

Mujer actual



Enero 2016 | Año 8, Edición 99

Feliz
2016

PASITOS

La inclusión de niños con autismo a la sociedad

VIVE STAR WARS

En Galerías Hipódromo

Ejemplar GRATIS

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

ALBERTA CEJA

Conocimiento y pasión por el vino

ALMA Cabanillas

LA LÍDER QUE HA POSICIONADO EN 1ER LUGAR Y POR 16 AÑOS, A LAS MARCAS DEL SECTOR AUTOMOTRIZ QUE HA DIRIGIDO EN BC

DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

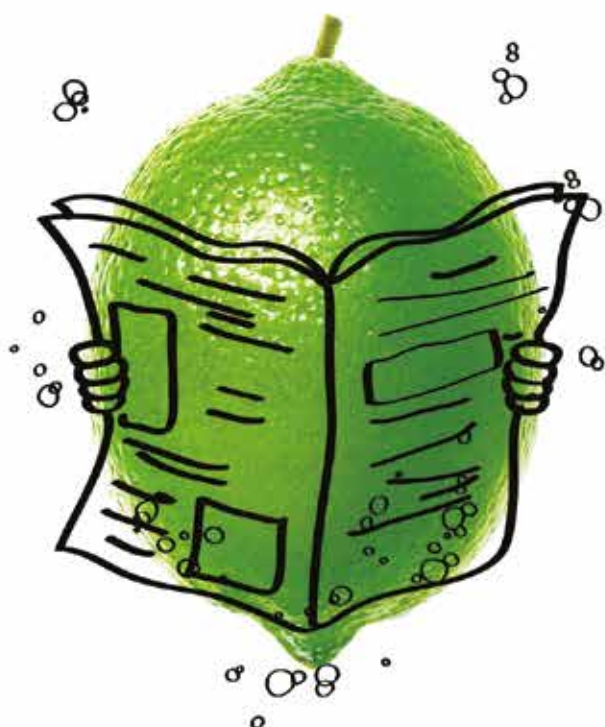
Available on the App Store



prueba la nueva



LIMON&NADA®



Limonada
mineralizada
con un toque de jugo



Síguenos en  facebook.com/Limon&NadaMx

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 lízama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR D.R. © The Coca-Cola Company 2015. *un producto de The Coca-Cola Company*

AHORA TÚ DECIDES QUÉ **iAmigo**^{MR} QUIERES

En la compra de tu **iAmigo**^{MR}, elige el esquema en el que lo quieres activar

iAmigo^{MR}
por segundo
Sin Frontera

\$0.85¹



mega min sms

\$0.0142 por segundo

3 números²
GRATIS

Para hablar en bloques de 5 minutos
o mensajear las veces que quieras.



iAmigo^{MR}
Óptimo Plus
Sin Fronteras

5 números²
GRATIS

Para hablar en bloques de 5 minutos
o mensajear las veces que quieras.

Hasta el
DOBLE³
Tiempo Aire
en recargas

Todos incluyen

\$300⁴
Tiempo Aire

Durante⁵
30 días

1000 megas⁶
en Smartphones

Una sola tarifa en **México, EUA y Canadá**

Tus llamadas de México a EUA y Canadá cuestan como locales⁷

Además te da
redes sociales ilimitadas⁸



A partir de
recargas de \$50



A partir de
recargas de \$200

No incluyen servicios de voz

Con la mayor cobertura **telcel 4GLTE**

Telcel es la Red

1) La tarifa de \$0.85 pesos aplica estando en México, E.U.A. y Canadá en el llamado saliente a números de cualquier compañía móvil o fija de México, E.U.A. y Canadá (50 0142 por segundo). Nivel de datos por Megabyte (MB) (50 0000) Kilobyte (KB) (5MB=5 000 KB) aplica para navegar en Internet. 2) Envío de Mensajes de Texto SMS. Las llamadas sin costo durante los primeros 5 minutos de la llamada, a partir del sexto minuto (\$0) se cobrará la tarifa \$0.0142 por segundo adicional. 3) Los números gratis son a cualquier compañía fija o móvil de México, estando en México, E.U.A. y Canadá. Si se elige para enviar Mensajes de Texto (SMS), son sin costo. Si se elige para llamar, la llamada será sin costo durante los primeros 5 minutos de la llamada, a partir del sexto minuto (\$0) se cobrará la tarifa \$0.0142 por segundo adicional. Se debe mantener un saldo mínimo de \$5.37 para hacer llamadas y de \$0.85 para enviar mensajes. 4) Promoción válida en la República Mexicana del 1 de noviembre de 2015 al 31 de enero de 2016 para usuarios con planes Mixto y en la modalidad de prepago (Amigo de Telcel) con un esquema de cobro "Bate", "Fidelidad", "Amigo Plus" y "Amigo Óptimo". Para usuarios activos en los esquemas de Cobro Combinado y Cobro por Llamada la promoción solo aplica en recargas de: \$20 obtienes \$24 de tiempo aire, al recargar \$30 obtienes \$36, al recargar \$50 obtienes \$60, al recargar \$100 obtienes \$120 de tiempo aire, al recargar \$150 obtienes \$180, al recargar \$200 obtienes \$240, al recargar \$300 obtienes \$360. Muestra de recarga incluyen IVA del 16%. Promoción no disponible para usuarios con esquemas de cobro "Amigo 10", "Amigo On Line" y "Amigo por Segundo". Al recibir una recarga de saldo por cualquier medio (Banco o Electrónico), el usuario obtendrá más saldo de regalo al que originalmente cobró el monto de la recarga realizada. *Saldo Aire en el saldo que obtiene con el plan prepago o recargas (Activación) y puedes utilizar para todos los servicios que Telcel ofrece: llamadas, Internet, mensajes de texto (SMS), mensajes multimedia (MMS) y servicios adicionales. **Saldo de regalo en el saldo promocional adicional que da una recarga y podrá ser utilizado para llamadas locales y nacionales a cualquier número fijo, móvil o de otro operador móvil, envío de mensajes de texto (SMS) nacionales a cualquier operador móvil y/o para navegar en Internet dentro de territorio nacional. 5) Todos los megas incluyen \$300 de tiempo aire, \$300 de minutos y \$100 de minutos cada mes con recargas de \$100 hasta completar \$300. 6) Todos los activaciones de Amigo MR cuentan con el primer mes de 100000 gratis incluido. 7) En Smartphones incluyen 1000 MB de datos para navegar y se activarán. 250 MB al momento de la activación y 250 MB mensuales hasta completar 1000 MB contra ingreso de \$300 de saldo mensual. 8) La cobertura en Estados Unidos de América incluye Alaska, Hawaii, Islas Vírgenes Americanas y Puerto Rico. 9) Al recargar \$50 de saldo, por cualquier medio, en una sola exhibición, el usuario adquiere sin costo adicional el uso de datos en el servicio de acceso a Internet restringido para los servicios de la aplicación denominada WhatsApp[®] durante 15 días naturales, durante 30 días naturales en recargas de \$100 o \$200, durante 60 días naturales en recargas de \$300, \$400 o \$500, contando a partir de la fecha en que realizó la recarga. Al recargar \$200, \$300 o \$500 de saldo, por cualquier medio en una sola exhibición, el usuario adquiere sin costo adicional el uso de datos en el servicio de acceso a Internet restringido para los servicios de las redes sociales Facebook[®] y Twitter[®] con vigencia de 60 días naturales a partir de la fecha de compra de la recarga. El uso de las aplicaciones Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®] está limitado únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook[®] (incluye los dominios www.facebook.com y m.facebook.com), Twitter[®] (incluye los dominios www.twitter.com y m.twitter.com) y WhatsApp Inc. Se entiende como aplicaciones oficiales las que Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp Inc. han liberado bajo su propio marca (por ejemplo: WhatsApp Messenger, Facebook Pages[®], Facebook Connect[®] y Facebook Messenger[®]). NO está incluido el la carga y descarga de fotos, videos de las aplicaciones oficiales de Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®]; la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®]; ni el envío ocasional a cualquier lugar físico o USB. Tanto de las aplicaciones oficiales de Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®], así como la liga hacia sitios compartidos y/o accesados a través de éstas; 4) el servicio de llamadas a través de las aplicaciones oficiales Facebook[®], Messenger[®] y WhatsApp[®]; y el compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, así como esta información compartida o accedida a través de las aplicaciones oficiales de Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®]. Cualquier uso no incluido se cobrará del Saldo Amigo y se cobrará a gran velocidad para el Kilobyte (KB) conforme a la tarifa por consumo de datos establecida para el Esquema de Cobro combinado. Telcel no es responsable de las aplicaciones WhatsApp[®], Facebook[®] y Twitter[®] ni de los servicios privados por medio de las mismas, y su uso es derivado de la relación entre el usuario y What App Inc., Facebook[®] y Twitter[®]. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. El usuario puede acceder libremente a otros aplicativos móviles y redes sociales, en su caso, el acceso se deberá al Saldo Amigo. Para el uso de WhatsApp[®], Facebook[®] y Twitter[®] el usuario debe mantener un saldo mínimo de \$0.50 en el Saldo Amigo por todo el periodo de la promoción. Preguntar por los equipos compatibles con la aplicación WhatsApp[®]. Mayor información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. Los precios publicados ya incluyen el 16% de IVA.

Enero 2016

2016, UNA NUEVA OPORTUNIDAD

Iniciamos este nuevo año con mucho entusiasmo, con la esperanza renovada, con la oportunidad de empezar nuevos proyectos y con la actitud de lograr cada propósito que tengamos en nuestra lista para este 2016. Damos la bienvenida entonces al nuevo año y te compartimos una edición realizada especialmente con el objetivo de inspirarte a descubrir esas nuevas puertas que se abren, esas oportunidades que aparecen con el nuevo ciclo y que nos permitirán crecer y ser felices. En portada y como la Mujer del Mes, te presentamos a la mujer que encabeza el equipo de Nissan Baja y que ha logrado mantenerse por 16 años consecutivos como líder del mercado automotriz en la región. Una mujer que sabe muy bien lo que quiere lograr y no solo en el ámbito profesional, sino en su esencia como mujer.

En Hombres destacados, date la oportunidad de leer sobre Carlos Rubio, un hombre comprometido socialmente y distinguido por su respeto, igualdad, gratitud y sencillez, valores que han marcado su trayectoria y que hoy lo llevan a estar al frente del Consejo Directivo de la Cruz Roja.

No puedes dejar pasar la página de Mujeres Inspirando Mujeres con Alberta Ceja. Conoce de cerca a esta mujer que ha luchado siempre por y para la familia en el mundo del vino.

Entérate también del largo camino que ha recorrido Pasitos, la asociación civil que sigue luchando por lograr la integración de los niños con autismo a la sociedad en nuestra sección Valores y Gente.

Seguramente ya has notado la nueva e impresionante construcción blanca ubicada en el este de la ciudad; conoce todos los detalles de esta Arquitectura Emblemática.

Y por supuesto, no podían faltar las recomendaciones para lucir bien a través de nuestra vestimenta y disimular esos kilitos de más que ganamos durante la época de cembrina en tu sección de Moda.

Recuerda visitar nuestras redes sociales, darnos like y llevarnos a todos lados en tu iPhone o iPad, descarga nuestra app totalmente gratis.

¡FELIZ AÑO NUEVO 2016!

**¡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

Patricia Garibay Romero
patricia.garibay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Rosario Vergara
rosario.vergara@revistamujeractual.com

VENTAS ENSEÑADA

Lorena Inzunza

ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero

Dora Ramírez

Lucy García

Fernanda Fontes

Fernanda Castro

Rosa E. Santiago

Carlos Cimas

COLABORADORES

Alejandra Enciso

Becky Durán

Becky Krinsky

Brenda Colón

Daniel Vázquez

Dionisio del Valle

Diosa Doméstica

Maru Lozano

Mayra Medina de Hijar

Padre Jorge Echegollén

Pepy Guerrero

Susan Monsalve

Lizeth García Peña

Patricia Valay

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy

leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44

Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications

[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63

637 3rd. Avenue Suite B,

Chula Vista, California 91910

salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 8, edición 99, inicio de impresión el 15/12/2015.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



GRAN REINAUGURACIÓN 4 DE ENERO

AHORA MÁS GRANDE Y MEJOR SURTIDO



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

www.primeshoesandmore.com

Contenido

ENERO 2016



Vita Spa
Agua Caliente

MEMBRESÍA Vita Spa

- 12 BAÑOS DE AGUA TERMAL INDIVIDUALES
- 12 MASAJES RELAJANTES 50 minutos individuales
- 3 FACIALES HIDRATANTES
- 3 SESIONES VICHY SHOWERS
- 6 SESIONES CAMAS DE JADE
- 6 SESIONES DE DETOX DE PIES CON IONES
Uso de sauna, vapor y regadera suiza ilimitado (PREVA CITA)

50 MEMBRESÍAS A TU PRECIO FAVORITO
\$399 DÓLARES
¡AHORRA \$1,471! DÓLARES

80% DE DESCUENTO

Vigencia para su compra del 1 al 31 de enero del 2016.
VIGENCIA 18 MESES

*Personal. *No es transferible. *20% de descuento en otros tratamientos. *No acumulable con otras promociones ni descuentos. *Aplican restricciones. *No aplica en días festivos.

