inauguró en 1928, contaba además con un campo de golf, canchas de tenis, balneario, y con un hipódromo al lado. Además tenía pista de aterrizaje. Lo más lujoso pensado para la época.

WAYNE McALLISTER, EL GRAN ARTÍFICE

Wayne McAllister se decidió por la arquitectura. Ahí conoció en una clase nocturna de dibujo a la que sería su esposa: Corinne Fuller, la segunda mujer en recibirse de arquitectura en la Unión Americana. "Juntos hicieron los planos no sólo de uno de los más opulentos hoteles en todas las Américas", cita Chris Nichols en su libro 'The Leisure Architecture of Wayne McAllister', "sino que estos fueron la inspiración de lo que sería las Vegas".

McAllister es considerado el líder del estilo arquitectónico denominado Googie una subdivisión de la arquitectura futurista, estilo que por cierto no imperó en el casino.

"El casino se construyó antes del estilo Googie y sus influencias fueron muy distintas. El casino tiene muchas referencias especialmente el Spanish Revival. Este estilo fue muy popular en California a principios del siglo XX".

"El Spanish Revival jugó un papel muy importante en la creación de una imagen urbana (inmobiliaria) para vender un estilo de vida a los estadounidenses que pretendían mudarse a las nuevas ciudades de California como SF, LA y SD", afirma el reconocido arquitecto binacional, René Peralta, también profesor de Woodbury University School of Architecture in San Diego.

"Se pretendía vender una California-Española (con edificios majestuosos capillas, monasterios, palacios españoles) que nunca existió a esa escala por estos rumbos. Las referencias arquitectónicas del casino también incluían el art deco incorporado en sus interiores, y la arquitectura morisca en detalles de herrería y de fachadas".

"En 1982 el alcalde de Tijuana, le otorgó las llaves de la ciudad a Wayne y Corinne, y en agradecimiento ellos donaron un juego de planos del casino a la Sociedad Histórica de Tijuana", agregó el arquitecto, René Peralta.

GLAMOUR Y CELEBRIDADES

Hollywood amó este lugar, y muchas celebridades norteamericanas que gozaban de riqueza, así como actores y actrices de Hollywood se reunieron en Agua Caliente. Ahí descubrieron a la actriz Rita Hayworth mientras realizaba una demostración con su nombre original.

Las películas en Caliente y el Champ se grabaron en sus locaciones.

Celebridades como Charles Chaplin, Al Jonson, y Buster Keaton fueron asiduos visi-



FUENTE EL LIBRO

"The Leisure Architecture
of Wayne McAllister"

PORTALES

mexicodesconocido.com.mx
frontera.info
descubretijuana.com

tantes, e incluso otro tipo de famosos como Al Capone, pero también artistas de cine como Clark Gable, los hermanos Marx, Jean Harlow, Jimmy Durante, Bing Crosby, Dolores del Río y Lupe Vélez, entre otros.

EL DECLIVE

Lo que terminó con el casino fue la derogación de la "Ley seca" o ley Volstead" de 1933 en Estados Unidos, aunado a pleitos políticos por la administración del complejo, y finalmente por la prohibición del presidente Lázaro Cárdenas en 1938 sobre el funcionamiento de casinos a nivel nacional.


Con la expropiación del completo turístico se suscitó una falta de control que derivó en el saqueo de mobiliario, accesorios y otros objetos. El inmueble además, sufrió adaptaciones al convertirse

en internado en la década de los 50's.

En esa década, la torre-faro de Agua Caliente fue dañada por un incendio y la demolieron; se reconstruyó en los ochenta en donde está ahora.

En 1967 también se incendió el Salón de Oro del casino, perdiéndose una de las áreas más valiosas y ricamente decoradas. Finalmente en 1975 se demolió casi la totalidad de los edificios, sólo una mínima parte del conjunto no fue tocada.

Hoy en día el área la ocupan cinco planteles escolares oficiales y sus correspondientes aulas CAPFCE, ubicadas en los sitios de construcciones ya demolidas, entre zonas verdes con diversas especies de vegetación.

Así, por diversos factores pero: no se preservó el casino Aguacaliente como patrimonio cultural de la ciudad de Tijuana. Ya ni vale la pena lamentarse. 



APOYEMOS EL CONSUMO LOCAL POR EL BIEN DE TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY

Luego de las elecciones en Estados Unidos en que el triunfador fue el empresario Donald Trump, quien pronto asumirá el cargo de presidente en ese país, hemos visto mucha incertidumbre reflejada en los mercados internacionales, y mucha crítica a lo que a todas luces pareciera la llegada del endurecimiento a las políticas migratorias, el regreso al racismo de antaño en la Unión Americana, y el cambio de reglas comerciales entre nuestro país y los vecinos al norte.

