

Mujer actual

Febrero 2016 | Año 8, Edición 100 | 72 páginas

Feliz
**MES DEL
AMOR**

Especial de San Valentín

Cuando el amor
a tus hijos es
ENFERMIZO

Theatre Week
SAN DIEGO

El mundo
necesita de...
AMISTAD

**Ejemplar
GRATIS**

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

CAMÍA González

*“La joven que busca
con su música, ser embajadora
de Tijuana en el mundo”*

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



CHATEA / PIDE A DOMICILIO / PAGA CON TARJETA / PIDE FACTURA

jelp APP



Ricardo Montaner **12 FEB**
Ana Torroja **12 MAR**

SOFÁ Roma

¡TU LUGAR EN LOS MEJORES EVENTOS!
Exclusivo para usuarios de Jelp

MA MIA Pizza

Pizza Grande \$78.00 m.n.

Entrega a domicilio
1 ingrediente

CASA MAGONI VINO VINO

CASA MAGONI NEBBIOLO A SOLO \$219

PRECIO ORIGINAL \$225

El Tijuaneño \$500 Precio Jelp

Suscripción semestral

Precio Normal \$ 600.00 m.n.



descargajelp.com



Búscanos como Jelp App

Yo **Pide por Reparto** **servicio a domicilio gratis en comercios participantes**



MINUTOS, MENSAJES Y WHATSAPP® 

SIN LÍMITE

En México, E.U.A. y Canadá¹



Con los nuevos
Planes telcel
Max Sin Límite

Desde

\$199

al mes²

Disfruta    ilimitados en México³

telcel 4GLTE
Mayor cobertura y velocidad

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

www.telcel.com

 **telcel** M.R.

Febrero 2016

EL MES DEL AMOR y sus múltiples expresiones

Llegó el mes de febrero y con él, todas las posibles maneras de demostrar nuestro afecto a la pareja, amigos y familiares; llegó la temporada del color rojo y los corazones por doquier. Démosle pues la bienvenida y disfrutemos de los detalles que este mes nos regala. Nosotros por lo pronto, te presentamos una edición hecha con mucho amor especialmente para ti. En portada te presentamos el rostro de la Mujer del Mes, Camia González, una joven cantautora tijuanaense que nos cuenta cómo fue el proceso que la llevó a decidirse por su pasión a la música como profesión y su deseo de recorrer el mundo a través de sus composiciones.

Y para hacer honor al mes de febrero, En Tu Pareja, descubre la importancia de la comunicación y los tipos que debes evitar para mantener una relación sana. Igual es cierto que dicen que el amor de madre es infinito, pero ¿qué pasa cuando llegamos al grado de sobreproteger a nuestros hijos? Conoce los síntomas y soluciones con el Psic. Gabriel Bello en la sección Tus Hijos.

¿Recuerdas a Dionisio del Valle, nuestro asesor de cabecera en cuestión de vinos? Conoce más de él y su pasión por la vid en la entrevista que le hicimos para Hombres Destacados.

Hablando del mes del amor, no hay sentimiento más puro que aquel que se da desinteresadamente y en ese sentido, queremos compartirtte también un poco de la mucha labor que viene realizando desde hace ya más de 40 años en Tijuana, Casa Eudes, una organización de la sociedad civil que trabaja día a día en beneficio de la Mujer.

Aprovechamos también para platicarte que a finales del 2015 se llevó a cabo la entrega de los "Premios José Martí", los reconocimientos más importantes para los medios latinos en Estados Unidos y orgullosamente te presumimos que Mujer Actual San Diego fue galardonada con el Premio de Bronce al "Servicio Comunitario Sobresaliente-Artículo/Salud" por el tema "¿Cómo se puede controlar el estrés?", de nuestra colaboradora Becky Krinsky.

Además, no dejes pasar el especial de San Valentín que te preparamos con temas interesantísimos y tips para que refuerces tus relaciones personales; encuentra desde lugares donde festejar, qué regalar, qué vestir, qué decir y hasta qué comer con la lista de alimentos afrodisiacos para compartir en pareja que encontrarás en esta edición.

No olvides descargar nuestra app totalmente gratis en tu iphone o ipad, visitar nuestras redes sociales y darnos like.

¡FELIZ MES DEL AMOR Y LA AMISTAD!

¡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

COORDINADOR OPERATIVO

Karla V. Rentería A.
karla.renteria@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Laura Rodríguez
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

VENTAS ENSEÑADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

Alejandra Enciso
Alejandrina Seaman
Ana Galena
Ana Laura Martínez
Badir Rodríguez
Becky Krinsky
Daniela Landeros
Dionisio del Valle
Gabriel Bello
Lizeth García
Maru Lozano
Mayra Medina de Hjar
Natalia Monroy
Padre Jorge Echegollén
Patricia Valay
Pepy Guerrero
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 8, edición 97, inicio de impresión el 15/01/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



**TODOS LOS LUNES RECIBIMOS
NUEVA MERCANCÍA**

AHORA MÁS GRANDE Y MEJOR SURTIDO



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

www.primeshoesandmore.com

Contenido

FEBRERO 2016

TU PAREJA

Lo que decimos cuando no decimos 6

TU PERSONA

● RECETAS PARA LA VIDA©
Las cosas llegan cuando las dejas de buscar 8

● EL SOPLÓN
¿Qué es el amor? 10

TUS HIJOS

Cuando el amor es enfermizo 12

EL MUNDO NECESITA...

El mundo necesita amistad 14

VIRTUDES HUMANAS

Cómo sobrevivir a un 14 de febrero solo y feliz 16

MODA

Porque el amor viene desde adentro 20

Especial de San Valentín

- Diseña y regala ramos de rosas 24
- Oryx Capital 25
- Jaram 26
- Café Love 27
- Mr. Pampas 28



32

NUESTRA PORTADA

Camia González
FOTOGRAFÍA León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com

- Mercado orgánico y regional Licha 29
- Para ponerle sabor a tu relación 30

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Homenaje póstumo a Gloria Enciso Power 36

HOMBRES DESTACADOS

Luis Miguel Auza, hace del vino una forma de Vida 38

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Thatre Week San Diego 36

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

La reina del frío 42

VALORES Y GENTE

Casa Eudes, al cuidado de la mujer 44

PERFIL Y OBRA

La Caja arte y cultura 46

OPINIÓN RELIGIOSA

Yoga, acupuntura y meditación zen. Postura católica frente a tales prácticas orientales (2DA PARTE) 48

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

El proyecto urbano llamado La Presa 50

SOCIALES

52



IVETTE ALANIZ

DISEÑO E IMAGEN EN ALTA COSTURA

Como parte de la trayectoria de 23 años de trabajo, la diseñadora IVETTE ALANIZ fue invitada a representar a México en el segundo evento internacional más importante de la moda Vancouver Fashion Week en Canadá, el cual será el sábado 19 de marzo del 2016, donde cerrará junto a diseñadores internacionales el evento de una semana



MODA Ivette Alaniz | COLECCIÓN 14-40 Classic | MODELO Evelin Rodríguez | IMAGEN Ivette Alaniz (Arte Modelos) Lesley Garate, Claudia Villa, Paulette Salinas | FOTOGRAFÍA Sergio Fuentes | MAQUILLAJE Fidel Santibesteban | PEINADO Eduardo Gómez | ASISTENTE Elisa Valdivia | LOCACIÓN Hipódromo Caliente

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
GROUP

kw KELLER WILLIAMS
REALTY

7 recámaras, 7 1/2 baños más cine, cuarto de juegos, cancha de tenis, vapor y cancha de basketball.
Terreno es de 1.1 acres, 9729 pies de construcción.



Real Estate Consultant
CA BRE Lic# 01834839

cel 619.6460566

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

Tu pareja



LO QUE DECIMOS cuando no decimos

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Existe una gran mayoría de individuos que se quejan por tener cosas, dinero y comodidades, pero al mismo tiempo carecen de una comunicación lo suficientemente íntima que les permita escuchar sus propios errores y buscar soluciones dentro de relaciones donde se sientan apoyados y no juzgados. Sin embargo, muchos creemos que con simplemente decir unas cuantas

La comunicación es el arte de hablar unos con otros, de expresar nuestros sentimientos e ideas, pero, sobre todo, es una habilidad indispensable para formar y mantener nuestras relaciones con otras personas

palabras honestas y emocionarnos al hablar, estamos siendo claros y nuestro mensaje se comprende inmediatamente, pero no siempre resulta así.

Quien nos escucha puede mostrar

se indiferente, renuente o incapaz de interpretar la emoción o la idea de lo que le estamos diciendo, por lo tanto, la comunicación en este caso, se vuelve poco efectiva.

En su libro "En contacto íntimo", la autora Virginia Satir (Edic. 2002), expone cuatro Tipos de Comunicación que desde su punto de vista, influyen negativamente en el cuerpo y su salud física. Enmarcan las relaciones de tal forma que se vuelven destructivas, apáticas, distantes y frustrantes. Limitan el uso de recursos de la persona y su capacidad para construirse con ayuda de otros. Frustran los propios sueños, aumentan el miedo y la dependencia.

Te invito entonces a reflexionar de acuerdo a estos cuatro tipos de comunicación, la forma que tienes de expresar verbal y físicamente tu mensaje, por ejemplo, pregúntate si buscas complacer para así ahorrarte problemas o responsabilidades; si buscas que los demás te obedezcan a través de obligarlos a que así lo hagan, solamente para sentirte un poquito más seguro; si atosigas con palabras y aburres con explicaciones mostrando insensibilidad a los demás, o si confundes e incapacitas a la gente al expresarle tantas incongruencias.

LOS 4 TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE DEBES EVITAR

1. EL CONCILIADOR

Dice: "¡Siempre hago todo mal!"

Piensa: [Debo mantener contentos a todos para que me quieran] [Realmente nadie me quiere...]

Físicamente: "Me duele el estómago"

2. EL CULPABILIZADOR

Dice: "¡Nunca hacen nada bien!" – "¡Tú nunca haces nada bien!"

Piensa: [Nadie se preocupa por mí. Si no sigo gritando, nadie hará nada] [Realmente nadie me quiere...]

Físicamente: "Siento tenso el cuerpo"

3. EL HIPERRACIONAL

Dice: "Es necesario enfrentar el hecho de que

Si entonces logras identificarte con alguno o varios de esos puntos en diferentes momentos de tu vida, responsabilízate de ello, pero no para menospreciarte, sino más bien para actuar con-

en la vida se comenten errores. Lo más importante es la lógica y las ideas."

Piensa: [Tengo que hacer que se den cuenta de lo listo que soy] [Realmente nadie me quiere...]

Físicamente: "Siento el cuerpo seco"

4. EL IRRELEVANTE

Dice: "¡Equilibrio, ja ja ja!... ¡Errores y errores, ahhh!... ¿Alguien sabe la hora?"

Piensa: [Voy a llamar la atención, sin importar hasta dónde tenga que llegar] [Realmente nadie me quiere...]

Físicamente: "Siento desequilibrado el cuerpo"

CONTACTO WEB

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

/psic.mayra.medina

gruentemente, respetán-
dote al expresar realmente
lo que tu cuerpo siente y lo que en
el fondo tus pensamientos, realmente
te dicen. **M**

*La autora es Psicoterapeuta Familiar y de Pareja.

*Amor. Abrazos. Apapachos...
Besos. Besitos. Besotes
Caricias. Cuidados. Consentirse
De la A a la Z un mundo de palabras que te inspiran*

Este mes te queremos bella

*Vida Wellness and Beauty
todo un mundo de salud y belleza bajo un mismo techo*

XOXO



vidawellnessandbeauty.com

VIDA

WELLNESS AND BEAUTY CENTER

COSMED

Llama

(664) 608-6401

Recibe un tratamiento
personalizado con el 10%

de descuento.

*Promoción Válida hasta el 29 de
febrero de 2016. Aplican Restricciones.

Las cosas LLEGAN cuando las DEJAS DE BUSCAR



Cuando vives obsesionado por encontrar lo que necesitas, pierdes la visión de lo que te llega y, por lo tanto, niegas las oportunidades que tanto pides

POR BECKY KRINSKY
RECETASPARALAVIDA.COM

La persona que vive persiguiendo negocios para ganar dinero, generalmente siempre está en bancarota, porque se enfoca tanto en el dinero que se le olvida que más que el dinero, se debería de enfocar en trabajar con pasión, integridad y gratitud; de igual manera, las personas que están desesperadas por encontrar una pareja y las personas que exasperadamente quieren triunfar o ser reconocidas.

LA RECETA DEJA FLUIR TU VIDA

INGREDIENTES

1 TAZA DE ESPIRITUALIDAD – Sentimiento que da sentido y propósito para vivir.

2 CUCHARADAS DE CONCIENCIA – Sensibilidad y responsabilidad personal de lo que sucede.

1 PIEZA DE ESPERANZA – Fe, actitud positiva y creer en las cosas buenas por suceder.

1 MANOJO DE ACEPTACIÓN – Reconocer la realidad sin reproches, vivir en paz.

1 REBANADA DE FORTALEZA – Capacidad para luchar y salir adelante a pesar de la adversidad.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

Hay que desarrollar paciencia y fe para cuando las cosas no salen como uno quisiera, pero también hay que aprender a encontrar fortaleza y creatividad para sobrepasar la adversidad.

CÓMO VIVIR A PESAR DE LA DECEPCIÓN

1. NUNCA se debe de perder la espe-

ranza y la alegría por la vida. Hay que encontrar motivos que nutran la fe, el amor y la gratitud diariamente para poner en balance y perspectiva la realidad que se vive; así es más fácil ajustarla y evitando caer en la desesperanza que solo imposibilita a cualquiera.

2. LA INCOMODIDAD y la frustración son ingredientes importantes que condimentan la felicidad y la alegría. Cuando se pierde la tolerancia al descomfort se crea un vacío emocional que duerme todos los sentimientos por igual, incluyendo la alegría y la tristeza etc., acepta todos tus sentimientos.