**LLÁMANOS o VISITANOS
PARA PEDIR INFORMACIÓN:
636 00 16 (17)
y 634 26 39**

PASEO DE LOS HÉROES #18818
HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO
ZONA RÍO, TIJUANA BC

www.vitaspatijuana.com

TU PERSONA

● **RECOVECO**
Los métodos de la cocina revelan aspectos personales para resolver problemas **6**

● **EL SOLPLÓN**
Mover fuera de sí **8**

TU PAREJA
Recomendaciones para un(a) infiel **10**

TUS HIJOS
"Mío, para ti" Fomentando el altruismo en los niños **12**

TEMAS ACTUALES
¿Cómo apoyar a nuestros hijos en su aprendizaje? **14**

MODA
Cómo lucir bien después de las posadas **16**

RECETAS ACTUALES
Chimichangas de cheesecake de fresa **18**

HERMOSAS, SABROSAS Y FAMOSAS
Pinot Noir **20**

UNA VENTANA AL VALLE
Tara: la hermosa estatua budista de Ensenada **22**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES
Alberta Ceja, conocimiento y pasión por el vino **28**

HOMBRES DESTACADOS
Carlos Rubio
Una trayectoria de valores y servicio **30**



24 NUESTRA PORTADA

Alma Cabanillas

FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

SABIAS QUE...
Comienza bien el año **32**

VALORES Y GENTE
Pasitos: Inclusión de niños con autismo a la sociedad **34**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
Old Globe busca impactar nuevos horizontes **36**

OPINIÓN RELIGIOSA
Yoga, acupuntura y meditación zen.
Postura católica frente a tales prácticas orientales **38**

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA
El Templo de Tijuana de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días **42**

SOCIALES **45**



Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



LOS MÉTODOS DE LA COCINA

REVELAN ASPECTOS PERSONALES PARA RESOLVER PROBLEMAS

POR BECKY KRINSKY |
RECETASPARALAVIDA.COM

“U na nueva manera de entender la forma de actuar frente a tus conflictos”.

La cocina es una buena maestra porque enseña claramente cómo actuar cuando las cosas “calientan, se complican o saben mal”, y también nos da el placer de saborear y disfrutar los mejores platillos cuando se preparan y se cocinan adecuadamente.

La primera regla que cualquier cocinero aprende cuando empieza a cocinar es: si te metes a la cocina tienes que resistir el fuego, la carilla y sobre todo hay que saber limpiar lo que se ensucia. No puedes empezar a cocinar y dejar que la receta salga bien si no estás al pendiente. Si prendes el fuego, cuidado te puedes quemar. Y si no limpias tu área de trabajo, posiblemente no puedas cocinar con facilidad y tu comida no tendrá el mejor sabor. Los ingredientes frescos siempre saben mejor y resisten un poco mejor los cambios de temperatura. Para sazonar cualquier platillo solo se requiere un poquito de especias, todo con moderación, siempre puedes poner más cuando pones poco y tienes cuidado, así que con muy poco, se puede lograr mucho.

Algo muy parecido a la vida real. Si empiezas una conversación, la debes de terminar. Si te comprometes en una relación, pues hay que cumplir con tu palabra. Si lastimas, ni hablar, hay que reparar el daño y limpiar el alma de los involucrados. Si tienes pensamientos negativos, lo más probable es que todo lo que hagas o digas va a tener un tono crítico, amargo y complicado. Si confrontas, críticas o exiges, te aguantas a la opinión que vas a recibir. E igualmente, un cambio muy pequeño en tu forma de actuar puede traer resultados increíbles.

Algo muy parecido a la vida real. Si empiezas una conversación, la debes de terminar. Si te comprometes en una relación, pues hay que cumplir con tu palabra. Si lastimas, ni hablar, hay que reparar el daño y limpiar el alma de los involucrados. Si tienes pensamientos negativos, lo más probable es que todo lo que hagas o digas va a tener un tono crítico, amargo y complicado. Si confrontas, críticas o exiges, te aguantas a la opinión que vas a recibir. E igualmente, un cambio muy pequeño en tu forma de actuar puede traer resultados increíbles.



Siempre hay manera de reparar las relaciones que has dañado y tú eres y serás el mejor cocinero para resolver tus problemas. La cocina, como la vida, es muy versátil, hay un método específico que sirve mejor para algún platillo en especial, así como en la vida, dependiendo de la personalidad y las condiciones que tengas, la manera de actuar.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

recetasparalavida.com

FACEBOOK

recetasparalavida

TWITTER

@recipesforlife

QUE MÉTODO UTILIZAS PARA RESOLVER/COCINAR TUS PROBLEMAS

Suponiendo que tienes que cocinar tú enojo o tu frustración ¿cómo lo preparas?

ASADOR O PARRILLA - avientas el

problema directo y al fuego vivo sin tratar de suavizar la situación confrontando esperando a que se resuelva la situación en su jugo y sin compasión.

HERVOR O FUEGO LENTO - dejas que la cuestión o el enojo se lleguen a calentar poco a poco, echándole un poco de sazón y revolviendo todo lo que te molesta con el fin de no olvidar ni un solo detalle, y cuando hierve ni probarlo puedes por lo caliente que está. Horneado - mezclas todo en frío sin reproches, con mucha precisión para después meterlo al horno y esperar a que se cocine a la perfección, así esperas el tiempo necesario para que las cosas se solucionen.

OLLA EXPRES - Rapidito y sin complicaciones metes todo en una misma olla para que se cocine pronto y sin esforzarte mucho esperando que las cosas se acomoden y salgan bien sin que tu tengas mucho que hacer.

LICUADORA/BATIDORA - eliges ingredientes sencillos y compatibles para mezclarlos juntos en un mismo tazón, asumiendo que todo es fácil y con un apretón casi instantáneo todo se acomoda y se integra.

MEZCLAR Y CONGELAR - tomas ingredientes para dejarlos enfriar y hasta congelarlos ya sea con indiferencia o tanto rencor que los alejas y los enfrías de tal modo que se hacen difíciles de digerir.

No importa que método te acomode mejor, de hecho, uno mismo puede elegir distintos métodos según la situación lo requiera. Lo importante es que si tú quieres aprender a cocinar tu enojo, quizá el método más recomendable es dejarlo que se enfríe o por lo menos llegue a tomar la temperatura ambiente y cuando este más fácil para manejar se diluya con generosidad, prudencia y un poco de conciencia. Si le agregas responsabilidad y un poco de respeto y cariño seguramente el enojo se va a diluir y en muchos casos hasta se puede disolver.

Recuerda que con agua tibia no se puede cocinar pero sí se puede enfriar aquello que está muy caliente.

La cocina de la vida tiene muchas enseñanzas, solo tienes que estar al pendiente para poderlas observar y saberlas reconocer. Después de todo, el cocinero de la vida, no le da miedo experimentar, en algunos casos echar a perder y sobretodo poder transformas sus problemas en oportunidades para poder mejorar.

Recuerda que cada situación tiene su tiempo, cada persona tiene su visión, utiliza el método que sea más noble y pueda realmente solucionar tu malestar, añade actitud positiva, perdón y la posibilidad de enfrentarse al miedo de sentirse rechazo, así, posiblemente el resultado te puede sorprender. **M**

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

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



COCINAS
CLOSETS
GRANITO



TIJUANA
SAN DIEGO

(664)278.2702
(664)222.8189

BLVD AGUA CALIENTE 9410 /B
COL MARRÓN TIJUANA BC

PROMOCIÓN
ESPECIAL
al mencionar éste anuncio



Mover

FUERA DE SÍ

POR MARU LOZANO

Esto es lo que etimológicamente significa "emoción" y nuestro soplón de 50 años nos comparte cómo desea vivir como propósito de año nuevo. Hombre solo que en su momento quiso ser sacerdote, no encontró que ésta fuera su verdadera vocación y al salir, se tiene que enfrentar con sus emociones y las de un mundo casi nuevo para él.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS VIVIENDO FUERA DE LA IDEA DEL SACERDOCIO?

En realidad han sido 20 años.

¿QUÉ ESTUDIASTE?

Filosofía, Teología y una maestría en educación que hice ya saliendo de la congregación.

¿FUE DIFÍCIL INCORPORARTE A LA VIDA COMÚN Y CORRIENTE?

Sí fue difícil, todo se rompió, todo cambio es difícil pero lo hice porque me enamoré de una maravillosa mujer. Mi intención era irme con ella y formar una familia; así que de ahí tomé la fuerza necesaria para transformar todo y amoldarme a mi verdadera realidad.

¿EN QUÉ TRABAJAS?

Soy maestro en educación media superior.

¿QUÉ DIJO TU FAMILIA?

Mi familia respetó mi decisión, todos me dieron la bienvenida y su apoyo incluso para montar mi departamento.

¿TE CASASTE?

No. Ya cuando busqué al supuesto amor de mi vida, ella se arrepintió. Empezó a exigirme casa, carro y una vida que yo en ese momento no le podía dar. De pronto comenzaron las críticas hacia mi persona, hacia mi manera de ser, incluso hacia mi desempeño como hombre.



¿ENTONCES TERMINARON?

Definitivamente. Nunca experimenté tanto miedo de mí mismo como en el tiempo que estuve con ella.

¿QUÉ FUE LO QUE HIZO QUE SE ACABARA?

Sus críticas y exigencias. Yo nunca había tenido relaciones y no le pareció mi desempeño, me traumé por eso. No seguí el protocolo que ella imaginaba y me sentí el más idiota del mundo. También, ella quería que no me pusiera a trabajar de maestro. En fin, me consideró poca cosa.

¿LA HAS VUELTO A VER?

Me buscó por redes sociales pero no quise saber tanto de ella, solo sé que se casó y no le está yendo muy bien que digamos.

¿CÓMO VIVES AHORA?

Tranquilo. Trabajando y gozando a mi familia que veo solo de vez en cuando.

¿QUÉ PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO TIENES?

Bueno, bajar un poco de peso y quitarme el miedo porque apareció una persona que me atrae mucho, sin embargo, no he querido dar pie a nada aunque por dentro me muera de ganas.

¿POR QUÉ?

Bueno, ya a mis 50 años puedo decirte que me costó mucho trabajo acostumbrarme a estar solo y encaminarme. Esta mujer es demasiado extrovertida y me asusta porque, como te dije, mi desempeño como hombre dejó mucho que desear y no quiero salir lastimado otra vez.

¿TE DEMANDARÍA CASA, CARRO Y UNA VIDA QUE NO LE PODRÍAS DAR?

No creo, es dentro de todo, muy sencilla. Sin embargo tiene una personalidad muy fuerte. No sé cómo se atrevió a decirme que yo le gusto ¡imagínate! Entonces me da pena y un tanto de temor.

¿HAS HABLADO CON ELLA DE ESOS SENTIMIENTOS?

No, solo la rechazo y piensa que soy grosero. Pero pensando en lo que siento, vivo peor así, por eso quizá como propósito de año nuevo, me anime a decirle y contarle cómo me fue antes y hablarle de mis inseguridades.

¿TE ATRAE O LA QUIERES?


Siento una emoción que me supera, esto sí te puedo decir que no lo había sentido antes. Ella está divorciada y tiene dos niños, eso también me espanta porque yo no sé si podría ser buena figura ahí.

¿NO SERÁ MÁS LA SENSACIÓN QUE LA EMOCIÓN?

Puede ser, la sensación me remonta al pasado que me afectó y a la vez me lleva a un futuro que desconozco. La emoción debería ser mi motivación.

¿CÓMO DESEAS VIVIR MÁS ADELANTE?

Mi proyección de vida es ser feliz, estar tranquilo y ya me pesa de repente estar tan solo, sobre todo cuando me enfermo. Quisiera formar una buena familia sintiendo el apoyo incondicional de una mujer que me ame por lo que soy.

Moverse hacia el mundo exterior, sacar fuera de sí, propulsar con motivación, es decir, moviéndose. Definitivamente pasos difíciles porque no estamos acostumbrados pero son prometedores como resolución para este año que comienza. Expresar la realidad de lo que sentimos nos lanza hacia la ruta correcta, hacia las personas indicadas y por ende, a vivir las situaciones que necesitamos en realidad. 



Interceramic Insurgentes
Frente a Macroplaza

Interceramic Paseo de los Héroes
Frente a la Glorieta Cuauhtémoc

Interceramic Reforma en Ensenada
Frente a Comercial Mexicana

 **Interceramic®**
Simplemente lo Mejor

RECOMENDACIONES para un(a) *infiel*

POR PSIC. DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO
www.elAmoroesSuficiente.com

Una maestra solía decirnos que una infidelidad no es para mariquitas. Recuerdo haberme impresionado al escucharla y hasta cierto punto me pareció algo insensible, pero después, ya pensando en todos los casos que he tratado de infidelidad, comprendí que tenía razón.

Tenía razón porque el proceso es sumamente difícil y costoso, emocionalmente hablando, para todas las partes implicadas: quien comete la infidelidad, quien la sufre y desde luego el daño colateral, los hijos y muchas veces otras personas.

Superar una infidelidad no es algo fácil. Se requiere de mucho temple, gran madurez, paciencia y compasión.

Temple para soportar los momentos difíciles (que serán muchos); madurez para asumir nuestra parte de responsabilidad; paciencia para poder ver como un proceso la recuperación y compasión para dar amor a nuestra pareja, así como a nosotros mismos cuando más lo necesitamos.

Me he dado cuenta y esto siempre lo comparto con mis clientes en consulta que muchas veces puede hacer mucho más daño la manera en que manejamos una infidelidad que el engaño por sí mismo. Y esto aplica para ambas partes:

quien comete la falta y quien la sufre.

Me ha tocado ver cómo algunas personas que sufren una infidelidad llegan a castigar de manera severa a sus parejas por largos períodos de tiempo sin tratar o poder mesurar su enojo o sin querer empezar a perdonar, solo para generar más resentimiento y llevar al punto del agotamiento y del hartazgo a la otra persona y a sí mismos.

En el caso de las personas que cometen una infidelidad, la actitud más común también puede ser destructiva. Regularmente, quien comete una infidelidad (y lo/la descubren), desea darle carpetazo al tema lo más pronto posible. Desea que su pareja deje todo en el pasado y olvide el evento lo antes posible. "¡Ya supéralo!", suelen exigir.

Quien comete la infidelidad suele asumir una actitud defensiva y muchas veces

de indignación, incluso. Esto se puede deber a diversas razones: puede ser que esté experimentando un sentimiento de vergüenza, de culpa o am-

bas cada vez que se toca el tema, por lo que usa como mecanismo de defensa la evasión e incluso la negación.

Estas actitudes normalmente hacen más daño que bien, ya que la persona que sufre la infidelidad se siente invalidada, ignorada y descalificada en sus sentimientos, en su derecho a sentir coraje y dolor, y en su derecho a reclamar; cada vez que desea tocar el tema (la persona afectada), ya sea porque tiene preguntas o porque está pasando por un momento de coraje o dolor, es recibida con enojo y evasivas por parte de su pareja.

