

# M

Febrero 2017 | Año 9, Edición 112 | 68 págs.

# Mujer actual



## ESPECIAL DE NOVIAS

Consejos para tener una boda de ensueño

Ejemplar  
**GRATIS**

**2** REVISTAS en UNA...  
AL INTERIOR  
ENCONTRARAS  
**SALUD**  
actual

**"SUPERVISA** lo que tu hijo ve y hace en **INTERNET"**

**PRIMERO**

**TÚ...**

¡ámate!,  
y fluirás  
el amor

# Cecilia

## OCHOA

EL ARTE SALVÓ SU VIDA,  
LO QUE ELLA BUSCA PARA TÍ



#MéxicoUnido

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store





*Las Olas*  
RESORT & SPA

# Escape Romántico

1 Noche de hospedaje en una suite

Cena para 2 personas  
en LOS CRISTALES con un menú especial

Martini de bienvenida

**\$179**<sub>DLLS</sub>  
+ IVA



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

[www.lasolasresortspa.com](http://www.lasolasresortspa.com)

[information@lasolasresortspa.com](mailto:information@lasolasresortspa.com)



\*No incluye IVA

\*Algunas restricciones aplican

\*Paquete basado en ocupación doble



Febrero 2017

# Ámate tú y tu vida fluirá en AMOR

**H**a llegado uno de los meses considerados como de los más hermosos del año, en el que solemos 'derrochar miel' y aprovechar el pretexto idóneo del mes del amor y la amistad, para demostrar lo que sentimos por los demás; por nuestra pareja, hijos, mamá, papá, hermanos, primos, sobrinos, compañeros del trabajo o de escuela, etc. pero, ¿qué es el amor?

Amor, dice nuestra querida catedrática de la Ibero Tijuana, Cecilia Castellanos "es cuando mami ve a papi sudoroso y oloroso, y aún así dice que es más guapo que Robert Redford". Y nos da otros ejemplos del amor manifestado en la amistad e inclusive hacia nuestras mascotas. Y es que sin duda, lo más importante del amor es vivirlo. ¡Te encantará la reflexión que hace en su artículo de esta edición!

Sabemos además que el amor definitivamente se trata de compromiso, pero ¿qué pasa con aquellos que le temen justamente a eso, a estar en pareja o a vivir el amor a plenitud con todas las responsabilidades que esto conlleva? Es así que en este número te hablaremos de cómo vencer tus temores.

Nuestra mujer del mes de esta edición es Giuliana, la joven canta autora que no sólo enamora con su música, sino que pone muy en alto el nombre de Tijuana con su talento. Está prácticamente en la luna de miel que viene luego del lanzamiento de su primer álbum que grabó totalmente en vivo. Ella nos comparte cuál es su visión no sólo del mundo de la música, sino de todo lo que la rodea. ¿De qué le interesa escribir a una joven que vive, estudia y trabaja en esta regional binacional?

Y ya que hablamos del amor, es Luisa Madueño la psicóloga exitosa de medios y redes aquí en Tijuana, la que nos habla sobre su recién estrenado libro: amor apache y de cómo cuando deseas algo y trabajas por ello, la oportunidad te llega tarde que temprano.

Te diremos también cómo atraer el amor a tu hogar y cómo expresar tus sentimientos a través de las flores. Así que esperamos que disfrutes mucho de este ejemplar, que puedes estar segura(o) se hizo con mucho cariño para cada una de nuestras lectoras y lectores.

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

SAIDA *Muriel Hid*



## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios  
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### DISEÑO PUBLICITARIO

Melissa Rivas Solís  
melissa.rivas@revistamujeractual.com

### ATENCIÓN A CLIENTES

Leticia Quintero

Lucy García

Fernanda Fontes

Fernanda Castro

Rosa E. Santiago

### COLABORADORES

Cecilia Castellanos

Dionisio del Valle

Mayra Medina de Hijar

Alejandrina Seaman

David Sotelo

Gabriel Bello

Becky Krinsky

### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44

Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Garage Photo Studio [664] 225.04.00

### SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications

[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63

637 3rd. Avenue Suite B,

Chula Vista, California 91910

salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 9, edición 112, inicio de impresión el 15/01/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



**Solmar**  
HOTELS & RESORTS

*Hospitalidad INFINITA*



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

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

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

**SOLMAR HOTELS & RESORTS**

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

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

[www.solmar.com.mx](http://www.solmar.com.mx)

Find Us:



/Solmar Resorts



/Solmar Resorts



# Contenido

FEBRERO 2017

## TU PERSONA

• RECOVECO  
Ignoraba que era malo 6

• RECETAS PARA LA VIDA  
Para vivir en abundancia 8

## TUS HIJOS

• SOY PADRASTRO,  
¿y ahora qué? 10

• SUPERVISA LO QUE TU HIJO  
ve y hace en Internet 12

## VIRTUDES HUMANAS

Y a fin de cuentas,  
¿qué es el amor? 14

## TU PAREJA

Tengo miedo  
al compromiso 16

## GASTRONOMÍA

La alimentación  
emocional 22

## UNA VENTANA AL VALLE

Los rusos en Valle  
de Guadalupe 24

## HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

La esencia de la vida 26

## ESPECIAL DE BODAS

• CONSEJOS DE UN WEDDING  
Planner para una boda  
de ensueño 28

• CONSEJOS PARA ELEGIR el  
mejor Vestido de Novia 32

• DIFERENTES ESTILOS  
de Maquillaje  
para novias 34

## SABÍAS QUÉ...

Altar para atraer  
el amor a tu hogar 37

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Luisa López Madueño 42

## HOMBRES DESTACADOS

Chef Juan Pablo Ussel  
Buscando dar el extra  
y ser propositivo 44

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

California recibe el 2017  
con estas nuevas leyes 46

**SOCIALES** 50

## PORTADA DEL MES

CECILIA OCHOA

FOTOGRAFÍA Garage Photo Studio

MAQUILLAJE Moka Cosmetics

# 38



**8 PEDALEANDO ROSARITO - VIÑEDOS 2017**

**11 MARZO 2017**

**GOK PRO NIÑEZ SIN CÁNCER**

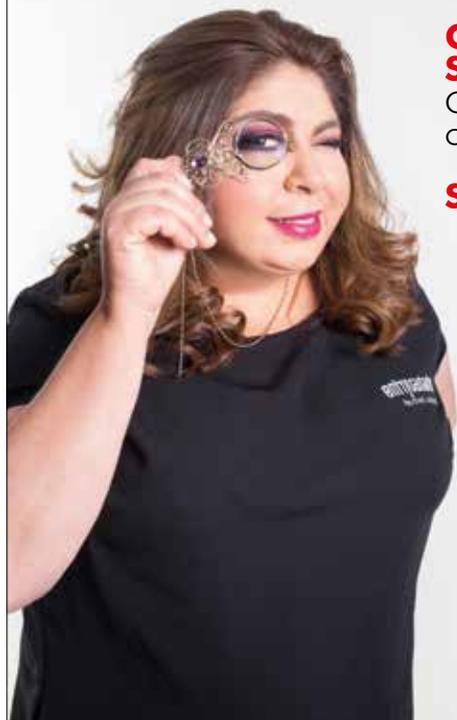
Fundación CASTRO-LIMÓN pro niñez sin cáncer

**Mujer actual**

[www.paseociclista.com](http://www.paseociclista.com)

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

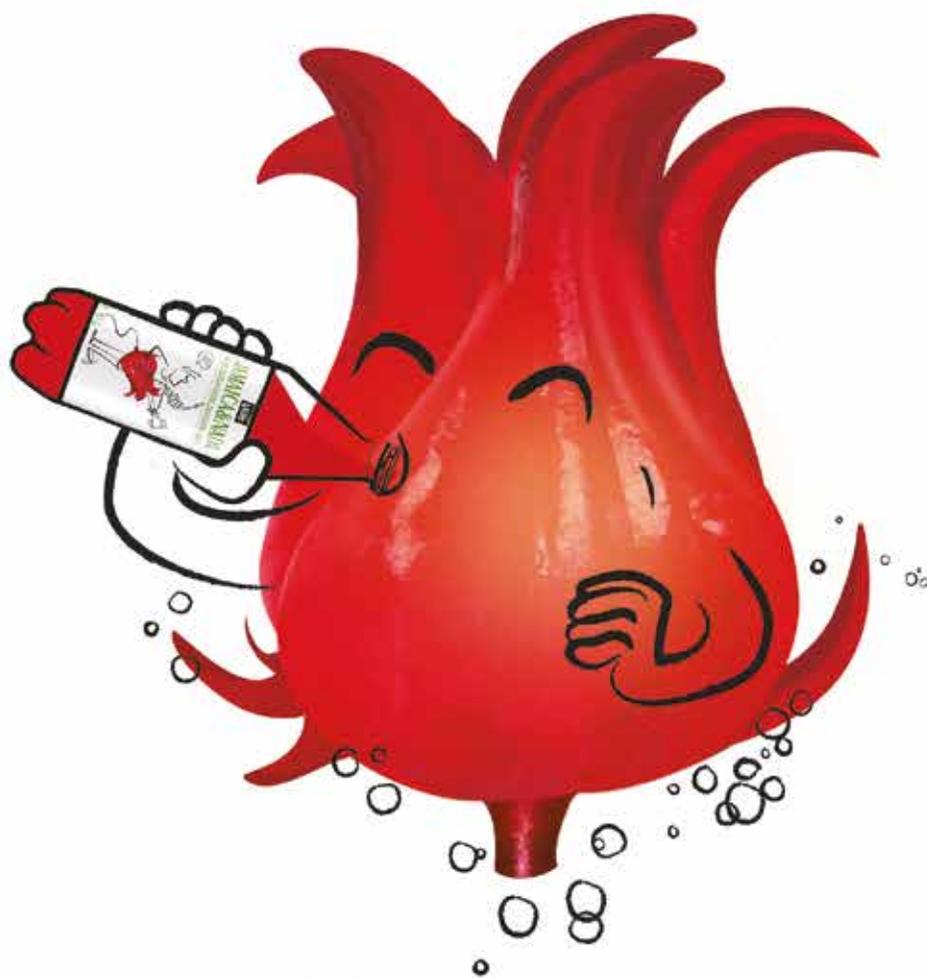
(664) 969 59 14 ext. 152



nueva



# JAMAICA & NADA



Con agua  
mineralizada

---

sabor  
jamaica



# ¡IGNORABA que era MALO!

POR MARU LOZANO

**D**e repente la jovencita o el jovencito crecen y al conocer la teoría de sexualidad, se dan cuenta que fueron tocados, incomodados, convencidos de sentarse en las piernas del adulto acosador y sufren porque el silencio continúa, pero ahora conscientemente.

El abuso lascivo es el más común de los abusos sexuales. Es ese deseo sexual que se da con una mirada que traspasa y hace que a uno le den escalofríos.

Cuando los hijos son pequeños, no saben que fueron violentados y al crecer, sienten que fueron causantes de todo y por eso callan la experiencia.

Es alarmante la cifra de la OCDE que tristemente acota que México ocupa el primer lugar en abuso sexual, violencia

---

Es alarmante la cifra de la OCDE que tristemente acota que México ocupa el primer lugar en abuso sexual, violencia familiar y homicidios en menores de 14 años

---

familiar y homicidios en menores de 14 años. Pero más alarmante aún lo que dice la senadora del PRD, Angélica de la Peña que en 25 entidades de nuestro país, el abuso sexual infantil no se considera delito grave y salen bajo

fianza. ¡Qué horror!.

Ya es sabido que la mayoría de los casos es entre familiares o conocidos que cuentan con la confianza y libertad que los padres dan para estar con el pequeño. Aquí no importa el status social ni económico y, para una madre, saber que su segunda pareja, un primo o un tío pudiera haber lastimado a un hijo es difícil de digerir. De hecho, enterarse puede ser motivo de negación y causar enojo con el mismo hijo-víctima.

Pensemos en ese hijo. ¿Cómo y en dónde acomodar lo que sentía, lo que por cierto en su momento, nunca pudo identificar?.

Como mamá, se siente enojo y tristeza. Esa desilusión que da el que alguien se te caiga del pedestal es deplorable. Qué confusión tan grande y qué impotencia no poder comprobar, demostrar, hablar, etc. Pero es necesario validar lo que un hijo dice y ayudarlo. Hay que entender que es víctima.

## AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Siempre me obligaban a ser amable con mi abuelito, a recibir y agradecer sus regalos. Tenía que decir que me gustaban mucho y dar besito de piquito. Sólo a la orientadora de la escuela le platiqué lo que me hacía. No quiero lastimar a mi mamá porque lo adoraba, ¡si le digo se muere! Además, no me creería que hace muchísimos años me pasó todo eso. ¿Ya para qué? Total, ya se murió. Lo que sí no soporto, es que se me acerquen los hombres, yo nunca me voy a casar ni a tener hijos, no quiero que sufran

**ESTUDIANTE DE PREPARATORIA, 16 AÑOS**

Yo le diría: “Siempre que una persona te haga sentir incómodo, tienes derecho a alejarte”. Pueden hacerte sentir incómodo con palabras o actos, ¡no importa la edad! Pero antes de los dieciocho, hay que decir a los ojos a esa persona, “¡déjame en paz y voy a decirle a mis papás!” Ya pasados los dieciocho, “¡déjame en paz y te voy a denunciar!”

Normalmente las víctimas no hablan, siempre las personas que son agredidas sienten “culpa” y por eso no dicen una palabra. Imagínate, si uno como adulto no sabe qué hacer con la información, ¿qué sentirán ellos? ¿Cómo resolverlo? ¡Lo hacen aguantando y resistiendo! No se vaya a recibir un regaño...

Pero si te enteras, por favor, nunca le cuestiones ni abrumes diciendo: “¿Por qué te dejaste? ¡Debiste haberme dicho de inmediato!” o frases por el estilo. Son chicos y no tienen idea de tal dimensión igual que nosotros los adultos, así que es mejor decirles que se alejen y digan lo que no les gustó. Que si no les creen, vayan con otra persona, tía, maestra... ¡alguien creerá!