3. HAY QUE DESARROLLAR la compasión y el amor propio en todo momento. Es necesario aceptar la pena, la culpa y la frustración como compañeros de la vida, ya que con estos ingredientes se cocinan las mejores recetas, nutren el alma y fortalecen el espíritu.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB
recetasparalavida.com
FACEBOOK
recetasparalavida
TWITTER
@recipesforlife

Mientras uno no se libere de la obsesión, la frustración y deje fluir la vida, lo más probable es que las cosas no podrán llegar. Aún si llegaran, pudiera ser que no lleguen en la presentación que se les espera, por lo que ni siquiera las podrían reconocer.

No importa cuál sea el deseo o la necesidad de cada quien, encapricharse a un solo resultado sin descanso, no es nunca la mejor opción. Este comportamiento hace que la persona se frustre y se sienta inútil, las cosas nunca son como se les espera.

SI LO QUE BUSCAS ES DINERO

Recuerda que el no tenerlo, no debe limitar tus posibilidades para poder disfrutar la vida. El dinero es el resultado de tomar buenas decisiones, de ser responsable y de ser leal a los principios de integridad y honestidad. El dinero no es la meta que debes seguir, es el poder desarrollarte como persona y trabajar con gusto y dignidad.

SI LO QUE BUSCAS ES AMOR

No olvides que el amor empieza siempre por uno mismo, no puedes recibir lo que no sientes, si quieres encontrar a alguien que

“ Las personas que se concentran en conseguir aquello que no les llega tan fácil, sin ver lo que tienen a su alrededor, se convierten en el perro que da círculos tratando de alcanzar su propia cola

te amé, empieza por quererte a ti mismo, por respetarte, por vivir con gusto, diviértete y sé la persona que quieras tener cerca.

SI LO QUE BUSCAS ES LA FAMA O EL ÉXITO

Recuerda que entre más lo persigue, menos llega, estos son dos aliados que solo nutren tu ego y no te dejan brillar. Haz lo que sabes, di lo que sientes y trata de hacer el bien, cuando sea el momento adecuado las cosas siempre te encuentran.


Si lo que buscas es salud... No te centres en el tratamiento ni en la medicina, reconoce el amor, la dedicación de los que darían todo

por tu salud. Aprecia la vida y sana tu alma.

SI LO QUE QUIERES ES ESTAR ESBELTA

Come sano, cambia tu actitud, enfócate en el ejercicio y la nutrición, no en tu peso.

Si necesitas más consejos, tenemos el servicio de coaching personal donde podemos hacer estrategias y planes especiales para que mejores tu vida. Solo tienes que comunicarte con nosotros.

Una vida plena incluye lo bueno, lo malo, el éxito y los fracasos, todos con una actitud positiva, con esperanza, fe y sobretodo ganas de salir adelante. 

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

PERSONAS QUE TRANSFORMAN VIDAS...

Amarás tenerlos cerca



CAMPEONES 2015



Vivir es increíble®



¿QUÉ ES EL AMOR?

POR MARU LOZANO

Este mes de febrero que apunta siempre al amor, nos referimos a él como una actitud primordial interesada en la satisfacción, bienestar y desarrollo del ser amado. Esto implicaría que yo estoy preparada para sacrificar ciertas cosas de mí y avocarme a la acción por los otros.

Desde el punto humanista Gestalt y de varias corrientes psicológicas, el amor no es un sentimiento, porque los

¿CÓMO AMAR ENTONCES DE MANERA INCONDICIONAL?

AMARTE PRIMERO A TI MISMA. Atiéndete.

EL AMOR ES PARA SIEMPRE. Se modifican las situaciones, nunca el proyecto positivo. El amor no es un culto desechable que se puede equiparar a sensaciones.

COMPROMETERSE a amar implica tomar decisiones.

SE NECESITA ESTAR AL PENDIENTE de las necesidades del otro con empa-

tía, acordándose siempre que esas necesidades son cambiantes y que mis necesidades también están.

HACERSE RESPONSABLE de lo que se ofrece, permitiendo al otro aceptarlo o rechazarlo.

EL AMOR SIGNIFICA LA AFIRMACIÓN y no la posesión.

EL AMOR ES LIBERADOR para que los demás expresen sus ideas, decisiones y sentimientos.

sentimientos varían según las circunstancias, y quien relaciona el amor a ellos, entonces adquiere estas caracte-

rísticas. El amor se considera el componente fundamental que nos hace existir, es la necesidad más importan-

te, el amor es puro, y no se debería confundir con el afecto, que sí es un sentimiento.

Es prudente recordar que el amor no solo se refiere a las parejas, también a los hijos, amigos, familiares, animales, naturaleza...

Ser humano significa amar y dejar que nos amen y muchas de las causas de enfermedades se relacionan a la incapacidad de formar relaciones de amor profundas y humanas. Ahora está de moda la nube, la pura cabeza, lo virtual.

La necesidad y deseo de pertenecer es algo absoluto desde que nacemos y la calidad de afecto que recibimos determina nuestras relaciones humanas. Si no se practica, simplemente vamos atrofiando el compromiso y lo asombroso de nuestros sentidos.

Es importante evitar el chantaje y la amenaza para retener, llámese pareja, hijos, relaciones amistosas o laborales, etc. Saber que amar no significa no poner límites, pero siempre hablando sin perder el enfoque y enfatizando siempre el aprecio para no generar

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mis padres me aman porque se preocupan por mí, igual que algunos de mis maestros que no me dejan caer y me impulsan. Mis amigos son mi mayor tesoro porque puedo compartir mis alegrías y tristezas. También siento que mi perro me ama porque siempre me acompaña y se emociona cuando llego. Soy afortunado porque cuento con mucha gente y sé a quién recurrir cuando necesito algo

ANABELLE ROSAS, 13 AÑOS

actitudes defensivas de auto-protección que suelen destruir.

Así que dejemos la imagen proyectada y amemos la realidad de la persona que surge frente a nosotros. Reconozcamos las diferencias y promovamos el respeto. Fomentemos la visión interior en cada ser para que se acepte más y

mejor. Protejamos las soledades de los otros tocando sus virtudes.

El amor sana, porque al abrazar, acariciar o enaltecer, los niveles de cortisol disminuyen, por lo tanto, esa ternura da fuerza y felicidad. Recordemos que el verdadero amor exige movimiento. ¿Qué tan pasiva eres? **N**

Preparatoria

Es la mejor etapa y **quiero vivirla aquí.**


CETYS
UNIVERSIDAD

Es lo que quiero ser.



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



CUANDO EL AMOR

ES ENFERMIZO

POR GABRIEL BELLO

Los padres estamos obligados a cubrir las necesidades básicas de los hijos; que tengan alimento, salud, cobija, abrigo, techo, educación, etc., sin embargo, cuando exageramos en la entrega o solución de estas necesidades, y además lo justificamos en el amor que les tenemos, caemos en el gravísimo error de sobreprotegerlos

¿CÓMO SABER QUE ESTAMOS SIENDO SOBREPOTECTORES?

A continuación, te ofrezco las principales características que se observan en este particular estilo de crianza:

NO SOPORTA, no tolera, le angustia y no está tranquilo cuando su hijo (el sobreprotegido) experimenta alguna emoción negativa como: frustración, enojo, decepción, desinterés, desánimo, miedo, etc., entonces, actúa de inmediato para resolver aquello que lo puso así.

LO VE PEQUEÑO E INDEFENSO, aunque este sea ya un adolescente.

PERMITE QUE SE NIEGUE a comer verduras o alimentos necesarios para su crecimiento, simplemente porque "saben feo".

PERMITE QUE NO HAGA deporte porque "no es bueno para eso", o porque "el entrenador es muy duro".

PREPARA DE INMEDIATO otro platillo solo porque "yo no quería eso"; o de plano en casa hay dos menús, uno para el sobreprotegido y el otro para el resto de la familia.

TIENE LA NECESIDAD DE PREVENIRLE en todo momento de los peligros que pudiera enfrentar en el día a día, repitiéndole hasta el cansancio las instrucciones para cruzar la calle, hacer un pago, solicitar información, usar el transporte público, o simplemente si se va a quedar en casa un rato.

VIVE PENDIENTE MINUTO A MINUTO de las necesidades del hijo, preocupado por si pudo servirse solo la comida, si tendrá frío, si le dará miedo, etc.

CEDE ANTE LAS PRESIONES de un berrinche en el que el hijo consigue lo que quiere.

MÁS DE UNA PERSONA le ha dicho que exagera en atenciones y cuidados para la edad de su hijo adolescente.
TIENE LA TENDENCIA generalizada a empujearlo con apodos, actitudes o mimos.
NO LO DEJA TENER RESPONSABILIDADES que otros jovencitos ya tienen, porque le parece que aún está muy pequeño aunque ya tenga 17 años.
Y POR SUPUESTO, FRENA CUALQUIER INTENTO DE INDEPENDENCIA que pudiera manifestarle su hijo, entonces lo hace sentir inútil, pequeño, inmaduro o no capaz para ello.

EL RESULTADO DE UN HIJO SOBREPROTEGIDO

» Los hijos que crecen bajo este estilo de crianza, no sólo llegan a ser poco agradecidos, sino hasta groseros con sus padres a quienes por cierto terminan maltratando. No se acomiden para nada que tenga que ver con el bien común en casa, como la realización de algún quehacer doméstico. Son hijos que no valoran sus posesiones porque tienen de más y muchas de ellas sin haberlas pedido. Y claro que se sienten merecedores de todo.

“Hoy en día, hay muchos padres que confunden el amor con la sobreprotección, incluso llegan a sentirse culpables si dejan de actuar así”

¿CÓMO RESOLVERLO?

YA NO LE PROVEAS MÁS PRIVILEGIOS, deja que disfrute los que tiene hasta que los termine, o se harte de ellos. Cuando te pida más, pregúntate a ti mismo ¿lo necesita?


REGLAMENTA EL USO DE LOS PRIVILEGIOS, dejar que juegue hasta cansarse no es conveniente, los enfada, y lo pone de malas. Así que pon horarios de uso para los videojuegos, el internet, las redes sociales, etc.

REGLAMENTA LA REALIZACIÓN DE QUEHACERES domésticos propios de su edad; estos pueden ser sacar

basuras, aspirar la sala, secar los platos o limpiar la mesa después de comer, etc.

CUANDO INTENTE REALIZAR ALGO POR VOLUNTAD y que esto implique esfuerzo, deja que lo experimente, aunque en el intento falle. Proponte que desde pequeño comience a ser independiente, deja que haga cosas al margen de tu ayuda o compañía.

NO PERMITAS QUE TU HIJO INTERVENGA en las decisiones propias de adultos pidiéndole su opinión, ni giren las actividades familiares en torno a las decisiones o estado de ánimo del hijo sobreprotegido

CUANDO TENGA DESACUERDOS CON OTROS NIÑOS, anímale a que busque una solución negociada, no se lo resuelvas. 

DATOS

PORTAL

www.gabrielbello.com

TELÉFONO

Tel. 608.00.95

*El autor es psicólogo clínico, especialista en adolescentes.



10% DE DESCUENTO



Realizando tus sueños!



Tel. 608 9901

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

 hannahannatijuana

EL MUNDO NECESITA AMISTAD

“No importa cuán grande es la distancia en la que estés, no importa si me llamas hoy, mañana o dentro de un mes, sé que cuando te necesite estarás aquí, a mi lado, para consolarme y hacerme sentir mejor”

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Entramos al mes de San Valentín, o mejor conocido como el mes del Amor y la Amistad, de esos meses del año en que vemos como las tiendas aprovechan el sentimentalismo para persuadir y propagar el consumismo; sin embargo, debemos poner mayor énfasis en los valores que en este mes se celebran, el Amor por un lado y la Amistad por el otro, sobre éste último me enfocaré el día de hoy.


La Amistad es un sentimiento que nace cuando las personas coinciden con valores, sentimientos y gustos similares, pero sin la necesidad de haber atracción física entre ellas, o sea, hombre con hombre, mujer con mujer y amig@s hombre y mujer, pero lo mejor de todo es que estas relaciones se

mantienen a lo largo del tiempo.

Un amig@ es una persona con la que sales y te diviertes, pero también suele ser quien te ayuda, quien te tiende la mano cuando lo necesitas, te escucha, atiende a tu llamado, está presente en los momentos más importantes de tu vida y, sobre todo, no importa que la estés pasando mal, puedes confiar en que ahí estará contigo. A los amigos de verdad no les importa la condición de tu billetera, es más, te invitan cuando saben que estas en una mala racha, sin esperar nada a cambio; pero estoy segura que, si este es tu caso, regresarás el favor una vez te recuperes.

Hay una frase que dice: Dios nos da los amigos que no nos dio como hermanos, esto quiere decir que un amigo es un hermano del alma, aquel que sin tener tu misma sangre es

capaz de defenderte, de estar a tu lado en una enfermedad, de acompañarte en los momentos más oscuros de tu vida. Es muy fácil ver a los “amig@s” en esos días de éxito, cuando todo marcha bien, cuando nada falta, y como dicen, es más fácil saber quiénes son los verdaderos cuando los problemas llegan.

Las amistades se eligen, uno decide a quién compartir los secretos, a quién contarle nuestros sueños más profundos; si tú ya l@s encontraste, cuídalos, de vez en cuando llámales, quizá estés muy ocupado o las cosas de la vida te abrumen y no te dan tiempo de estar con ellos, pero hoy en día tenemos todos los medios para estar en contacto, solo necesitas poner en tu corazón el interés de mantenerlos en tu vida. 

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

*La autora es docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UABC.



TODO TIENE UN PORQUÉ

NUEVA CHEVROLET EQUINOX® 2016

Llegó la SUV con toda la tecnología para hacer tu vida más fácil, la nueva Chevrolet Equinox® te acompañará a descubrir nuevos caminos, a vivir grandes momentos, a llegar más lejos con seguridad y gran espacio.



"La SUV compacta mejor clasificada en el estudio de Initial Quality en empate para los EE.UU."



VISÍTANOS Y SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

TULUMÁ HITEZ (664) 211-6500 | TULUMÁ SURRIS (646) 686-1060 | ENSENADA (646) 172-5191
Av. 19 de Agosto Poniente s/n. 4002 Blvd. Salinas 10750 Blvd. Costero 2180 P.O. Box Playa Ensenada

WWW.CHEVROLETTULUMÁ.COM.MX | /CHEVROLETBC

Consulta especificaciones técnicas de Chevrolet Equinox® en chevrolet.mx o con tu distribuidor autorizada Chevrolet. Las fotografías mostradas son de carácter ilustrativo.