Superar una infidelidad no es algo fácil. Se requiere de mucho temple, gran madurez, paciencia y compasión





te afectada perciba a
ible, frío(a) e indiferente
hace pensar que él o
ño que han causado.
tes en consulta, "cada
xreja (cuando te recla-
o mismo?"; "¡Ya supé-
das!"; y todo esto entre
cendientes, cuando no
z que haces eso, ¡mar-
solina al fuego!".

nito del capítulo, te estás
impresión de que a ti (o
na infidelidad) le toca la
este proceso, pero no es
rque el mero hecho de
mundo (y esto lo sabe
delidad), y dos, porque
mbién tiene tarea; tarea
ezar a superar y a dejar
y poco. Este tema lo ve-
pítulo.

¿ER?

**es que pueden
ible (desde luego los
pareja y situación) un**

**era adecuada, no-
era paulatina, se van
intensas con el tiempo.**


REJA. Ella o él tiene
s otros sentimientos
n crisis cuando menos
désdén; evita hacer
enfado. Decir algo
"lastimado," vale por
etir en cada ocasión.

REJA. En los momen-
o mejor es ofrecerle
abrazo o incluso
vale preguntar (de
s), cómo le gustaría a
sintiendo mal.

QUILIDAD. Habrá un
onfianza. Si deseas su-
pronto posible, es im-
él o ella en lo que te
es de redes sociales,
celulares y de correos,
las y con quién, etc.
uede ser cansado,
es para siempre.

DE CALIDAD. Mien-
des realicen juntos,
es hagan un espacio
ara ustedes dos,
te. Sin hijos, ni familia
o ustedes dos, como
laban de novios.

QUE ES UN PROCESO.

er consciente que
período de altibajos
ales en tu pareja y
rá tiempo salir de
:he. No se arregla
creto. Se estima que
"malidad" en una
ón lleva de uno a dos
; para recuperarse (en
s parejas más, en otras
:nos, los resultados
ían). 

“Mio, para ti”

FOMENTANDO EL ALTRUISMO EN LOS NIÑOS


POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Imagine ver a una niña de casi cuatro años jugando con sus bloques de construcción (esos famosos de colores), de pronto se escucha a otros de sus compañeros inquietos por no tener suficientes para terminar sus estructuras, de pronto de manera voluntaria y ante ninguna instrucción adulta, la niña comparte la mitad de sus bloques y continúa en su labor. Lindo comportamiento ¿cierto? (espacio para el “¡awwh!”), pues bien, ese es un acto que ejemplifica el altruismo.

Altruismo es esa motivación que nos lleva a ayudar a otros de forma total-

mente desinteresada y sin esperar algún tipo de recompensa. Existe algo también llamado, conducta prosocial y se refiere a cualquier tipo de conducta, totalmente voluntaria, que tenga como fin ayudar a otras personas, entonces, el ser altruista vendría siendo como la esencia de la conducta prosocial.

Pero sobre todo, fomente en usted mismo el ser un adulto altruista, compartido y generoso. Comience tomando papel y pluma (o su App favorita) y responda lo que la poetisa chilena Gabriela Mistral (1889-1957), escribió en El placer de servir: “¿Serviste hoy?, ¿A quién?, ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?

Aqué! es el que critica, éste es el que destruye, tú sé el que sirve.” 

*La autora es Psicóloga Familiar y de Pareja.

MÁS CONSEJOS EN:

FACEBOOK

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

PAG. WEB

www.psicofamiliaypareja.com

¿CÓMO DECIDEN LOS NIÑOS COMPARTIR LO QUE TIENEN?

Si estamos hablando de que el altruismo es un acto voluntario, ¿cómo es que los niños y las niñas deciden a quien ayudar? Existen tres preferencias para compartir recursos (Olson y Spelke, 2008), los recursos a compartir van desde unas galletas, los juguetes, cualquier pertenencia e incluso, darle consuelo a otra persona o a un animal (¿otro “¡awwh!”).

PREFERENCIA #1 POR RELACIÓN

Es hacia aquellos con quienes tienen una relación muy cercana.

PREFERENCIA #2 POR INTERCAMBIO

Es hacia personas que han compartido, a su vez, con ellos antes.

PREFERENCIA #3 POR INTERCAMBIO INDIRECTO

Esta es hacia personas que han compartido, pero con otros.

ALGUNAS ACCIONES QUE FOMENTAN EL ALTRUISMO

- » Sea afectuoso y discipline de manera positiva.
- » Acercarlos a cuentos, programas o películas, dónde se refleje la empatía, la compasión, la cooperación y la generosidad.
- » Pregúnteles que opinan de lo que leyeron o vieron, ayúdelo a ser observador y a que se cuestione esas conductas en la vida real.
- » Con hermanos en casa es ideal practicar para aprender a ser generosos y saber que hay más puntos de vista.
- » Si tiene un bebé de un año aproximadamente, juegue al “tomar y dar”, eso le será muy útil para el compartir después.
- » Y hable con los niños de “tomar turnos”, en lugar de “compartan”, les resulta más fácil entender algo específico como un “mi turno, su turno” a algo complejo para un niño como el concepto “compartir”.
- » Jugar a hacer música juntos, fomenta también la cooperación y la ayuda.



IECH
de B.C.

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

Clinica de
reproducción
asistida



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

Citas e informes

Tel. 0661 684 0888 y 684 2444 Desde USA 0619 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Rio,
Tijuana, B.C. México (a una cuadra del CECUT)

ibye bye piojitos!

CleanHead
get rid of lice



- En solo 2 hrs. dependiendo del largo cabello
- No toxicos. No pesticidas
- Se otorga CERTIFICADO libre de piojos

Asesoría a escuelas **GRATIS**

10% DESCUENTO
Todo ENERO

Lunes a viernes de 9am a 7pm.

Gobernador Rico NO.9750

Clean Head

(664) 449.0675



10%
de descuento



Realizando
tus sueños



Tel. 608 9901

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

hannahannatijuana

¿CÓMO APOYAR a nuestros hijos en su aprendizaje?

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

Como padres, deseamos que nuestros hijos tengan éxito en la escuela, y buscamos apoyarlos para que puedan obtener buenas calificaciones o realicen bien sus ejercicios escolares. Sin embargo, en la forma que tratamos de apoyarlos puede ser que estemos inhibiendo su desarrollo de aprendizaje.

El sicólogo y especialista en educación Karim Chalita Rodríguez III, nos compartió sobre algunos factores que pueden detener los procesos de aprendizaje de los niños, así como algunas acciones dentro de la familia que pueden favorecer.

INHIBIDORES DEL APRENDIZAJE

“Uno de los factores más comunes es la reacción de los padres ante el proceso educativo del niño, porque a veces se piensa que la educación o el aprendizaje es el fin, y en realidad es el medio, eso le va a ayudar, las tareas son un repaso de la clase. Hay niños que aprenden muy rápido y otros no, es un proceso y cuando no lo entienden así, el padre se frustra, le grita y eso estresa al niño”, explicó Karim Chalita.

FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR

La **FALTA DE TIEMPO** de los padres

ALTO ÍNDICE de estrés a lo que están sometidos los niños (económicas o familiares)

NO RESPETAR el proceso de aprendizaje del niño

FORZAR EL APRENDIZAJE en vez de estimular



Bajo estrés, explicó el psicólogo, los niños responden de acuerdo a lo que los padres desean y no por lo que comprenden, pues el estrés es un mecanismo de defensa.

Para entender por qué en ocasiones el niño no aprende igual que otro, el doctor en psicología explicó: "No es porque no tengan capacidad, sino por la cuestión de la madurez de su cerebro, que son estructuras que todavía no se forman, en esos casos el padre tiene que estar constantemente estimulando para ayudar a que se formen".

"Estamos incidiendo, desde la cultura a lo biológico. Si lo entendemos así, el papá entendería que lo que está haciendo es estimular estructuras biológicas que no están todavía", explicó Chalita Rodríguez, y agregó: "Debe tener la paciencia con el niño, y saber que el rol que tiene el papá es estimular a que aprenda".

Si el niño no aprende en un primer intento, será en el segundo o tercero, o las veces que sean necesarias, hasta que esté listo, destacó, hay que estar estimulando, y en muchas ocasiones los padres tampoco tienen el tiempo de hacer con su hijo: A veces el padre lo que menos

APOYAR AL NIÑO EN SU DESARROLLO DE APRENDIZAJE

1. HACERLE SABER AL NIÑO que la educación es lo más importante en la vida. No es decírselo tal cual, sino con el ejemplo, como preguntar por la tarea, o que el papá o mamá lea un rato, en vez de ver televisión, etcétera.

2. ESTABLECER UN HORARIO DE TAREAS. "Tenemos que dar una estructura a los días del niño, establecer un horario de tareas que se cumpla con exactitud. Los niños necesitan estructura, saber qué esperar, y eso se traduce qué voy hacer y a qué hora debo hacerlo".

3. CONTROLAR LOS TIEMPOS DE USO DE INTERNET Y DE TELEVISIÓN. Esto permitirá controlar los contenidos que, por lo regular, no son muy positivos para el niño: "Con estos medios, le estamos restando tiempo a otras actividades de más provecho".

4. HACER DEL ACOMPAÑAMIENTO UN MOMENTO CÁLIDO, "de lo contrario la educación sería motivo de distanciamiento entre el padre o madre, de su hijo, porque se afecta la relación familiar y también el proceso de aprendizaje del niño; empezaría a ocultar sus tareas o evitaría al papá para que no le diga nada. Por eso digo que debe ser un acompañamiento cálido, entender el proceso".

5. DARLES A ESCOGER UN MÉTODO DE ESTUDIO. "La gran mayoría no sabemos estudiar, solo nos dicen 'apréndetelo', pero no nos dicen cómo, y es importantísimo. Acercarse con el profesor para preguntar cómo ayudarlo con algún método en casa, es una forma de apoyar al niño".

tiene es tiempo, y lo que menos quiere es estar ahí, ese es otro factor".

REGLA BÁSICA QUE APOYA A SU DESARROLLO

Por querer que el niño salga bien en sus clases, muchos padres hacen tareas que deben hacer los estudiantes, por lo que

dijo el experto que "una regla básica, que se le llama disciplina positiva, es no hacer por el niño nada que pueda hacer por sí mismo; si no puede, sí apoyarlo, pero no haciéndole las cosas, sino diciéndole cómo hacerlo, porque si hacemos las cosas por él, le robamos la oportunidad de aprendizaje", comentó.

Profesional

Quiero *que mi futuro* refleje que estudié aquí.

¡Ingresa en enero!

Acércate y conoce los programas de revalidación y equivalencias de CETYS Universidad.

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

Síguenos    

CETYS Universidad es una institución educativa, asociada por el Instituto Educativo del Noroeste, A.C. que no pertenece a ningún grupo de la UNAM, ARVOR, S.F. de C.V. del 7 de noviembre de 1994. ARVOR, S.F. de C.V. del 10 de octubre de 1995. Acuerdo de Institución de Educación, 27 de octubre de 1995.


CETYS
UNIVERSIDAD

Es lo que quiero ser.

Cómo lucir BIEN DESPUÉS DE LAS POSADAS

POR BECKY DURÁN

Estamos en el comienzo del año nuevo, con muchas metas y propósitos por cumplir. Entre ellas se encuentra el iniciar con una buena alimentación, ejercicio y muy probable lucir muy bien.

Es muy cierto que acabamos de pasar por el mes de diciembre donde las fiestas y posadas nos hicieron ganar unos kilos de más, es por ello que, además de una buena dieta y ejercicio, puedes ayudarte a disimular un poco tu peso con los siguientes consejos:

UTILIZA ROPA INTERIOR QUE SE AJUSTE A TU CUERPO, ropa interior que sea adecuada para tu cuerpo, ya que te ayudarán a esconder los kilos de más, puedes utilizar en ocasiones especiales fajas para mantener tu cuerpo más estilizado y con forma. Aprovecha la temporada de invierno para seguir utilizando mayas o medias ya que estas por lo general en la parte superior traen una capa gruesa como si fuera una faja para ajustar tu estómago.

VISTE CON LA TALLA ADECUADA, la ropa que te queda muy apretada mostrará los excesos que tengas en tu cuerpo y la ropa demasiado holgada te hará ver más grande de lo que en verdad eres. Busca ropa que le de forma a tu cuerpo sin que esta sea demasiado ajustada y marque el exceso de grasa, también busca ciertos materiales que den forma sin que quede ajustado pero que fluya, de esta

manera te sentirás cómoda.

SELECCIONA PRENDAS DE COLOR NEGRO, EL NEGRO HACE QUE TE VEAS MÁS DELGADA SOBRE TODO LOS PANTALONES, VESTIDOS Y FALDAS, pero no las uses en exceso, puede ser aburrido o tal vez lucirás deprimida. El negro es un color neutro y se puede combinar con otros colores. Si te gusta un look menos formal, puedes utilizar la mezclilla oscura, y esta combinarlo con los colores como el guinda, azul marino, verde oliva, etc.

NO TE LIMITES A COLORES NEUTROS, los colores llamativos o las telas con estampados pueden atraer la atención al área que si quieres mostrar, y así se perderá la vista a la parte que quieres disimular.

COLORES MONOCROMÁTICOS, si utilizas un solo color, te ayudará a lucir más larga, y se perderá lo ancho de tu cuerpo.

EVITA CUELLOS REDONDOS O MUY CERRADOS, los cuellos en v son ideales para alargar tu torso.

EVITA LOS PANTALONES KENNY O RECTOS, ES CIERTO QUE SON MUY PRÁCTICOS, pero si no te encuentras en tu talla ideal, opta por pantalones con algo de campana para que logres balancear tu cuerpo y no se vaya la mirada directamente a tus caderas.

FALDAS EN CORTE A, estas te ayudarán a equilibrar tu cadera y muslos anchos con tus rodillas, buscarla un poco arriba de tus rodillas, estas por lo general le van a todas las personas.


EVITA ADORNOS, detalles, telas estampadas o cargadas, si tienes exceso de peso y le agregas detalles a esa área, lo que conseguirás es darle más peso, lucirás más



lucir de lo que te encuentras.