INCONFORMIDAD SÓLO DE PALABRA

Pero a veces esta molestia, esa inconformidad, sólo queda en el discurso. Es decir, si aquellos latinos que en su momento dijeron

que no votarían por Donald Trump, por afirmar que haría a México construir un muro y pagarlo, y que deportaría a los cerca de 11 millones de ilegales de su país, no estaríamos hablando de este triunfo.

Pero muchos de estos latinos no votaron por Hillary Clinton, lo hicieron por él.

Entonces, ¿por qué la incongruencia? Por eso no ha faltado quienes afirman en redes sociales que: "Señores, si tanto



miedo le tienen a Trump y a la subida del dólar, pónganse a consumir bienes y servicios mexicanos. En lugar de tener tarjetas de crédito o débito de bancos internacionales, ¿por qué mejor nos se cambian a un banco 100% mexicano?.

¿Por qué en lugar de ir a estas grandes tiendas transnacionales, preferimos mejor comprarle al carnicero de la esquina, o al que vende en su negocio pollo rostizado?.

FUGA DE CONSUMIDORES

Para que nos demos una idea, las compras que tijuanaenses hacen en EU en tan sólo el fin de año, les deja una extraordinaria derrama económica. En California, la considerada séptima economía del mundo, en navidad y año nuevo la gente de Tijuana deja cerca de Mil 500 millones de dólares por concepto de compras.

Señores, si tanto miedo le tienen a Trump y a la subida del dólar, pónganse a consumir bienes y servicios mexicanos. En lugar de tener tarjetas de crédito o débito de bancos internacionales, ¿por qué mejor nos se cambian a un banco 100% mexicano?

Si viéramos las cifras de la derrama económica que al año los tijuanaenses dejan en California, nos iríamos de espaldas, pues es del orden de 7 mil millones de dls.

Por ello, se habla de la importancia de incentivar el consumo local, y de dejar de fortalecer la economía interna del estado más rico de la unión americana.

CONSUMO LOCAL EN NAVIDAD

“Lo más importante es que en la medida en que la gente realiza sus compras en el comercio local entienda que lo que está apoyando es que haya empleo para la gente, pues mientras haya más movilidad en el comercio, se puede contratar más personal”, afirma Antonio Tapia, Director de CANACO Tijuana.

“Se ha hecho un esfuerzo muy grande en el sector comercio, para establecer nuevos puntos de venta en zonas altamente poblacionales, como se hizo con la nueva plaza sendero”.


Pequeños y grandes comercios buscan establecerse o poner nuevas sucursales en lugares donde hay muchas colonias, y eso lo tiene que valorar la ciudadanía.

HAY QUE CAMBIAR DE MENTALIDAD

“Lo importante es que la gente se dé la oportunidad de conocer al comercio de Tijuana. Porque hay muchas personas que no lo conocen, ni la diversidad de tiendas y de mercancías que hay, porque siempre cuando deciden hacer un tipo de compra piensan en el comercio de California. Hay que cambiar de mentalidad y confiar en el consumo local”.

El dinero que se quede en Tijuana a consecuencia del consumo local, ayudará para mejorar vialidades, para tener un transporte más digno, para generar diversas formas de entretenimiento y esparcimiento, e incrementar más los comercios y la infraestructura urbana.

Así que nuestro discurso contra Trump, traduzcámoslo en acciones que de verdad beneficien a la gente de Tijuana y a sus comercios, que a final de cuentas ayudará a su modus vivendi, y en general a dejar una importante derrama económica en la ciudad que ayude no sólo a generar empleo, sino a embellecerla y a hacerla más funcional.



VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.

Navidad
2016

f i t

Solicita nuestro catálogo

Tel: (664) 972-9338

Tapachula 5-A Col. Hipódromo
Tijuana B.C

9 años

¡Gracias...!