GrupoMotorSA



De corazón a corazón...
REVÍSATE



40%
descuento

QUÍMICA SANGUÍNEA 15
BIOMETRÍA HEMÁTICA

Sólo con:



Certus®
LABORATORIO CLÍNICO

Regístrate en: certuslab.com.mx

CÓMO SOBREVIVIR A UN 14 DE FEBRERO SOLO Y FELIZ

POR NATALIA MONROY

El mes del amor llegó, con él, miles de parejas que aprovecharán la celebración para dar muestra en grande de lo que sienten por esas personas especiales, y aunque el 14 de febrero no sólo es el día del amor, sino también de la amistad, es el primero el que tiene mayor protagonismo dentro de la festividad.

Pero ¿qué pasa entonces con los solteros?, aunque podría pensarse que San Valentín es una fecha que pudiera deprimir a las personas que siguen sin encontrar a su otra mitad, eso no es del todo verdad, pues el día no tiene que ver con un proceso de depresión, mejor dicho, lo que se puede experimentar es una desolación ante una necesidad superflua sobre lo que estas personas sienten que deberían tener y no tienen, provocando así un vacío interior; estos conflictos internos tienen su origen en esperar que los demás indiquen qué es lo que se debe hacer o ser.

UNA PAREJA NO ES SINÓNIMO DE PLENITUD

Encontrar una pareja no es el ideal del ser humano. Por naturaleza somos seres sociales que necesitamos de los demás para descubrir quiénes somos y no solamente para cubrir nuestras necesidades de afecto y desarrollo social. Es a través de la convivencia con otros que fortalecemos y revalidamos nuestra autoestima; para que la vida tenga sentido todos necesitamos una estabilidad



“ No se preocupen, podemos ser felices, plenos y solteros al mismo tiempo

afectiva, lo que significa que hay que tener pareja o vivir según modelos establecidos.

Crecemos pensando que debemos comprometernos para después casarnos y lograr eso, significa alcanzar cierto grado de plenitud y felicidad, pero seamos honestos, la realidad es que el comprometerse no tiene relación con el estar casado o no, hay personas que se han comprometido en una relación de amistad, de compañerismo y hasta laboral. No se preocupen, podemos ser felices, plenos y solteros al mismo tiempo.

LA DIFERENCIA ENTRE ESTAR Y SENTIRSE SOLO

Como bien se dice, hay dos tipos de soledad, el estar aislado de otras personas y el sentirse solo. Es paradójico el hecho de vivir en sociedades masificadas y a veces llegar a sentirse tremendamente solo, este sentimiento no tiene que ver con el estar solo o no, sino con la proximidad que se tiene con las demás personas. Una persona puede estar aislada,

RECOMENDACIONES PARA SOBREVIVIR AL 14 DE FEBRERO

Si eres una persona sensible y no puedes evitar caer en las garras de la mercadotecnia en este día, dejando que tu falta de pareja te afecte un poco, te damos estas recomendaciones para que te sientas mejor personalmente, recuerda que lo importante es que tú estés bien.

HAZ EJERCICIO. Te sentirás mejor y tu apariencia mejorará.


CAMINA EN ENTORNOS NATURALES. El contacto con la naturaleza nos lleva a contactar con nuestra esencia de una manera positiva y sin amenazas.

SE VOLUNTARIO. Ayudar a los menos afortunados tiene efectos benéficos en el estado de ánimo.

ADOPTA UNA MASCOTA. Los estudios demuestran que las personas con mascotas viven vidas más largas, más felices y saludables. Si estás buscando el amor incondicional, esta es una gran manera de conseguirlo y salvar una vida en el proceso. Lo mejor de todo: tu mascota no espera un costoso regalo de Día de San Valentín.

DISFRUTA LOS PEQUEÑOS DETALLES. Ver una película divertida, leer un libro agradable, reírte sin que alguien te vea, convivir con personas que aprecias.

en un refugio de montaña, pero sentirse acompañado al saber que alguien piensa en ella. Se debe saber diferenciar entre la soledad física y la emocional.

A las personas que aún no se casan y dicen vivir felices no les afecta la presión social de comprometerse a vivir en pareja, sino que son personas que no se están comparando con otros, no evalúan su vida en función de la vida de los demás, no se presionan internamente y esto les permite no frustrarse y ser felices, son personas que disfrutan del momento que viven y no se preocupan tanto por las expectativas sociales, sino por las propias que manejan a su antojo. 



"EN FEBRERO SON LAS INSCRIPCIONES"



TODO NUESTRO CORAZÓN EN LA EDUCACIÓN

LRM.EDU.MX



Ambiente escolar armónico.
Tecnología de vanguardia.
Campeones en fútbol.
Cafetería escolar.



Tels: 104 1061 / 104 1830
info@LRM.EDU.MX

Exciting Education =



PREPARATORIA
XOCHICALCO
Siempre primero, siempre adelante

Preparación
con **Valores**

TRADICIONAL y BILINGÜE

**100% DE DESCUENTO
EN INSCRIPCIÓN
pagando la primera
mensualidad**
* SOLO NUEVO INGRESO

www.xochicalco.edu.mx



¿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



Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones **GRATIS**

607.9003

ventas@morrisseguros.com

/morrisseguros



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

PORQUE EL AMOR VIENE DESDE ADENTRO

POR DANIELA LANDEROS

Cada año esperamos con ansias el 14 de febrero, el día en que todo, absolutamente todo, lo convertimos en amor. Pensamos cuál sería el regalo perfecto para nuestra pareja, la cita perfecta, el "outfit" perfecto y ¿por qué no? un conjunto sexy de lencería "ad hoc" a esta celebración; pero si, además, la intención es realzar, disimular, moldear y sentirnos sensuales, lo primero es elegir la ropa interior correcta. He aquí unos consejos:

Ahora que lo sabes, elige la mejor opción para usarla bajo tus prendas y no olvides escoger la talla correcta; pero este 14 de febrero, date la oportunidad de echar a volar tu imaginación, agrega un ambiente romántico, un vino suave, chocolates, música... y el resto será historia. **W**

ROPA DE TEJIDO GRUESO

VENTAJAS

- » Moldea tu busto y derrière.
- » Logrará que estas partes de tu cuerpo parezcan más firmes.

DESVENTAJAS

- » El relieve de las costuras y acabados marcan tu prenda exterior.
- » Es poco transparente.

ROPA DE TEJIDO FINO

VENTAJAS

- » Se adapta mejor al cuerpo.
- » No queda marcado en tus prendas exteriores.
- » La suavidad es igual a comodidad.

DESVENTAJAS

- » El tejido pierde resistencia.
- » Tiene poca durabilidad.

**¡VIVE ESTE SAN VALENTÍN LLENO DE AMOR
Y CON UNA PREOCUPACIÓN MENOS!**



DATOS CORREO

daniela_jan@hotmail.com

*La autora es Licenciada en Diseño de Modas, especialista en Estilismo, Imagen y Personal Shopper.

PASCUA

Galerías Hipódromo

Ven y disfruta con tu Familia este
27 de Marzo a partir de las 3 pm
 nuestras actividades de día de pascua

galerías hipodromo www.galeriashipodromo.com

SWAROVSKI
 LOCAL 243-A

ACTIVAR VICKY FORM
 LOCAL 215

Daniel Espinosa
 JEWELRY
 LOCAL 243-B



BVD. AGUACALIENTE 11999, COL. HIPÓDROMO, TIJUANA, B.C.

Moda



BY GABRIELA Saga

Detalles CON AMOR

SOLO EN MARERI HANDMADE WITH LOVE

NEW Espadrilles



VALMARE Headband



PLANT AIR by Lorac&Co



Opal jewelry

Felt hairclip

Keepsake tin

Insulated lunch bag

Sparklers

mareri

Espadrilles

Hedgehog lip gloss

T-Shirts

f MareriHandMadeWithLove
 ☎ (664) 681 8427
 Calle Zitácuaro Local 3
 Col. Hipódromo, Tijuana, B.C. México

IECH
de B.C.

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

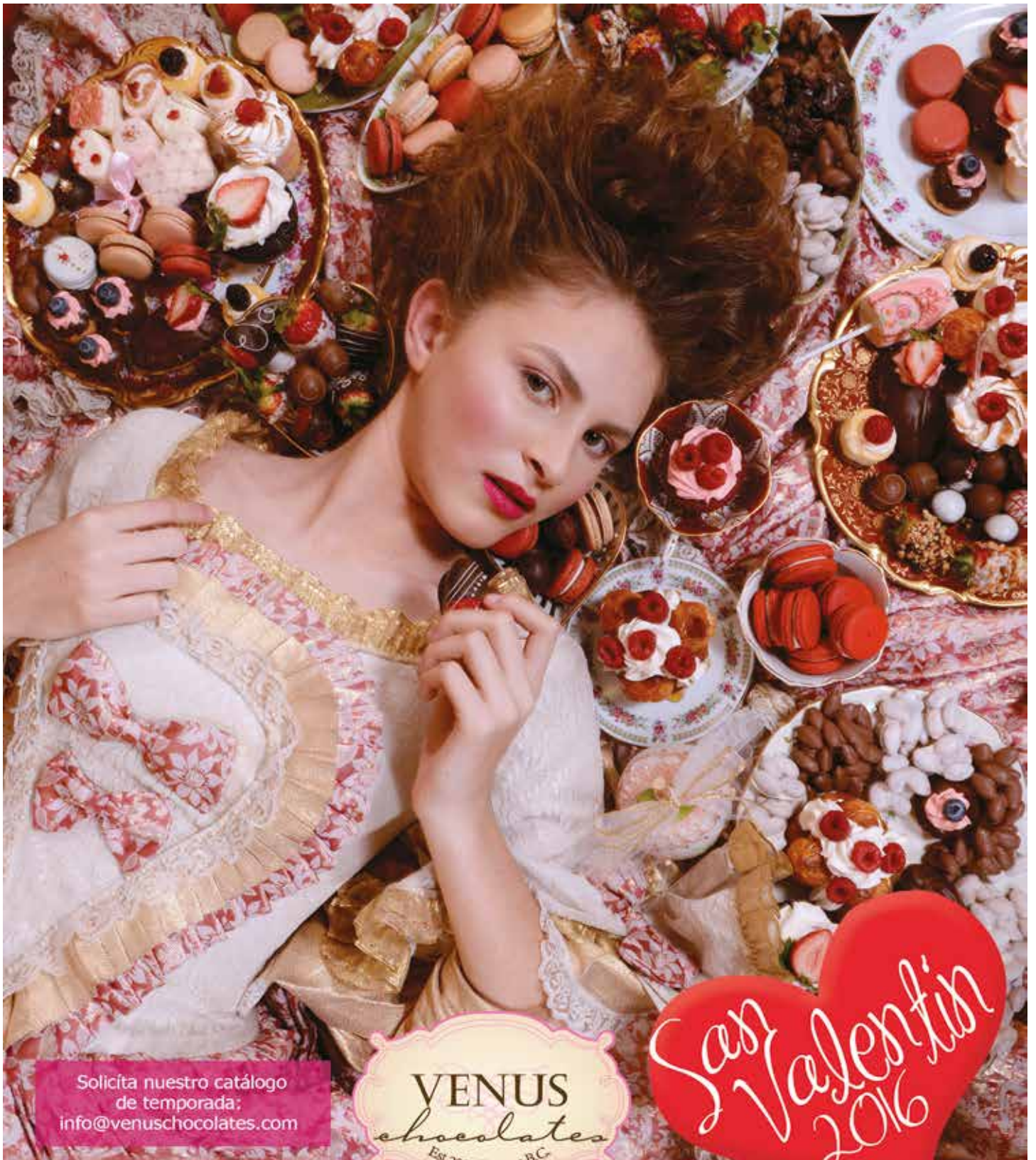
Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad; al lograr el más grande de sus sueños un

¡bebé en casa!

Clinica de reproducción asistida

Citas e informes

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



Solicita nuestro catálogo de temporada;
info@venuschocolates.com



Fotografía: Angel Gutierrez
Modelo: Ayleen /Scouting Model Agency
Maquillaje: Oz Barrón /Gio Salón
Peinado: Gerardo León/ Gio Salón
Vestuario: Saúl Lizacri
Estilismo: Jorge Sánchez

Chocolatería fina • Regalos • Productos Regionales
Fuentes de Chocolate • Mesa de Postres
Decoración para Eventos • Fuentes de Chamoy
Agradecimientos • Mesa de Dulces



VENUS CHOCOLATES



@venuschocolates

Tapachula 5-A Col. Hipódromo , Tijuana B.C. Tel: (664) 9-72-9338

PREPARA ALGO DIVERTIDO



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

COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company.
D.R. © The Coca-Cola Company, 2015.





ORYX CAPITAL

DIRECCIÓN

Bld. Aguacaliente, Col. Aviación,
Plaza Conquistador No. 10750 Int. 85

TELÉFONO

686-28-07

INSTAGRAM y FACEBOOK

/oryxcapital

+ PÁG. 25



JARAM

DIRECCIÓN

Av. Sonora #101-1
Fracc. Chapultepec

TELÉFONO

(664) 634. 12. 17

FACEBOOK

/JaramBoutique

+ PÁG. 26



CAFÉ LOVE

DIRECCIÓN

Plaza Los Pórticos L 26
Av. Vía Rápida Pte. 23, Los Santos

TELÉFONO

(664) 449.79.39

FACEBOOK

/cafelovemexico

+ PÁG. 27



MR. PAMPAS

DIRECCIÓN

Bld. Sanchez Taboada 4499-1
Zona Rio

TELÉFONO

(664) 374.8887

+ PÁG. 28



MERCADO LICHA

DIRECCIÓN

Bld. Agua Caliente,
Plaza Conquistador

TELÉFONO

681-77-73

INSTAGRAM y FACEBOOK

/MercadoLicha

+ PÁG. 29

DISEÑA Y REGALA UN RAMO DE ROSAS

POR ANA GALENA

Por más sencillo que parezca, hacer un ramo de rosas tiene su gracia. Y es que lograr que 24 tallos de rosa nos quepan en la mano y nuestra bolita de rosas quede redonda en lugar de ovalada requiere de mucha práctica. Por eso, hoy te comparto algunos pasos a seguir para crear un ramo de rosas de forma sencilla

TIP

Para prolongar la vida de las flores, es importante quitar los pétalos que se van marchitando cada día. Es normal que esto suceda, pero al removerlos, alargas la vida de la flor de 5 a 7 días.