UTILIZA ACCESORIOS, LOS COLLARES, CINTURONES, bolsos o zapatos son accesorios que te pueden ayudar a quitar el enfoque de las áreas que no quieres mostrar.

Por último conoce bien tu cuerpo y aprovecha en lucir lo que tienes positivo, es decir si tienes unas piernas lindas, busca un vestido o falda que te ayude a lucirlas, si eres una persona con cintura márcala con un buen cinturón, etc.

La seguridad de uno mismo es la clave en la imagen que quieres proyectar. 



CONFIANZA QUE CONSTRUIMOS JUNTOS

37 AÑOS DE EXPERIENCIA

Desde 1978, GIG ha especializado sus esfuerzos de planeación, diseño y comercialización en proyectos inmobiliarios de interés social, vivienda tradicional y media, así como fraccionamientos residenciales, complejos turísticos y parques industriales de la más alta calidad.

Actualmente cuenta con 16 desarrollos en Jalisco, además de 11 desarrollos más en estados como **Baja California, Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Guerrero, Nayarit y Sinaloa.**

El tiempo ha sido testigo de nuestro profesionalismo



f lariojaresidencial



f colinasdecalfornia



f cotobahiatijuana

**¡BIENVENIDOS TODOS
LOS CRÉDITOS!**



Cofinavit



(664) 636 6254 **gig.mx**

**LAS MEJORES
EMPRESAS
MEXICANAS**





POR PEPE GUERRERO

RecetasACTUALES

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



Chimichangas de cheesecake DE FRESA

Ya se acerca el invierno y siempre se antoja algo dulce. Te comparto esta receta que podrás hacer para tu familia: chimichangas de cheesecake



INGREDIENTES

- » 8 tortillas de harina
- » 8 oz de queso crema
- » 2 cdas. de crema agria
- » 1 cda. de azúcar
- » 1 cda. de vainilla
- » 3/4 de fresas rebanadas
- » 3/4 de aceite para freír



COBERTURA

- » Canela molida
- » 1/3 taza de azúcar



PREPARACIÓN

- » Batir el queso crema, la crema agria, » 1 cda. de azúcar, vainilla y al último agrega las fresas e incorporar con una cuchara.
- » Dividir la mezcla en 8 tortillas de harina calentarlas poquito antes para que estén suaves, poner la mezcla en el centro y cerrar por las orillas y colocar un picadiente en el centro para cerrar bien.
- » Freír hasta que estén doraditas y cubrirlas con canela con azúcar, quitar el picadiente y a disfrutar. Quedan deliciosas, además es muy fácil de hacer.



¡HASTA LA PRÓXIMA!



REGRESA

LUNCH EXPRESS

Lunes a viernes de 12pm a 5pm



+



+






= \$139



Applebee'sSM

GRILL & BAR

A partir del 4 de Enero del 2016 |  Tijuana  Ensenada  Rosarito  Mexicali

**Hermosas,
SABROSAS Y FAMOSAS**

PINOT NOIR

POR DIONISIO DEL VALLE

Soy hija de la educación más estricta y formal que ustedes puedan imaginar. No existe variedad sometida a tal cantidad de restricciones, limitaciones y controles como yo.

Soy el equivalente a esas chicas que han estudiado en colegios de religiosas toda su vida, aunque pese a ello, he encontrado siempre la forma de ser feliz, lo que sea de cada quien.

Es cierto que no existe ningún lugar en el mundo en el que se plante vid que tenga denominaciones de origen con tal cantidad de condicionamientos que más parecen camisas de fuerza que otra cosa.

Soy algo así como una chica súper atractiva estudiando en una escuela de monjas, o de monjes, porque mis orígenes se remontan a los primeros años del siglo X, ¡imagínense!, educada por frailes de una orden benedictina llamada del Cluny y otra conocida como Cister o cisterciense.

Borgoña es mi tierra y ahí no cabemos más que dos variedades tintas: Gamay y yo, nada más. Y del lado de las uvas blancas solo la Chardonnay y una prima más bien discreta llamada Aligoté.

Cuando joven me llevaron a hacer la América, como dicen mis primas españolas. Aquí entre nos, y aunque parezca muy arrogante, no hay una variedad europea que haya accedido

Solo dos variedades tintas se permiten en toda la Borgoña, la más antigua zona productora de vinos de Europa: La Pinot Noir y la Gamay

a la fama como yo. Si no, pregunten por mí en Oregón y el norte de California. Es probable que, los mejores y más reconocidos vinos de América del Norte, estén elaborados conmigo. No soy fácil de procrear.

Siempre he sido una variedad difícil e inconstante, la típica niña problemática. Mis brotes son precoces, aunque también es cierto que maduro pronto. Prefiero el clima frío, porque el calor me agobia y me aturde.

Mi acidez es más que elegante, si las condiciones son propicias y en mi tierra natal me da por regalar vinos con aromas francos de cassis, cereza fresca, violetas y perfumes anisados. En buenos años, y después de un largo tiempo en botella, los olores a grosella, trufa y regaliz son típicos en mis mejores vinos.


Les confieso que he visitado tierras calien-

tes, como la península de Baja California, pero la verdad es que el calor no me sienta nada bien. Además soy más celosa que ninguna. Solo comparto mi territorio vinícola con otra uva roja: la famosa Gamay, que me encanta por una razón, ella es la reina de una de las cinco denominaciones de origen borgoñonas, a saber, la conocida con el nombre de Beaujolais (bollolé, se pronuncia) y respeta mis dominios.

Parece extraño ¿verdad? Pero es cierto, en la Borgoña, donde pueden encontrar la mayor cantidad de vinos catalogados en la categoría de grandes Cru y Premier Cru que en cualquier otro lugar de Francia, sólo se producen vinos con Pinot Noir o con mi prima hermana Chardonnay, en el caso de los blancos.

Por cierto, ella y yo, en complicidad con nuestra pariente Pinot Meunier, somos progenitoras del más famoso de los vinos espumosos, la Champaña, llamado en nuestra tierra Cremant, por respeto a la denominación de origen.

Si me buscan, les pido que no me consuman si estoy a más de 15 grados centígrados, porque pierdo mis atributos esenciales.

Me llevo de maravilla con un buen atún o un auténtico filete de salmón a las finas hierbas. Algún día me gustaría platicar con ustedes los códigos secretos de mis denominaciones de origen. Por el momento las invito a descubrir la magia de mi espíritu en los grandes vinos borgoñones. 



C A M B R I A[®]

Crea una primera impresión memorable

© CAMBRIA 2015 U.S. Patent Pending



NEW ROXWELL™
Oceanic Collection™

Haz tu cocina inolvidable con hermosos mostradores de Cambria®. Como líder en innovación de superficies de piedra natural, Cambria ofrece 126 originales diseños que complementan atractivamente cualquier estilo o decoración. Empieza en la cocina o baño de tus sueños hoy en Granite Gallery.



fabrication • restoration • tile • design

619-498-1345 | 3275 Main Street, Chula Vista, CA



**FAMILY OWNED
AMERICAN MADE**

Tara

LA HERMOSA ESTATUA BUDISTA DE ENSENADA



POR SUSAN MONSALVE

Ensenada una ciudad llena de cosas bellas. Esta vez les platicaré un poco de Tara, una hermosa estatua budista que se encuentra en el centro de la ciudad. Esta es considerada patrimonio cultural de Ensenada.

REPRESENTA LA ENERGÍA FEMENINA ILUMINADA

Se encuentra en la cima del cerro Keki, en la calle 13 y Moctezuma. Tiene una vista panorámica espectacular. Fue donada en 1992 por Nepal.

Es una imagen de meditación y una fuente de inspiración. Se pueden encontrar varias representaciones de este símbolo femenino en las culturas de la India, Nepal, Bhutan, China y el Tíbet, entre otras. Es una representación con gran fuerza, poderosa y con alto contenido simbólico. Sin duda es una imagen impactante.

En 1992, el XIII Ayuntamiento de

Ensenada, a través de Cabildo, aceptó la donación de la estatua de Tara realizada por el Instituto Nepalés de Relaciones Internacionales e Intercambio Cultural, A.C.

Esta estatua fue concursada entre otras ciudades de los Estados Unidos, pero fue Ensenada finalmente el sitio que recibió tan especial regalo, inspirado en el deseo de brindar “un gesto de paz, prosperidad, protección contra desastres humanos y naturales, y el deseo de que surjan todas las condiciones propicias para la felicidad”, como expresa textualmente la carta de donación.

VISITARLA REALMENTE INSPIRA PAZ

Dicen que donde se encuentra es un lugar especial y sagrado. No lo dudo, Ensenada está llena de energía positiva.

Hoy en día, Tara está un poco abandonada. Ha sido vandalizada y necesita de nuestra ayuda. Hay que visitarla, conocerla y así recordar a

UBICACIÓN


Se encuentra en la cima del **CERRO KEKI**, en la calle 13 y Moctezuma. Tiene una vista panorámica espectacular. Fue **DONADA** en 1992 por **NEPAL**.

todos que es parte de Ensenada.

A SU MANERA, ES ALGO POSITIVO PARA ENSENADA

Hay que tener presente que esta escultura monumental es una obra de arte que simboliza las máximas cualidades del ser humano; es también un regalo que aporta la aspiración de una vida mejor, y es una obra digna de una ciudad vanguardista, culta y tolerante, cuya cultura proviene de la diversidad.

Tara es un nombre sánscrito cuya raíz significa “hacer alcanzar la otra orilla”, en sentido propio como figurado, es quien salva y libera a los seres de su sufrimiento y sus limitaciones, quien los ayuda a desarrollar paz interior, sabiduría y un espíritu altruista; es el principio femenino de liberación, perfección de la sabiduría, madre de los budas, de los tibetanos y nepaleses.

Ya lo ven amigos, los invito a conocer la Baja llena de lugares mágicos. 

BUENNENTURA

Residencial



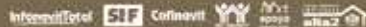
"Colores y equipamiento pueden variar"



"La dicha de verte feliz"



www.frasa.com.mx | (664) 634 11 22



ALMA CABANILLAS

LA LÍDER QUE HA POSICIONADO EN 1ER LUGAR Y POR 16 AÑOS, A LAS MARCAS DEL SECTOR AUTOMOTRIZ QUE HA DIRIGIDO EN BC

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

De personalidad atrayente, sonrisa encantadora y carisma a flor de piel. Difícil no darse cuenta que Alma del Carmen Cabanillas Cabanillas brilla con luz propia. Desde hace diez años esta mujer, esposa y madre de tres hijos lidera en un mundo predominantemente de hombres, a Nissan Baja, la empresa líder en el ramo automotriz en Tijuana, Ensenada, Rosarito y Tecate.

Estar en primer lugar de ventas mes con mes, y en ocasiones a 10 puntos de diferencia de su más cercano competidor, pudiera desubicar a cualquiera, pero esto a ella no le ha hecho perder piso. Es sencilla, alegre y con un extraordinario sentido del humor, que deja entrever cuando espontánea, disfruta de una que otra carcajada, pero además es firme de convicciones y ágil de mente.

Aquí un poco de su historia, altamente aspiracional.

BUSCAR TRASCENDER EN EL DÍA A DÍA

Alma Cabanillas, originaria de Sinaloa, llegó a la ciudad de Tijuana hace 17 años. Para entonces ya había iniciado su trayectoria profesional en el ramo automotriz. Incurrió jovencita; tenía sólo 21 años cuando

“Una mujer tiene que tener muy firme qué es lo que quiere ser, lo que quiere, y no nada más en el ámbito laboral, sino en su esencia como mujer

empezó a trabajar como vendedora de autos, y ya para los 23 era gerente de ventas.

Sus primeros 11 años los trabajó en la Ford, logrando posicionar a la marca en primer lugar durante los últimos seis años de ese lapso en que ya ejercía un liderazgo. Sus 10 años posteriores de trayectoria profesional, ha fungido como directora regional en Nissan Baja, donde también, durante toda la década, ha puesto a la marca en primer lugar.

¿Cómo es que llegaste a este pue-

to?, le pregunto. ¿Te visualizaste ahí?, ¿lo planeaste?, continuo.

“No”, me dice.

“No lo planeé, tampoco lo visualicé. Siento que se va trabajando al día a día y se van proyectando las metas a plazos cortos. Sin embargo, la labor que va uno desarrollando da resultados, los socios los identifican y te dan la oportunidad. Finalmente estamos en un ámbito de talentos, y uno lo va desarrollando y lo hace notar”, agrega.

¿Cuál es la clave de tu éxito?, le pregunto, pensando que seguramente ese es el secreto que quienes aspiran a ser exitosas buscan saber y de voz de quien lo ha alcanzado, tomando en cuenta entre otras cosas, que el trabajo de Alma Cabanillas y su equipo, ha logrado un nivel de penetración de la marca en la región hasta del 30%, por encima del nivel del 26%, que tiene la marca a nivel nacional.

Y Alma, quien sigue en capacitación continua, y hoy por hoy estudia una maestría en alta dirección, no duda en compartirlo.

“Lo principal, es la misión que te planteas como ser humano. Mi misión en la vida siempre fue trascender, de tal manera, de que cuando ya no esté en este mundo, se recuerde de mi aunque sea una cosa bien. Que recuerden una palabra que dije, un dicho que compartí o un resultado que obtuve, entonces eso es lo que siempre he buscado”.

Alma Cabanillas se ha dedicado a hacer su trabajo lo mejor posible día con día, con la firme convicción de trascender, y sus resultados la han llevado al lugar que ostenta hoy dentro del corporativo automotriz.

Y no obstante el éxito obtenido, no canta victoria. Es decir, no hay un relajamiento por éxitos pasados, que impida tener esa lucha constante que aspira a un futuro mejor.

"Iniciamos el mes en ceros y culminamos con triunfos o fracasos, dependiendo del resultado que hayamos tenido. Cuando son los triunfos, nos aplaudimos, pero al siguiente día ya no somos nada. En esa rutina y esa dinámica estamos", dice firme Alma Cabanillas.