Para prevenir, es importante no dejar a los niños solos y se puede cuestionar: ¿cómo te fue con tu tío, abuelo, padrastro, etc.? ¿te incomodó algo? Poner en pláticas familiares este asunto y discutirlo juntos llegando a la conclusión de que “hablar” es la solución.

Es excelente acudir a un consejero experto para que oriente a la familia y poder prevenir. Proporciona confianza, documéntate del tema para empoderarte tú y a los tuyos. Verás cómo teniendo conocimiento amplio, darás bases firmes a los pilares de tu hogar. 

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



- Maestros titulados
- Maestros internacionales
- Profesionales en danza
- Formación Integral
- Planes de estudios especializados
- Alto rendimiento
- Intercambios culturales con las mejores escuelas a nivel mundial
- Las mejores instalaciones de Latinoamérica



INFORMES  
**976.33.00**

Calle 11  
Plutarco Elias Calles #2011  
Zona Centro, Tijuana BC



[conservatoriodedanzamexico.com](http://conservatoriodedanzamexico.com)



# PARA VIVIR EN ABUNDANCIA...

POR BECKY KRINSKY

**C**reer que la abundancia representa todo lo que se desea en el aspecto material y económico, es limitar la grandeza y su potencialidad. El dinero y el éxito material son sólo una pequeña parte del verdadero concepto de la abundancia.

La salud, las amistades, la alegría y la pasión por vivir, el entusiasmo por conquistar nuevos proyectos, tener relaciones personales profundas, auténticas y placenteras, gozar de la creatividad propia y poderla utilizar donde sea, ser libre, tener estabilidad emocional, paz espiritual, estar contento con

... hay que pensar abundantemente... cuando se limitan los pensamientos, las cosas dejan de llegar

uno mismo, poder ayudar a los demás.

La abundancia es el reflejo de nuestros más profundos pensamientos y creencias, es decir, aquel que percibe el mundo como un lugar lleno de problemas, escasos y muchas dificultades, encontrará justamente eso: poco trabajo,

malas amistades, personas que quieran aprovecharse de ellos, pretextos y justificaciones para no hacer nada que le mejore su calidad de vida. Porque la abundancia se inicia en la mente de cada quien. Y parte de un simple principio: "Lo que se da, se recibe."

Por el otro lado, la persona que entiende que el mundo es un inmenso río fluyente de posibilidades, donde uno puede encontrar lo que busca. Es la persona misma que está generando sus oportunidades. El foco de atención se encuentra en la grandeza y la versatilidad, en la belleza y las posibilidades, en la bondad y la generosidad. Así, cada acción que se hace, genera una energía palpitante y positiva, que se multiplica y que regresa con dulces frutos de alegría, éxito y felicidad.

Las elecciones que cada persona hace traen impregnada el tipo de creencia y de pensamiento con las que fueron generadas. No es necesario vivir en un convento de monjes que meditan todo el día, ni atender a clases de yoga con un gurú que trate de imponer pensamientos fabricados en la mente. Para vivir en abundancia es necesario estar convencido de que uno vive en un mundo vasto, lleno de oportunidades y de posibilidades. Se debe creer y tener seguridad de que aquella persona que es amable, comprensiva, trabajadora y que ayuda a quien le pide, es la persona que vive en abundancia, porque en realidad, vivir en abundancia tiene que ver con las elecciones y las acciones personales.

La abundancia fluye sin esfuerzo, porque es parte natural de la vida. La naturaleza fluye sin dolor. Aprender a hablar y caminar es un proceso espontáneo. Uno se relaciona con las personas con naturalidad, con esfuerzo porque este sólo es producto de una acción con un propósito más claro y de una decisión dirigida, pero finalmente, las cosas suce-

**DATOS**  
**BLOG EN FACEBOOK**  
Becky Chic MX

\*La autora en personal shopper

## ABUNDANCIA

### INGREDIENTES

- » 2 piezas de conciencia- aceptar la realidad sin reproches o pretextos
- » 1 manojito de actitud positiva – percibir y actuar con entusiasmo y alegría
- » 1 cucharada de generosidad – dar a manos llenas, sin esperar recibir
- » 1 taza de confianza – tener fe, reconocer que todo trae algo bueno
- » 2 rebanadas de flexibilidad – deja fluir las cosas; abrir paso sin limitaciones

### RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Busca lo que sabes hacer mejor que nadie, lo que te gusta, exprésalo y encuentra la manera que otros se beneficien de él. No te quedes atorado en tus problemas, reconoce que estos son la puerta a nuevas y mejores oportunidades.

## CÓMO SE VIVE EN ABUNDANCIA

**1. LA ABUNDANCIA ES UNA CONDICIÓN QUE SE GENERA CON LA ACTITUD Y SE TRANSFORMA CON LAS ACCIONES.** Cuando uno reconoce sus potencialidades y las fortalece con todo lo que hace, se abren las posibilidades, ya que se entra en un estado de conciencia y apertura.

**2. LA ABUNDANCIA LLEGA CUANDO UNO LA DEJA FLUIR.** Hay que dejar ser, no tratar de controlar las cosas. No esperes resultados específicos. Bendice aquello que quieres, y desea que todos a tu alrededor tengan lo que buscan.

**3. TODO SE ALINEA PARA QUE LLEGUE LA ABUNDANCIA.** Cada persona cuenta con talentos específicos y con condiciones que le permiten desarrollar sus potencialidades, la cuestión es reconócelos y utilizarlos.

den simplemente cómo y cuándo deben de suceder.

Cuando la persona hace resistencia y quiere retener aquello que no le pertenece, cuando se aferra a sus carencias y a sus limitaciones, la armonía que existe entre lo que

fluye y lo que debe suceder se rompe, ocasionando pérdidas, dolor y miseria, tanto en el aspecto material como en el medio espiritual.

Es por esta razón que insisto, si quieres vivir en abundancia, lo primero que tienes que hacer es pensar abundantemente; busca las posibilidades y disfruta las oportunidades. 



  
**imagenart**  
Cirujía & Medicina Estética

*mes del amor, mes de la belleza*

Tel MX.(664)686.40.02 Tel US.(619)713.71.93



**IMAGEN ART**



# Soy padrastro

---

## ¿Y AHORA QUÉ?

POR GABRIEL BELLO

**S**er padrastro es una decisión personal que debe analizarse a profundidad antes de tomarse. Así que si estás a punto de unirte con una pareja que ya tiene hijos, es importante que leas esto.

Por otro lado, si tu condición ya es de ser padrastro, quizá esta información te ayude a normar tu criterio, y te permita un desempeño más satisfactorio como líder de tu familia.

### UN PADRASTRO, JAMÁS SERÁ EL PAPÁ

El rol del padrastro es demasiado complicado de ejercer; el desconocimiento de lo que se debe y no se debe hacer, genera

conflictos al interior de tu relación de pareja, conflictos con el padre biológico, y conflictos con los mismos niños.

A lo largo de mi ejercicio profesional, he conocido infinidad de padrastros con un común denominador: pretender ser "padre de su hijastro", y esto es imposible sobre todo cuando el padre biológico está presente.

Lo vea o no, conviva o no con él, sea un padre responsable o no, el niño lo tiene integrado a su ser, a su corazón, a su origen en esta vida, y contra eso nada se puede hacer, únicamente aceptar que como padrastro serás líder, compañía, y modelo para este pequeño, nada más.

Tratando de ofrecer al hijastro un ambiente óptimo para su desarrollo en todas las áreas de su vida, pongo a tu consideración las siguientes recomendaciones.

### CONSEJOS PARA SER UN BUEN PADRASTRO

Eres pareja de la mamá, no padre de sus hijos.-

Mientras no pierdas de vista esta realidad, todo estará bien contigo y con las expectativas que tengas en la relación con tus hijastros.

Es más fácil entablar una mejor relación si los hijastros son pequeños, si tienes tiempo de conocerlos, y si la mamá ha hecho lo que le corresponde para presentarte con ellos.

Ten presente que los hijastros tienen una figura paterna definida; en la mayoría de los casos lo conocen y no podrás suplirla. Lo más a lo que puedes aspirar, es a que te creen un espacio en su interior, y ahí le den formación a esta "segunda figura paterna". Para lograrlo es importante pasar

El rol del padrastro es demasiado complicado de ejercer; el desconocimiento de lo que se debe y no se debe hacer, genera conflictos al interior de tu relación de pareja, conflictos con el padre biológico, y conflictos con los mismos niños

tiempo de calidad con el niño, convivir y compartir sus intereses, dejarle saber que estás ahí para apoyarlo en lo que él necesita, y por supuesto lo más importante, dar el mejor trato a su mamá como tu pareja, y nunca criticar a su padre biológico.

### SÓLO A TU PAREJA LE CORRESPONDE LA DISCIPLINA Y DEMÁS DECISIONES PARA CON SUS HIJOS

Este aspecto es difícil de aceptar, sobre todo a aquellos hombres que les encantan dar órdenes, corregir, y decir cómo se

deben hacer las cosas. La disciplina es asunto exclusivo de los padres del niño no del padrastro; lo formas hacia los buenos hábitos cuando se los modelas, influyes en su vida en la convivencia, y en el ejercicio diario de la comunicación con él.

Respalda a su mamá con ideas, experiencias y demás información sobre el tema de la disciplina, si es que te lo pide. Llamarle la atención o ponerle una consecuencia es muy complicado dado que al no ser tu hijo, se tiene la tendencia (consciente o inconscientemente), a ser más intenso, más duro, más severo, y por supuesto favoreciendo el rechazo

tanto de la mamá como del hijo.

### NO HAGAS DIFERENCIA ENTRE TUS HIJOS Y TUS HIJASTROS

En las familias compuestas, en las familias formadas por tus hijos, por los hijos de ambos, y por los hijos de ella, la tendencia a discriminar es muy alta. Por lo menos es lo que reportan en consulta los hijastros, "es que prefiere a mi medio hermano"; de las peores experiencias que un niño pueda tener en su propia familia, es no sentirse parte importante, o ser tratado de manera injusta.

La mayoría de los padrastros al ser cuestionados sobre si discriminan por no ser sus hijos, responden ¡claro que no!, pero en la práctica es otra la historia.

Un hijo propio nos "duele" más que un hijastro; lo toleramos más, le permitimos más, lo compensamos más. Se justo en el trato con todos. 

**GABRIEL BELLO**  
ESCRITOR,  
CONFERENCISTA  
Y TERAPEUTA  
**PORTAL**  
[www.gabrielbello.com](http://www.gabrielbello.com)  
**TELÉFONO**  
(664) 609.00.95



presenta este cupón y obtén **10%** de descuento

  
Hannah Anna

Teléfono: 608 99 01    Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, BC     : hannahannatijuama



# “Supervisa lo que TU HIJO ve y hace en INTERNET”

POR GABRIEL BELLO

**L**a depresión por sí sola (y bajo tratamiento), no empuja a un niño a hacerle daño a sus compañeros y maestros; hay algo más, atrás de esta lamentable acción.

Muchos niños y adolescentes no superan su condición emocional porque son influidos negativamente, y los padres no nos damos cuenta de ello; no actuamos porque nos hemos convencido de que “contra el Internet no po-

demos hacer nada”, “es su privacidad”, “es lo único que le gusta hacer así que no se lo puedo prohibir”, etc.

No es posible que antes les prohibíamos que hablasen con niños a los que calificábamos de “mala influencia”, y hoy no nos preocupa con quién hablan o qué hacen en las redes sociales.

Un niño que planea hacer daño de esta magnitud, va dejando huella en sus redes sociales, en sus conversaciones, y en su comportamiento cotidiano.

Que no te de miedo gobernar la vida de esta “generación digital”

Padres, hagamos nuestra parte. **M**

## ENTÉRATE DE...

1. ¿Qué lee en Internet?
2. ¿Qué vídeos ve en youtube?
3. A qué grupos pertenece en Facebook y en WhatsApp
4. Cuál es el contenido o tendencia de las conversaciones que tiene con sus contactos

**HAY “YOUTUBERS” QUE EN SUS VÍDEOS PROMUEVEN ODIOS, DESPRECIO, RESISTENCIA, ETC.,** hacia el deber, la moral, la responsabilidad, y hacia las figuras de autoridad, y eso están viendo muchísimos niños y adolescentes quienes los califican como “curados”.

**GABRIEL  
BELLO**

ESCRITOR,  
CONFERENCISTA  
Y TERAPEUTA

PORTAL

[www.gabrielbello.com](http://www.gabrielbello.com)

TELÉFONO

(664) 609.00.95

# La educación en el siglo XXI

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS #PBL

POR MÓNICA MORALES ROCHA



Has notado que en nuestras familias conviven seres de siglos distintos? Nuestros hijos se forman en un mundo diferente al que nos tocó vivir. ¿Cómo están educándose? ¿Es su escuela congruente con los tiempos actuales?

Ahora tienen al alcance de un "click" cantidades exuberantes de información, en consecuencia, el rol del docente como simple transmisor de saberes, se vuelve dispensable, por decir poco.

Una estrategia que favorece esta nueva distribución de roles es el APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (PBL, por sus siglas en inglés).

### ¿CÓMO IDENTIFICAR AL APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS Y DIFERENCIARLO DE LAS SIMPLES EXPOSICIONES GRUPALES? ACÁ ALGUNAS CLAVES:

- » Observa que las tareas de tus hijos estén conectadas con el mundo real. Comprenderán mejor el sentido de los temas si los ven reflejados en sus vidas cotidianas.
- » Verifica que los equipos tengan autonomía en la organización de sus proyectos, esto les permite ejercitar liderazgo, solución de problemas y administración del tiempo y recursos.
- » Confirma que el proyecto sea centrado en el alumno. El docente acompaña, orienta, motiva, favorece el pensamiento crítico y el trabajo colaborativo. No tiene las respuestas, en cambio ofrece pistas y nuevas preguntas.
- » Cerciórate que se evalúan de manera continua los logros de tus hijos durante el proceso, o sea, que se valora tanto el resultado final, como el desempeño durante el desarrollo de su proyecto.