CORREO

galenarosas@gmail.com

WEB

anagalena.com



1. LIMPIA EL FOLLAJE DE LAS ROSAS. Quita todas las hojitas, espinas y pétalos marchitos; solo deja el follaje de la parte superior.



3. UNE LOS RAMILLETES. Ya que tienes 8 ramitos de 3 rosas cada uno, comienza a unirlos; para hacer esto, toma un ramito y lo detienes justo donde está el amarre, ve formando el ramo poniendo 3 ramitos alrededor del ramo central, uno por uno. Te sugiero ir girando el ramo y agregando ramitos procurando quede parejo y redondo.



2. HAZ RAMILLETES PEQUEÑOS. Una vez que tengas la flor limpia, haz ramilletes de 3 rosas y las amarras con alambre afelpado, justo abajo de donde comienza el follaje.

4. AMARRA EL RAMO GRANDE. Una vez que juntos los 8 ramitos, toma alambre afelpado y amarra el ramo grande, justo abajo del follaje.

5. CORTA LOS TALLOS. Corta todos los tallos parejos y a la medida de tu preferencia; toma en cuenta si las pondrás en un recipiente.



6. ENVUELVE Y DECORA. Te sugiero envolver los tallos con el listón de tu preferencia o en una hoja grande, puede ser una garra de león, si es que las pondrás en algún cilindro con agua. Lo que sigue es escoger un lugar especial para poner tu ramo de rosas o regalarlo a la persona con quien pasarás este día del amor y la amistad. 📧

*Celebra a lo grande
el mes del amor...*



Vive la
GRAND
EXPERIENCIA

Disfruta con esa persona especial de nuestras habitaciones, restaurante buffet, bar, alberca, jacuzzi y más.

CASINO & RESORT

www.grandhoteltj.com



GrandHotelTijuana



GrandHotelTijua

Teléfono: (664) 681 7000 Sin Costo desde México 01 800 026 6007 Toll Free from USA 1 866 472 6385 / 1 866 495 1879
Blvd. Agua Caliente #4558 Col. Aviación, C.P. 22014, Tijuana, B.C., México.



Día de San Valentín

Lleva a tu ser querido a festejar el Día de San Valentín en una estancia de lujo como los es Las Olas Resort. Con champange y buena comida.

LA NOCHE SERÁ PREPARADO PARA EL ROMANTICISMO

2 noches para un escape lleno de amor...

EL PAQUETE INCLUYE

- ♥ **ALOJAMIENTO** en una suite de 2 habitaciones para 2 huéspedes
- ♥ **VIERNES** por la noche una bebida de bienvenida
- ♥ **SÁBADO** una cena gourmet de 3 tiempos para 2 personas
- ♥ **DOMINGO BRUCH,** mimosa para 2 personas
- ♥ **EN LA HABITACIÓN** una botella de Champagne habitación y ramo de la flores
- ♥ **SALIDA** 2:00 pm

DESDE
\$569 DLLS

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

www.lasolasresortspa.com

information@lasolasresortspa.com



*Se requiere reservacion *Válido del 12 al 14 de Febrero 2016 *No hay llegadas el Sábado *Precio más impuestos





ORYX CAPITAL

ARTESANÍA Y FUSIÓN GASTRONÓMICA DE AMBAS CALIFORNIAS

POR KARLA RENTERÍA

Con un novedoso concepto de fusión gastronómica sin precedentes en la región, Oryx Capital ofrece una variedad de sabores que une gastronómicamente a ambas Californias en un ambiente totalmente relajado con espacios abiertos que invitan a la convivencia.

Oryx Capital es una deliciosa fusión de alta cocina creativa que nace de una mezcla de influencias gastronómicas que conviven en la franja fronteriza entre Tijuana y San Diego, esa diversidad cultural es ahora reflejada por su Chef y Director General Ruffo Ibarra Arellano, quien en cada platillo ofrece una excelente combinación de sabores y texturas.

Dentro de su menú podemos descubrir una versión reinventada de la cocina tradicional mexicana y Americana incorporando ingredientes regionales y




binacionales que destacan la calidad y sabor como patrimonio de la diversidad cultural, herencia de las familias tradicionales de ambas fronteras.

Disfrutar una exquisita y ya popular torta de pulpo enchilado de su receta exclusiva que incluye mayonesa de aceite de adobo, tomate rostizado, elote tatemado,

cremoso de aguacate, cilantro y cebollas curtidas es un platillo artesanal que provee una experiencia excepcional.

Cada detalle del lugar denota un trabajo hecho con el corazón, se puede admirar la preparación de alimentos a través de su cocina expuesta, se percibe al degustar en su barra una gran variedad de vinos, cervezas, cocteles y bebidas en su mayoría artesanales y se siente la calidez del servicio en la mesa de cada comensal que vive y disfruta en un increíble ambiente armónico en el que se combina el diseño arquitectónico retro-vanguardista con una mezcla de maderas, concreto, metal y ladrillo.

La carta está compuesta por entradas que incluyen tacos de borrego, coliflor rostizada, mac & cheese, tuétano rostizado, nachos de pato, frituras como french fries, papas con chorizo y sweet potato fries.

Se destacan variedad de ensaladas, sopas, entrepanes y platillos fuertes como el "Rib Eye" con vegetales confitados en los jugos del rib eye, que compite muy bien con el Pollo orgánico asado y el lechón confitado sin dejar atrás al platillo "La Pesca del Día". 

DIRECCIÓN
Bvd. Aguacaliente,
Col. Aviación, Plaza
Conquistador No. 10750
Int. 85
TELÉFONO 686-28-07
FACEBOOK
/oryxcapital - Instagram





JARAM

MÁS QUE UNA MARCA O UNA MODA, SIGNIFICA ESTILO, CLASE Y ELEGANCIA

POR PATRICIA GARIBAY

Hace 7 meses llegó a Tijuana un concepto único en términos de moda. JARAM es la primera boutique que ofrece venta, renta y consignación de piezas originales, además de asesoría de imagen, costuras y maquillaje; todo en un espacio inigualable y elegante con el objetivo de lograr que cada persona que cruza la puerta, salga resaltando su belleza y se sienta increíble.

Más que un nombre, una marca o una moda, JARAM busca ofrecer un servicio exclusivo a cada



**DATOS
DIRECCIÓN**

Av. Sonora #101-1 Fracc.
Chapultepec


TELÉFONO
(664) 634. 12. 17

FACEBOOK
/JaramBoutique

cliente, sumergirlo en este mundo donde la cultura de la calidad es primordial y donde enamorarse de la belleza que presentan las marcas de prestigio es de por

si inevitable, pero lo mejor es, que logran hacerlo con precios que nunca imaginaste.

Desde un bolso Chanel hasta un vestido John Galliano, son algunas de las piezas que podrás adquirir en esta elegante boutique, todas provenientes de otras clientas que venden sus prendas y de tiendas o ferias vintage de Estados Unidos, pero que pasan por un estricto proceso de autenticidad y de verificar sus condiciones para ofrecerte siempre la mejor calidad en cada una, tanto, que parecen nuevas.

Si buscas complementar tu look con un toque exclusivo o adquirir uno completo y además ahorrar algo de dinero, JARAM es el lugar ideal para conseguirlo. Con una atención totalmente personalizada, costos de hasta un 80% de descuento sobre precios regulares y un sistema de apartado con solo el 20%, no encontrarás una mejor opción. Simplemente estilo, clase y elegancia es lo que encuentras en JARAM Boutique. 





CAFÉ LOVE

DONDE LA PASIÓN Y EL GUSTO SE ENCONTRARON

POR PATRICIA GARIBAY

Un espacio íntimo, romántico y con un concepto único en Tijuana abrió sus puertas hace año y medio, con el objetivo de acercar las parejas y grupos de amigos en un ambiente completamente diferente a cualquier otro restaurante en la ciudad.

Lo que nació siendo sólo un café, ahora tiene vida y alma propia. Café Love es, en esencia, el espacio ideal para


convivir en pareja. Más allá de comer rico y poder disfrutar un buen café, es un conjunto de sensaciones que te llevan a vivir una experiencia completa de sabor, color y aroma.

Con una propuesta de regresar a la raíz de las relaciones, en Café Love no hay señal wifi y cultivan sus propios productos en un huerto orgánico especialmente diseñado y atendido para entregarte un platillo natural y saludablemente delicioso; además, su increíble acuario con arrecife de coral vivo y las

espectaculares obras de arte en escultura y fotografía que acompañan los muros harán tu visita delicadamente estimulante.

Un espacio que busca siempre sorprender con los detalles y que tienes que conocer, está preparando un menú especial para el próximo 14 de febrero;

una cena de 4 tiempos con una copa de champagne como introducción y música bossa nova

en vivo. Que mejor pretexto que este mes del Amor para darte la oportunidad de vivir la experiencia de Café Love. 

RESERVACIONES

TELÉFONO

(664) 449.79.39

FACEBOOK

/cafelovemexico





MR. PAMPAS

UN DESFILE DE SABORES DIRECTO DE LA ESPADA A TU MESA

POR PATRICIA GARIBAY


Con más de 18 años en el mercado nacional y con una gran variedad de 30 finos cortes de carne asados al carbón, Mr. Pampas encabeza la categoría gastronómica brasileña gracias al servicio y la más alta calidad que ofrece en sus productos.

El buffet de cortes es servido a través de un sistema llamado "rodizio", un desfile de sabores donde la res, el marisco, pollo, cordero y el cerdo llegan directo a tu mesa.

Además de la deliciosa barra de ensaladas donde podrás encontrar algunos platillos calientes y otros alimentos como el carpacho de salmón, quesos y carnes frías de calidad.



En Mr. Pampas, encontrarás el ambiente familiar ideal para compartir y disfrutar de música en vivo entre otros servicios que te ofrecen.

Motivos sobran para celebrar el próximo 14 de febrero en Mr. Pampas, donde además de atenderte como te mereces, podrás aprovechar la promoción especial y recibir una botella del vino de la casa totalmente gratis en tu próxima visita. 

LA ESPECIALIDAD DE LA CASA

CORTE: La Picanha y la Piña Asada con Canela.

BEBIDA: La Caipirinha, clásica bebida brasileña preparada con cachaça y hielo.

SERVICIOS SIN COSTO

- » Transporte. ¡Llama y van por ti!
- » Espacios exclusivos para eventos.
- » Valet Parking.
- » Área infantil con niñera.

13 SUCURSALES EN EL PAÍS

- » Mexicali, Tijuana, Ensenada, León, Monterrey, Guadalajara, Coahuila, Veracruz, Puebla, Mérida, Cancún y Ciudad del Carmen.

CONTACTO

PÁGINA WEB

www.mrpampas.com

¡SÍGUELOS EN REDES SOCIALES!

ESTE 14 DE FEBRERO

VEN CON 2 PAREJAS O 4 AMIGOS

Y NOSOTROS TE REGALAMOS

1 cupón por una botella de vino de la casa para tu próxima visita
*APLICAN RESTRICCIONES



MERCADO ORGÁNICO Y REGIONAL LICHA

2 AÑOS PROMOVRIENDO MÁS QUE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

POR KARLA RENTERÍA

Mercado Orgánico y Regional Licha cumple dos años fomentando un estilo de vida saludable, además de promover el consumo local de productos regionales y ofrecer un toque de buena cocina.

Sus productos libres de ingredientes artificiales, conservadores y tóxicos garantizan estándares de calidad, ofreciendo sabores de origen natural.

Con una gran variedad de productos siempre frescos, puedes encontrar la oportunidad perfecta de mejorar tu salud al consumir verduras orgánicas y de temporada, pan artesanal (horneado todos los días), huevos y pollo de granja natural, aceite de oliva orgánico y tortillas de nopal (productos exclusivos de Licha), además

de hierbas, chia, quinoa, granos, nueces y cereales, suplementos alimenticios como el cúrcuma, moringa, alga espirulina, maca, garcinia Cambogia.




CHOCOLATES VEGANOS

Este mes del amor y la amistad peca sin remordimientos
ENDULZADOS CON STEVIA

natural y artículos de limpieza del hogar e higiene personal libres de químicos tóxicos.

En Mercado Orgánico y Regional Licha, tienes la excusa perfecta para iniciar el día de forma saludable, desayunando sano con una variedad de menú en alimentos y bebidas como jugos 100% naturales y frescos extraídos en prensado frío que no pierde nutrientes, smoothies y tisanas con gran variedad de sabores, te y café orgánico.

Te invitamos a probar nuestros deliciosos y saludables 'hot cakes' de 6 granos orgánicos y quinoa hechos con leche de almendra (Endúlzalos a tu gusto con miel de abeja, de agave o de coco.) Y en este mes de febrero te obsequiamos el 50% de descuento en tu bebida al mencionar esta publicación.

Mejora tu calidad de vida consumiendo productos orgánicos y de origen natural en Mercado Orgánico y Regional Licha en donde además te ofrecemos degustaciones de productos y pláticas de orientación sobre estilo de vida saludable. 

DIRECCIÓN
Blvd. Agua Caliente,
Plaza Conquistador.
TÉLFONO 681-77-73

HORARIO
L a V de 8:00 am a 7:00 pm
y Sábado de 9:00 am a 6:00 pm

INSTAGRAM
@ MercadoLicha
FACEBOOK
/MercadoLicha





PARA PONERLE SABOR A TU RELACIÓN

ALIMENTOS AFRODISIACOS PARA COMPARTIR EN PAREJA

POR BADIR RODRÍGUEZ MAAWAD

10 ALIMENTOS AFRODISIACOS POR EXCELENCIA

Los diccionarios definen "afrodisíaco" como esa sustancia que incrementa nuestro deseo sexual, una palabra que deriva del nombre de la diosa griega del amor, Afrodita, divinidad relacionada con la fecundidad y la energía primaveral, por lo que, a través de la historia, algunos platillos, bebidas y comportamientos han tenido la reputación de ser "afrodisíacos", es decir, de provocar que el sexo sea más placentero.