Así, mes con mes, durante diez años seguidos, Nissan Baja se ha posicionado en primer lugar en la región, bajo el liderazgo de esta mujer, que ha acogido a Tijuana como su ciudad. "Tome agua de la presa y me quedé", me dice entre risas, "Tijuana ya es mi ciudad, me adopté y creo que le debo tanto y todo lo que pueda hacer por ella, lo haría... aparte, ya aquí nacieron mis hijos", dice, refiriéndose a Mario Abel, de 16 años, Bryan Jesús de 12 y Abel Alexis de 5.

LIDERAZGO INTEGRAL

¿Cuántas veces hemos conocido el caso de mujeres que para llegar a la cima en sus vidas profesionales, tuvieron que sacrificar su deseo a tener un hogar o a ser madres? En el caso de Alma, se palpa satisfactoriamente lo contrario, y cómo ha logrado encontrar el

CONTACTO

CORREO

direccion@nissantijuana.com.mx

ALMA CABANILLAS EN BREVE...

- » **MEJOR CUALIDAD:** Mi ética, y lo positiva que soy para ver los problemas como oportunidades.
- » **PEOR DEFECTO:** que puedo llegar a ser muy confiada.
- » **FRASE PREFERIDA:** La que les digo a mis hijos, "tú serás lo que decidas, y llegarás tan lejos como te lo propongas, pero se inicia siendo un ser humano íntegro y feliz.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi libreta de planeación.
- » **HOBBIE:** ver películas con mis hijos y mi esposo.
- » **LIBRO FAVORITO:** La Biblia

equilibrio, lo que confiesa: no fue fácil.

"El equilibrio existe, lo único complicado es encontrarlo. A mi me ha costado mucho tiempo lograrlo. Siento que hoy en día tengo un esposo que me apoya. Unos hijos que me admiran y que de alguna manera sienten que está su madre con ellos. ¿Cómo lo logro? Procuro siempre estar con ellos a la hora de la comida y apapacharlos en la cena, y siempre que hay eventos escolares, estar ahí".

¿Cómo se logra ser líder y mantenerse?, le pregunto, a lo que la directora

regional de Nissan Baja responde centrándose en su equipo de trabajo.

"El liderazgo es formar un equipo. Para mí lo más importante es: a quien buscas integrar en tu equipo. El liderazgo va planteado en cómo formas el equipo, cómo identificas los talentos y cómo los desarrollas. Hoy en día te puedo decir que la mayor parte del equipo está estudiando, porque veo en ellos muchas oportunidades y siento que si los desarrollamos y capacitamos van a lograr fomentar lo que nosotros buscamos de liderazgo dentro de la empresa".



Mujer DEL MES

SER FELIZ, SU PRINCIPAL META DE 2016

Una líder siempre se redefine y para Nissan Baja, hay muchas metas por cumplir este 2016.

"Vamos a acercarnos más, posicionándonos más a donde está el cliente. Porque sabemos que hoy en día la dinámica de la vida del ser humano está muy complicada y ya no tenemos tiempo para muchas cosas que quisiéramos hacer, entonces tenemos que buscar la manera de que el cliente tenga a la marca cuando volteé, de tal manera de que cuando piense en un auto, piense en Nissan", nos comparte Alma.

Pero no obstante tener siempre en la mira el establecimiento de estrategias que busquen la consolidación de la marca, Alma Cabanillas se ha planteado como meta algo más sencillo: simplemente ser feliz y disfrutar del día a día.

"Me he planteado en mi vida muchas metas, pero hoy quiero disfrutar la vida, eso es lo que yo visualizo. Siento que he

CONOCER A ALMA CABANILLAS A TRAVÉS DE NISSAN...

» ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DE LA MARCA NISSAN, VES EN TI?

Ser audaz. Es una marca muy sencilla, una marca que deja huella.

» ¿CON QUÉ VEHÍCULO NISSAN TE IDENTIFICARÍAS COMO LÍDER?

Con el 370Z, único y hay pocos en el mercado.

» ¿QUÉ VEHÍCULO DE NISSAN, REFLEJARÍA TU ESENCIA COMO MUJER?

La Juke, porque es una línea muy jovial, y a pesar de que los años van transcurriendo en mi vida, cada vez me siento más jovial y quiero disfrutar más.

» ¿PARA ALGUIEN QUE QUIERA ASPIRAR A SER LÍDER Y QUE TENGA MUY CLARO HACIA DONDE VA: ALGUIEN EMPRENDEDOR. QUÉ VEHÍCULO NISSAN LE RECOMENDARÍAS?

El Altima, porque es muy definido y definitivo para el mercado en liderazgo.


logrado tanto, tanto, que he cubierto todas mis expectativas y ahorita estoy disfrutando mi vida, estoy disfrutando el momento y este 2016 va a ser fundamental para mí".

"He entendido y he comprendido que la vida es muy corta y que realmente aunque te plantees planes a corto, mediano y largo plazo, a final de cuentas el día a día es el que te va a llevar a ser feliz, que es lo que uno debe buscar".

Llegar a esta posición de liderazgo en un mundo altamente competitivo y liderado en su mayoría por hombres no ha sido fácil. Siempre ha habido detractores y quienes han buscado en su momento denostar el trabajo, criticarlo y hasta derribarlo. Pero

no lo han logrado, porque como dice Alma: "¡la verdad siempre sale a la luz!".

"Siento que ha sido complicado pero poco a poco me he ganado el lugar y se han acostumbrado a verme triunfar, o a verme salir avante a los retos que nos ponemos"

Y que sigan acostumbrándose, porque en esa búsqueda diaria por disfrutar del momento, ser feliz y trascender en cada cosa que se haga, por pequeña que sea, sin lugar a dudas que Alma Cabanillas Cabanillas, seguirá ejerciendo un liderazgo y cosechando triunfos, y poniendo muy en alto el nombre de la mujer no sólo en Baja California, sino en todo México. 



Triunfa con Excelencia e Integridad

Contamos con:

Bachillerato
Licenciaturas
Posgrados



01-800-788-0692



www.xochicalco.edu.mx



Especial de invierno

1 Noche de hospedaje
en una suite

Martini de bienvenida

\$179^{DLLS}

POR PAREJA + IMPUESTOS
EN SUITE

* Válido viernes y sábado *Hasta 28 de febrero del 2016 *Excepto días festivos *Aplican algunas restricciones



US: (619) 713-7715 MX: (661) 612-5227

www.lasolasresortspa.com

information@lasolasresortspa.com



*No incluye IVA

*Algunas restricciones aplican

*Paquete basado en ocupación doble

Alberta CEJA

CONOCIMIENTO
Y PASIÓN
POR EL VINO

POR PATRICIA GARIBAY

Todos los ingredientes se mezclaron en el lugar y tiempo adecuado para formar a una mujer inteligente, con carácter, seguridad, amante de la familia y apasionada por el arte de hacer vino. Ella es Alberta Ceja, quien compartió para nosotras su inspiradora historia de vida.

Nacida en Mazatlán pero con 20 años ya de radicar en Baja California, Alberta Ceja Medina recuerda su época estudiantil y como la química se le daba de manera natural, fue ahí donde surgió su interés por la ingeniería bioquímica en alimentos.

Al salir de la facultad, después de ir y venir entre Mazatlán y Culiacán por temas de trabajo y trámites de titulación, llega a Cervecería El Pacífico, uno de sus trabajos más queridos, pero que lamentablemente tiene que dejar para buscar un nuevo destino a lado de sus dos hijos. "Cuando decido



venir a Baja California, como madre soltera buscando como sacar adelante a mis hijos, ese ha sido el reto más grande de toda mi vida”.

Abrirse plaza, buscar un futuro, un lugar mejor, fue muy difícil, pero llegar a Baja California con un “background” importante en la industria de alimentos le permite ser contratada por Domecq, donde permaneció por toda una década que vendría a sumar a una trayectoria de nada menos que 30 años de camino profesional.

LA UNIÓN DE CAMINOS POR EL AMOR AL VINO

Los 10 años en Domecq le significan además de conocimiento y experiencia, el amor. “Cuando Domecq cierra sus puertas fue una experiencia totalmente diferente a la anterior, ahí conocí a José Luis y quedarme sin trabajo en esta ocasión fue un reto grande, pero ya no estaba sola. Yo tenía 38 años y José Luis 58, creímos que a nuestra edad ya era muy aventurado buscar trabajo; es ahí donde decidimos hacer del vino que ya producíamos para consumo personal, un negocio”.

Así es como Alberta Ceja nos relata el nacimiento de Xecue (Checué), de elaborar un vino artesanal para degustar en casa, en 2005 deciden hacer su primer vino para venta e impulsar este proyecto familiar como uno de vida con esencia y alma propia. Xecue es una palabra de origen Kiliwa que significa “amor” y representa la unión de caminos por el amor al vino.

José Luis, su esposo e Ingeniero Agrónomo con 35 años de experiencia como viticultor, se encarga del campo y de que las vides den excelente frutos, mientras que Alberta es la Enóloga de la Bodega y tiene a su cargo la administración y dirección de los procesos de vinificación. Motivados por su amor a la tierra deciden aplicar toda la experiencia adquirida en viñedos y bodegas para emprender con una especial filosofía orientada hacia reconocer los terruños y la expresión de la región de Valle de Guadalupe, San Antonio de las Minas y San Vicente.

UNA TRAYECTORIA LLENA DE ÉXITOS

Si bien Alberta define haber sacado adelante a sus hijos Andrea y Daniel

El nacimiento de Xecue (Checué), de elaborar un vino artesanal para degustar en casa, en 2005 deciden hacer su primer vino para venta e impulsar este proyecto familiar como uno de vida con esencia y alma propia. Xecue es una palabra de origen Kiliwa que significa “amor” y representa la unión de caminos por el amor al vino

como su logro más importante, en el tema profesional, los números y reconocimientos que la respaldan son impresionantes.

Trabajó en importantes empresas en el área de calidad tales como Coca Cola Mazatlán, Grupo Modelo y como Jefe de Aseguramiento de Calidad en Allied-Domecq llegando a manejar hasta 12 mil toneladas de uva por cosecha.

Además de manejar su propio Laboratorio de Análisis Industriales y de Alimentos donde se dedica a elaborar sus Vinos Xecue y fincar este legado para sus hijos, están los logros adquiridos a través del Sistema Producto Vid, que es la unión de productores de uva y vino que dependen de Sagarpa, del que fue presidenta por 8 años, cuando debieron ser solo 4, pero los cambios fueron grandes y sustanciosos como para permitirle dejar el cargo.

La reestructura del sistema que promovió le ha permitido al sistema bajar 90 millones de pesos para beneficio de aproximadamente 50 bodegas de vino en los últimos 4 años. “La clave fue estar en el momento y lugar adecuado. Existe un trabajo grande que hicieron las primeras personas que llegaron a hacer vino a Baja California para darle el reconocimiento que merece el lugar y sus productos”. Alberta fue el motor que llegó a promover la unión y la lucha por preservar las condiciones especiales que hacen de Baja California el estado productor de los mejores vinos de todo el país. Aún con ella separada del cargo, las bases que dejó en el sistema siguen logran-


do desarrollo, inversión, crecimiento y reconocimiento. “Formar parte de esta lucha ha sido un orgullo muy grande”, nos comenta.

SU INSPIRACIÓN, LA FAMILIA

Con la idea de que diseñar un vino depende de un proceso creativo, le preguntamos a Alberta que significan sus vinos, que es lo que la inspira y motiva para crear sus productos, su respuesta fue rápida y clara: La familia y mientras nos narra su trabajo se siente sin duda como cada nombre en la etiqueta de cada botella toma vida propia, una vida con alma.

“Mi vida ha estado marcada por el nacimiento de mis hijos, por mis papas, mi marido. Yo soy de un ambiente totalmente familiar y el tema de la línea de vinos para mí siempre fue como representar una familia. El “Reserva” es como el hombre de la casa, el “Rosa de Grenache” es la parte femenina y el “Relato Mexicano” es el vino joven”.

Vinos Xecue significa para Alberta Ceja el futuro de sus hijos, Andrea, agrónoma ya incorporada al negocio familiar, y Daniel, aún estudiante de arquitectura. Dejarles una empresa consolidada que puedan seguir creciendo y conocer a sus futuros nietos se ha convertido en su motor de vida, un motor con aguante, apasionado y con amor al vino.

“Descubrí cosas de mí en este caminar que no conocía. Antes veía el hecho de ser mujer en este mundo de hombres con frustración, ya no, he ganado madurez y confianza, ahora lo veo como un beneficio y lo aprovecho al máximo”. 

CARLOS RUBIO

UNA TRAYECTORIA DE VALORES Y SERVICIO

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

Carlos Roberto Rubio Arreola proviene de una familia que ha forjado durante generaciones, diferentes empresas en esta ciudad. Su abuelo Amadeo Arreola Ruiz llegó a la ciudad en 1921, y fundó varias empresas en diferentes ramos como hoteles y gasolineras, pero tras su muerte, muchos de estos desaparecieron, sin embargo, desde hace 24 años, Rubio se hizo cargo de aquellos que se mantuvieron a flote. "Afortunadamente no tuve problemas para iniciar, creo que cualquier persona puede iniciar un negocio, en mi opinión lo difícil es mantenerse y creo que lo he logrado con las buenas decisiones que he tomado durante estos años, a pesar de las situaciones económicas que ha sufrido nuestro país".

UN HOMBRE DE VALORES Y FAMILIA

Carlos se considera una persona respetuosa, ordenada, reservada, comprometida y podríamos sumarle sin duda, el ser un ciudadano preocupado por su ciudad, pues se ha mantenido activo en diferentes organismos además de sus propios negocios a lo largo de tantos años.

“Hago lo que tengo que hacer, me gusta mucho el orden y el respeto, la igualdad, la gratitud y la sencillez son los valores que me inculcaron mis padres para poder ser un hombre de bien y provecho”

Sus directrices tanto en lo profesional, como en la familia, es ser una persona tranquila y concentrada en lo que hace: "Hago lo que tengo que hacer, me gusta mucho el orden y el respeto, la igualdad, la gratitud y la sencillez son los valores que me inculcaron mis padres para poder ser un hombre de bien y de provecho".