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

DE ENALTECER Y EMPODERAR A LA MUJER DE BC

2008

✓ CRECIMOS DE
28 a 88 páginas

2009

✓ NOS CONVERTIMOS
EN UNA revista
con lomo

✓ LANZAMOS EL
rediseño editorial



2010

✓ PARA COMODIDAD
DE NUESTROS
LECTORES,
cambiamos a un
formato más chico



✓ LANZAMOS EL
REDISEÑO DE NUESTRA
página web

2011

✓ NOS CONVERTIMOS
EN **consejeros**
del Club de
Niños y Niñas



2007

✓ INICIAMOS CON
28 páginas



2014

✓ SOMOS
RECONOCIDOS POR
EL congreso del
Ayuntamiento
y rediseñamos
la página web



2013

✓ LANZAMOS
LA SECCIÓN DE
Hombres Destacados



2012

✓ NOS UNIMOS
A GRANDES EMPRESAS
DE Coparmex
y nace la revista
Salud Actual



2015



✓ NUEVA IMAGEN, NUEVO DISEÑO DE MUJER
ACTUAL y LANZAMIENTO de nuestro app



2016

✓ SOMOS LA #1
EN NUESTRO GIRO
NUESTRA FORTALEZA:
El contenido Editorial

✓ ADEMÁS DAMOS
SERVICIO DE: **Correos
Masivos y Manejo
de Redes**



Interceramic®

pisos • azulejos • baños • cocina

CENA GOURMET Y TU



DE LA PREHISTORIA

¿Y la remodelación cuándo?



Insurgentes Frente a Macroplaza T. 625-6075

Paseo de los Héroes Frente a la Glorieta Cuauhtémoc T. 634-3724

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

 /Interceramic Tijuana



NOVENO

Aniversario

Anfitrión: **REVISTA MUJER ACTUAL**

El pasado 9 de noviembre, el equipo de Mujer Actual, encabezado por su Fundadora y directora, Saida Muriel Hid, colaboradores, representantes de agencias de publicidad y medios de comunicación se dieron cita para festejar el 9no Aniv. de la Revista dedicada a empoderar y a reflejar en sus páginas a la mujer actual de BC. El padre Jorge Echegollén dio la bendición, y compartió unas palabras especiales.



TU DESEO EN NAVIDAD UNA CASA NUEVA

Residencial VERONA

Tel. 478 8100
www.residencialverona.com



*Aplican restricciones. Vigencial del 17 de noviembre al 23 de diciembre o hasta agotar existencias.

mareri



T. 681.8427

Zitacuaro, Local 3 Col Hipodromo Tijuana, BC

Handmade With Love

Mareri



Mareri store



MONA
COSMETICS
— WATERPROOF —

MONA
INSTITUTO

- DIPLOMADOS DE MAQUILLAJE PROFESIONAL
- EDITORIAL • FOTOGRAFÍA • AERÓGRAFO
- ESPECIALIZACIÓN EN NOVIAS • PEINADO
- EFECTOS ESPECIALES • BODY PAINT
- SERVICIO DE MAQUILLAJE Y PEINADO PROFESIONAL

VENTA DE COSMETICOS Y MODELAJE PROFESIONAL

Tel: (664) 318 76 29 www.monainstituto.com
f Instituto Mona Professional Makeup
Calle Batopilas No. 2291 (entre Brasil y Aguacaliente)
Col Cacho Tijuana B.C.



CONDOMINIOS DE 2 NIVELES



Angular te da la oportunidad de estrenar tu casa en la mejor ubicación, ya que es el único proyecto Residencial en La Cacho, que cuenta con condominios de 2 niveles para disfrutar de un ambiente familiar con amenidades y seguridad.

¡VEN Y CONOCE NUESTRO CONDOMINIO MUESTRA!

viveangular.mx | 686 2120 |

BUSTAMANTE
REALTY GROUP



VEN A...



Por tus regalos navideños 2x1 en TODOS los servicios SPA...



*APLICAN RESTRICCIONES

www.vitaspatijuana.com

AGENDA TU CITA

(664) 636 00 16 (17)

(664) 634 26 39

PASEO DE LOS HÉROES #18818

HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO

ZONA RÍO, TIJUANA BC



Cena DE GALA

El pasado 3 de noviembre, se dio a conocer a los personajes que serán incluidos en el Paseo de La Fama de la ciudad, en su edición 2016. Se trata de Alfredo Libre Gutiérrez, Alfredo Danger Martínez, Ariel Ortiz, David Pablos, Ethan van Thillo, Exclusivos Baez, Mary Walshok, Ramón Toledo, Serge Dedina, Sinfónica Juvenil de Tijuana, y Tijuana Zonkeys.





IMPULSADO POR
RINORISK

TENEMOS UNA OPORTUNIDAD PARA TI

Te gustaría...

¿Tener más tiempo para ti y tu familia?
¿Generar excelentes ingresos?

¿Tener tu propio negocio?
¿Ser dueña de tu tiempo?