CHOCOLATE. Es uno de los afrodisíacos más comunes impuesto por muchas culturas. Lo utilizan como recurso afrodisíaco no solo para mejorar el estado anímico de sus cuerpos, sino también para disfrutar de un apetito sexual más concurren-



FRESAS. La segunda opción más común. Realiza un efecto realmente directo en las glándulas endocrinas del sistema nervioso, motivo por el cual también son fantásticas para liberar el estrés del cuerpo.



DÁTILES. Sin duda es un fruto de alto valor nutritivo y sagrado por su efecto afrodisíaco. Ofrece un efecto directo en nuestro cuerpo. Muchas terapias alternativas ya han comenzado tratamientos con dátiles para lograr aumentar el apetito sexual de aquellas personas que ya no disponen entusiasmo alguno para el sexo.

PLÁTANO. Gracias a la cantidad de potasio, vitamina B, bufotenina y magnesio logra equilibrar los neurotransmisores cerebrales que encienden la libido, mejorando el estado de ánimo y autoestima junto con el sentido de seguridad.



HIGOS.

Contienen un alto contenido en betacaroteno, sustancia que impacta en la producción de hormonas sexuales, además mejora el deseo y nivela los desbalances de estrógenos.

MANGO.

Al igual que los higos, contiene betacaroteno que ayuda a la generación de estrógenos y testosterona. Además, mejora la producción espermática por la cantidad de vitaminas que tiene y por si esto fuera poco contiene triptófano conocida como la hormona del placer.



IDEALES PARA LA MUJER

» **AZAFRÁN.** Este condimento mejora la circulación sanguínea y al estimular al útero, también aumenta el deseo sexual.

» **CANELA.** Un gran estimulante, especialmente, cuando se combina con arroz y leche.

» **PIMIENTA.** Tanto la blanca como la negra, son condimentos muy excitantes. Sus efectos se acentúan sobre los órganos genitales gracias a su acción vasodilatadora.

» **OSTRAS.** Tienen un alto contenido de minerales que ayudan a un mejor rendimiento sexual, generando cierta dilatación de la vagina.

» **MENTA.** Es común escuchar que el principal afrodisíaco es la mente, en especial, en las mujeres; en ese sentido, esta planta -una de las primeras utilizadas- actúa como un suave estimulante del sistema nervioso.



MIEL.

Puede ser la respuesta justa para aumentar el apetito sexual. Suele ser considerada un potente estimulante gracias a su dulce sabor y aroma.



ALCOHOL.

Puede ser quizás uno de los estimulantes más potentes de todos. No solo logra estimular los órganos reproductores, sino que también genera un efecto desinhibidor muy importante.



OSTRAS. Su alto contenido proteico y de zinc ayuda a mejorar los espermias y la lubricación de la mujer. Es un alimento que aporta un gran aumento de energía, garantizando un buen rendimiento e impulso sexual.

CANELA. Es un estimulante del riego sanguíneo en la zona abdominal. Facilitar este flujo mejora la irrigación en los genitales tanto en el caso de la mujer como en el del hombre, aumentando así la facilidad para lograr la excitación.



IDEALES PARA EL HOMBRE

» **CLAVO DE OLORES.** Entre sus múltiples propiedades, se sabe que genera la sensación de calor. En la India, se suelen masticar sus semillas para suavizar el aliento y, además, hay una tradición que dice que combate la impotencia.

» **POLEN.** Este ingrediente es altamente energizante, aumenta el deseo sexual y la libido. Si el hombre consume polen diariamente, se dice que, luego de una semana, su cuerpo producirá mayor cantidad de espermia.

» **AGUACATE.** Su efecto afrodisíaco se centra en sus semillas. Se recomienda dejarlas ablandar en leche para luego comerlas, ya que mejora la potencia viril.

» **CALABAZA.** También son sus semillas las que contienen los principales ingredientes que afectan la libido y aumentan el deseo sexual. Para los hombres con problemas de próstata, se dice que las hormonas contenidas en las semillas (que es mejor utilizar verdes) puede tener un muy buen efecto.

» **CEBOLLA.** Se recomienda ante casos de impotencia y debilidad sexual. Además, se dice que ayuda a mantener la erección.



*El autor es Chef Ejecutivo, estudió arte culinario en la Universidad Iberoamericana
*Significado de afrodisíaco, fuente: wordreference.com



Camia González

*“La joven que busca con su música,
ser embajadora de Tijuana en el mundo”*

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Con sus grandes ojos cafés acompañando vívidamente cada una de sus palabras y el movimiento de sus manos, es como Camia González me platicaba gustosa y apasionada sus dos grandes proyectos en puerta: su nuevo disco “Toloache”, y el lanzamiento en redes del video de una canción de su composición titulada: Bella, que le dedica a Tijuana.

De pronto olvidó que estábamos en un concurrido y pequeño cafecito de moda en la Cacho en Tijuana, y proyectó lo que la música es para ella: la manera más transparente e única en que pueda expresarse.

Tanto así que dice que si no canta, es que no se siente en confianza.

“Cantar es como hablar, si no estoy cantando, no estoy en confianza...”, afirma.

Así que me puedo sentir afortunada, pues así sin más: jempezó a cantar!

NACIDA PARA CANTAR

Y es que Camia, la jovencita Tijuanaense de 22 años, que en innumerables ocasiones ha cautivado el corazón de chicos y grandes en sus presentaciones

“ Fue todo un proceso llegar a convencerme a mi misma, que era lo que quería hacer, y me decidí por la música

es inquieta, llena de sueños e ilusiones.

Canta desde que tiene noción, con esa preciosa voz que sin duda le viene del cielo y también por herencia. Sus padres cantan desde siempre, aunque decidieron no hacerlo como profesionales, y en su familia, la música, ha tenido y tiene un lugar protagónico.

“Y yo crecí en esa atmósfera, donde se levantaban y cantaban. Siempre había música. Recuerdo los domingos en la mañana nunca cantaban canciones de otros

artistas, sino que eran composiciones de mi papá, y era muy común despertarme, y todos cantábamos. Componía mi papá canciones de chiste, de sus hijas”.

La influencia de sus padres fue fundamental para su vida, sobre todo la de su padre, Sergio Arturo González, de quien lleva en las venas el talento para componer.

“Mi papá se crió con mi abuelita, ella siendo madre soltera, y su medio de escape era tocar la guitarra. El colecciona guitarras. De hecho tiene un cuarto en la casa que se llama el santuario que es como su museo, y ahí tiene sus guitarras, y de ahí fue algo que hacía por inercia y mi mamá cantaba sus composiciones. No visualizó a mi papá alejado de la música, y yo me considero muy parecida a él”.

La primera composición de Camia, la hizo a sus cinco años.

“... era una canción de un patito y a los 14 años ya empecé a hacer canciones completas más ad hoc a mi edad, a lo que estaba viviendo en ese momento. A los 16 ya hacía presentaciones sola”.

Entonces ocurre algo, que le cambia la vida por completo, y le demuestra claramente que tenía futuro como cantante y que a eso era a lo que se quería dedicar.

Mujer DEL MES

VOLANDO POR Y PARA LA MÚSICA

Un día una amiga que vivía en Guadalajara le mandó el link de un concurso de la aerolínea Volaris, que se llamaba "Viaja A Tu Ritmo".

"Tu te lo vas a ganar y me vas a venir a visitar" dice Camía que le comentó su amiga.

"Y a mi se me hacía muy fácil. Era un minuto de una canción que dijera la palabra volaris y tarifas bajas".

Camía se metió a su closet donde encontraba inspiración, grabó su canción en computadora y la mandó.

"Se me olvidó y pasó el tiempo, y dije: ¿qué pasó con este concurso? Y me metí a la página, y me di cuenta que anunciaron a los ganadores y me quise morir al ver mi nombre. Fue un año de vuelos gratis por toda la república. Ese fue mi premio y lo que hice fue un concierto. Junté a varios amigos que cantaban, y todos me apoyaron para tener dinero para los viajes. Y me salí de la escuela, y me di cuenta de que yo no existía sin hacer algo musical durante el día".

Camía suspendió sus estudios en comunicación que tomaba en San Diego y ese año que viajó, le sirvió para decidir dedicarse de lleno a la música. Esta decisión no fue sencilla, ni siquiera para sus padres adentrados desde siempre en el mundo musical.

"Fue otra tarea, otro trabajo convencer a la familia. Como mi papá no se arriesgó a dedicarse a esto, no era fácil. Y pues les dije: Sorry es mi vida y voy a hacer algo con esto".

"TOLOACHE", SU NUEVO DISCO

Hoy Camía está intensamente trabajando en la producción del disco que espera lanzar en marzo del próximo año y que refleja ya en su nombre: Toloache, que está viviendo otra etapa en su vida como mujer, cantando al amor y desamor, con lo que se identifican quienes la escuchan.

"Este disco para mi es lo más sincero que tengo. Son canciones que describen lo que ha sido mi vida y la de mi papá. Todas son historias que cuentan algo, una etapa, y le tengo muchísima fe a este proyecto".

"Y esa, toloache, es la canción que más impacto causa cuando la canto. A todas las mujeres les encanta"

“Yo le diría a nuestras lectoras que por más riesgoso que parezca, o que lo vean, que se atrevan a soñar, a apasionarse por algo

"El toloache que me diste me ha durado tanto, que no se ha acabado el encanto, y todo el día he pensado en ti. Soy adicta del veneno que bebí en tus labios y el antídoto no me hace caso, siempre estoy pensando en ti", dice parte de la letra de esta canción que compuso en conjunto con su papá.

Son las de este disco, canciones inéditas, tuyas y de su padre. Una mezcla de Folk, pop latino y rock.

"Bella": Así es para Camía su tierra El otro gran proyecto que esta jovencita tijuana busca aterrizar es el de un video de su canción: "Bella", una canción que le compuso a la ciudad y que también se incluye como un extra, en su nuevo disco.

Como Tijuanaense de nacimiento, Camía busca que la imagen de Tijuana, de gente trabajadora y emprendedora, trascienda las fronteras y que quienes vivimos en esta ciudad, sintamos orgullo e identidad al escucharla.

"La canción trata de una persona que llega a empezar un proyecto y trae la adrenalina, el nervio, pero agradece porque está en un lugar donde la recibieron bien, le abrieron los brazos y sabe que le va a ir bien", comenta.

"Yo espero que esta canción llegue a donde tenga que llegar. Este proyecto es especial para mi, porque me ha abierto muchas puertas, porque las personas se identifican con la canción,

y le encuentran un sentido de orgullo. Y no hay nada más impresionante que cuando una canción llega a motivarte o a unir a otra ciudad".

La tarea ha sido titánica. Escenas se han grabado por ejemplo en el Centro de artes musicales, en el Centro de alto rendimiento, en Catedral, en el Estadio de los Xolos.

Hay muchas personas reconocidas involucradas en este proyecto: Joaquín López el productor de Camía, Rogelio Ávila de "Ávila producciones", Paco Marcos, director de escena, y el video se entrenará el 20 de este mes en redes sociales para que estén pendientes y seamos todos parte de lo que dice su letra. Aquí una probadita.

*He llegado aquí,
con la ilusión de ver el sol en otros
cielos,
y me hace tan feliz,
saber que llegará a mi gente un
día mejor.*

*Bella, Tijuana es una estrella
bendita sea esta tierra del cerro al
mar.*

Sueños por realizar...

Camía tiene mucho futuro por delante y sabe hacia donde va, por lo que tener claro el panorama y prepararse para ello, le ayudará a llegar.

"Me veo viviendo toda mi vida de esto. Transmitiendo ese mensaje que llevan las canciones, y creando nuevas, durante los años que se me permita vivir... "

"Me veo como una artista internacional, cantando en diferentes partes del mundo.

Me veo con una familia y siendo un nuevo estereotipo de artista combinando todos los elementos que me hacen ser lo que soy, y proyectando canciones sinceras", concluye con una sonrisa. 🎵

FACEBOOK
camia

TWITTER
camiamusic
@Camia.mx

YOUTUBE
camia

MÁS DE CAMIA...

MEJOR CUALIDAD: Sincera

PEOR DEFECTO: Despistada

FRASE PREFERIDA: "Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres" - El Principito

ARTÍCULO INDISPENSABLE: Carro

HOBBIE: Conocer cafecitos

LIBRO FAVORITO: Serie de Harry Potter. J.K Rowling

23RD

SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

Media Arts
MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO



MARZO 10-20, 2016



PRESENTED BY

FASHION VALLEY
A SIMON MALL

Pases al festival &
boletos YA a la venta!
SDLatinoFilm.com
619-230-1938
amc
7037 Friars Rd, San Diego

APROVECHA LA OPORTUNIDAD
DE SENTIR EL CINE LATINO

PELÍCULAS INTERNACIONALES, CELEBRIDADES,
CINEASTAS, ESTRELLAS DE TELENÓVELAS,
CARRERAS CREATIVAS, DOCUMENTALES,
CORTOMETRAJES, PROGRAMAS FAMILIARES, MÚSICA
Y "SABOR LATINO" FESTIVAL DE CERVEZA Y VINO.



HOMENAJE PÓSTUMO A

GLORIA ENCISO POWER

La primer mujer con una concesión radiofónica en Baja California, y la segunda con una licencia de locución en nuestro estado

POR ANA PATRICIA VALAY

Todavía no se cumplen siquiera dos meses desde su partida el pasado 14 de diciembre, y el vacío que ha dejado Doña Gloria Enciso entre su familia, amigos, empleados y la ciudadanía en general, es incalculable; imposible de llenar.

Algunos recordarán su figura tras aquellos ventanales de las que fueran las cabinas de la XEC, cuando pasaban con sus autos y la observaban trabajar, o cerrarán los ojos para evocar su melodiosa, nítida y juvenil voz que día con día escuchaban a las 2 de la tarde en su programa HORIZONTES.