Herederero de un sentir social y voluntario, Carlos es hijo orgulloso de Raquel Arreola, primer mujer mexicana y latinoamericana en recibir el nombramiento de Presidente del Club Sorooptimista a nivel mundial y quien actualmente atiende una casa hogar para niñas en el abandono, por lo que regresar a su ciudad algo de lo mucho que le ha dado le nace de manera casi innata.

Una calidad humana que conti-

núa en un feliz matrimonio de ya 20 años que lleva con su esposa Beatriz Gamboa y sus tres hijas, con quienes comparte su pasión por aportar a las buenas causas que beneficien a la comunidad y la clave es la responsabilidad social que comparten de manera familiar. "Mi esposa y mis hijas, ellas son las que me mueven e inspiran a seguir trabajando por mi ciudad, siempre me han apoyado en todo. Seguramente les he quitado tiempo, pero su apoyo es sin duda parte del éxito que he tenido tanto en el ámbito empresarial, como en lo social y voluntariado".


SU TRAYECTORIA Y NUEVOS RETOS

Carlos es egresado de la licenciatura de Contaduría Pública, especialista



“ Esta experiencia al frente de una gran institución como lo es Cruz Roja, me ha ayudado a crecer como persona, como hombre, pero principalmente como ciudadano

dado la clave para seguir sacándola adelante”.

Al hablar de los retos próximos, Carlos Rubio comenta sin duda aquellos proyectos que beneficiarán a la Cruz Roja, siendo fiel a su bandera y actual responsabilidad que nos comenta sabe perfectamente marcará su vida. Primero, la acreditación del hospital de la Cruz Roja, lo que le otorgaría el reconocimiento como el primer hospital de corta estancia de la Cruz Roja acreditado ante la Secretaría de Salud en México y personalmente los nuevos proyectos apuntan al oriente, específicamente en Taiwán, además de seguir consolidando los ya existentes en vísperas de la nueva reforma energética y la constante competencia a lo que se muestra preparado y motivado. “La competencia nos hace mejores personas y mejores empresarios; ese es uno de mis grandes retos para poder continuar con la productividad y mejor calidad de vida para mi familia y las de mis empleados”. 

en Finanzas y Alta Dirección. Ha compartido también parte de su tiempo y conocimiento como consejero en Coparmex y Cetys Universidad, su alma máter; pero fue en el Colegio La Paz donde fue Presidente de la Sociedad de Padres, dirigió a más de 600 familias y tuvo la oportunidad de activar su trabajo social para mejoras del colegio. Posteriormente, hace ya 9 años, lo invitaron a ser parte de Cruz Roja Tijuana como consejero, después como fungió como secretario y desde el pasado junio 2014 asumió

el cargo de Presidente del Consejo Directivo de Cruz Roja Tijuana para el periodo 2014-2016.

“A partir de 2014 que me nombran presidente, ha sido una experiencia inolvidable, no la cambiaba por nada del mundo, es un trabajo muy desgastante en el buen sentido, pero muy satisfactorio; servir a mi ciudad a través de esta institución ha sido un privilegio y no ha sido improvisado; conozco muy bien nuestra misión, sé cuáles son sus fortalezas y debilidades, y eso es lo que considero me ha

EN BREVE...

- » **LIBRO:** “La otra historia de México. Díaz y Madero: La espada y el espíritu”.
- » **PELÍCULA:** “It’s a wonderful life” y “El padrino”.
- » **FRASE:** “Con la salud no se juega ni se escatima”.
- » **AUTOR:** Armando “Catón” Fuentes.
- » **DEPORTE:** Golf y boliche.



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

Comienza BIEN el año

Para comenzar bien el año, y después de todas las festividades, cae muy bien limpiar la casa. Pero hay un tipo de limpieza que a veces descuidamos y es muy importante: La energía de nuestro hogar.

La mala energía se crea con discusiones, envidias, actos negativos, muchos que incluso ocurrieron cuando aún no vivías ahí.

Lo más importante es dejar entrar a nuestro hogar solo a aquellas personas que nos

aprecien y deseen lo mejor para nosotros.

En la medida que nos sea posible, llenar nuestro hogar de risas y buena vibra; eliminar las cosas que no utilizamos, que están rotas o nos traen malos recuerdos.

La combustión de incienso, copal o salvia en tu hogar limpia su energía. Primeramente rodea a los habitantes de tu hogar y a ti misma con ese humo, da gracias, pide se limpie cualquier negatividad y pide protección, salud, armonía y prosperidad. Todas estas bendiciones están a tu disposición, solo basta que las pidas.

REPITE ESTO SIEMPRE después de un suceso negativo en tu vida. Siéntete siempre cuidada, bendecida y protegida.

Con frecuencia no estamos acostumbrados a pedir. Eres merecedora de todas las bondades del Universo. Ahora lleva el humo a cada recámara de tu hogar. Visualiza la energía negativa como una nube negra, que se disuelve al contacto con el humo.

Empieza con las recámaras del fondo hasta terminar con la entrada, donde abrirás la puerta, despedirás la energía negativa e invitarás a tu hogar a todas las bendiciones que tu desees, a la divinidad que tú quieras, a tus ancestros, al amor, a la luz. **N**

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'Voleada
XIN GONG 681-3291
PELOQUERIN
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



KARLA PLOTNIK

MAKE A WISH PARA TIJUANA

POR LIZETH GARCÍA PEÑA | FOTOGRAFIA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Iniciamos enero y ya está muy cerca el Carnaval Antifaz 2016, que Fundación Luz organiza cada año para beneficiar a diferentes causas sociales de la ciudad. En esta edición te presentamos a la última embajadora: Karla Plotnik Galicot, quien busca abrir la filial de Make a Wish México en Tijuana.

MAKE A WISH PARA TIJUANA

Karla Plotnik Galicot dijo que su interés es lograr abrir una filial de la Fundación Make a Wish México, de lograrse sería la segunda en el país. El objetivo de la fundación es cumplir los deseos de niños que se encuentran en situaciones difíciles o enfermedades complicadas.

“Eso hace que les dé mucha esperanza y que piensen de manera positiva. Les ayuda a despejarse un momento de los médicos y de los tratamientos, y al pensar en un deseo, le ponen ganas porque quieren mejorar para poder vivirlo”, explicó el impacto que se puede lograr en los pequeños.

Karla ya tiene ocho años como voluntaria en Make a Wish San Diego, y conoce muy bien los efectos positivos que se generan en los niños, también narró cómo surgió la fundación: “Todo empezó en Estados Unidos, cuando al niño Chris Greicius, que padecía leucemia, le cumplieron su deseo de ser policía. Su mamá habló con dos



**PARA
MAYOR
INFORMACIÓN
CORREO**

Karla.galicot@makeawish.mx

policías y organizaron todo para que el niño conviviera y fuera agente por un día. Vieron el impacto que tuvo en él y decidieron continuar la labor”.

Karla Plotnik busca abrir una filial de Make a Wish México en nuestra ciudad. Cuando lo propuso a la oficina del Distrito Federal, confiaron en ella

por lo que será apoyada con trámites y recursos, sin embargo deberá buscar el apoyo y los donativos para operar: “Yo les dije que me puedo encargar, ya conozco la fundación, sé cómo funciona, y me dejaron continuar con el proyecto de extender la fundación aquí en la ciudad”.

ELÍAS, EL PRIMER NIÑO QUE SE LE CUMPLIRÁ SU DESEO

Al primer niño que se le concederá un deseo en Tijuana será a Elías Sánchez Ortega, quien padece de progeria, enfermedad que provoca el envejecimiento prematuro: “Su deseo es que le hagamos un cuarto de juegos en su casa. Ya nos está ayudando Marco Corona, que está construyéndolo manera gratuita, y nosotros vamos a decorarlo”, detalló la embajadora.

Después de su participación en el Carnaval Antifaz 2016, Karla estará convocando a personas que quieran unirse para apoyar a la filial tijuanaense, que pueden hacerlo a través de donativos ya sea en efectivo o en especie, o como voluntarios.

“Participar en el Carnaval Antifaz, nos ha unido mucho como amigas, el poder empezar algo nuevo en la ciudad, como Make a Wish, nos entusiasma, nos ha dado una experiencia muy bonita”, concluyó Karla.

PASITOS: INCLUSIÓN DE NIÑOS CON AUTISMO A LA SOCIEDAD

POR LIZETH GARCÍA PEÑA | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

La integración, la inclusión, la familia, el trabajo en equipo, son algunos de los valores que la asociación civil Pasitos promueve día a día entre las personas que acuden a solicitar el apoyo para niños con autismo desde hace 17 años.

Mujer Actual tuvo la oportunidad de charlar con Priscila Alonso Lutteroth, una de las fundadoras del centro, quien compartió el aprendizaje, el trabajo y las gratificaciones que le ha dado al estar al frente de este compromiso.

PASITOS QUE HAN RECORRIDO UN LARGO CAMINO

Priscila Alonso Lutteroth, quien actualmente funge como Consejera de Pasitos, comentó que primero iniciaron con otra sociedad civil, donde atendían problemáticas de la familia; ofrecían orientación vocacional, orientación de pareja, terapia del lenguaje, pláticas, talleres, diplomados, atención general, “hasta que nos llegaron cuatro niños que los diagnosticamos con autismo, volteamos a ver hacia dónde los canalizábamos y solo estaba Pro Autismo, que estaba ubicado en El Mirador, y esto chiquitos para llevarlos allá en transporte público era muy difícil”.

“Se integró una psicóloga que había

MISIÓN DE PASITOS

“ Integrar a los niños con autismo a la sociedad y asegurar su derecho a una vida digna y feliz

trabajado con autismo, y pensamos que sería un pequeño grupo de niños, pero como no había algún lugar donde los atendiera, se corrió la voz y nos llegaron cada vez más, fue cuando decidimos fundar una asociación civil para trabajar con ellos porque muchos llegaban sin recursos”, recordó.

La demanda de atención para estos niños fue creciendo, por lo que decidieron cerrar la otra asociación y dedicarse especialmente al trabajo con autismo: “Nos quedamos con Pasitos Susana Nieves y yo quienes somos del grupo de las fundadoras”.

“Fue una época muy productiva, tuvimos que prepararnos y especializarnos. Buscamos espacios porque donde estábamos eran oficinas, lugar poco propicio para atender un grupo escolar; tuvimos que hacer tantas cosas que ni siquiera nos imaginamos, como una iniciativa de ley porque el gobierno no tenía considerado el autismo en su catálogo para apoyar a organismos...

anduvimos en todo lo necesario para dar un servicio de calidad”, comentó.

EN LA ACTUALIDAD

Al día de hoy, en Pasitos atienden a 58 niños en el programa escolar, “de estos niños, una parte pueden entrar a una escuela típica, con cierto entrenamiento, y otros niños que no se van a poder integrar y se quedan cursando su escolaridad personalizada con nosotros”, explicó Priscila.

Además del programa psicopedagógico que Pasitos ofrece a los niños, trabaja en la atención y formación de familiares y profesionistas que interactúan con ellos por medio de talleres, pláticas y asesorías; solamente en equipo les podremos dar el mejor servicio.

“Trabajamos con los papás para que entiendan qué es el autismo y cómo se debe de tratar, buscamos trabajar con ellos también como personas pues tienen muchas cargas; ha-



emos talleres con los hermanos, porque a veces se desatienden o se les carga mucho de responsabilidades, y buscamos trabajar con ellos como individuos”, detalló.

OBSTÁCULOS Y GRATIFICACIONES

Priscila Alonso compartió que en estos 17 años se han encontrado con momentos difíciles pero también muy gratificantes que las ha impulsado a continuar con el trabajo en la asociación civil.

“Gratificaciones han sido muchas, porque cada historia, cada niño, es una satisfacción, es un premio, es un regalo. Cuando hemos estado muy cansadas, que vemos que la situación está muy difícil, que falta dinero, que el gobierno no apoya, que la gente nos critican y de plano dices ‘ya no puedo’, llega alguien conocido o desconocido que nos ha dicho ‘gracias por lo que están haciendo’, ‘mi hijo está mejor’, ‘ya va a la escuela’, quiere decir que estamos haciendo bien las cosas”, dijo sonriente.

¿HAY MÁS COMPREENSIÓN Y CONOCIMIENTO DEL AUTISMO?

En la experiencia que ha tenido Priscila con Pasitos, considera que sí se ha avanzado mucho en el conocimiento y comprensión del autismo: “Gracias a la investigación, a los medios que



CONTACTAR Y APOYAR A PASITOS

DIRECCIÓN

Calle Campestre Oriente L 38,
M18, Río Tijuana
3ra etapa Tijuana BC
C P 22226

TELÉFONOS


(664) 216.33.33

publican, la comunidad está más enterada de lo que es el autismo, y ahora nos llegan los niños más chiquitos, antes nos llegaban de ocho, ahora nos llegan de dos años, y es maravilloso porque a un niño que empiece a recibir tratamiento desde esa edad, tiene un mejor pronóstico”.

“Antes la gente se asustaba, no entendía. Para empezar es difícil explicarlo, y la gente se asustaba porque el niño estaba en el parque o en la calle y empezaba a gritar, ¿qué hacían? se alejaban, los papás se llevaban a los otros niños, y se aislaba la familia. Ahora hay más comprensión de lo que es el autismo”, señaló.

¿QUÉ DEBEMOS SABER DEL AUTISMO?

“No es una enfermedad, es un trastorno; no es algo que se contagie, ya se trae de nacimiento”, puntualizó la terapeuta, y agregó: “hay mucho que hacer con ellos. Tenemos un caso de un niño que empezó con nosotros de muy chiquito y ya está en la universidad. Sí se puede hacer algo”.

“No podemos hacerlos al perfil que todos queremos: el que se porta bien, que hace la tarea como debe de ser, que cumple con el trabajo ¡no! Las personas somos muy diferentes y no todos funcionamos igual, un niño con autismo tiene una manera diferente de funcionar. Vivimos en el mismo mundo pero nos comunicamos de manera diferente, hay que aprender cómo comunicarse con ellos y cómo integrar ambas partes”, concluyó. 

Ciudad actual
SAN DIEGO



Old Globe

BUSCA IMPACTAR NUEVOS HORIZONTES

POR ALEJANDRA ENCISO

El compendio teatral del 'Old Globe' ubicado en el Parque Balboa de San Diego, escaló un gran peldaño institucional para cerrar 2015.