El aprendizaje basado en proyectos favorece además una mejor autoestima en los estudiantes, por la satisfacción de ver materializados sus esfuerzos, así que todos ganamos.

La maestra Mónica Morales Rocha es Directora de Instituto Altazor. CORREO: monicamorales@institutoaltazor.com



Escoge una de nuestras **2** CAPACITACIONES

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

1. Artes audiovisuales  
Cine  
Música  
Diseño

2. Animación 3D y video juegos  
3D Software  
video juegos  
Simuladores

¡Educación para lograr lo mejor de ti!

Haz la **PREPARATORIA** en Instituto Altazor

En **Altazor** tenemos las capacitaciones para que aproveches mejor las herramientas que usas día a día.

Tel. (664) 381.90.87  
[www.institutoaltazor.com](http://www.institutoaltazor.com)  
[www.facebook.com/institutoaltazor](https://www.facebook.com/institutoaltazor)  
 Av. Río Colorado No. 10114  
 Col. Revolución Tijuana, B.C.

Bachillerato + Arte + Tecnología

Y A FIN DE  
CUENTAS...



# ¿QUÉ ES EL AMOR?

POR CECILIA CASTELLANOS

**U**n grupo de profesionales les propuso a varios niños, con edades de 4 a 8 años, la pregunta: ¿qué significa amor?, y las respuestas aunque a primera vista se leen superficiales, al repasarlas de nuevo encuentras en ellas un profundo significado, aquí te comparto unas cuantas.

- » Amor es cuando mi mamá hace café para mi papá, y ella prueba primero un poquito antes de dárselo, para estar segura de que sabe bien.
- » Amor es como una viejita y un viejito son amigos aún después de conocerse muy pero muy bien.

- » Amor es cuando mami ve a papi sudoroso y oloroso, y aún así dice que es más guapo que Robert Redford.
- » Amor es cuando tu perrito te chupa la cara aún cuando lo has dejado todo el día solo.
- » Amor es cuando alguien te hace daño, te enojas mucho, pero no le gritas porque sabes que eso herirá sus sentimientos.

## AMOR INFINITO

Hace algunos días, durante la comida, entre mis sobrinos surgió el tema sobre si yo en todos mis años de maestra había tenido alumnos preferidos; luego las preguntas dieron un giro y cuestionaban si los papás tenían preferencias por un hijo determinado, y la conversación se volvió más intensa cuando se cuestionaban sobre quién de ellos era el nieto favorito.

En ese momento los observaba y me sentía inmensamente afortunada al darme cuen-

ta del amor infinito que le tengo a cada uno de ellos, y caí en la cuenta de que no existe tal cosa como amar mucho o amar poco, amar a éste más que a aquél. El amor no presenta dimensiones: lo que nos ofrece son vínculos, nos "conecta" con los otros.

La película Belleza Inesperada nos invita a replantearnos cuál es el sentido de estar aquí y estar vivos, y dice: estamos aquí para conectarnos; amor, tiempo, muerte, estos tres elementos conectan a cada uno de los seres humanos que habitan la Tierra. Deseamos ser amados, anhelamos tener más tiempo y le tememos a la muerte.

Las relaciones suelen tener tantas ventajas, que a veces con una que se quede abierta, es suficiente para que el viento revuelva el escritorio, revuelva los vínculos, revuelva las esperanzas. Y al retomar nuestra relación, nos encontramos con un

pequeño desorden ahí donde había cariño, aceptación e ilusiones; pero al final de cuentas, nada de gravedad, siempre se puede encontrar algo positivo en las más difíciles y oscuras circunstancias.

Recuerdo aquella frase que escuché en la boda de mi sobrino "Yo me casé contigo no porque te quiero, sino para quererte", y yo le agregaría: no necesitas cambiar para que yo te quiera.

Saint-Exupéry plantea una maravillosa afirmación cuando dice "quizás el amor sea el proceso de dirigir al otro gentilmente hacia él mismo", animar al otro para que logre ser la mejor versión de sí mismo; que explore y explote todas sus potencialidades.

¿Qué debo hacer para amar a mi prójimo? Le dice el discípulo al maestro. Y éste le responde: Deja de odiarte a ti mismo (Anthony De Mello).

### EMPIEZA POR AMARTE

Si bien es cierto que el amor es tan sólo el acto bondadoso que procura el bienestar del prójimo, ese bienestar no se logra si no iniciamos con nosotros; hay que comenzar por aceptarnos a nosotros mismos. Es imposible recibir amor de una persona que no se conoce a sí misma; solo alguien que

## EL ABUELO HÉCTOR – MI PAPÁ – HA SEMBRADO EN EL CORAZÓN DE MI FAMILIA ESTA SEMILLA:

“ Las personas que viven más valores son las personas más maduras. Las personas más maduras son las que tienen más capacidad para amar, y las personas que tienen más capacidad para amar son las personas más felices sobre la faz de la Tierra, porque el amor es la cumbre de la felicidad

sabe lo que tiene lo puede compartir.

Para ejecutar un acto de amor no son relevantes las tradiciones o el lenguaje, el amor es la forma más auténtica en que los seres humanos se comunican. Si te mostrara una fotografía de un vagabundo ofreciendo su último trozo de comida a un perro callejero, la mayoría de los seres humanos lo traduciríamos en una manifestación de amor; cuando se viven desastres naturales y las personas de todas partes del mundo desinteresadamente apoyan a los afectados, de nuevo somos testigos de un

acto de amor; las donaciones de sangre, médula y órganos, son por sí mismas expresiones de amor.

Todos podemos detenernos, escuchar y aprender algo de cada una de las personas que pasan por nuestra vida; el amor está en la risa de quien amas, pero también está en el llanto cuando un ser querido muere. El amor es la razón de todo; tal vez si logramos aceptarlo tendremos la oportunidad de vivir en toda la extensión de la palabra nuestra propia vida. **N**



**\$800.00**  
mn  
aplicación de pestañas

**EXTENSIONES DE PESTAÑAS**  
de Cabello NATURAL y MINK

- Resistentes al agua
- Ideal para cualquier edad
- Apariencia 100% natural
- Duración hasta 2 meses
- No dañan tus pestañas naturales
- Variedad en tamaños y grosores de pestañas.



ANTES



DESPUES



ANTES



DESPUES



LOCAL 120 PLAZA GALERÍAS HIPODROMO TEL 608-9336

## Depilación Láser

Luz Pulsada Intensa + PTF (Phototherapy Flash)

- No quema
- No mancha
- No deja cicatriz
- No duele\*

Por fin... adiós al dolor.



BIKINI Y AXILA

**\$450.00**  
mn  
por sesión

MEDIA PIERNA, BIKINI Y AXILA

**\$700.00**  
mn  
por sesión

PIERNAS COMPLETAS, BIKINI Y AXILA

**\$1,100.00**  
mn  
por sesión

BIGOTE Y AXILA

**\$300.00**  
mn  
por sesión

Reserva tu cita al **608-9336** | Plaza Galerías Hipodromo

# “Tengo MIEDO al compromiso”

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

**E**l miedo es un mecanismo que nos permite estar alertas ante situaciones o entornos de peligro. Gracias a él podemos protegernos y proteger a otros, ser precavidos y avanzar por la vida con más seguridad. Pero esto llevado como todo aquello que se hace en exceso, llega a ser perjudicial. El miedo en exceso puede bloquearnos o paralizarnos, imposibilitando ese avance por la vida.

Imaginemos a una pareja cualquiera

donde uno de ellos presenta miedo profundo al compromiso. Son una pareja que en cierto momento de estabilidad y de cierta cómoda calma dentro de su relación, deciden dar un paso importante, por ejemplo: ser novios, la primera relación sexual, vivir juntos, tener hijos, casarse. Cuando en uno de los miembros de la pareja surge este deseo de cambio y lo plantea a su compañero (a) y de este (a) recibe una negativa cargada de ansiedad, molestia, ataque en contra y una posible huida, estamos ante un claro miedo al compromiso.

## ¡CRISIS A LA VISTA!

Hablar de miedo al compromiso es hablar de una calma inicial que lentamente da paso a la tensión. La tensión es útil porque nos obliga a movilizar todos nuestros recursos y encantos. Nos activa emocio-

nalmente pero no genera un cambio real, por ejemplo: si quiero pedirle matrimonio desde hace tiempo, hay tensión en mí por el tema, pero no hay cambios aún, aunque sí puedo mientras tanto hablar de: “el primo de un amigo se quiere casar”, o “te imaginas cuando nosotros...” para traer al menos la idea deseada a la plática.

Hay casos donde ni siquiera se insinúa algo, ni se expresan abierta y claramente a nuestra pareja deseos como: “Me quiero casar contigo”, “¿Y si vivimos juntos?”, “Tengamos un hijo”, etc., sólo se calla y se espera irresponsablemente a que el otro adivine nuestro deseo, y diga lo que a mí mismo (a) me da miedo decir. ¿Te imaginas la tensión cuando nunca expresamos lo que queremos?



La crisis se produce cuando la tensión es tanta que afecta a la persona y a toda la relación. Se necesita un cambio para que haya transformación y crecimiento. En el mismo ejemplo anterior, es cómo si la persona ya hubiera agotado todos sus recursos, todos los "primos de amigos" y mucho tiempo de espera. Cuando la verdad por fin es expresada la tensión es liberada. Estamos entonces en crisis y entra por la puerta el señor miedo, muchas veces acompañado de su amiga la señora frustración.

### ¿MIEDO A QUÉ?

Recordemos que antes de este momento, todo era calma y confort en esa relación. Nos sentíamos seguros, cómodos, nada que temer. Todo bajo "control". Si la pregunta es: ¿miedo a qué? la respuesta es entonces: miedo a perder ese control. Miedo a ser honestos y decir: "no tengo ni idea de cómo hacerlo", "no sé qué va a pasar si damos ese paso", "no sé si quiero cambiar o no", "¿y si todo sale mal?". Dudamos de nuestra capacidad para resolver y afrontar el reto porque no nos autoconocemos.

Creemos que perderemos libertad, tiempo, calidad de la relación, etc. pero en realidad es la idea de perder ese control que nos da un poco de paz. Para variar, todo es cuestión de inseguridad, de un

Hay casos donde ni siquiera se insinúa algo, ni se expresan abiertamente a nuestra pareja deseos como: "Me quiero casar contigo", "¿Y si vivimos juntos?", "Tengamos un hijo", etc.

desconocimiento de nosotros mismos, de dudar de nuestra capacidad para ser novia, esposo, padre, amante, etc. Tememos a lo que no conocemos, y no nos damos la oportunidad de ser honestos, de expresarlo a nuestra pareja y adquirir herramientas para saber decidir correctamente después.

Ese miedo en lugar de ayudarnos a avanzar nos paraliza, nos estanca, y muchos llegan a huir. Piensa que en realidad nos comprometemos con aquello que de verdad conocemos y que creemos que es importante aunque no lo hayamos tenido antes. Sé pues valiente, y conócele. Si no sabes cómo, pide apoyo profesional y date esa oportunidad, aunque tú y yo sepamos que por dentro estarás llena(o) de miedo, no le huyas; úsalo, en-

fréntalo, ponle las cartas sobre la mesa y quédate a ver su juego; apréndete y agrádatele.

### PARA TENER EN CUENTA

"Tener fe requiere coraje, la capacidad de correr un riesgo, la disposición a aceptar incluso el dolor y la desilusión. Quien insiste en la seguridad y la tranquilidad como condiciones primarias de la vida no puede tener fe; quien se encierra en un sistema de defensa donde la distancia y la posesión constituyen los medios que dan seguridad, se convierte en un prisionero. Ser amado y amar, requiere coraje; la valentía de atribuir a ciertos valores fundamental importancia -y de dar el salto y apostar todo a esos valores." (E. Fromm, "El Arte de Amar").

**DATOS PORTAL**  
[www.psicofamiliaypareja.com](http://www.psicofamiliaypareja.com)  
**FACEBOOK**  
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)  
\*La autora es Licenciada en Psicología Familiar. Psicoterapeuta Familiar y de Pareja.



# ¡Vive la experiencia!

## CONVENIOS CON MÁS DE 20 PAÍSES

📍 España

📍 Colombia

📍 Argentina

📍 Costa Rica

📍 Chile

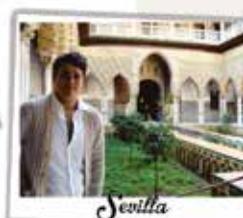
📍 Estados Unidos



Chiapas



Canada



Sevilla



Chile



Distrito Federal



[www.xochicalco.edu.mx](http://www.xochicalco.edu.mx)

AHORA PUEDES D  
ORIGINAL O SIN A



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

D.R. © The Coca-Cola Company 2016. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas

DISFRUTARLA  
AZÚCAR

SIN AZÚCAR  
*Coca-Cola*

*Coca-Cola*

SIENTE EL SABOR<sup>®</sup>



KARLA Guzmán  
ANA GABRIELA Quijano  
GISELA Velasco,  
NAJHELLI Gómez  
MELISSA Díaz  
JOHANA Giraldo

# EQUILIBRIO entre trabajo y familia:

## EL RETO DE LA MUJER DE HOY

POR ANA PATRICIA VALAY | MAQUILLAJE & PEINADO REBELLA EXPRESS

**L**a mujer del siglo XXI ha logrado trascender pues se le ha permitido romper con estereotipos del pasado y empoderarse. Ello le ha hecho desenvolverse en múltiples roles: el de madre, esposa, hija y amiga, pero también en los de emprendedora y trabajadora entre otros, además de llevar a cabo las multitareas que cada rol implican. Sólo de pensarlo ¡es agotador!, pero al mismo tiempo satisfactorio. Sin embargo uno de los grandes retos del ser mujer hoy en día, es poder lograr un equilibrio.

### BUSCANDO UN EQUILIBRIO

En ocasiones al tratar de cumplir con cada uno de esos roles, la mujer se enfoca en satisfacer otras necesidades, no menos importantes, pero que la desvían de lo que realmente desea.