Cada mañana que por mi programa matutino, camino rumbo a esa cabina que ella también ocupó, pienso en cuántas historias se entretijeron y se contaron en esas cuatro paredes bajo el liderazgo de esta mujer que dejó huella, y un legado fundamental para las nuevas genera-



ciones de periodistas y comunicadores.

Aquí, un poco de historia...

EL LEGADO DE SU PADRE

Gloria Enciso Power nació en la ciudad de Tijuana, Baja California, el 7 de septiembre de 1935, el mismo día pero un año después, de que su padre, Luis Enrique Enciso Clark inaugurara la XEC, tras obtener la concesión de la frecuencia cuyas dos últimas siglas, casualmente coinciden con la inicial de su nombre y apellido.

Y es justamente él, su padre, quien marcaría e influenciaría enormemente la vida profesional

de esta exitosa mujer quien seguiría sus pasos.

Don Luis Enrique fue un sonoreense, jefe de telégrafos que pasó de radioaficionado a concesionario. Apasionado de la comunicación, activista y un verdadero visionario. Líder empresarial y candidato a la alcaldía de Tijuana por un partido de oposición que le llevó al triunfo, uno que le arrebataron en aquel 1968 en que ríos de personas denunciaban "robo en despoblado". Tras recibir fuertes amenazas, el asunto tuvo que olvidarse, lo que no ocurrió en la memoria colectiva y los anales de la historia.

“ Hay que estar al tiempo, en tiempo y con el tiempo...”

Este hombre fue quien introdujo en el mundo de la radio, a su hija desde pequeña.

Los días de infancia de la pequeña Gloria transcurrieron entre su hogar y la radiodifusora que se convirtió en su segunda casa, y poco a poco se fue involucrando sin ningún privilegio por ser la hija del dueño.

“... empezó limpiando acetatos, y como hablaba un inglés perfecto, mi abuelito hacía sus columnas tras leer los periódicos nacionales y le pedía a ella que revisara los noticieros por televisión de Estados Unidos, y los tres principales diarios nacionales del otro lado de la frontera para que se los tradujera, y así, él los pudiera compartir a los radioescuchas”, nos comenta Claudia Jiménez Enciso, una de sus cinco hijas, sin contar a su hermano José Enrique, hoy al frente de la estación.

“Mi madre hizo muchas cosas, desde funciones de secretaria y algunas suplencias ante el micrófono, hasta grabar anuncios comerciales siendo por ejemplo, la voz oficial de Calimax entre otras empresas comerciales” nos platica Marcia, otra de sus cinco hijas.

LA CRISIS LE TRAJÓ PROGRAMA

Cuando Doña Gloria se metió de lleno a la radiodifusora fue en 1956, pero la gran oportunidad que tuvo de quedarse de forma permanente al frente de un programa, fue en el momento en que se presentó una crisis, recordó Claudia.

“¡No llegó la novela de “Chucho el Roto”, que era un trancazo en México, en horario prime!, y ella era tímida, en realidad no le gustaba hablar ante el micrófono, pero tuvo que hacerle caso a mi abuelito: “Vas a entrar”, le dijo, y así fue como junto con Jesús Fematt Esparza, tuvo su primer programa ya en forma”.

Y es así como en la época de oro de la radiodifusión en México, Gloria Enciso Power tuvo que ganarse un lugar en un mundo de hombres y grandes locutores como José Manuel Gutiérrez, Jesús Fematt Esparza, Fernando Romero y López, Mario Humberto Herrera y Puerto, y Ernesto Enciso Clark.

Luego vendrían otros programas exitosos como el de “¿Ud qué haría?”, de



consulta ciudadana y posteriormente el de “Horizontes”, considerado el primer talk show de la radio, que llegó para quedarse por más de 30 años.

“Ella siempre me decía: aquí yo tengo que ser neutral pues se aprovechan de mí como persona pública y me usan para decir que yo dije algo, cuando no lo dije.

Tú ten mucho cuidado en como te presentas ante el público”, me comparte Marcia una de las enseñanzas de su madre.

Tenaz, trabajadora, de personalidad fuerte y rebelde para su época, como la describe Claudia su hija, esta mujer comunicadora rompió tabúes, hablando en su programa, de la mano de expertos, de: Sexología, astrología y energías entre otros temas de los que nadie hablaba públicamente buscando siempre la forma de abordarlos de forma seria y muy profesional.

“Para ella, no había límites, no conocía el miedo”, agrega Claudia Jiménez Enciso.

Cabe mencionar que tras la muerte de su querido padre en 1976, a quien ella solía acompañar a todos los eventos nacionales e internacionales por ser el presidente de la Cámara de la Radio y la Televisión, Gloria Enciso Power asumió el liderazgo de la concesión de Cadena Enciso Baja California, con tres frecuencias más en el estado.

MUJER QUE SE GANÓ EL CARIÑO DE QUIENES LE RODEABAN

Esta mujer comunicadora, amante de los libros, de los viajes y del servicio a la comunidad, fue una mujer que no sólo se ganó el cariño de quienes la escucharon por años a través de la radio, sino también el respeto de quienes convivieron muy cerca de ella.

Josefina Ortiz Franco, fue su asistente personal por 25 años, y más que su jefa, para ella fue cómo su segunda madre.


“Siempre fue una persona a la cual tu veías y te imponía, pero era una persona que ayudaba a toda la gente que lo necesitara, y si alguno de sus empleados o colaboradores necesitaba algún consejo ella se lo daba. Siempre se preocupó por nosotros”, me comenta.

Michelle Iverson Villaseñor, también compartió cada viernes, por 14 años con Doña Gloria por la sección de emigración que compartían al aire, y la recuerda como una mujer culta y preparada, pero sobre todo como amiga que enaltecía la lealtad.

“Siempre fue una mente y alma jovial, era la primera en estar preparada para actualizarse con el último grito de la moda en tecnología, y en adaptarse a los mismos cambios que se requerían según los tiempos”.

Cuando empezó a mermar la salud de Doña Gloria, ella le dejó su programa “Horizontes” a Sergio Eduardo Reynoso, con quien compartía micrófono luego del fallecimiento de Jesús Arnoldo López Salcido.

“Estoy seguro que trató de ser discreta en su adiós a la radio, hasta que llegó el final de su vida terrenal, así como de su vida profesional dejando una huella muy importante en el corazón de todas las personas que sirvió a través de los micrófonos. Siempre fue una persona auténtica y natural, la misma persona detrás del micrófono que fuera de él”, nos comparte Sergio.

Hasta sus últimos días, Doña Gloria Enciso Power fue una mujer brillante y lúcida, siempre al pendiente de las noticias y cercana a los libros. Deja un legado que abrió camino especialmente a las mujeres en el ámbito de la comunicación, y quien sin duda, dejó unos “zapatos muy grandes de llenar”. Descanse en Paz Gloria Enciso Power quien tendrá un lugar especial no sólo en nuestros corazones sino en la historia de la comunicación, de la ciudad de Tijuana. 

Luis Miguel AUZA

HACE DEL VINO UNA FORMA DE VIDA

POR LIZETH GARCÍA PEÑA | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Podríamos decir que Luis Miguel Auza es un enamorado del vino. Cuando habla o escribe sobre la bebida de los dioses, se apasiona y muestra su gusto y curiosidad por todo aquello que esté, de una manera u otra, relacionado con el maravilloso mundo de la viticultura.

DE BANQUERO A PROMOTOR DEL VINO

Conocemos a Luis Miguel Auza Dionisio del Valle por sus diversas colaboraciones sobre el vino en diferentes medios, y pareciera que siempre se ha dedicado a ello, sin embargo antes trabajó en el sector bancario durante 18 años y luego en Bienes Raíces por otros 12.

Originario del Distrito Federal, Luis Miguel estudió Derecho en la UNAM, y se especializó primero en Derecho Económico y Corporativo en la Universidad Panamericana y después en el área financiera en el ITAM.

NACE SU GUSTO POR EL VINO

"Cuando tenía 18 años tuve la oportunidad de subirme a un barco carguero junto con un amigo y me fui a vivir a Europa, un par de años de back pack", relató al platicarnos su aventura.

"Estuve trabajando en varios países: Suecia, Inglaterra y Francia. Ahí viví de primera mano la experiencia de trabajar en un viñedo, en Borgoña, y eso

me marcó, pues descubrí algo que me atrapó: la magia del vino y todo lo que gira a su alrededor, desde entonces no he dejado de estudiar, de prepararme lo mejor posible y finalmente compartirlo en lo que llamo mi área de divulgación cultural del vino", detalló Luis Miguel.

"Al vino mexicano lo vine a descubrir aquí, ya estando en Baja California", relató.

Estudió para sommelier en el Culinary Art School, de sus amigos Ana Laura y Javier (su alma mater del vino). Culinary le ha invitado en varias ocasiones para dar cursos: "fui alumno y ahora tengo el privilegio de compartir mis experiencias como profesor invitado, con los estudiantes que toman el curso de sommelier y a los que cursan el quinto semestre de cocina, con la clase de Principios Básicos de Enología".

En estos momentos Luis Miguel trabaja en un proyecto académico que debe tomar forma este mismo año y en el que ha trabajado con mucha dedicación durante el 2015.

DE PASATIEMPO A UNA FORMA DE VIDA

Lo que inició como un pasatiempo, lo convirtió en una forma de vida: "Recibí una invitación de Eligio Valencia para escribir en El Mexicano, ahí ya tengo cinco años publicando semanalmente una página en que comparto mis ires y venires, por el mundo del vino y las actividades que se mueven alrededor de esa extraordinaria industria".

Por algún tiempo colaboró con reseñas de restaurantes en el semanario In-

fobaja, y desde hace un año escribe en Mujer Actual. También tiene un blog en la página electrónica de la prestigiosa revista Catadores de la ciudad de México, en la que se ha convertido en una especie de embajador del vino bajacaliforniano.

Además de sus columnas, Luis Miguel busca acercar a las personas a la cultura del vino, invitándolos no solo a disfrutarlo, sino también a conocer el proceso de elaboración: "Uno de mis negocios es intermediar entre entusiastas que quieren tener su propio vino y bodegas prestigiosas. La idea es que no solo compres un vino, sino que te involucres en el proceso productivo del mismo, desde la cosecha de la uva hasta la entrega del vino embotellado, dejando al propietario la creación de su etiqueta, pero siempre respetando los códigos de producción del enólogo. Empresas, negocios y aficionados viven la experiencia y obtienen, al final del ciclo, un vino único e irrepetible para regalar, compartir o disfrutar".

EN UN FUTURO ¿PUDIÉRAMOS VERNOS COMO FRANCIA, ESPAÑA O ITALIA?

"Mencionaste a los tres países productores, consumidores y propietarios de las superficies más grandes de vid en el mundo. Creo que México es un país con grandes oportunidades y tenemos que estar conscientes del contexto en el que se mueve la industria vinícola; el potencial que tiene México es enorme".

“ El mejor vino es el que compartes con tus amigos

Agregó que primero se deben resolver algunos asuntos pendientes que competen a productores, a empresarios y autoridades: el asunto del agua, el respeto a la vocación agrícola de los valles de Ensenada y la seguridad jurídica para las inversiones en la industria vinícola, por mencionar las principales.

“Competir a nivel internacional es posible, sin embargo tenemos que consolidar la cultura del vino, porque los tres países que señalamos tienen una cultura ancestral, que viene de abajo hacia arriba, es decir, permea de la base de la población con vinos del y para el pueblo para luego llegar a los grandes pagos, chatós y reservas, no al revés”, comentó Luis Miguel.

DIONISIO DEL VALLE

Luis Miguel escribe bajo el seudónimo “Dionisio del Valle”, ya que el nombre refiere a Dionisos el dios del vino de la antigua Grecia, y del Valle por el Valle de Guadalupe: “Es una marca que engloba mis actividades empresariales, ya que además de LUDOVINUM que es el nombre de nuestro taller de elaboración de vinos, está el área de Enoturismo. Este concepto fue acuñado en España hace unos 20 años y se refiere al turismo enfocado fundamentalmente a vivir la experiencia sensorial del vino en un lugar determinado. Organizamos viajes exclusivos a los valles de Ensenada. Visitamos las bodegas que ofrecen los mejores vinos de la región, diseñamos, con los mejores chefs de nuestra tierra, menús degustación para los viajeros. Seleccionamos los vinos de acuerdo a los ingredientes y platillos, la temperatura de consumo, en fin, cuidamos hasta el último detalle para hacer del viaje una experiencia única. Hemos tenido la oportunidad de atender grupos que vienen de Veracruz, Cancún, Ciudad de México, Guadalajara. En ocasiones son ejecutivos de empresas, otras veces grupos de amigos o familias completas”, y remató: “Nos encargamos de la alegría de nuestros visitantes, lo que es cosa seria”. 🍷





SAN DIEGO PRESENTA POR PRIMERA VEZ

“THEATRE WEEK”

UNA SEMANA DEDICADA AL TEATRO LOCAL EN EL CONDADO

POR ALEJANDRA ENCISO

San Diego y Tijuana tienen varias similitudes que la gente no toma en cuenta; una de ellas, es la gran cantidad de oferta escénica en ambas ciudades, sobre todo danza y teatro. Ambas localidades tienen varias compañías de teatro y danza locales, pero es común que la gente se deje impresionar más con las presentaciones foráneas y consuma las obras que vienen de fuera; entiéndase Nueva York y México (DF).



“ Uno de los grandes tesoros de San Diego está en sus artes escénicas ”

Con el objetivo de contrarrestar esa tendencia, San Diego, por medio de la iniciativa de la San Diego Performing Arts League, decidió convocar a 30 (sí 30) de las compañías del condado vecino dedicadas a las artes escénicas para que unan fuerzas y colaboren en promover la primera semana dedicada a las tablas, misma que se llevará a cabo del 22 al 28 de este mes.

San Diego Performing Arts League, sirvió de enlace para avocar por las organizaciones y también son responsables del sistema de boletaje "Artx-Tix" ubicado en Horton Plaza. "Así como Restaurant Week es un favorito para exponer nuevas opciones culinarias con diferentes tabuladores de descuento. Nuestra visión es que el público aproveche esta oportunidad para descubrir estas compañías teatrales y que vivan experiencias escénicas inolvidables. Es la oportunidad perfecta para probar algo nuevo", comentó D. Candis Paule, Presidenta de la Liga de Artes.