Inicia con

PoderMujer

Te ofrecemos:

- Capacitación constante
- Cursos y certificaciones
- Excelente esquema de ingresos
- Bonos de arranque
- Bonos mensuales y trimestrales
- Incentivos y reconocimientos
- Viajes nacionales e internacionales a convenciones AXA

**No esperes más, únete a
nuestro equipo de trabajo
y emprende tu negocio
¡HOY MISMO!**

Tel. (664) 324 6080 | reclutamiento@rinorisk.com



soymujeractual

BAZAR NAVIDEÑO

a beneficio del Teletón

ANFITRIÓN: CIMA

Con la presencia del Director del CRIT Tijuana, Julio Paz Romero, se llevó a cabo el pasado 4 de noviembre, un bazar navideño en las instalaciones de CIMA en la Colonia Cacho. Hubo Desayuno/Comida, rifas, venta de ropa, joyería, accesorios, artículos para el hogar, aderezos y muchas cosas más, todo a beneficio del Teletón.



PUBLICITARIA Y RETRATO

FOTOGRAFÍA

Familiar
Comercial
Contamos con servicio de Dron



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

 /Garage photostudio

Agenda ya tu sesión!



Danos **LIKE**,
síguenos y
entérate de
nuestras
promociones!



 **SERCMA**
IMPERMEABILIZACIÓN



SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

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

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



direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA
TEL 103 60 29
CEL 664111 66 38



Se acepta pago en tarjetas



BARÓN BALCHÉ
EL MEJOR REGALO EN ESTAS
FECHAS DECEMBRINAS.



www.baronbalche.com
Valle de Guadalupe, México.
646 1552141 / 664 622 5276
pedidos@baronbalche.com



baronbalche

EVITA EL EXCESO



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

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

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

f LaEncomiendaMX

ig @La_Encomienda

tw @LaEncomiendaMX

www.laencomienda.com.mx

*Aplica destilados

Cirugía Estética



LIPESCULTURA
+
AUMENTO de GLÚTEO

\$3999
Dólares
TODO INCLUIDO

Cirugía Estética



IMPLANTES de BUSTO

\$3900
Dólares
*Todo incluido

*Aplican Restricciones



Tel MX.(664)290.10.00
Tel US.(619)713.71.93



Programa **ADOPTA**

ANFITRIÓN: Fundación Castro Limón

El pasado 4 de noviembre se llevó a cabo un desayuno en búsqueda de nuevos padrinos para los pequeños que requieren de un tratamiento de cáncer. El programa se llama adopta y tiene diferentes modalidades. Si quieres conocerlo busca información aquí www.fundacioncastrolimon.org



CONVENIO de Colaboración

ANFITRIÓN: Rendichicas e INMUJER

Con la presencia de la Directora de INMUJER, Rosa María Castillo Burgos, y del Director General de Rendichicas, Ing. Luis Lozano Villarreal, se firmó un convenio de colaboración, alianza que de inmediato arrancó con la Conferencia de Sensibilización "Quiérete, Tócate", a más de 100 colaboradoras de la empresa gasolinera.



Presentan **BAJA PIZZA**

ANFITRIÓN: Mama Mía / Secretaría de Turismo de BC
En la fachada del foro, en conjunto con las autoridades de Turismo del Estado, el pasado 1 de noviembre se dio a conocer el nuevo concepto de Pizza de Mama Mía, denominado "Baja Pizza".





LINCOLN

CHRISTMAS FEST

ESTE AÑO TODOS QUERRÁN
LLEGAR EN UN **LINCOLN MKC**



Consulta nuestros extraordinarios PLANES DE ARRENDAMIENTO
o los atractivos PLANES DE FINANCIAMIENTO
para que disfrutes de una LINCOLN MKC 2017 todos los días.

VEN A VIVIR LA NUEVA EXPERIENCIA LINCOLN.



DESAYUNO

Empresarial

ANFITRIÓN: COPARMEX Tijuana
 El pasado 3 de noviembre se llevó a cabo el tradicional desayuno empresarial que en esta ocasión contó con la presencia del Dr. Jorge Castañeda quien habló del futuro de la frontera ante el panorama electoral de Estados Unidos.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE

AB SOLUT

(664) 681-1469

totalwhite

681-3278

D'Volada

COMIDA CHINA

XIN GONG

681-3291

PELOQUERIN

peluquería

Dr. César Gargallo

ESCUELA DE JUDO

Super Colchones

Pet Center

Productos de mascotas y veterinarios

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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

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

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

NUEVO

- **ENDERMOLÓGIA** (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- **DRENAJE LINFÁTICO** (290 DLS x 8 SESIONES) 55 DLS C/U
- **MASAJE RELAJANTE** 40 DLLS
- **PIEDRAS CALIENTES** 55 DLLS
- **VINO TERAPIA** 60 DLLS
- **REDUCTIVOS** 12 SESIONES POR 300 DLLS
- **ANTICELULÍTICOS** 12 SESIONES POR 300 DLLS
- **BAÑO DE NOVIA** 150 DLLS



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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2016.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com