Un estudio realizado a las mujeres, por la red social más importante de profesio-

nistas, arrojó que el 74% de las encuestadas afirman que: "sí se puede tener todo", una carrera satisfactoria y una relación de pareja e hijos, pero un 65% respondió que les gustaría trabajar en un ambiente de trabajo más flexible, para poder manejar de mejor forma su carrera y su relación familiar.

### BIZ TALENT TE AYUDA

Y es ahí donde Biz Talent, consciente de los desafíos que existen hoy en día, busca cuidadosamente opciones de progreso profesional que armonicen con las necesidades propias de cada mujer. Biz Talent es una empresa dedicada a la búsqueda de los más destacados talentos para brindarles mejores oportunidades de desarrollo.

Así, sensibles a las situaciones inherentes al rol de la mujer contemporánea, pues en su mayoría Biz Talent está conformada por mujeres talentosas en diferentes niveles de progreso, durante la búsqueda, reclutamiento y selección, se propicia una co-satisfacción entre el cliente ofertante de

una vacante y el talento reclutado.

"Una nueva oportunidad profesional es una nueva oportunidad de vida que trasciende en todos los aspectos. Buscamos que la gente realmente tenga un avance y si la empresa ofertante y el talento están en la misma dirección tendremos la satisfacción de haber contribuido al bienestar de una vida, mujer, familia. ¡Así de importante es nuestra labor!" asegura la Psic. Nahjelli Gómez, Directora de Biz Talent.

### EXITOSA CON TODOS TUS ROLES

Tener pareja, hijos y ser profesional, es un camino posible de recorrer al mismo tiempo, y es indiscutiblemente uno de los mejores ejemplos que una mujer puede darle a sus hijos y pareja, al luchar por lo que quiere y cumplir sus metas. El mensaje que transmite al hacerlo es invaluable al dar ejemplo de perseverancia, paciencia, poder y amor, entre otros valores, que a su vez los lleva a su familia; lo que pasa en un área de la vida impacta en las demás. 



[www.venuschocolates.com](http://www.venuschocolates.com)

**VENUS**  
*chocolates*  
Est 2004 Tijuana B.C.

**SV** 2017  
*San Valentín*



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

# La alimentación EMOCIONAL

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

En nuestro lenguaje cotidiano hay frases como:

- » "No lo trago"
- » "Es un hígado"
- » "Me rompió el corazón"
- » "Se me revuelve el estómago"
- » "Siento mariposas en la panza"

**"N**uestra vida afectiva se expresa también en el modo en que tratamos los alimentos. El acto de alimentarse está íntimamente ligado, desde los primeros momentos de la vida, a la construcción de las emociones. Casi todos los conflictos de nuestro mundo interno tienen un reflejo en el modo en que nos alimentamos. Podemos intentar compensar, con excesos o defectos de la comida, un vacío insoportable, más ligado a necesidades psíquicas que biológicas". Isabel Menéndez en su libro Alimentación emocional.

Lo que constata esa conexión entre cuerpo y emoción de la que muy poco somos conscientes al momento de decirlo, o de ir a la alacena a media tar-

de y comernos una barra de chocolate.

Es conocido que los trastornos alimenticios tienen que ver con las emociones, así que el volvernos conscientes de esto es un gran aprendizaje.

## ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

Escuchando a Monste Bradford me quedó muy claro esto de la alimentación emocional. Y es que la estudiosa del tema propone el que los seres humanos tenemos tres cuerpos. Uno es el que todos conocemos y el que podemos tocar, es el físico y los otros dos son el emocional y el mental. Los tres deben de caminar juntos hacia el mismo fin como si fueran tres personas que van a subir tomados de la mano por una montaña. Aquí cabe analizar si estos tres cuerpos se conocen, se



respetan, forman equipo porque si no van en la misma dirección es cuando surge el desastre y no se llega a ningún lado. Cada uno se nutre y equilibra de manera diferente, esto es lo que hay que aprender.

El único cuerpo que tiene sistema digestivo y dientes es el físico por eso es al que hay que darle de comer comida. Este primer criterio, hace que al fin diferenciamos que muchas de las veces que comemos no es porque el cuerpo físico lo necesite, es porque el cuerpo emocional o mental no han sido alimentados. Y el alimento de estos es muy diferente a lo que conocemos como comida.

Para alimentar el cuerpo físico es necesario que el alimento pase por el sistema digestivo, son los alimentos sólidos y líquidos, que darán origen a la sangre, es decir la gasolina del cuerpo. Aquí hay que poner atención a que estos alimentos sean sanos, naturales, energéticos y sustentables.

Los seres humanos tenemos tres cuerpos. Uno es el que todos conocemos y el que podemos tocar, es el físico y los otros dos son el emocional y el mental

### LA COMIDA A VECES SUPLE OTRAS CARENCIAS

Si estamos apegados a ciertos alimentos que nuestro cuerpo físico no necesita para formar esa sangre óptima, revisemos las carencias ya sean de índole metabólico o emocional que estamos queriendo cubrir. Al cuerpo emocional generalmente no lo hemos trabajado, pues no nos han enseñado a conocerlo, mucho menos a gestionarlo. Así que observar el mensaje que nos da el alimento de forma consciente hará que vayamos entendiendo lo que hay que hacer para saciar el hambre emocional y no con la comida del cuerpo físico.

El alimento de las emociones puede ser bailar, cantar, reír, meditar, escribir lo que sentimos, ver un amanecer, una puesta de sol, convivir con amigos, perdonar, el optimismo, la gratitud...

Mientras que el alimento mental se nutre de pensamientos positivos, lecturas, desafíos, viajes; aprendiendo cosas nuevas: un idioma, un instrumento, acerca de un hobby...

Así que sabiendo que hay que alimentar los tres cuerpos será más fácil saber qué tipo de hambre tenemos, y que los tres cuerpos se tienen que alimentar diario. Es cuestión de escucharnos y tener la claridad de ello para dar el alimento de calidad que cada cual requiere, de esta manera tendremos el anhelado equilibrio mente-cuerpo-espíritu. 

**PRÓXIMAMENTE**  
en Culinary habrá un diplomado de gestión de proyectos culinarios saludables, no te lo pierdas.  
**PORTAL**  
info@culinaryartschool.edu.mx  
**FUENTE**  
Mens sana in corpore sano, y viceversa.

# LUZE

## SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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



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



CONTAMOS CON VALET PARKING

### Faciales

Radiofrecuencia  
Limpieza profunda  
Microdermoabrasión

### Masajes

Reflexología  
Relajantes con aromaterapia  
Desestructurantes

### Depilación

Cera y Luz Pulsada  
Brasileña sin dolor

### Maquillaje

Novias, Bautizos  
Quinceañeras

### Cavitación Corporal

Pregunta por nuestros paquetes.

**PROMOCIÓN**  
**MASAJES Y FACIALES 2X1**

López portillo #300 414-b segundo nivel, Col.otay nueva Tijuana.  
Teléfonos: 722.76.10 y 722.52.85





# LOS RUSOS

## en el Valle de Guadalupe

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**B**aja California ha sido desde siempre tierra de migrantes. Un refugio seguro para quienes han huido de su país de origen, buscando no sólo nuevos horizontes de paz, sino un lugar donde sus familias puedan subsistir, y asentar raíces.

Así, a principios del siglo XX, llegaron a nuestro estado cerca de 140 familias rusas, Molokan (una secta religiosa cuyos orígenes datan de 1765 en Tambov, Rusia) que huían del zar, y de la iglesia ortodoxa que les perseguía por ser disidentes.

Estas familias que llegaron al continente americano, se separaron en tres grupos: los que se quedaron a radicar en el sur de California (la mayoría en LA), los que se fueron más al norte para vivir en Canadá, y los que llegaron y se asentaron en las márgenes del arroyo de Guadalupe en Ensenada, en el hoy mundialmente famoso Valle de Guadalupe, conocido por ser la Ruta del Vino más importante del país.

Y EMPEZARON

A PROSPERAR

Tres de los líderes de estas familias, auxiliados por su asesor legal, Pablo Constantino Blumenthal, cuenta la historia, compraron el 20 de julio de 1907 a Donald Barker, 13 mil acres de terreno por la cantidad de 48 mil dólares. No tuvieron que darlo de contado, su pago inicial sería de 5 mil 700 dls., luego otro de Mil 300 dls., y los pagos subsecuentes se harían con las cosechas anuales.

Así se estableció la conocida como colonia rusa en Guadalupe, en un terreno de 13 mil acres, adquirido para este propósito. Las familias recibieron hectáreas para cultivo, y un terreno para vivienda.

INICIOS RUSOS  
DE PRODUCCIÓN VINÍCOLA

Las familias que se establecieron en Valle de Guadalupe, sentaron sus raíces e introdujeron sus costumbres, su cultura, y religión molokan.

Así, desde que adquirieron las tierras, comenzaron a producir vino de manera artesanal para vendérselo a las bodegas cercanas. Unos años más tarde, el pionero Alexéi M. Dalgoff, consiguió los permisos del gobierno federal y creó su propia marca.

Sin embargo alrededor de 1958 sus tierras fueron invadidas por gente proveniente de Sonora y Sinaloa, llevados por el propio gobierno de BC para poblar el territorio, y poder consolidar un estado. Así la mayor parte de la colonia rusa emigró a EU.

PRODUCCIÓN ACTUAL  
DE VINOS RUSOS

Generaciones más tarde, según consta en el propio museo Bibayoff, el patriarca de la familia, David Bibayoff Dalgoff, decidió dar un paso adelante y crear en 1988 Casa Bibayoff, una empresa moderna que produce los únicos vinos rusos de México.

Si se quiere conocer un poco más de la historia y legado de la colonia rusa en BC, se puede visitar el museo de la familia Samarín, como el de la familia Bibayoff. Son museos comunitarios o familiares donde se exhiben principalmente fotos de la comunidad rusa en sus primeros años, utensilios y documentos, que fundamentan relatos históricos. Hay incluso cartas de nacionalización mexicana, y de compra y venta de terrenos.

En cuanto a la gastronomía, junto al museo de la familia Samarín, hay un restaurante donde se sirven algunos platillos populares rusos que se acostumbraban a comer en la Baja. 

FUENTE: "Los orígenes de la migración rusa a Baja California" de José Luis González López y Bertha Paredes Acevedo. "Historia y cultura en la ruta del vino" de Trota México. "De los rusos que viajaron a México a hacer vinos" de Russia Beyond the Headlines.

ANGULAR

VIVO... TRASCIENDO

ÚLTIMOS  
CONDOMINIOS  
DE LUJO EN LA CACHO  
DESDE: \$4'680,000 PESOS

686 2120

viveangular.mx

BUSTAMANTE<sup>®</sup>  
REALTY GROUP



DESAYUNOS   
& a tu gusto 



La Encomienda  
Horno • Parrilla • Cava

Todos los días de  
8:00 a.m. a 12:30 p.m.



Reserva: Tels. (664) 634 3545 ó (664) 634-2627

Av. Diego Rivera No. 2479 Zona Urbana Río Tijuana, Tijuana, B.C.



POR DIONISIO DEL VALLE

## Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

# La esencia de la vida

POR DIONISIO DEL VALLE

**M**emoria olfativa es el nombre que damos a nuestra capacidad para retener y, en ocasiones propicias, recordar aquellos aromas que llegaron a nosotros, casi siempre, de manera inopinada. Las moléculas, que todo lo conforman, son en muchas ocasiones maravillosos recipientes que guardan los olores que distinguen y resaltan casi todo lo que nos rodea. ¿Pero cómo explicarnos la inesperada irrupción de un recuerdo, de una imagen, de un momento de nuestra vida derivado de la sorpresiva llegada de un aroma a nuestro olfato? Pocas son las cosas que tienen la enorme capacidad de la evocación inmediata, el sentido del olfato es una de ellas. Y nada como el vino para disfrutar el milagro de los aromas. Cuando las células de la uva estallan al momento del prensado, liberan la fuerza del perfume que sus moléculas han guardado durante el tiempo que tuvieron para madurar. De manera inexplicable, moléculas con estructuras que son comunes entre sí, como las de algunas variedades rojas y las de la frambuesa, por mencionar alguna coincidencia, darán como resultado la nota de frambuesa en el vino. El almizcle, por ejemplo, es uno de los aromas más apreciados en los grandes vinos de Borgoña. Se trata de la secreción de los órganos reproductivos de un rumiante asiático, de nombre almizclero. En el mundo de los perfumes se le utiliza para fijar aromas. En el del vino, en su representación más sutil, se le identifica con el ámbar, resina de delicado olor y, en el otro extremo, en su forma más persistente y directa, con la piel animal. En el mundo del cuadrúpedo en cuestión, el almizcle resulta ser el llamativo y excitante olor que asegura su permanencia sobre el planeta que habitamos debido a la irresistible atracción que

“ Hay en el perfume una fuerza de persuasión más fuerte que las palabras, el destello de las miradas, los sentimientos y la voluntad. La fuerza de persuasión del perfume no se puede contrarrestar, nos invade como el aire invade nuestros pulmones, nos llena, nos satura, no existe ningún remedio contra ella

PATRICK SÛSKIND "EL PERFUME"



ejerce sobre las hembras de su especie. En otro extremo, la naranja, esa fruta china y a la vez universal, contiene elementos químicos en sus moléculas que coinciden con algunos vinos blancos, en especial en aquellos elaborados con la variedad Semillón cuando las uvas han sido bendecidas por la podredumbre noble, la botritis. Los vinos dulces de Sauternes están ahí para dar constancia de las notas cítricas comunes en ellos. Y cada cepa tiene sus referentes con las múltiples variacio-

nes que el terruño, la madera de la bodega y la zona geográfica en la que es plantada pueden aportar. Así, los vinos elaborados con la Syrah nos recordarán los olores de la grosella y detrás de ella la pimienta, la mora, el cuero y el tabaco. Los que se hacen con Malbec nos acercan a los aromas de ciruela y canela y los de uva Mourvedre a las esencias del tomillo y el clavo de olor, en general. Todo ello dependiendo de la calidad de las uvas, su origen y las habilidades del viticultor y bodeguero.