Las compañías participantes ofrecerán una variedad de promociones durante esa semana, entre ellas, descuentos para boletos del 20% y más, para concesiones dentro de los teatros y pláticas post-funciones en donde la gente podrá interactuar con actores y creativos.

ORGANIZACIONES PARTICIPANTES

J* Company Youth Theatre, La Jolla Playhouse, Lamb's Players Theatre, Mesa College Theatre Company, Mojale Dance Collective, Moxie Theatre, National Comedy Theatre, New Villa-



HORARIOS Y FUNCIONES
www.sandiegoteatreweek.com

ge Arts, North Coast Repertory Theatre, The Old Globe, OnStage Playhouse, The PGK Project, Point Loma Playhouse, SDSU School of Music and Dance, SDSU School of Theatre, Television and Film, San Diego Junior Theatre, San Diego Repertory Theatre, San Diego Symphony, Scripps Ranch Theatre, UC San Diego Department of Theatre & Dance, Vantage Theatre, Visionary Dance Theatre, Welk Resort Theatre. **M**

San Diego and Tijuana have various similarities that people do not realize. One of them, is the amount of performing arts options in both cities. Specially, dance and theatre.

Both towns have various theatre and dance companies. Often audiences stay with the impression and there for consume touring pieces that come as part of a tour, like from New York or Mexico City. With the goal of getting the message out there and show performance goes that San Diego produces theatre, the San Diego Performing Arts League is hosting the first ever San Diego Theatre week where 30 (yes 30) performing arts organizations will celebrate a week long from February 22th through the 28th.

"The Performing Arts is one of San Diego's greatest treasures," says D. Candis Paule, President of the San Diego Performing Arts League, the local organization which serves as a liaison and advocate for performing arts organizations, and which runs the iconic San Diego ArtsTix Ticket Center at Westfield Horton Plaza downtown. "Just as Restaurant Week is a week for foodies to explore new culinary options while saving money, our vision for Theatre Week is audience members will take advantage of the opportunity to discover new theatre companies and unforgettable arts experiences. It's the perfect chance to try out something new."

Hermosas,
FAMOSAS Y SABROSAS

LA REINA del FRÍO

POR DIONISIO DEL VALLE

Siempre me ha gustado el frío. Soy una de las variedades finas que dan sus mejores frutos en lugares con climas más que frescos. Nací en un lugar de Alemania llamado Rheingau y durante incontables generaciones me he favorecido de las aguas del río más grande de mi país: el Rin; con sus mil trescientos kilómetros de longitud, ha sido, desde siempre, el que con sus aguas acaricia las vides que me dan vida. Riesling es mi nombre y conmigo se producen algunos de los vinos blancos más elegantes, más longevos y más caros del mundo.

En su caprichoso viaje al norte, el río Rin enfila hacia el oeste apenas toca la ciudad de Maguncia (Mainz) en la región de Renania, en la parte más occidental de Alemania, orientando los viñedos de manera excepcional. Es cierto que en la vecina Francia, en la frontera líquida entre ambos países, pero en la margen occidental del famoso río, también se producen grandes vinos provenientes de mi cosecha.

Por cierto, casi nunca me verán mezclada con otras variedades, en realidad no lo necesito. Los vinos míos pueden ser de carácter seco o francamente dulce. Famosos son los que nacen del antiguo método de la pasificación, de la podredumbre noble o botritización y del ingenioso método que algunos vitivinicultores

“ Las parientes cercanas de la Riesling son la Silvaner, oriunda de Alsacia y la Gewurztraminer, de origen italiano


de mi tierra, aunque también de Austria y Canadá, utilizan para crear los vinos de hielo, el llamado ice wine (eiswein).

Les platico: durante los fríos meses invernales los agricultores permiten que el agua se congele sobre mi resistente piel, no solo conservando sino concentrando el azúcar de mi cuerpo. Esto sucede debido a que, al cosecharme de forma tardía, sufro una deshidratación que me obliga a concentrar azúcar y acidez para sobrevivir. En ese estado, casi de hibernación, soy llevada a la bodega y, antes de que se deshagan los cristales de hielo, se separa mi jugo para luego someterme a una fermentación que por el mismo frío no arranca de inmediato y se hace larga, lenta e incompleta, lo que resulta en vinos de un dulzor extraordinario.

Las clasificaciones de los vinos alemanes

son francamente complicadas. El término Trocken se refiere a vinos secos, que cada día son más populares porque acompañan mejor la comida. Beerenauslese se utiliza para nombrar una clase de vinos que son muy dulces como resultado de los efectos de aquel hongo conocido con el nombre de Botrytis, que provoca una alta concentración de azúcar cuando se apodera de mis bayas. Finalmente, los Trockenbeerenauslese (parece trabalenguas, pero no lo es) designa a los vinos que resultan de una cosecha tardía y aparte botritizada, es decir vinos súper dulces. Aclaro que, en este caso, el prefijo trocken hace alusión a la sequedad de las uvas motivada por la pasificación (cosecha tardía) y no a lo seco del vino, complicado ¿verdad? Dicen que todo esto lo hacemos nada más que para complacarles la vida a los someliers, como Dionisio del Valle por ejemplo ¿ustedes creen?

Un buen Riesling tiene un hermoso color amarillo, de matices otoñales. Mis aromas primarios recuerdan las frutas secas, como el higo y el membrillo, dando paso a olores de frutas frescas como la piña, el limón y de especias aromáticas, como la canela. Suelo vivir muchos años ya convertida en vino, gracias a mis altas concentraciones de azúcar y acidez.

Y una última recomendación: si encuentran una botella elaborada a mis costillas ¡nunca la beban si es joven! Busquen aquellas que tengan al menos diez años de edad. Soy de las uvas privilegiadas que se ven y saben mejor cuando son maduras. 

REGRESA

LUNCH EXPRESS

Lunes a viernes de 12pm a 5pm




Applebee's
GRILL & BAR

 Tijuana  Ensenada  Rosarito  Mexicali



• BROWNIE BITE •
GRATIS

EN LA COMPRA DE UN PLATILLO PRINCIPAL,
PRESENTANDO ESTE CUPÓN


Applebee's
GRILL & BAR



VÁLIDO DEL 1RO AL 26 DE FEBRERO 2016



CASA EUIDES

AL CUIDADO DE LA MUJER

POR NATALIA MONROY

Fundada en Francia en 1601 por San Juan Eudes, la Orden de Nuestra Señora de la Caridad comenzó su misión al servicio de los necesitados encargándose del cuidado de un pequeño grupo de niñas y jóvenes. Actualmente, la congregación religiosa se rige a través de la razón social de apoyar y promover a la mujer víctima violencia intrafamiliar, maltrato, desintegración familiar y amenaza a la integridad por medio de la creación de espacios conocidos como Casa Eudes ubicados en distintos países en el mundo, entre ellos, México.

Este año, la Casa Eudes Promoción a la Mujer A. C., cumple 41 años en la ciudad de Tijuana de ofrecer cuidado y las atenciones necesarias a menores –todas mujeres– para lo que platicamos con su Directora General, la Madre Lucia Landin, quien nos narró un poco de lo mucho que han logrado a lo largo de estas cuatro décadas.

MÁS DE CUATRO DÉCADAS EN TIJUANA

Fue un 19 de marzo de 1975 cuando cuatro religiosas de la Orden de Nuestra Señora de la Caridad llegaron a Tijuana a petición del entonces Obispo, Juan Jesús Posadas, y el padre, Alberto Moreno, esto con la intención de que se encargaran de un grupo de jóvenes y adolescentes procedentes de la cárcel ubicada en ese entonces

sobre la calle 8 de la ciudad. Al presenciar las condiciones en que se encontraba la prisión y los menores, las madres identificaron la necesidad y sabían que se debía hacer algo al respecto, por lo que decidieron reunirse nuevamente con las autoridades católicas y exponer la necesidad de abrir una Casa Eudes en la región.

Fue tanto el interés que generó el proyecto, que pronto se consiguió la donación de un terreno por parte de la ciudadanía, se constituyó un Patronato encargado de solicitar la aprobación de la Beneficencia Pública e inmediatamente se comenzó con la construcción de la iglesia y el centro, misma que corrió a cargo de miembros del Ejército que trabajaron todos los domingos durante más de dos años hasta lograr terminar la obra.

Desde entonces, más de tres mil menores de cuatro a 18 años de edad son las que han vivido en la casa hogar, niñas provenientes de los sectores con más bajos recursos en todo el país, así como de algunos lugares de Estados Unidos y América del Sur, comentó la Madre Lucía.

UN IMPULSO AL DESARROLLO Y CRECIMIENTO

Con el propósito de dar herramientas que favorezcan el desarrollo y crecimiento armónico de las jóvenes, se han diseñado estrategias que fortalezcan sus capacidades en diferentes áreas académicas, tales como el estudio de inglés, computación, y contabilidad, así como la adquisición de destrezas como elementos indispensables en su formación personal.

Un equipo multidisciplinario compuesto por las mismas religiosas de la congregación y personal especializado, es el encargado de proporcionar formación y apoyo médico, psicológico, espiritual y recreativo de manera personalizada y grupal.

“ Más de tres mil menores de 4 a 18 años de edad son los que han vivido en Casa Eudes

Las menores acuden a colegios católicos y tienen la oportunidad de acceder hasta la educación superior, pues se manejan becas con distintas instituciones educativas. Dentro del centro, se imparten clases de danza y se cuenta con la opción de practicar diversos deportes y actividades.

DATOS

UBICACIÓN

Jauja #7104,
Delegación La Mesa

TELÉFONO


(664) 689.16.68

DONACIONES, APOYO Y PRESENCIA

En cuestiones de ingresos, su directora, la Madre Lucía, nos platicó que, como asociación civil, la mayoría de estos se deben a donaciones y apoyos que



se reciben por parte de ciudadanos generosos, quienes además colaboran mensualmente para el gasto corriente de la casa. También grupos e instituciones norteamericanas han brindado su ayuda a lo largo de estos años para su mantenimiento.

La congregación de las religiosas de Nuestra Señora de la Caridad se encuentra presente en 10 países alrededor del mundo; en la República Mexicana apoyan en la Ciudad de México con dos casas, además de Acapulco, Nuevo Laredo, Ciudad Juárez, Coatzacoalcos, Saltillo y Tijuana. 



TRANSFORMA TUS ESPACIOS CON FLOR
BÚSCANOS EN TIJUANA EN Brik10

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



LA CAJA

ARTE Y CULTURA

CALIDAD EN SU OBRA, ESPACIOS
Y DIVERSIDAD DE PROPUESTAS

POR NATALIA MONROY

A diez años de su fundación, La Caja Arte y Cultura continúa fiel a su propósito de ser un espacio para la promoción de artistas locales; abrió sus puertas en el 2005 y desde entonces su equipo de trabajo, comandado por Arturo Rodríguez como Director General, no se ha detenido, pues día a día se continúa pensando en el impulso del arte y la cultura aquí en la ciudad.

Prueba de su esfuerzo durante esta década se ve reflejado en la cantidad de artistas locales e internacionales que han pisado la galería, ya sea como colaboradores o exponentes, convirtiéndose en la sede para el trabajo de Franco Méndez, Jaime Ruíz Otis, Enrique Ciapara, Marco Miranda, Pablo Llana, Xawery Wolski, y Gabriel Boils, por mencionar sólo a algunos autores.

EDUCANDO SOBRE ARTE

Además de promover el trabajo de artistas locales, el colectivo brinda diversos cursos, talleres y diplomados enfocados

al arte y su historia, de igual manera fomenta el aprendizaje a través de distintas formas de expresión como la música, fotografía y la pintura.

“Hay dos etapas de La Caja: la primera que es exclusivamente galería y la nueva que se preocupa de la formación de públicos para seguir creciendo en este mercado; en esta parte en la que nos encontramos actualmente, surge gracias a la necesidad de mantener el proyecto vivo, fresco y acorde a las necesidades de esta comunidad”, nos cuenta Arturo Rodríguez.

“ Hay dos etapas de La Caja: La primera que es exclusivamente galería y la nueva que se preocupa de la formación de públicos



¿QUÉ CARACTERIZA A LA CAJA, ARTE Y CULTURA?

Primero la calidad de la obra que se ofrece, segundo la calidad del espacio que te recibe y tercera la diversidad de propuestas de calidad que ofrecemos en relación a talleres, cursos y diplomados.

En 2011, al lograr adecuar un lugar para la enseñanza, se lanzó el diplomado en Apreciación de las Artes Visuales, certificado por el Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) con la intención de formar nuevos coleccionistas en la región.

En coordinación con el INBA y el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta) en 2013 se logró el programa de introducción a las artes plásticas "Taller de Arte para ciegos", el cual convocó a un grupo de personas con discapacidad visual a cursar una serie de talleres cuya finalidad era que los presentes vivieran la experiencia de trabajar en un salón sensorial y expresarse por medio de las artes.

RECORRIDOS URBANOS

Seguramente has escuchado hablar sobre los "Recorridos Urbanos", proyecto que también surge en La Caja, el cual consiste

en realizar una ruta por los monumentos históricos de Tijuana, promoviendo el patrimonio cultural de la ciudad, "relacionando el pasado con el presente para proyectar un futuro donde estos espacios sean valorados y respetados".

El recorrido urbano consta de dos partes, la primera que es en sí el recorrido, donde se visitan nueve esculturas monumentales, tres propuestas artísticas de graffiti, cuatro propuestas sonoras, y cinco construcciones arquitectónicas. La segunda parte consta de visitar La Caja Galería, su fachada, su interior, experimentar actividad sensorial y la presentación de un video elaborado por creadores locales.

Dirigidos a escuelas públicas y privadas, público en general y también a empresas, se pretende fortalecer la identidad tijuanaense de toda persona que tome el recorrido, promoviendo así los valores históricos y fomentando el arraigo a la ciudad.