Crearon un departamento dedicado al Enlace Artístico y con ello se dieron a la búsqueda del perfil a nivel nacional para su director, y ese fue Freedom Bradley-Ballentine.

Freedom encabezará el trabajo del 'Globo' que persigue establecer nuevas y más prometedoras alianzas en la región. También será el punto de contacto para el nuevo fondo artístico de California correspondiente a la Fundación James Irvine, iniciativa designada para ayudar a las organizaciones sin ánimo de lucro.

Fortalecerlas para que sirvan mejor a su comunidad. Es un subsidio de casi dos millones de dólares a distribuirse a lo largo de tres años en donde El Globo producirá piezas diferentes que forjen un sentido mayor a los habitantes de San Diego.

New California Arts Fund (NCAF) ha logrado subsidios de casi siete millones de dólares en los que se han visto beneficiadas entidades como: Alliance for California Tradition Arts, Dell'Arte, La Jolla Playhouse, The Old Globe, Riverside Art Museum y San Francisco Shakespeare Festival.

El trabajo de Freedom Bradley-Ballentine contribuirá a moldear el nuevo departamento, pues todos los programas de esta institución, basados en la comunidad y logros educativos, se unirán para alinearse con una serie de valores para que el trabajo de El Globo represente un activo para todo San Diego.

Bajo el liderazgo de Bradley-Ballentine, el Departamento de Enlace Artístico innovará para imaginar nuevos roles que intersecten con las distintas secciones de la población en este condado. "Desde que vine a San Diego, hace tres años, estuve determinado a forjar lazos más cercanos entre El Globo y las diferentes comunidades a las que sirve. Que nuestra región entera tenga acceso y pueda disfrutar la maravilla especial del teatro", compartió el director artístico del Old Globe, Barry Edelstein.

"Al crear este departamento, hemos creado con ello una estructura organizacional que sustente este tipo de trabajo de una manera significativa y desde una posición de poder. El generoso apoyo de la Fundación James Irvine, del cual estamos muy agradecidos, brindará una gran energía hacia nuestros esfuerzos. Y el liderazgo de Freedom asegurará nuestro éxito".

"Freedome es un visionario, un hombre con gran carisma, pasión e imaginación. Él cree firmemente, al igual que todos nosotros en El Globo, que las artes forman una parte necesaria de una vida plena y enriquecida. Una gran institución debe dar servicio amplio a la comunidad. El historial de Freedome es aquel de gran innovación e impacto y yo espero que su colaboración con El Globo e innumerables sandieguinos será de transformación, duradero y real. Estoy encantado de darle la bienvenida a él y a su familia a nuestra ciudad. Con gusto apoyaré sus esfuerzos, somos muy afortunados de tenerlo aquí", concluyó.



¿QUIÉN ES BRADLEY-BALLENTINE?

Fue el director de Programas Teatrales durante ocho años para la Fundación de parques en Nueva York; una organización sin ánimo de lucro que brinda una variedad de programas a los cientos de parques en los distintos barrios neoyorquinos. Bradley-Ballentine curó, comisionó, desarrolló y produjo contenidos originales para instituciones icónicas en Nueva York como

SummerStage, the Swedish Cottage Marionette Theatre, y the PuppetMobile. Su trabajo ha unido a una increíble variedad de comunidades tanto como espectadores como participantes. Colaboró con Eldstein en las primeras fases de la unidad móvil de Shakespeare para el Public Theater. Tiene un Master en Teatro por la Universidad Sarah Lawrence y la Licenciatura en Educación por la Universidad de Nueva York. [M](#)

The Old Globe announced a major milestone in an ongoing transformation of its institutional structure—the formation of its Department of Arts Engagement, along with the appointment of a new Director of Arts Engagement, Freedome Bradley-Ballentine, whose arrival in San Diego concludes a thorough nationwide search. Bradley-Ballentine will lead the Globe's work of forging new and deeper bonds with all the constituencies the Globe serves—and aspires to serve—in the region. He will also be central to the Globe's work with The James Irvine Foundation's New California Arts Fund, an initiative designed to help arts not-for-profits better serve their communities, under which the Globe will be funded by a three-year grant of \$1.725 million. This will enable the Globe to bring new kinds of work into the community and to look at the institution in deep ways that will help it mean more to San Diego and its citizens. Together these moves are significant developments for the Globe and for our city. "In creating our Department of Arts Engagement we've now built an organizational structure that can sustain this work in a powerful and meaningful way. The generous support of The James Irvine Foundation, for which we are very grateful, will lend enormous energy to our efforts. And the leadership of Freedome Bradley-Ballentine will ensure our success. Freedome is a visionary, a man of considerable charisma, passion, and imagination. He believes, as all of us at the Globe do, that the arts are a necessary part of a full and rich life and that a great arts institution must labor in service of the widest possible community. His track record is one of innovation and impact, and I expect that the contribution he will make to the Globe and to countless San Diegans will be transformative, lasting, and real. I am thrilled to welcome him and his family to our city, and I look forward to supporting his efforts with everything I can muster. We're genuinely fortunate that he's here." said Artistic Director Barry Edelstein

El antojable placer de ser único

Desde 1976
El yogurt place
COCINA NATURISTA

cocina naturista, café y vino

Calle Cantera 360 Playas de Tijuana (664)680-2005
Abierto diariamente 7:30 am - 8:30 pm **El Yogurt Place**

"El Yogurt Place Siempre invitado, nunca igualado"

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

50% de desc. en etiqueta naranja

Telas, vinipielés 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 \$5000

Ave. NEGRETE No. 1127
ENTRE 5ta. y 6ta. COL. CENTRO C.P 22000
TEL: 685 99 07

Obregón • Hermosillo • Mexicali • Los Mochis • Guaymas • Mazatlán

YOGA, acupuntura y meditación zen

POSTURA CATÓLICA FRENTE A TALES PRÁCTICAS ORIENTALES

POR P. JORGE ECHEGOLLEN FLORES
PRIMERA PARTE DE TRES

Cuando un servidor escribe estas líneas en esta reconocida revista no es para condenar ni mucho menos para juzgar a los demás o las distintas prácticas religiosas de la gente o en la sociedad mexicana, sino en verdad es para aclarar el panorama y el horizonte del pensamiento católico cristiano porque, no en pocas ocasiones, hay una gran confusión entre los creyentes, sobre qué cosas creer y que no, o bien cuáles son las ideas claras de la propia religión y cuáles son los errores en los cuales comúnmente se arrastra a un sinnúmero de fieles quienes, quizás de buena voluntad andan buscando su camino a la sanación interior, a la felicidad y a la verdad. Sin embargo es fundamental que haya una postura clara contra todo aquello que no solo es error sino que contradice frontalmente con las propias



creencias de la teología católica.

Es triste que hoy en día muchos católicos estén perdiendo la confianza en las grandes prácticas espirituales y místicas para la oración y la disciplina que recibieron de grandes santos como Ignacio de Loyola, Francisco de Asís, Francisco de Sales, Santa Teresa de Ávila, etc. y ahora sigan a espiritualidades y místicas orientales que provienen del Hinduismo y del Budismo.

A este respecto, un cristiano sincero debería informarse sobre la compatibilidad o no del Yoga con la espiritualidad cristiana y sobre la conveniencia de incorporar sus técnicas en la oración y en meditación cristianas.

Recuerdo a este respecto que en los

años 70 y 80 hubo, inclusive, monasterios enteros que se dejaron seducir por el psicoanálisis y la meditación Zen, sofocando terriblemente el espíritu de la consagración religiosa, que debe vivir desde los consejos evangélicos, a saber de obediencia, castidad y pobreza.

Es un hecho que aquella historia hizo estragos en la vida de la Iglesia, pero actualmente hay un interés creciente por el yoga en todo el mundo, incluso entre los cristianos y que también ese interés se extiende a otras prácticas esotéricas y de la Nueva Era como el Reiki, la reencarnación, la acupresión, la acupuntura, la sanación pránica o pranoterapia, la reflexiología, etc. métodos sobre los que el Vaticano ha prevenido y avisado en su documento "Jesucristo, portador del agua de la vida".

Para algunos el Yoga es un medio de relajación y de alivio de la tensión, para otros es un ejercicio que promueve la salud y el estar en forma y, para una minoría, es un medio para la curación de enfermedades. ■

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

Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIP-TAS

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

Tel: 607-3775

www.nuevacatedraldetijuana.org
Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Rio, Tijuana.

**NICHOS FAMILIARES PARA
4 PERSONAS**

12 MESES SIN INTERESES

**10 % DE DESCUENTO EN
PAGO DE CONTADO**

TIPO DE CAMBIO PREFERENCIAL

**CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA
TODOS LOS DÍAS**

Especialistas en COMPRA y VENTA de casas en el condado de San Diego enfocado en el mercado mexicano, comprando en EU.
"Con más de 15 años como líder en la industria"



The Pompeyo
G R O U P

kw KELLER WILLIAMS
REALTY

6 bedrooms 7 1/2 Bath home, has 2 bedrooms downstairs and a gourmet kitchen
Call or Text Pompeyo Barragan for an appointment 619.646.0566



Real Estate Consultant
CA BRE Lic# 01834839

Cel 619.6460566

2371 Fenton St #220 Chula Vista, CA 91914
pompeyob@gmail.com

PATTY MAYORGA

BUSCA CREAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE SU OBRA

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

“**Y** o siempre he dicho: mi mejor obra es la siguiente que voy a hacer”, así piensa la pintora Patricia Mayorga Villa, pues dice que siempre está buscando mejorar, actualizarse y aprender nuevos conocimientos que alimenten su obra.

Patty, como todos le dicen de cariño, es una artista que busca crear emociones y sentimientos positivos en sus espectadores, de ahí que su obra se caracteriza por plasmar colores vivos y alegres. También es una persona que comparte lo que sabe a través de su taller en la Casa de la Cultura Playas.

LA RARA DE LA FAMILIA

Nacida en la Ciudad de México y traída por su madre a Tijuana cuando tenía cinco años, Patty ya mostraba sus



aptitudes para el arte, especialmente en la pintura, y que desarrolló de manera formal, cuando ya era una joven.

“Desde muy pequeña siempre me gustó el arte, hasta mi familia decía que yo era la rara. Mi tía era muy buena para dibujar; ella trabajaba en una oficina y para tener una entrada

extra dibujaba a las princesas y personajes de Walt Disney, los hacía en grandes. Yo siempre le decía que me hiciera una princesa y ella siempre estaba ocupada y no me hacía nada, dentro de mí pensaba ‘algún día yo me voy a hacer mis propios dibujos’, compartió.

“Un día, un amigo vino a visitarnos, y me vio pintando una indígena, él me dijo ‘te gusta mucho pintar ¿verdad?, pero ¿no sabes?’, y dijo que me llevaría con alguien que me iba a enseñar; me llevó con ¡Nina Moreno!”, dijo muy emocionada Patty, pues Nina Moreno ya tenía reconocimiento en el medio artístico regional.

Sonriente al compartir ese momento definitorio en su carrera, Patty Mayorga dijo que quedó maravillada al ver el estudio de Nina Moreno, ver sus obras y todo el ambiente en el que trabajaba: “Asistí a su taller por un año y medio”.

Por circunstancias que estaban fuera de su control, Patty tuvo que buscar otro maestro para continuar su aprendizaje, y fue a la Casa de la Cultura de Tijuana, donde estuvo con Humberto Barba y, posteriormente, con Juan Zúñiga.

“Conocí al maestro Juan Zúñiga. No era fácil que él aceptara a alguien en su clase; le llevé una de mis obras, y recuerdo que puso el cuadro a lo lejos y se le quedó mirando, yo estaba muy orgullosa de mi trabajo, y me dijo: ‘Tu eres como un diamante... pero en bruto, te tengo que pulir’, recordó el momento. En su taller estuvo varios años, convirtiéndose en su principal mentor: “Hasta la fecha lo sigo consultando para cualquier trabajo importante que me llega, nunca deja de ser mi maestro”.

SOBRE SU OBRA

“Me gusta mucho el expresionismo, porque puedo expresar emociones y sentimientos, no solo míos, sino de las personas que me rodean”, dijo Mayorga, y añadió: “Lo que más me interesa es que el espectador, cuando vea una obra mía, sienta algo”.

“Me gusta que sean coloridos porque deseo que la persona, cuando vea un cuadro, le transmita alegría. El mundo es demasiado difícil para poner obras que nos hagan sentir tristes. A mi gusta que en mis cuadros vean que hay una esperanza, que hay un mejor futuro”, dijo sobre su trabajo.

SIEMPRE DISPUESTA APRENDER

Aunque su trayectoria inició en 1992, Patty no ha dejado de actualizarse, por lo que aprovecha cualquier oportunidad para aprender nuevas técnicas: “He tomado talleres con artistas



muy buenos, uno de ellos el maestro Manuel Varrona, también con Aída Valencia”, mencionó algunos.

“Nunca dejo de aprender, todavía tengo esa sed de aprender, sigo buscando cosas nuevas”, dijo, y esa necesidad de adquirir conocimiento la ha llevado a aprender otros idiomas mexicanos, como el Nahuatl y el Zapoteco.

Este aprendizaje constante, la ha inspirado para desarrollar temas, como la colección que le llamó “El color de la piel de México”, donde exploró las diferentes culturas de nuestro país. Entre otros tópicos que ha plasmado en los lienzos ha sido sobre música.

COMPARTIR EL CONOCIMIENTO

Desde hace cinco años, Patty Mayorga es profesora del taller de Crayolarte en la Casa de la Cultura Playas, donde tiene niños desde dos años y medio, espacio en el que puede compartir su conocimiento en pintura.

“Siempre he tenido la facilidad para enseñar. Tuve oportunidad de ser tutora de algunos niños extranjeros para enseñarles español”, también en diversas ocasiones cubrió al maestro Zúñiga en sus clases en universidades y prepas.

“Disfruto mucho dar clases a los niños, también tengo niños especiales que pintan cosas extraordinarias, son unos genios. Aprendo mucho de ellos”, expresó.