Como estos podemos hablar de mil ejemplos, sin que sepamos explicarnos del todo las secretas confabulaciones de la Naturaleza, no siempre inocuas pero sí mucho menos peligrosas que las que maquinamos los humanos. Y es que nuestra incesante búsqueda por obtener una respuesta a todas las preguntas que nos formulamos nos nubla el pensamiento. El vino, a fin de cuentas, es como la vida misma, dicen; hay que aprender a disfrutarlo sin afanarnos demasiado en entender su esencia, su alquimia y sus secretos. Hace mucho tiempo hubo dioses que, a hurtadillas o en forma por demás descarada, se convirtieron en hombres para intentar disfrutar los placeres sensoriales. Resultaba, decían, demasiado aburrido vivir eternamente sabiendo de antemano toda la verdad y nada más que la verdad. ■



# NUEVOS PROGRAMAS ACADÉMICOS



**DE**  
**DOCTORADO  
EN EDUCACIÓN**



**MBAe**  
**MAESTRÍA EN  
ADMINISTRACIÓN  
DE NEGOCIOS EN  
EMPRESARIADO**



**MD**  
**MAESTRÍA  
EN DERECHO**

Campus  
MXL | TIJ

Campus  
MXL | TIJ



**LDCM**  
**LICENCIATURA  
EN DIRECCIÓN  
COMERCIAL Y  
MERCADOTECNIA  
CARRERA  
GERENCIAL**

Campus  
MXL | TIJ



**LINI**  
**LICENCIATURA  
EN INTELIGENCIA  
DE NEGOCIOS  
E INNOVACIÓN**

Campus  
TIJ



**BIB**  
**BACHELOR IN  
INTERNATIONAL  
BUSINESS  
(LNI 100%  
EN INGLÉS)**

Un total de **seis nuevos programas educativos** serán los que se sumen este 2017 a la actual **oferta académica de CETYS Universidad** a nivel profesional y posgrado; esto con el objetivo de fortalecer los esfuerzos de excelencia y competitividad para las áreas de **Educación, Derecho, Emprendimiento**, así como **Administración y Negocios** a favor del desarrollo de la región.

**INNOVACIÓN  
EDUCATIVA**  
**2017**

Conoce más en [www.cetys.mx](http://www.cetys.mx) | Tel. 903-1800 | Síguenos en:





PRESENTA EN EXCLUSIVA **Especial** DE BODAS



# CONSEJOS DE UN WEDDING PLANNER PARA UNA BODA DE ENSUEÑO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍAS PAUL BARNETT - RAFA IBAÑEZ - VENEGAS & VENEGAS FOTOGRAFÍA

**C**on motivo de este especial de bodas, Mujer Actual eligió charlar con uno de los más prestigiosos organizadores de eventos en todo BC, y quien se ha distinguido por su calidez, versatilidad, creatividad y

buen gusto: Álvaro Ávila, CEO de la firma que lleva su nombre: Álvaro Ávila, Master Event Planner y socio de la Compañía pionera en renta de mobiliario de Equipo para eventos en la Región: El Patio.

Para que nos demos una idea, Álvaro junto a su equipo de trabajo han hecho cientos de eventos en el lapso de cinco

años; las bodas han sido gran parte de estos, entre las que se encuentran de las más recordadas de los últimos tiempos. Sus eventos se han convertido en toda una tendencia.

Es así que conversamos con él para que les diera a nuestros lectores, una idea de lo que deben de tomar en cuenta a partir del



NISSAN  
KICKS  
2017

Selección **NISSAN.**  
WEDDING PLANNER

ÁLVARO ÁVILA 2017



momento en que deciden dar ese paso tan importante como lo es casarse.

—ÁLVARO, ANTES QUE NADA, ¿QUÉ ES UN WEDDING PLANNER? ¿CÓMO LO DESCRIBIRÍAS?

Es alguien que debe ser amigo, psicólogo, cómplice, terapeuta, alguien que debe tener una gran sensibilidad con la gente pues debe lidiar con las emociones de todo un entorno familiar.

Alguien con una gran sensibilidad por lo estético y el gusto, para que cada proyecto pueda ir teniendo su propia personalidad sin dejar de lado su sello personal.

“ Un wedding planner debe encargarse de llevar a la mejor versión posible, los deseos de una novia ”

ÁLVARO ÁVILA

Es alguien que además de ese cúmulo de cualidades maneja cada proyecto de boda a conciencia plena de que su oficio demanda el mismo profesionalismo, seriedad y administración que el de la empresa más constituida.

—El Wedding planner es el que en ese gran día es el primero en llegar y el último en irse.

## CONSEJOS DE UN WEDDING PLANNER

- 1. CONTRATAR AL WEDDING PLANNER.**
  - A) DEBES CONTRATAR A UNO QUE TE TRANSMITA MUCHA CONFIANZA,** habiendo logrado eso, tu proceso de boda va a poder ser placentero.
  - B) CONTRATA A ALGUIEN CON QUIEN HAGAS CLIC,** que entienda tus gustos y que te transmita la seguridad de que todo va a salir bien.
  - C) LES ACONSEJO QUE ELIJAN A ALGUIEN QUE SEA UNA ENTIDAD CONSTITUIDA Y FORMAL.** Que tenga una puerta donde tocar para felicitar o para reclamar.
  - D) QUE TENGAN UNA COMUNICACIÓN MUY EFICAZ ENTRE LA NOVIA,** el papá de la novia o quienes va-

yan a pagar la boda y el Wedding Planner. “En la región hay mucha gente valiosa en el área de organización de eventos y soy el primero en reconocerlos, estamos todos en una profesión que tiene que ser muy valorada. La mejor carta de presentación que cada uno de nosotros tenemos, es sin duda lo que hemos hecho”, agrega Álvaro.

- 2. DETERMINAR EL ESTILO.**
  - El estilo y el presupuesto van de la mano, aunque los vamos a desglosar por separado. —Hay que tener muy en claro qué es lo que quiere la novia, y ayudarle a ella misma a tenerlo claro. Ya la misma experiencia nos ayuda a saber cómo extraerle esa informa-



*Elige Personaliza y Estrena*

LA SELECCIÓN NISSAN.  
ÁLVARO ÁVILA 2017

NISSAN  
X-TRAIL  
2017





ción. Por eso yo les hago tres solicitudes desde la primera cita, para ayudarlas a definir el estilo de su evento. Les pido:

**A) 10 COSAS QUE SÍ** quieren que sucedan

**B) 10 COSAS QUE NO** quieren que sucedan

**C) 10 IMÁGENES** que representen la visión que se tiene del evento que se quiere. No necesariamente tienen que ser imágenes de bodas o eventos, pueden ser de lugares, de arte, de jardines, de experiencias, de recuerdos, etc.

—El éxito de la boda depende del nivel con que el Wedding Planner logre extraer la idea que tenga la novia de su boda, no sólo del estilo de la decoración, sino del ritmo que desea lograr para este día tan especial.

### 3 DETERMINAR EL PRESUPUESTO.

—Lo ideal es el que alguien tenga determinado su presupuesto para gastar, y que el profesional de la industria le pueda hacer un traje a la medida.

—Por eso les recomiendo que lleven en su mente, a la cantidad que estén dispuestos a destinar para el evento, porque de esa manera siempre van a estar cómodos durante el proceso, sin estar forzados a pagar una cantidad cuando alguien les diga: "Te va a quedar hermoso pero te va a costar tanto". La gente tiene que quedar contenta de la boda, del proceso y de lo que pagó; es un equilibrio de partes.

—En lo personal buscamos que nuestros proyectos tengan un grado de innovación, pero que no se pague más de lo que se debe. Recuerden que el tema del presupuesto no determina qué tan bonita puede

“ Cada boda tiene una personalidad distinta, ningún boda puede ser igual a otra porque cada persona es única, y cada quien sueña distinto ”

**ÁLVARO ÁVILA**

ser una boda. Yo lo que siempre pienso es: si yo tuviera 10 mil pesos, ¿qué haría yo con ese dinero?, ¿cómo los haría rendir?

—Trabajar con presupuestos altos y tener grandes resultados no es arte; no tiene chiste. Uno tiene que saber cómo trabajar con el presupuesto que te asignen y hacerlo lucir lo más posible, y en ese sentido toda boda es especial, porque toda boda representa un reto.

### 4 LA LISTA DE INVITADOS.

—Se debe responder a esta pregunta. ¿Cuántos invitados van a tener?, porque eso determina la locación que se va a elegir, lo que está íntimamente relacionado con el presupuesto, y que a su vez tiene que ver con el ritmo de la boda, es decir cómo va a fluir el evento.

—Lo que no hay que perder de vista es que menos es más. Menos gente representa más calidad. No invites por invitar.

### 5 DEFINIR LA LOCACIÓN Y LO REFERENTE A LA MÚSICA.

—Ya con el estilo, el presupuesto y la lista de invitados definida, entonces los novios ya pueden elegir la locación. Lo ideal es planear la boda con un año de anticipación, para poder a su vez, hacer una selección ideal de proveedores, de música, de coros, y seleccionar la iglesia a tu gusto.

—La definición de la música es uno de los factores más importantes de la boda. La selección de este punto no sólo es una de las más importantes que se tienen que tomar en el proceso sino una de las más rápidas.

—El éxito de la boda depende sin duda de todo lo anterior, y de cuidar hasta el más mínimo detalle. Creo que para nosotros además de ir logrando sorprender a la gente evento con evento, es igual de importante mantenernos sensibles a ese punto "Dios está en los detalles".

—Sabemos que entre más detalle y sentimiento le pongamos, mejor saldrán las cosas. Estamos conscientes de que una boda va mucho más allá de ser un evento;

estamos conscientes de que para dos personas es el día más importante de su vida; es el inicio de una familia y un recuerdo que los acompañará por siempre.

**ÁLVARO ÁVILA**  
- MASTER EVENT PLANNER - DIRECCIÓN  
Av. Misión de Loreto 3010,  
Zona Urbana Río Tijuana, BC  
**CELULAR**  
664 634 7922

\*Las fotografías son de los últimos proyectos de Alvaro Ávila, Master Event Planner.



# ALVARO AVILA

MASTER EVENT PLANNER



[www.alvaroavila.mx](http://www.alvaroavila.mx)

*El Patio*  
MANTELES & EQUIPO



Misión de Loreto 3010, Zona Río

TELÉFONO  
(664) 634 7922 y (664) 900 74 25

[www.elpatiotijuana.com](http://www.elpatiotijuana.com)



## CONSEJOS PARA ELEGIR EL MEJOR VESTIDO DE NOVIA

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**G**abriela Acevedo Salinas, prestigiada diseñadora Tijuanaense y creadora desde 2005 de la exitosa marca Gabriela SAGA, dio algunos consejos para nuestra revista, que sin duda ayudarán a las prometidas a elegir el mejor vestido de novia.

—GABRIELA, UNA MUJER QUE SE VA A CASAR, ¿QUÉ DEBE SABER SOBRE SU VESTIDO DE NOVIA? ¿QUÉ ASPECTOS DEBE TOMAR EN CUENTA?

—Mira, elegir tu vestido de novia tiene que ser una decisión en la que incluyen:

1. Estación del año
2. Lugar
3. Hora
4. El tipo de boda que deseas tener.

—Todos esos factores serían de mucha ayuda a

la hora de imaginar ese vestido tan especial.

—Existen un sin fin de reglas para elegir el corte del vestido dependiendo de cada cuerpo, pero considero que sobre todas estas cosas lo más importante es lo que ella como clienta defina sobre su estilo, y que el vestido que elija la haga sentir cómoda sin que pierda su esencia.

—El tiempo que tienes que considerar para comprar o mandar confeccionar tu vestido, oscila entre los 2 a 6 meses de anticipación.

—Buscar el consejo de un profesional nos ayudará a tener más claro qué tipo de corte nos podría favorecer, y junto con nuestras ideas, lograr hacer ese vestido tan especial.

—Debe existir una conexión especial entre novia/ diseñador. Para mí el crear un vestido es lograr una pieza de ensueño, y plasmar en esta parte de su personalidad.

—Haz de ese vestido una pieza con identidad, que no te haga sentir disfrazada, y que en todo momento te haga sentir cómoda.