LA EXPO DE CELEBRACIÓN

Con motivo de su décimo aniversario, el espacio artístico tomó la decisión de rendir un homenaje a la ciudad que la vio nacer a través de la exposición colectiva "Punto de Fuga", disponible de enero a marzo, donde ocho artistas tijuanaenses, de Mexicali, D.F.,

Tamaulipas, San Luis Potosí, Hidalgo, Cuba y California, presentaron sus visiones, perspectivas y lecturas de la ciudad. "Un microcosmos diverso y representativo del abanico variopinto que conforma esta urbe", cuyo objetivo es exaltar la formidable riqueza que representa Tijuana.

CONTACTO UBICACIÓN

Callejón de las Moras #118- B, Col. 20 de noviembre

HORARIO

Lunes a viernes de 11 am a 6 pm

TELÉFONO (664) 686 67 91

WEB

www.lacajagaleria.com

SERVICIOS

- » Valuación de obra
- » Comercialización
- » Asesoría en adquisición
- » Información especializada: Ofrecemos un acervo informativo vía internet
- » Embalaje y envíos de obra



YOGA, acupuntura y meditacion zen

POSTURA CATOLICA FRENTE A TALES PRACTICAS ORIENTALES

POR P. JORGE ECHEGOLLEN FLORES
SEGUNDA PARTE DE TRES

En la mente del católico medio, ya sea laico o del clero, hay mucha confusión pues el Yoga según se promueve entre los católicos no es exclusivamente ni una disciplina relacionada con la salud ni una disciplina espiritual sino que unas veces es una cosa, otras veces la otra, y frecuentemente una mezcla de las dos. Pero el hecho es que el Yoga es principalmente una disciplina espiritual y sé que incluso hay sacerdotes y hermanas en seminarios y noviciados que aconsejan el Yoga como una ayuda para la meditación y para la oración.

Hay un testimonio de un sacerdote de India llamado James Manjackal (MSFS) muy importante para nuestro tema y como cristiano católico nacido en el seno de una familia católica tradicional en Kerala, en la India, pero habiendo vivido entre hindúes tiene mucho que decirnos, por eso lo

he querido citar; y ahora como religioso, sacerdote católico y predicador carismático en 60 países de los cinco continentes, creo que tiene algo que decir sobre los efectos perniciosos que tiene el yoga en la vida y en la espiritualidad cristiana.

¿QUE ES EL YOGA?

La gente me pregunta, se dice ¿la yoga o el yoga? En Castellano es correcto decir el Yoga, porque es un sistema. La palabra Yoga significa "unión", el objetivo del Yoga es unir el yo transitorio (temporal), "JIVA", con el (yo eterno) infinito, "BRAHMAN", el concepto hindú de Dios. Este Dios no es un Dios personal, sino que es una sustancia impersonal espiritual que es uno con la naturaleza y el cosmos. Brahman es una sustancia impersonal y divina que "impregna, envuelve y subyace en todo". El Yoga tiene sus raíces en los Upanishads hindúes que son anteriores al año 1000 A.C., y dice sobre el Yoga que "une la luz dentro de ti con la luz de Brahman". "Lo absoluto está en uno mismo" dicen los Upanishads Chandogya, "TAT TUAM ASI" o "ESO ERES TÚ". Lo Divino habita dentro de cada uno a través de Su representante microcósmico - el yo individual- llamado Jiva. En el Bhagavad Gita, el señor Krishna describe el Jiva como "mi propia parte eterna", y afirma que "la alegría del yoga le llega al yogi que es uno con Brahman".

En el año 150 AC, el yogi Patanjali explicó las ocho vías que guían las prácticas del Yoga desde la ignorancia a la iluminación – las ocho vías son como una escalera – Estas son: el autocontrol (yama), práctica religiosa (niyama), posturas (asana), ejercicios de respiración (pranayama), control de los sentidos (pratyahara), concentración (dharana), contemplación profunda (dhyana), iluminación (samadhi).

Aquí es interesante observar, dice el Padre James Manjackal, que las posturas y los ejercicios de respiración que frecuentemente son considerados en Occidente como todo el Yoga, son los pasos 3 y 4 hacia la unión con Brahman.

El Yoga no es sólo un sistema elaborado de posturas y de ejercicios físicos, es una disciplina espiritual que pregona llevar el alma al samadhi, a la unión total con el ser divino. El samadhi es el estado en el que lo natural y lo divino se convierten en uno, el hombre y Dios llegan a ser uno sin ninguna diferencia. Este enfoque es radicalmente contrario al Cristianismo en donde claramente hay una distinción entre Creador y criatura, entre Dios y hombre. ■

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



Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIPTAS

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

Tel: 607-3775

www.nuevacatedraldelijuana.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



CAROLINA AUBANEL

BUSCA SER LA PRIMER ALCALDESA DE TIJUANA

POR PATRICIA VALAY

Mujer fuerte, de convicciones, tenaz, de retos y con la energía a flor de piel, así es en SÍNTESIS, Carolina Aubanel Riedel, tijuanaense de nacimiento y de corazón.

Una mujer que se ha ganado a pulso un lugar en el mundo empresarial de los medios de comunicación y en la sociedad tijuanaense desde hace ya muchos años, y quien ahora tiene una nueva misión y objetivo claro de vida: llegar a ser la primera mujer en dirigir los designios de la ciudad de Tijuana como su Presidenta Municipal.

Está haciendo historia, pues además de ser la única mujer hasta ahora con aspiraciones públicas a la alcaldía de Tijuana, buscará contender bajo la nueva figura de independientes en el Estado, por lo que debe cumplir con los requisitos impuestos en la nueva ley electoral, entre los que destaca, recabar 33 mil firmas de ciudadanos como mi-

“Con el objetivo de convertir Tijuana en una mejor ciudad para las nuevas generaciones y con la premisa de que no hay mayor fracaso que no intentar


nimo, con la respectiva copia de su credencial de elector; la fecha límite para lograrlo es el próximo 1 de marzo.

¿QUÉ LE HACE FALTA A TIJUANA?

“Tenemos rezagos de tres décadas en la ciudad, empezando por la infraestructura urbana; se tienen que invertir muchísimos recursos en vialidades, banquetas, simplemente que estés en una ciudad donde puedas caminar, con calles iluminadas, jardines, hacer una reingeniería completa del transporte público y así elevar la calidad de vida”, nos respondió.

Tiene muy claro que, de ganar, gobernaría para todos, pero sobretodo, de que ayudar a una mujer, representa

ayudar al núcleo familiar. “Si ayudas a una mujer, ayudas a una familia... La mujer tiene esa cualidad especial, sobre todo porque forma familias, forma hogares, y mi propósito sería ayudar a que pueda sacar adelante a sus hijos, con educación, con salud, con deporte, etc.”, nos comenta.

En la política, Carolina Aubanel tiene muy presente el ejemplo de su padre, Don Gustavo Aubanel, primer alcalde de Tijuana, quien además luchó para convertir a Baja California en Estado; y ahora que sus hijos ya han hecho su vida, se siente en libertad y con el deseo de dejar huella en Tijuana desde la trinchera de la alcaldía, de lograr hacer de esta una mejor ciudad para las nuevas generaciones. 



EL PROYECTO URBANO LLAMADO **LA PRESA**

POR NATALIA MONROY

La Presa Abelardo L. Rodríguez ha estado presente en Tijuana desde hace más de 70 años, construyéndose con la intención de combatir uno de los principales problemas que ha aquejado a la ciudad desde sus inicios: la escasez de agua. Fueron cerca de 10 años de obra hasta que en 1937 la construcción quedó terminada, convirtiéndose en una de las edificaciones más importantes dentro de la región y es que, además de encargarse de subsistir el líquido vital a la población, ha sido de los primeros proyectos urbanos de carácter integral que surgieron en el país.

“La construcción de la presa fue el punto de arranque para el surgimiento de una nueva población”

EL SURGIMIENTO

En el texto titulado “La presa Abelardo L. Rodríguez, modelo de ingeniería hidráulica”, el historiador Antonio Padilla Corona, con quien tuvimos oportunidad de platicar, nos señala que el proyecto tuvo como justificación “lograr la estabilidad económica a través del desarrollo de la agricultura local, el aumento de población de origen mexicano, la protección

contra las fuertes avenidas del río Tijuana en época de lluvias”, además claro, el abastecimiento de una fuente segura de agua potable para uso doméstico. En el plan de trabajo elaborado en 1927, se realizó un análisis detallado del territorio tijuanaense que incluyó estudios geológicos y socioeconómicos muy completos, con el propósito de encontrar un lugar para construir lo más cer-



suelo que no fueron previstos la cimentación tuvo una larga duración.

Actualmente, se abastece principalmente con agua proveniente del acueducto Río Colorado y recibe el nombre de Abelardo L. Rodríguez en memoria del general y político que en ese entonces era gobernante de Baja California y quien impulsó su creación.

En opinión del Mtro. Antonio Padilla, investigador del Instituto de Investigaciones Históricas, la construcción de la presa fue el punto de arranque para el surgimiento de una nueva población que 50 años después, se convirtió en una de las nueve delegaciones que conforman el municipio.

*El Mtro. Antonio Padilla es investigador del Instituto de Investigaciones Históricas de la Universidad Autónoma de Baja California.

cano posible a la ciudad que permitiera lograr una mayor captación de agua y aprovechar en lo más que pudiera la superficie de cultivo.

Así, tratando de seguir esos lineamientos, se eligió el estrechamiento denominado cañón de García, situado a poco menos de 20 kilómetros al sureste de Tijuana pues, aparte de cumplir con los dos requerimientos principales, el sitio se encontraba próximo al camino a Mexicali y a la línea de ferrocarril San Diego-Arizona. Una vez con la elección del terreno, se tomó la decisión de rea-

lizar una presa tipo Ambursen, compuesta por una estructura de concreto articulada de losas inclinadas a 45° y apoyadas en contrafuertes independientes; de esta manera, ningún movimiento que sucediera entre los contrafuertes afectaría al resto de la estructura.

Fue el 27 de febrero de 1928, nos platica, cuando se firmó el contrato para el diseño definitivo y levantamiento de la presa, el cual estaba previsto se ejecutará en un periodo de 20 meses, pero a causa de problemas en el sub-

LOS NÚMEROS

- » **CAPACIDAD: 137 MILLONES** de metros cúbicos en el embalse de **550 HECTÁREAS**.
- » **PRESUPUESTO:** La obra ascendió a **8.5 MILLONES** de pesos de ese entonces.

Fundación CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer

Mujer actual

PEDALEANDO ROSARITO - VIÑEDOS 2016

12 MARZO 10:00 AM

Josué 3 años
Tumor Germinal

SÍGUENOS EN:

www.paseociclista.com

Tel. (664) 969 5914 Ext. 152 pedaleando@fundacioncastrolimon.org

EXPOBODA INTERNACIONAL

THE GREATEST BRIDAL SHOW 2015
39 FABULOSOS EVENTOS

REGISTRATE Y GANA
Boda ó XV Años
www.expobodainternacional.com

  Tel. 416-4303



DOMINGO
21
FEBRERO
11:00 A.M.

Fundación LUZ Carnaval 2016

**4 EMBAJADORAS,
4 ESPECTÁCULOS Y 4 CAUSAS**

UNA SOLA COMUNIDAD UNIDA POR UN BIEN

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Fundación LUZ nace por un deseo de servir a nuestra hermosa Tijuana y tiene como objetivo apoyar a adolescentes huérfanos, sin hogar y/o en estado vulnerable. Ofreciéndole un enfoque directo al adolescente en su etapa más crucial de la vida. Con becas apoya a familias de escasos recursos para ingresar a sus hijos con discapacidades mentales y/o físicas a Dance Ability por medio del método inclusivo, danza y música.

A través de su magno-evento "CARNAVAL ANTIFAZ", capta la mayor parte de sus recursos logrando apoyar diferentes organizaciones de la sociedad civil que atienden a la población vulnerable.

Fue en 2011 que un grupo de mujeres conscientes de las numerosas necesidades de nuestra ciudad enfocan sus energías en este proyecto de amor que este mes de febrero prepara su quinto carnaval antifaz que se llevara a cabo en Hotel Ticuan, además de ofrecer a toda mujer que participa en él una excelente oportunidad para celebrar la vida, despertar conciencia, estrechar amistades y fortalecer el valor de dar y ayudar.

SUS EMBAJADORAS Y SUS CAUSAS

Karla Plotnick de Galicot con su comparsa "Alebrijes" apoya la causa "Make A Wish México", Marisol Castellanos Barone, con su comparsa "Olimpicas 2016" trabaja en equipo para apoyar a "Unidos por los Niños Diabetes Tipo 1 Tijuana, A.C.", Caty de León de Rodríguez con su comparsa "California" se unen para ayudar a Nuestra Princesa Myriam Sofía "Mi estancia" del patronato del Hospital General de Tijuana y Carmelita Fimbres de Morales con su comparsa "Olé" apoya a Fundación Baraquiel D. Fimbres, A.C.





PADRES DE SAN DIEGO RENUEVA SU

compromiso con tijuana
ANFITRIÓN: Club de Niños y Niñas de Tijuana
 Por primera vez en la historia, la MLB extenderá sus esfuerzos de apoyo a la comunidad fuera de Estados Unidos en un amplio proyecto de renovación del Club de Niños y Niñas de Tijuana. El compromiso se hizo oficial el pasado 13 de enero en sus instalaciones.



Interceramic Insurgentes
 Frente a Macroplaza

Interceramic Paseo de los Héroes
 Frente a la Glorieta Cuauhtémoc

Interceramic Reforma en Ensenada
 Frente a Comercial Mexicana





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



El Surtidor del Tapicero

Mayoreo y Menudeo

DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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



Estilo

Este 2016 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color



6 meses sin intereses en tarjetas de crédito

Banamex HSBC Compra mínima de \$30000

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

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

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza
LAS PALMAS



Todo en
el mejor
lugar

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



Secretaría de Salud

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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

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

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA



Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

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



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



LA VIDA CAMPESTRE QUE SIEMPRE

SONASTE

HAZLA REALIDAD



RANCHO
TECATE

Desde 1893

Terrenos Campestres · Residencial · Hotel · Gastronomía · Eventos · Club Vacacional · UN DESARROLLO DE GRUPO VALCAS

APROVECHA
TU FINANCIAMIENTO
EN PESOS

**Hasta agotar existencias / Aplican restricciones*

(665) 655 · 5226
ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052
Síguenos    