PROYECTOS PARA ESTE 2016

Para septiembre de este año, Patty Mayorga, junto a la pintora Rocío Torres, está preparando una exposición colectiva en la Galería de la Ciudad, dentro del Antiguo Palacio: “Me dieron espacio para el 15 de septiembre, y no quise entrar sola, por lo que invité a mis amigos y maestros”, dio detalles de la exposición.

También se está preparando para el Latin American Art Festival, que organiza la artista plástica Aída Valencia, y está programada para marzo. 

CONTACTO

FACEBOOK

patty.mayorga

EMAIL

pattymayart@hotmail.com

PATTY MAYORGA HA EXPUESTO EN

» En las galerías de las casas de cultura de la ciudad, Universidad Xochicalco, Universidad de Durango, Museo del Trompo, Cecut.

» En festivales como Festiarte, Latin American Art Festival, Rosarito ArtFest.

Arquitectura
EMBLEMÁTICA



El Templo de Tijuana

DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Sin duda alguna Tijuana es una de las ciudades que más rápido crece. Basta ver a su alrededor para ver cómo se engrandece día a día. Con ello, llegan necesidades como nuevos edificios, escuelas, centros comerciales, Iglesias, entre otros.

Precisamente ante esto, una demanda social, la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (o mormones como comúnmente se le conoce) edificó uno de sus templos en el este de la ciudad, una obra que desde que iniciara sus labores de construcción hace un par de años ha impactado. Su exquisita arquitectura cautiva a quien transita por el área este de la ciudad, independientemente de que se trate de un centro religioso.



Mujer Actual charló con Luis Gallego, Director de Asuntos Públicos de la institución y con Alejandro Santos, Director de Asuntos Públicos de la Iglesia para Tijuana para conocer todos los detalles de la obra.

ANTECEDENTES

Actualmente la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días cuenta con más de millón y medio de seguidores en México, nuestro país ocupa el segundo lugar en cuanto cantidad de templos, sólo Estados Unidos le supera con un total de 67. El templo que se está edificando en Tijuana será el número 13 en la República Mexicana, el primero se creó en 1983 en la ciudad de México.

Las estacas son las congregaciones locales, Baja California cuenta con más de 10, estas a su vez se conforman por varios barrios donde un grupo de miembros se reúnen en capillas. El templo entonces, reúne a varias estacas, su propósito principal es que haya un lugar dedicado, donde se puedan efectuar las ordenanzas sagradas. Antes de la construcción de este templo, los fieles debían trasladarse a los templos más cercanos para sus ceremonias, uno en San Diego California y otro en la ciudad de Hermosillo.

“Después de orar sobre el tema, los líderes de la iglesia optaron por construir el templo en la ciudad” nos comentó Alejandro. A ello, Luis Gallego agregó: “se encomendó al departamento de Templos de la Iglesia que se elaborara un proyecto arquitectónico completo, tanto de su distribución interna, fachadas y detalles, orientación y exteriores, así como de los materiales en su edificación y tipo de tecnología de construcción y demás detalles relacionados. Actualmente no es solamente un arquitecto que firma por la obra completa, se trata de un equipo multidisciplinario, principalmente de arquitectos e ingenieros que empiezan a elaborar los bosquejos y las primeras propuestas, y en este complejo proceso de creatividad y diseño también participan nuestros líderes eclesiásticos para ir moldeando de una forma colegiada las ideas que establecerán las bases del proyecto”.

Para llegar al estilo y fachada del templo, la organización realizó un estudio profundo Arquitectónico-Cultural (si le podemos llamar así) de la región en Baja California, este estudio les llevó a las misiones de las Californias, un ver-



traoil”, también es de arquitectura clásica con porciones de diseño español clásico y techos con arcos.

La fuerza de trabajo para concretar la edificación fue de entre 250 a 260 trabajadores por semana, en su momento el número mayor de personas trabajando llegó a ser de 315 personas. En total se han trabajado más de 1.7 millones de horas.

¿CÓMO COORDINAR UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO?

Entre líderes eclesiásticos, arquitectos e ingenieros, Alejandro Santos comentó que se trata de un trabajo que requiere la coordinación estrecha entre estas personas con otras entidades de la iglesia, requiere de mucha paciencia y coordinación. **M**

MÁS DE 1 MILLÓN DE HORAS de trabajo se emplearon en la construcción. **CUENTA** con una inversión de más de **30 MILLONES** de dólares

dadero legado cultural de los primeros habitantes de la región, lo que influyó notablemente en el proyecto arquitectónico del Templo de Tijuana.

DETALLES DEL TEMPLO

En casi 4 hectáreas de terreno, 3.8 para ser exactos, se ha contemplado una inversión 30 millones de dólares. Sobre la capacidad del recinto, Alejandro Santos nos explicó “su capacidad es de aproximadamente 250 personas, sin embargo es muy variable debido a que no es un salón único si no un conjunto de áreas donde se permanece por diferentes lapsos de tiempo”.

Entre los detalles que distinguen a esta se encuentran diseños como la flor nativa, que es la bugambilia, un diseño de un cuadro con un círculo llamado “Qua-

VARIOS MATERIALES SE EMPLEARON EN LA CONSTRUCCIÓN

- » La piedra consiste en una variedad de piedra española e italiana
- » La madera es caoba africana.
- » El concreto es pre-fabricado arquitectónico de diseño colonial clásico
- » Los techos son de yeso reforzado de fibra de vidrio
- » Los vitrales fueron fabricados en Ensenada
- » Hay bronce decorativo
- » La piedra del puente fuera del templo es cantera



VIVE LA EXPERIENCIA DE **STAR WARS** EN GALERÍAS HIPÓDROMO

Con el objetivo principal de que sus asistentes vivan una experiencia inolvidable y divertida durante su visita, Galerías Hipódromo se convierte cada 15 días en un centro comercial temático vivencial que te transportará a las mejores escenas de tus películas favoritas.

Desde el pasado mes de agosto, Galerías Hipódromo arranca con esta propuesta innovando así su oferta y demostrando que en Tijuana también se pueden desarrollar ideas creativas y de alta calidad para que familias completas puedan divertirse sanamente; así es como nace la idea de llevar a cabo los shows en vivo con los personajes más famosos del cine de todos los tiempos.

El primer evento estuvo a cargo nada más y nada menos que por "The Avengers". Fueron dos meses increíbles de ver a Spiderman, Black Widow, Iron Man, Nick Fury y el increíble Hulk entre los pasillos del centro comercial y sorprendiéndote durante tus compras.


Una vez descubierto el éxito de este proyecto, se trabajó en el guión de "Star Wars", una de las franquicias más esperadas en todo el mundo y un tema que no se podía dejar pasar.



Como parte de las actividades, se invitó a los clientes a participar el día de la premier en un concurso de disfraces, a caminar por alfombra roja y a compartir sus expectativas de la tan esperada película. Además, los personajes icónicos de la saga se hicieron presentes y los visitantes de Galerías Hipódromo ya hablan de que se toparon con Darth Vader en el elevador o con una serie de Stormtroopers manteniendo el orden del centro comercial. La escena de Han Solo, la Princesa Leia, Boba Fett, Obi Wan Kenobi y Chewbacca harán sin duda, que revivas esa

emoción inigualable de generaciones y generaciones que han estado esperando el estreno del nuevo episodio de esta especial historia.

Con este sketch se da por consolidado el proyecto de las presentaciones en vivo y se garantiza que cada temporada habrá una experiencia diferente e inolvidable en las instalaciones de Galerías Hipódromo.

Por lo pronto vive #StarWarsGH en la cúpula del cine hasta el mes de marzo. Los shows varían de horario, pues son totalmente una sorpresa, pero se llevan a cabo cada 15 días. 

SÍGUELOS
FACEBOOK
/galeriashipodromoooficial
ENTÉRATE de las grandes sorpresas que este 2016 podrás vivir solo en Galerías Hipódromo



25 aniversario
**DEL
HOSPITAL
DE LA
MUJER
Y EL NIÑO**

ANFITRIÓN: HMI
Amigos, familiares y clientes se reunieron el pasado 28 de noviembre de 2015, para celebrar 25 años de la fundación del Hospital de la Mujer y el Niño, tiempo en el que se ha brindado servicios de salud de manera ininterrumpida.



EST. 1895 carter's
OSHKOSH
B'gosh

TIJUANA GALERÍAS, ENSENADA EN LA RUÍZ

TE DESEAMOS UN
**Feliz año
2016**

Te esperamos para que tus niños
vistan siempre con el mejor estilo

**paga en pesos,
AHORRA TIEMPO Y DINERO**

ENSENADA: (646) 774-06-38 PLAZA ROMA, LOCAL 5
TIJUANA: (664) 104-19-67 GALERÍAS HIPÓDROMO, LOCAL 205

OSHKOSH BAJA

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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

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

VISA, MasterCard, CONTAMOS CON VALET PARKING



Inauguración del Centro de Rehabilitación e Inclusión

INFANTIL TELETÓN

ANFITRIÓN: CRIT Baja California

El pasado 12 de diciembre, el CRIT Baja California abrió sus puertas al público. Asistieron funcionarios, entre ellos el gobernador Francisco Vega de la Madrid y su esposa Brenda Ruacho; también estuvieron presente los próximos pacientes del centro.





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

Textiles De Hogar HIPÓDROMO

Telas de tapicería, líneas exclusivas y outlet
Papel tapiz e instalación
Fabricación de muebles a diseño



TELAS DE PRIMERA CALIDAD
Zitácuaro 178 Colonia Hipódromo

664 622 8675

lex.desanti@hotmail.com

esto sé

CONFERENCIA ODIN DUPEYRON

DE SOBREVIVIR... ¡A VIVIR!

JUEVES 4
DE FEBRERO
20:30HRS

EL FORO
AV. REVOLUCIÓN #1500

BOLETOS
DESDE
\$210.00
PESOS

*Para mayores de 12 años

Compra en puntos oficiales:



Informes al 634-3614

taquillaexpress.com



Primer aniversario **DE FLYERS**

ANFITRIÓN: Flyers

Niños y adultos celebraron el primer aniversario Flyers. Los asistentes disfrutaron de las instalaciones donde mostraron sus habilidades para saltar. También en el festejo hubo batucada y la presencia de las Xolos Girls.







Inauguración **DE LA CAMPIÑA**

ANFITRIONA: Sandra Luz Zetina Vázquez

El pasado 2 de diciembre la empresa La Campiña abrió sus puertas al público, para ofrecer frutas y verduras de selección. La gerente Sandra Luz Zetina fue acompañada en el corte de listón por el chef Javier Plascencia.





Presentación del libro
CONFESIONES DE MUJERES DE MORAL RELAJADA

ANFITRIONA: Julieta Quiñónez Castaños

La empresaria y escritora Julieta Quiñónez hizo la presentación oficial de su segundo libro Confesiones de mujeres de moral relajada, el pasado 25 de noviembre, donde fue acompañada por familiares y amigos, en el Centro Cultural Tijuana.




¿Sabes cuál es el costo de tener una atención médica en los principales hospitales de la ciudad?

\$32,000 promedio por día

No esperes a sufrir un accidente o enfermedad para contratarlo, por que muchas veces ya no es posible asegurarse

- ✦ Cobertura en México y USA
- ✦ Cobertura para tener tu bebé en USA
- ✦ Totalmente deducible de impuestos
- ✦ Pagos mensuales con tu tarjeta de crédito

Siente la seguridad de contar con un seguro de gastos médicos para ti y tu familia

Más de 18 años de experiencia nos respaldan



MORRIS
 AGENTE DE SEGUROS

Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS

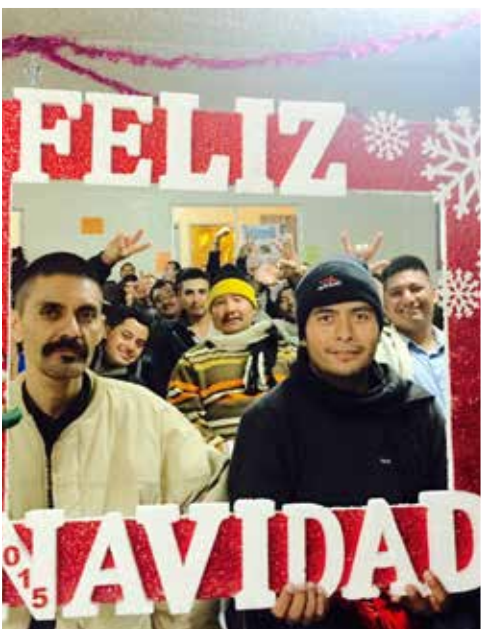
607.9003

ventas@morrisseguros.com

[f /morrisseguros](https://www.facebook.com/morrisseguros)

Posada para
MIGRANTES

ANFITRIÓN: Casa del Migrante
El Patronato de la Casa del
Migrante y voluntarios ofrecieron
una posada para los migrantes,
donde disfrutaron de un recital,
cena y piñatas, celebrada el 17
de diciembre 2015.



TRANSFORMA TUS ESPACIOS CON FLOR
BÚSCANOS EN TIJUANA EN Brik10

ventas@florbaja.com
Tel: (664) 191-8952
www.florbaja.com



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

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



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



FLYERS
JUMP & FUN

CELEBRA Y DIVIERTETE
EN EL PARQUE DE TRAMPOLINES
**MÁS GRANDE
DE MÉXICO**

GLADIADOR ♦ DODGE BALL ♦ AIR BED ♦ OPEN JUMP

♦ FLYEROBICS FITNESS CLASS ♦ **BLASTER** ♦ KIDS ZONE Y MÁS

▶ **CONTAMOS CON SALONES
PARA TODOS TUS EVENTOS**

- AMPLIAS INSTALACIONES
- PERSONAL CAPACITADO
- VALET PARKING
- CAFETERIA
- HOSTESS
- DECORACIÓN Y MANTELERÍA
- ENTRADA AL ÁREA DE TRAMPOLINES
- Y MUCHA DIVERSIÓN



**FRANQUICIAS
DISPONIBLES** EN TODO EL PAÍS
FRANQUICIAS@FLYERSMEXICO.COM

f /flyersmexico
www.flyersmexico.com

RÍO 634.1010
MONARCA 627.2728