### CONTACTO

#### DIRECCIÓN

Taller SAGA.  
Av. Mutualismo 606  
Col. Zona Centro,  
entre calle 2 y 3

#### FACEBOOK

gabriela.saga

\*PREVIA CITA

LA GRAVEDAD DEL VINO

**¡Cásate!  
en...**

**DECANTOS  
VINÍCOLA**

Ven y conoce  
nuestro jardín  
de eventos...

decantosvinicola.com T +52(646) 688.1019 ventas@decantosvinicola.com /decantosvinicola @decantosV



**FOTOGRAFÍA PROFESIONAL**



**RETRATO . BODAS . EVENTOS . BABYBOOK**

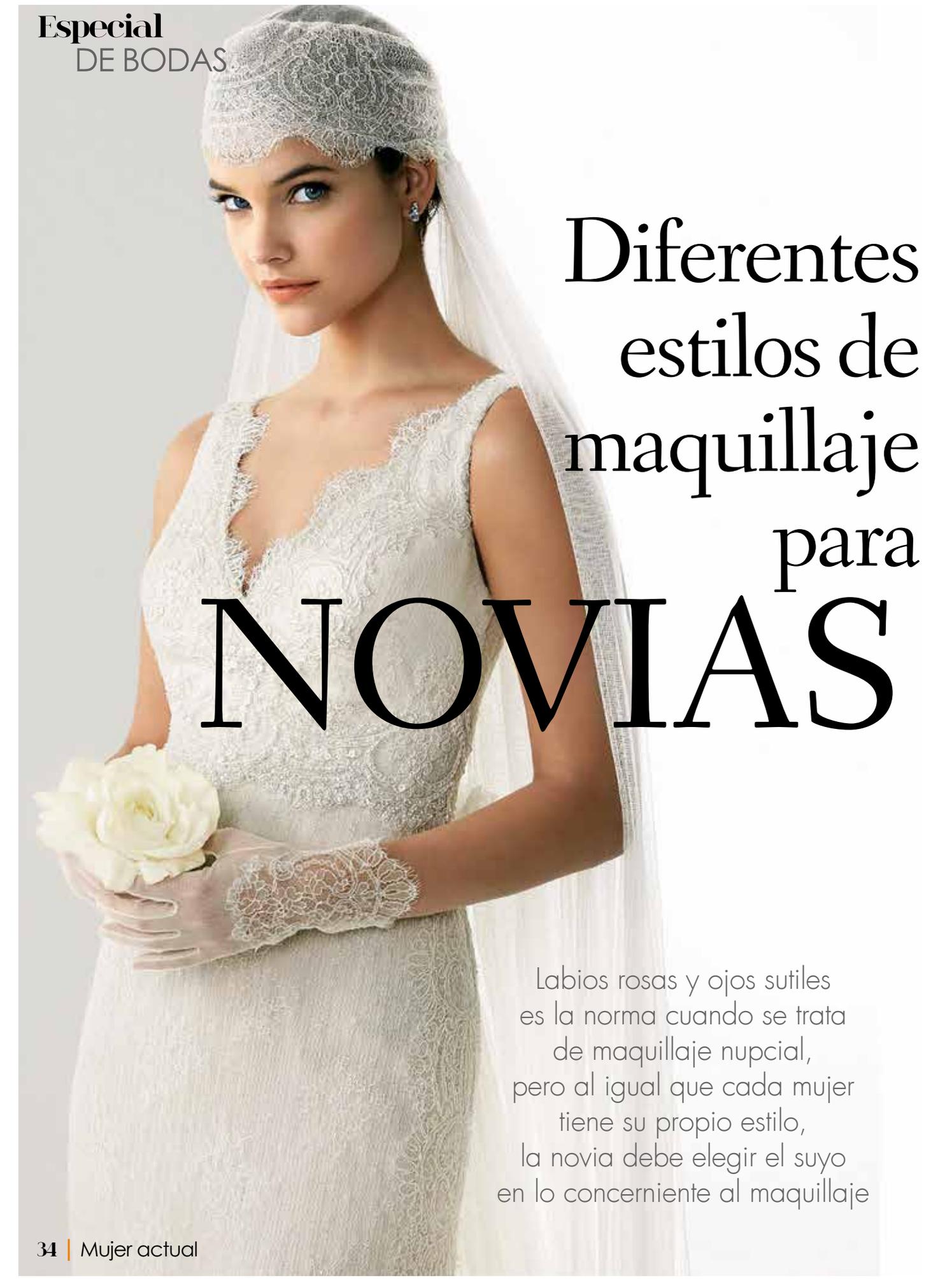


**Baby Book**  
by Garage Photostudio

MEX. (664) 225 04 00 . USA. (619) 841 61 41

WWW.GARAGE PHOTOSTUDIO.COM

Especial  
DE BODAS



# Diferentes estilos de maquillaje para NOVIAS

Labios rosas y ojos sutiles es la norma cuando se trata de maquillaje nupcial, pero al igual que cada mujer tiene su propio estilo, la novia debe elegir el suyo en lo concerniente al maquillaje

## ¿PRONTO VAS A CASARTE Y ESTÁS EN BUSCA DE IDEAS?

Descubre los diferentes tipos y estilos de maquillaje para tu gran día, y selecciona el que vaya con tu personalidad:

### LA "NOVIA CLÁSICA"

Si tu maquillaje es siempre en tonos claros y sutiles, evita hacer cambios drásticos el día de tu boda. En lugar de ello, mantén el maquillaje ligero centrándote en las pestañas y los labios. Pide que pinten tus labios de un tono rojo, estilo viejo.



### LA "NOVIA ROMÁNTICA"

Juega con los tonos rosas claros. El labial debes mantenerlo más mate que brillante, y las mejillas deben ser con un rubor color rosa dos tonos más claros. Utiliza un iluminador debajo del pómulos para marcar más el rostro.



### LA "NOVIA CIUDADINA"

Lleva la atención hacia la mirada con un maquillaje de ojos en tonalidades oscuras grisáceas evitando por completo el negro. Otro método para enfocar la atención en la mirada, es hacer que resalten esas cejas pintándolas con una tonalidad oscura de café. Para terminar el maquillaje, los labios tienen que pintarse de un color claro.



### LA "NOVIA PLAYERA"

Con bodas en la playa, menos es más. El maquillaje es mejor cuando tiene un aspecto natural con tonos suaves.



### LA "NOVIA DE OJOS DRAMÁTICOS"

Si lo tuyo no son los colores suaves y quieres ir por un look más dramático, elige un maquillaje de ojos ahumados. Los artistas del maquillaje sabrán que color de labios usar cuando se trata de pintar los ojos con colores intensos y oscuros.



## CONSEJOS DE MAQUILLAJE PARA NOVIAS

### 1. ASEGÚRATE DE HACER LA PRUEBA DE MAQUILLAJE

por lo menos tres semanas, pero no más de 5 semanas antes de la boda. Si planeas usar autobronceador para el gran día, ten una prueba antes del maquillaje para que tu artista pueda ver el color de la piel con el bronceado.

### 2. PINTA LAS PESTAÑAS CON RIMEL A PRUEBA DE AGUA;

dura más tiempo y resiste las lágrimas.

### 3. DEFINE LAS CEJAS CON UN LÁPIZ O SOMBRA

que coincida con tu color de cabello.

### 4. DI SÍ A LAS PESTAÑAS POSTIZAS

para realzar la mirada.

**¡DÉJATE CONSENTIR Y DIVIÉRTETE EN TU GRAN DÍA!**



LA CANDELARIA

Un jardín  
**Digno**  
de tus  
emociones

RESERVACIONES

634 7958



ladiferencia.com



eventoslacandelaria

— 05 —  
MARZO

EXPO *Novia* x.v.  
TIJUANA

EN

MEZZANINE  
GRAN SALÓN Y RESTAURANT

SOMOS EL REFLEJO  
*de una ilusión*

OBSEQUIO  
**2** BODAS O XV'S  
CON VALOR DE  
**\$10MIL** DLLS

\*PARTICIPA CON TU BOLETO DE ENTRADA



MUSCAT  
— SALÓN DE EVENTOS —

CHAREY  
Salón Social y Jardín





POR DIOSA DOMÉSTICA

## SabíasQUE...

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

# ALTAR para atraer el AMOR a tu hogar

**E**ste ritual se puede hacer en cualquier momento, pero febrero es el mes que la mayoría de la gente concibe como el mes del amor.

Lo primero que debes hacer es encontrar un lugar apropiado para honrar el amor en tu hogar.

Elige la recámara o sala que gustes. Límpiala bien, que quede despejada y sin objetos que no pertenezcan ahí. Después coloca una mesa pequeña o mueble. Adórnala con el mantel más bello que encuentres: un chal, un rebozo, o una tela en colores rojo, rosa, dorado, o plata. Ahí coloca velas aromáticas en color blanco, flores hermosas y aromáticas, canela en raja, vainilla en vaina, frascos de mieles y perfumes, y fotos de lo que tú consideres representa el amor en tu vida. Puede ser una virgen u otra deidad que tu veneres, o la foto de algún ser querido, vivo o trascendido, que representa para ti el AMOR.

Coloca ahí objetos amorosos: los anillos de matrimonio de tus abuelos, una carta de amor o un poema. Pon música bella. Cierra los ojos frente al altar y ve hacia tu interior. Contacta con el amor que llevas dentro; el amor propio; el amor divino que te llena, y llámalo a tu hogar.

Invita al amor a hacerse presente en tu hogar y permanecer ahí, llevándose la discordia y dejando armonía. Pide en qué modo quieres que el amor se manifieste en tu vida, y después prende tus velas e inciensos.

Recuerda siempre atender tu altar para que no haya accidentes o incendios, sobre todo si hay niños o mascotas. 



NOVIAS  
VITA SPA



- BAÑO TERMAL CON LECHE HIDRATANTE Y ROSAS
- EXFOLIACIÓN Y ENVOLTURA REDUCTIVA DIAMOND ROSE
- FACIAL OXIGENOTERAPIA O FOTOFACIAL
- JUGO VERDE
- INCLUYE DETOX DE PIES, BAÑO TERMAL, SAUNA, VAPOR Y REGADERA SUIZA

**\$3,735**  
PESOS

DURACIÓN  
**3 HORAS**



\*APLICAR EN COMBINACIONES Y VIGENCIA HASTA EL 28 DE FEBRERO DEL 2017

[www.vitaspatijuana.com](http://www.vitaspatijuana.com)

AGENDA TU CITA

(664) 636 00 16 (17)

(664) 634 26 39

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

# Cecilia OCHOA

EL ARTE SALVÓ SU VIDA,  
LO QUE ELLA BUSCA PARA TJ

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Que mejor mes para contarles la historia de Cecilia Ochoa, una mujer entregada a su pasión como gestora cultural, aguerrida, tenaz, y que pondera ante todo la lealtad entre familia y amigos, y es que un 14 de febrero vino a este mundo, por lo que pareciera estar predestinada a vivir a cabalidad lo que se festeja en este día, y pregonar así a su alrededor: el amor y la amistad que tiene a manos llenas.

Cecy tijuanaense de origen y de corazón nos compartió un poco de su vida, y de cómo es que nace este ambicioso y gran proyecto que se llama entijuanarte, y que ha llegado a su adolescencia "de vida", como fundación y festival.

“Nada es casualidad, la vida me ha dejado claro que lo que está para sostenerse se mantiene gracias a la suma de voluntades, lo bello es que no siempre son sólo las propias

## ¿QUIÉN ES CECILIA OCHOA?

Cecilia llamada así en honor a la patrona de los músicos, Santa Cecilia, pues uno de sus abuelos era cantautor, nació en la ciudad de Tijuana y se describe a sí misma como: "Soy dos veces fronteri-

za, porque mi padre nació en la región Ciudad Juárez-El Paso, y mi madre lo hizo en ésta: Tijuana-SD".

Es la penúltima de siete hermanos, y se considera una mujer soñadora que ha hecho todo lo posible por llevar a cabo sus sueños.

“Soy de naturaleza soñadora y se me han materializado grandes sueños y anhelos; me refiero a sueños que he tenido despierta. De niña sentía una extraña seguridad de que iba a lograr ser una gran ejecutiva, y que iba a crear un proyecto importante, que iba a lograr hacer algo de mi vida, y por si fuera poco, creo que nací bajo la premisa de que me iba a dedicar a la difusión cultural”.

### SU PALABRA VALE ORO

Su padre a quien perdió cuando ella tenía 12 años, curiosamente la edad que hoy tiene ‘su hijo’: “entijuanarte”, le legó el significado del valor que implica el comprometer su palabra.

“Algo que me

encanta haber heredado de mi padre es que él jamás cerró un trato por escrito, siempre lo hizo de palabra, y al día de hoy, los tratos que yo he hecho han sido de palabra y jamás los he infringido”.

“Decía mi padre que ‘lo único que tienes es tu palabra de honor, y que la persona que faltase a su palabra de honor no valía nada’. Esa cita siempre se me quedó grabada. Por supuesto soy muy cuidadosa cuando me comprometo con algo, porque no se me da ‘el no’ fácilmente. Me he metido en varios aprietos por no saber decir que no. Hacer que suceda algo que prometo ha sido parte de honrar la memoria de mi padre”.

### —Y TU INCLINACIÓN POR EL ARTE ¿DE QUIÉN VIENE?, LE PREGUNTO

—“Lo cultural lo porto de abolengo. Mi padre amaba la literatura. Leía a García Márquez, a Amado Nervo, a Pablo Neruda, a Sabines; siempre estaba leyendo y era un excelente bailarín. ¡Un hombre que disfrutaba de la música, la vida y la lectura!, mi abuelo José Vázquez por su parte, era escritor y músico de mariachi en Guadalajara”.

Otro legado que Cecy recibió de sus padres fue el amor por el trabajo.

“Empecé a trabajar cuando tenía 16 años, muy a la vieja usanza: la herencia del linaje de ser persona de bien y de trabajo”.

Cecilia me cuenta que no podría ser de otra manera, pues vivió el mejor ejemplo una vez fallecido su padre: su mamá de tan sólo 35 años, se dedicó a sacar adelante a sus siete hijos.

### EL ARTE LA SALVA

Estamos seguros que para quienes conocen a Cecilia Ochoa, es muy complicado pensar que de niña no fue muy brillante en el área académica, pues su inteligencia es más que evidente, sin

“ Desde esa etapa me di cuenta de que nací con vocación de ser gestor cultural, lo traía impreso en mi código genético. La propia naturaleza me llevó a la promotoría cultural desde cuarto de primaria



## Mujer DEL MES

embargo, cuando era pequeña sufría con las materias, específicamente con la de matemáticas, que era uno de sus dolores de cabeza.

"Para mí las artes, la cultura, y todas las manifestaciones artísticas salvaron mi vida y te voy a decir porqué. En niveles de aprovechamiento y calificaciones, yo no fui la niña brillante ni en primaria ni secundaria. No fui nerd, y jamás obtuve dieces en las más importantes materias. Y cursando mis primeros años de primaria me di cuenta que no era la más inteligente del salón, es decir, siempre mis calificaciones eran bajas, calificaciones que en cierres de año escolar, ponían a prueba a mis maestros que se cuestionaban: Cecilia tiene un seis, pero "¿cómo voy a reprobar a Cecilia si es buena niña y es la que me organiza a todos?".

"En cuarto, quinto y sexto grado me buscaban los maestros de otros salones para que viniese a hacerme cargo de sus alumnos de primero y segundo, auxiliándoles con actividades artísticas cuando ellos tenían sus reuniones de maestros. Encantada los ponía a bailar a todos".

"Organizaba y participaba en los festivales del día de las madres de mi salón de clases. Estaba activa en todos los grupos habidos y por haber: en equipo de declamación, poesía, danza folclórica, ajedrez. Los extracurriculares eran lo mío".

"Desde esa etapa me di cuenta de que nací con vocación de ser gestor cultural; lo traía impreso en mi código genético. La propia naturaleza me llevó a la promotoría cultural desde cuarto de primaria", afirmó convencida.

"Y volviendo al punto, si no hubiese dedicado mi vida a la cultura y las artes, me hubiese sentido fracasada. Estoy segura de que no hubiese gozado de tantas oportunidades en el desarrollo de mi vida".

### ¿CÓMO NACE ENTIJUANARTE?

Cecilia cuenta que todo surgió cuando Pedro Ochoa Palacio (hoy Director del CECUT), les hizo una invitación a Julio Rodríguez y a ella para ir a vivir el Art Walk San Diego. Ahí se dieron

“ Si no hubiese dedicado mi vida a la cultura y las artes, me hubiese sentido fracasada. Estoy segura de que no hubiese gozado de tantas oportunidades en el desarrollo de mi vida

cuenta de la importante afluencia de este festival, muy cercano a la frontera con Tijuana, y de cómo en esta ciudad fronteriza los artistas carecían de apoyo y de plataformas como esa.

Ambos se dieron cuenta de la necesidad de proyectar a los artistas locales de todas las disciplinas, y fue así como decidieron crear Entijuanarte, el único festival cultural multidisciplinario (de ésta magnitud) de la iniciativa privada en la República Mexicana.

Su fe, su visión, estrategia y capacidad de gestión, así como la de su socio, rindieron frutos.

### UN PROYECTO CON ESTRELLA

"Entijuanarte es un proyecto que nació con estrella. Más allá de capacidades gestoras o administrativas o de procuración de recursos que podamos tener sus fundadores, la comunidad tijuanense no va a olvidar cómo es que este festival llegó e hizo lo propio".

Ha habido en estos 12 años momentos críticos en que no han tenido recursos para realizarlo, y aun así la creatividad ha imperado para sacarlo adelante.

"Tres veces hemos estado a punto de suspenderlo por falta de recursos, de no tener ni un centavo para hacerlo, pero justo pasando por momentos en que pensábamos: "hasta aquí llegó este sueño", surgía algo y lo rescatábamos".

"Nada es casualidad, la vida me ha dejado claro que lo que está para sostenerse se mantiene gracias a la suma de voluntades, lo bello es que

no siempre son sólo las propias".

"El mejor ejemplo de esto se dio en el 2012. Quien creyó en el festival fue el gobierno de NL, que fungió como 'Estado Invitado de Honor', y sufragó los gastos".

Otros años difíciles fueron 2008 y 2009 en que la violencia estaba imparable en Tijuana. La Fundación no suspendió actividades cuando autoridades y empresarios migraban a Estados Unidos en busca de resguardo.

### —¿Y QUÉ VIENE AHORA PARA TU VIDA CECY?

"Después de 30 años continuos de retos, aprendizajes, triunfos laborales y académicos. Me encuentro retomando un par de facetas de mi vida personal que me emociona sobre manera fortalecer. El pasado 2016 descubrí una nueva Cecilia: menos permisiva, valiente, segura de sí misma, en conexión con mi ser y la divinidad desde una nueva conciencia, desde la experimentación del libre dominio de mis decisiones y actos, por lo que percibo esta faceta en mi futuro presente como un regalo de vida que se queda para siempre, y que no sólo influye en mi bienestar, sino también en quienes me rodean". 

### EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** "Cien Años de Soledad"
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Bocina (para meditaciones)
- » **MÚSICA FAVORITA:** Soft rock, Romántica
- » **MAYOR FORTALEZA:** Su Familia
- » **FRASE FAVORITA:** "Las casualidades no existen"

 **Interceramic**<sup>®</sup>  
*Simplemente lo Mejor*

# Y la Remodelación ¿Cuándo?



**Insurgentes** Frente a Macroplaza T. 625-6075  
**Paseo de los Héroes** Frente a la Glorieta Cuauhtémoc T. 634-3724  
**Reforma en Ensenada** Frente a Comercial Mexicana T. (01) 646-173-3394

 /Interceramic Tijuana

“ Mi vida personal la comparto con mis amigos y familia. Viajo mucho y sigo creyendo en el matrimonio. He trabajado mucho en mí, y quiero compartir con alguien que haya trabajado mucho en sí mismo también



# LUISA LÓPEZ MADUEÑO

POR ANA PATRICIA VALAY

**E**s guapa y con personalidad; inteligente, decidida y perseverante; mujer preparada y a la vez muy carismática, pues goza además de la empatía requerida entre terapeuta y paciente para la obtención de resultados favorables.

Pero lo que también hay que reconocerle a Luisa López es el manejo tan

certero que tiene de los medios de comunicación y de las redes sociales, pues pareciera que para ello nació, tanto así que gracias a su extraordinaria e inusual manera de comunicarse, fue contratada por una editorial de mucho prestigio, para escribir un libro que habla de co-dependencia: Amor Apache .

## AQUÍ UN POCO DE SU HISTORIA...

Luisa López, psicóloga, de las más queridas de las redes me atrevería a decir, nació en Tijuana al igual que sus papás

que también son originarios de esta ciudad fronteriza.

“Soy de la primera generación de la UABC de psicología, e inmediatamente después de graduarme, a los dos meses, estaba en España. Hice una maestría en psicología clínica y de salud clínica en Barcelona. También hice un año de postgrado en trastornos de comportamiento alimenticio anorexia y bulimia, y al otro año hice otra especialidad en psicología clínica infantojuvenil. Además hice estudios muy sencillos de cómo dar terapia, y a finales del 2004 puse mi consultorio”.

## PSICÓLOGA DE MEDIOS

A la par de que ya daba consulta, Luisa tuvo la oportunidad de que la invitaran a los medios de comunicación con los que sin duda tuvo una conexión inmediata.

"Radio Latina me abrió las puertas y cada año he estado en todos los medios de Tijuana y eso me ha dado mucha proyección".

"Desde el 2005 no he dejado de estar en todos los medios: Tv Azteca, Uniradio, Telemundo, en revistas como colaboradora, etc".

Esta relación extraordinaria con su público, poco a poco se fue sumando al éxito que también empezó a tener en redes sociales, con ese particular estilo para decir las cosas; escritos que fluyen gracias a la inspiración que le llega muy temprano por las mañanas.

"Todos los días escribo en Facebook. Todos los días a las 5:30 me despierta todo lo que voy a escribir durante el día, y tengo que ponerme a escribirlo porque la inspiración me llega a esa hora".

## SUS LOGROS COMO ESCRITORA

—¿Cómo es que empiezas a escribir?

—Siempre me ha gustado escribir y desde hace mucho hice otro libro que habla de reencarnaciones, del camino del alma a través de diferentes reencarnaciones para volver a integrarse al ser. Es entre metafísico y espiritual, pero es ciencia ficción. Como era un proyecto personal tardé tres años para hacerlo. Cuando finalmente lo terminé, le empiezo a buscar editorial.

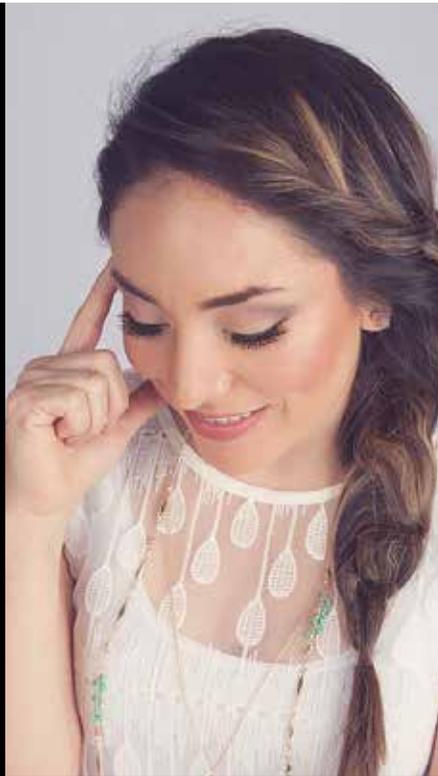
—Y entonces fui a Ediciones B y me dijeron: 'no es nuestro giro'.

Sin embargo Luisa salió de ahí contratada para escribir un libro de codependencia.

## AMOR APACHE

Muy con su estilo jocosos, Luisa nos dice: "soy 'psicóloga de ranchito', pero una editorial de origen española pero mexicana, que tiene best sellers, que ha escrito y tiene libros impresionantes, ¡me contrata!".

"Cuando voy a la FIL de Guadalajara en 2015, me impresiona el tamaño que tiene el stand de la editorial. ¡No tenía idea y ya me habían contratado!".



—¿Ni siquiera habían visto tu manera de escribir?, le pregunto.

—Y me dice: "...pues no sé si se metieron a mi Facebook y vieron lo que escribo ahí todo el tiempo, porque: confiaron en mí".

"Envié la primera parte sin estar terminado, y me enviaron el primer pago como decía el contrato. Y me preguntaban mis amigos o conocidos: ¿cómo es qué está sucediendo?, dime: ¿cuánto les pagaste? (se ríe) pero no, "ellos son los que me han pagado, les comenté".

A diferencia de su primer libro que aborda el tema de la reencarnación y que escribió en un lapso de tres meses, éste, el de 'Amor Apache, Ama con Libertad y sin codependencia' lo acabo en tres semanas; el primero de nueve libros a los que se comprometió con la editorial.

"El prólogo del libro es una historia que me pasó a mí, compaginada con la historia de un árbol, como diciendo: sé de lo que te estoy hablando porque es algo que me ha pasado a mí".

"Tengo muchos estudios de muchas cosas. Practico también la psicología espiritual, la psicología holística, pero también la psicología ortodoxa, pero entre muchas experiencias personales y tantas terapias, tantos libros y mi carrera, la vida me ha llevado por relaciones de codependencia".

Oye Luisa, pero: ¿eso sería realmente amor, me refiero al Amor Apache? ¡No!, pero de eso es lo que hablo ahí. El libro habla de refranes con un slang muy mexicano y latino, y tiene consejos para saber qué hacer si esta es tu situación.

## LA IMPORTANCIA DEL AMOR

Luisa nos abrió su corazón y nos comentó que ella misma no ha estado exenta de las desilusiones amorosas. Estuvo casada y sufrió un divorcio, pero eso no significa que ya no crea en el amor.

"Mi vida personal la comparto con mis amigos y familia. Viajo mucho y sigo creyendo en el matrimonio. He trabajado mucho en mí, y quiero compartir con alguien que haya trabajado mucho en sí mismo también. Justo acabo de terminar una relación a distancia que llegó con el libro (el día que me contrataron), y que se fue el día que el libro se fue a imprimir".

"Hablamos y vimos que había circunstancias que a nos impedían ir más allá, así que: 'por nuestro amor o nuestro cariño, tiene que terminar', nos dijimos.

"El amor es una de mis prioridades".

## —¿Y QUÉ HAY PARA TI LUISA, PARA ESTE 2017?

—Tengo muchos proyectos. Quiero llevar mi consultorio a otro nivel para abarcar a más personas, y estoy trabajando en ello. Pero es una sorpresa que estoy preparando para la gente. Mi idea es llegar a dar conferencias, talleres, y continuar con mi faceta de escritora. **M**

## EN BREVE...

### » LIBRO FAVORITO:

La sombra del viento, Los Miserables

### » ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Salmo 123

### » MÚSICA FAVORITA:

Me gusta todo

### » MAYOR FORTALEZA:

Mis padres,

mi familia

### » MAYOR DEBILIDAD:

Muy desesperada

### » FRASE FAVORITA:

"Cuando realmente deseas algo, todo el universo conspira para que lo logres" de Paulo Coelho, y "El tiempo es oro".

# Chef JUAN PABLO USSEL

BUSCANDO DAR EL EXTRA, Y SER PROPOSITIVO

POR ANA PATRICIA VALAY

**J**uan Pablo Ussel quien aún no llega ni a la mitad de la década de sus treinta, es alegre, 'echado para adelante', emprendedor y propositivo. Se autodescribe como un hombre de familia, buen amigo, cariñoso y entusiasta.

Tiene bajo su cargo la administración de la "La Diferencia", "La Candelaria" y el "Café CECUT", los negocios de la familia que quedaron bajo su responsabilidad porque se lo pidió su padre, pero también porque se fue enamorando cada vez más del concepto.

"El involucramiento mío fue una llamada de mi padre que me dijo: te necesito en el barco del restaurante. De hecho yo trabajaba en la industria maquiladora. Mi formación disciplinaria yo siempre lo he dicho, viene de ahí, y creo que eso me dio las bases para poder tomar la administración de esta empresa sin tener mucha experiencia".

## UN POCO DE SU HISTORIA

Juan Pablo es el más pequeño de tres caballeros. Sus hermanos que son gemelos, le llevan seis años.

"Fui una persona muy apapachada y amada entre mis hermanos y mis papás, y eso formó mi carácter. Tengo una base de buenas familias, buenos valores, responsabilidad y educación, y una de las cosas de las que me acuerdo mucho de que nos inculcaron es el amor a México: 'respeta a tu país, ten civismo'".



Juan Pablo nació en la CDMX, pero vive en TJ desde que tenía un año. "yo siempre digo que soy de Tijuana", comenta con una sonrisa que denota orgullo por este terruño.

## —¿Y QUÉ TRAJO A TUS PAPÁS AQUÍ?

—El trabajo. Buscar prosperidad. Mi papá es arquitecto y siempre nos hemos dedicado a la construcción.

## —¿Y CÓMO ES QUE SE EMPIEZAN A DEDICAR AL GIRO RESTAURANTERO?

—Resulta que cuatro amigos entre ellos

mi padre, se unen y hacen el restaurante, y por azares del destino este se queda en manos de la familia. Mi papá lo construyó y mi madre lo decoró.

Juan Pablo es egresado de UABC. Estudió negocios internacionales, y tiene una maestría en cocinas de México; la primera que existe en su tipo.

## —¿Y CÓMO FUE QUE TE CONVERTISTE EN CHEF?

—Fue por pasión y por necesidad.

## —¿PERO NUNCA HABÍAS COCINADO NI UN HUEVO?

—(Ríe) bueno sí, con mi abuela materna que siempre estaba metida en la cocina y yo era su ayudante, y por mi suegra que me ayudó a desarrollar gustos y sabores aunque yo sólo cocinaba para mí.

—Y cuando entro al restaurante me doy cuenta que ahí había un nicho que no había explotado, así que por un año me meto a trabajar directamente a la cocina. Llegaba y me ponía el mandil y la filipina, y empezaba a recibir órdenes del chef en turno; y me empezó a gustar.

## BUSCANDO SIEMPRE LA DIFERENCIA

El restaurante que Juan Pablo administra, con un prestigio de 18 años, tiene un concepto distinto desde su arquitectura, una hacienda hidalguense-guanajuatense de la zona del bajío con patios internos y cuartos alrededor, pero también en cuanto a la comida: "Nuestra visión en los últimos años ha sido representar a México en su forma culinaria, en el norte del país. No nos amarramos a una sola comida: la poblana o



“ Siempre al mal tiempo buena cara.  
Para no preocuparte, ¡jocúpate!

## DEJANDO HUELLA

Pero sin duda de lo mejor que le ha pasado a Juan Pablo, no ha sido su éxito profesional, sino el haberse convertido en padre de Camilo y Patricio.

“Es una de las cosas más hermosas que me ha podido pasar en la vida. Creo que es por lo que trabajamos; y creo que cuando te conviertes en papá, realmente piensas dos veces antes de hacer algo o decir algo, porque estás dejando huella para que a dos personalidades que vienen detrás de ti se les abran las puertas. Y vean

que su papá es una persona de éxito que quiere mucho a su esposa, y que le demuestra respeto y amor. Yo creo que el educar con esos valores a nuestros hijos los van a hacer exitosos de todas formas y felices ”. 

oaxaqueña por ejemplo, sino que enaltecemos cada uno de los platillos regionales y sus costumbres”, comenta el Chef.

## —¿Y QUÉ SE NECESITA PARA TENER UN NEGOCIO EXITOSO COMO EL TUYO?

—Yo creo que trabajar en equipo, tener una buena comunicación con tus colaboradores, y siempre dejarles bien claro que es una satisfacción para ellos trabajar en una empresa reconocida en la ciudad y en la región.

—Además siempre les he dicho a los muchachos de servicio, que es la parte más importante del restaurante junto con la comida: Si viniera a visitarte hasta Tijuana tu tía preferida del pueblo más lejano de México ¿cómo la atenderías? A nuestro cliente hay que cuidarlo como si fuera esa tía.

## SIEMPRE BUSCANDO INNOVAR

Sin embargo, Juan Pablo Ussel no sólo se ha concentrado en su trabajo como chef o administrador de un restaurante, un salón

de eventos o un café, sino que ha buscado innovar y hacer algo por su ciudad.

Esto se refleja en uno de los proyectos que tiene en puerta junto con otras personas visionarias, que es el Tijuana Film and Food Festival, que tiene la intención principal de hablar bien de la ciudad, y de generar buenas noticias. “Los ganadores en la categoría de TJ Shorts serán impulsados por nosotros a diferentes festivales internacionales y a diversas plataformas de cine. Y la comida que es mi área, será la que arroje y abraze al festival”.

Otra de sus más grandes satisfacciones ha sido conformar con un grupo de personas, la “Fundación de arrecifes artificiales”, cuyo proyecto génesis fue hundir el barco Uribe 121 en Rosarito, en noviembre 25 del 2015, un proyecto dirigido a proteger el ecosistema.

### LA DIFERENCIA:

Extensa hacienda de aire tradicional con patio y decorado multicolor que propone un menú mexicano artesanal.

### PORTAL

[www.ladiferencia.com](http://www.ladiferencia.com)

### DIRECCIÓN

Bvd. Sánchez Taboada 10521,

Zona Río

### TELÉFONO

664 634 7078

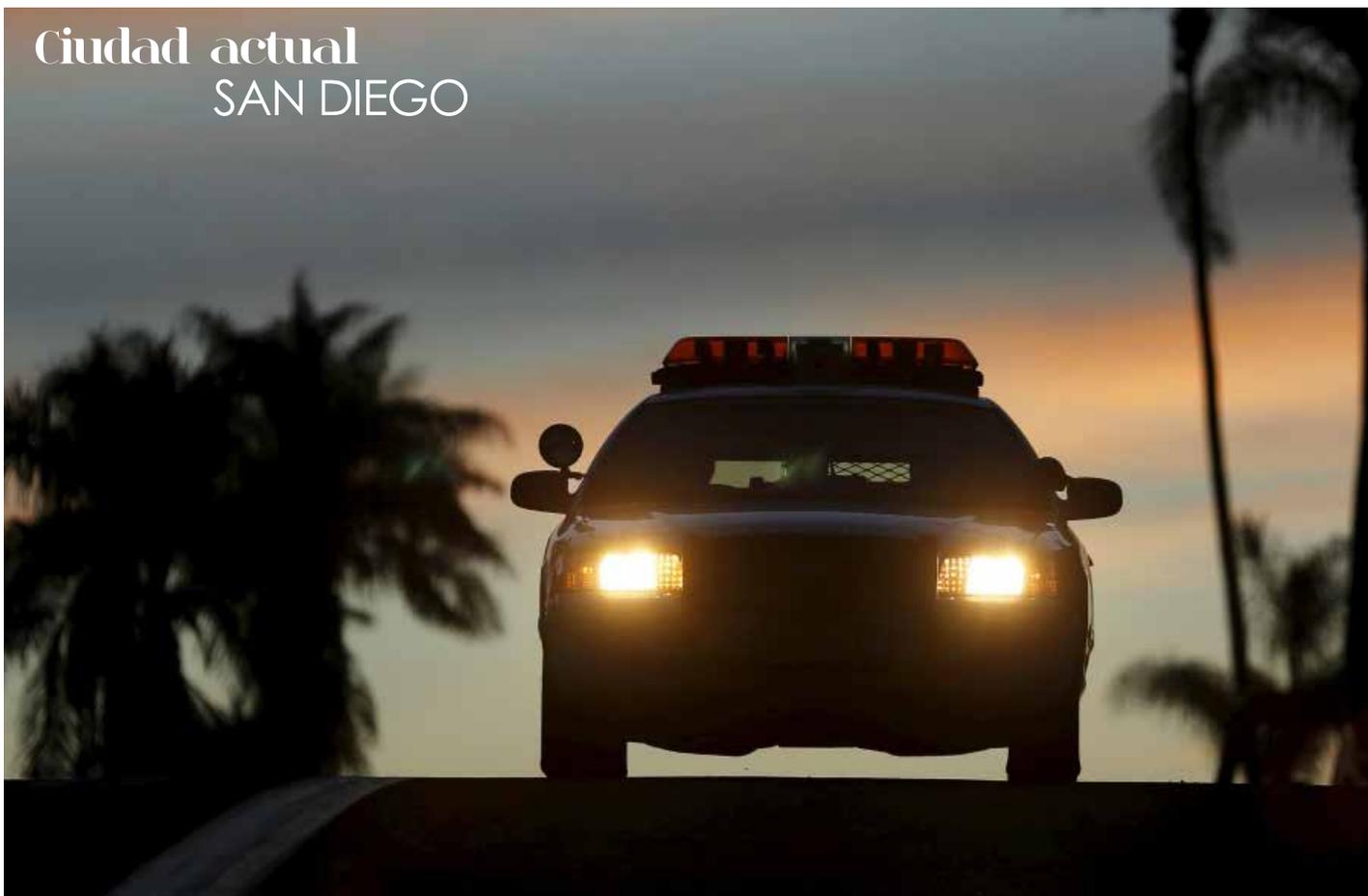
## EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** La cocina esencial de Diana Kennedy.

» **HOBBIES:** La fotografía, la comida, el golf, el buceo, las motos y el automovilismo. (en ese orden).

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Celular y cámara.



# CALIFORNIA RECIBIRÁ EL 2017 CON ESTAS NUEVAS LEYES

EL GOBERNADOR FIRMÓ MÁS DE 800 PROPUESTAS ESTE 2016

POR SAN DIEGO RED

**M**illones de Californianos afrontaron cambios importantes desde el primer día del 2017 a consecuencia de las nuevas leyes que entraron en vigor junto con el nuevo año.

Lo cierto es que muchas de estas nuevas disposiciones legales podrían alterar la forma en cómo se conduce en las avenidas y carreteras del estado más rico de la Unión Americana.

**Según el New York Times, el gobernador de California, Jerry Brown firmó un total de 898 propuestas tan sólo en este año, las cuales tienen que ver con temas médicos, de seguridad vial, penales, e incluso de incursión entre otras. Estas son algunas de las más importantes:**

## AUMENTO DEL SALARIO MÍNIMO

Por disposición legal, ahora, el salario mínimo en las áreas no incorporadas al condado de Los Ángeles aumentará gradualmente hasta el año 2022, hasta que llegue y tope en los 15 dólares por hora. Mientras tanto, el salario mínimo inicia ese ascenso gradual subiendo en primera instancia a 10.50 dólares. Una medida que sin duda aliviará a quienes lo perciban.

## SENTENCIAS MUCHO MÁS SEVERAS PARA AGRESORES SEXUALES

Tras la controversial sentencia a Brock Turner, un joven de la Universidad de Stanford en CA, a quien sentenciaron sólo a seis meses de prisión luego de ser declarado culpable por violación, el estado de California impondrá sentencias mucho más severas. Además ampliaron la definición legal del lenguaje utilizado para incluir "todas las formas de agresión sexual no consentidas".



## CONTROL DE ARMAS MÁS ESTRICTO

Esta fue una de las propuestas que se dio a votar entre los californianos el pasado ocho de noviembre, como efecto de la masacre de San Bernardino que tuvo lugar en el 2015.

Ahora no se podrán comprar armas largas, como rifles semiautomáticos. Además de que se realizará la verificación de antecedentes para permitir o no comprar cualquier tipo de arma o municiones.



## PROHIBICIÓN DE USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES MIENTRAS SE CONDUCE

Desde hace tiempo las autoridades de tránsito pueden multar al conductor por manejar, hablar o mensajear por teléfono al mismo tiempo. Pero ahora, la medida es más estricta, pues los conductores no podrán sostener bajo ningún motivo un dispositivo móvil. Si te ven con uno en las manos, te van a multar.

El dispositivo tendrá obligadamente que estar sujeto a una base, y sólo se puede usar para deslizar con el dedo la pantalla y oprimir un solo botón, usando el manos libres por supuesto. Las multas más económicas empiezan en los 20 dólares.

En septiembre de este año quedó firmada para su posterior aprobación, la ley AB 1785 que penaliza casi cualquier uso del celular mientras se conduce en CA.

En los últimos años, según estudios de la Oficina de Seguridad de Tránsito de este estado los conductores usan cada vez más el celular mientras circulan, en parte por la funcionalidad del GPS.



## ACCESO A TRATAMIENTOS EXPERIMENTALES A PACIENTES TERMINALES

También desde el primero de enero del 2017, los pacientes con padecimientos crónicos letales en California pueden tener acceso a medicamentos y tratamientos que se encuentran en fase experimental, lo que antes estaba estrictamente prohibido.



**Movak** | PRODUCTORA DE MUEBLES



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



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

**50%**  
de desc.  
en etiqueta  
naranja

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



*Estilo*

Este 2017 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

Media Arts  
MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO

# 24th SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

MARCH 16 - 26 2017

PRESENTED BY

FASHION VALLEY  
A SIMON MALL

Celebra la diversidad del Cine Latino con comedias, dramas y películas de acción protagonizadas por Demian Bichir, Eva Longoria, Cecilia Suárez, Aislinn Derbez, y más!

**NUESTRO CINE, NUESTRA VOZ**

**¡PASES YA A LA VENTA!**

[SDLatinofilm.com](http://SDLatinofilm.com) | 619-230-1938

AMC Fashion Valley 18  
Fashion Valley 7037 Friars Rd, San Diego





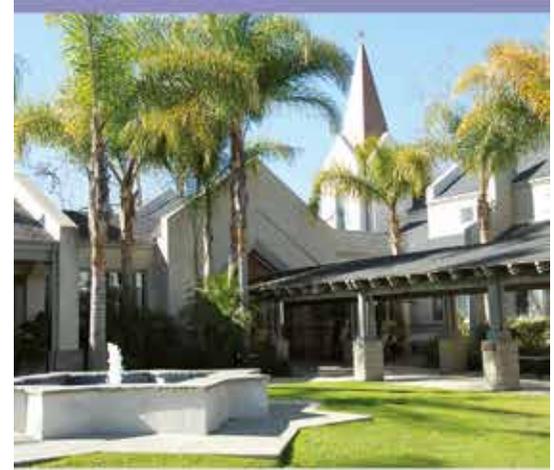
# EDUCANDO FUTUROS LÍDERES

**K**atiana Yazdani-Bosdet, cursa el séptimo grado en la escuela Saint John's Episcopal ubicada en Chula Vista, CA. Como vicepresidenta de la Sociedad de Alumnos participa muy activamente en los diferentes eventos y actividades de la escuela. En estos momentos su prioridad es obtener los mejores resultados en este ciclo escolar y poder entrar a la preparatoria, a la que siempre ha soñado ir después de graduarse. Como parte de su preparación Katiana y sus compañeros de secundaria toman la clase de Director Ejecutivo (CEO Challenge). En esta clase los estudiantes aplican lo aprendido en sus clases de computación durante la primaria, como es el uso de Microsoft Word, Excel, Powerpoint, fotografía, edición de video, y google docs. Esta clase le ha dado a Katiana las herramientas necesarias para crear una empresa imaginaria, basándose en sus aptitudes y habilidades, así como saber cuáles son los mejores canales de publicidad y a qué clientes potenciales dirigirla. "Con mi proyecto he aprendido el trabajo y ética que se requieren para formar mi propia empresa. Me ha ayudado a prepararme para mi futuro, y comprender cómo funcionan los negocios en un mundo real."



PRESIDENTA, VICEPRESIDENTA Y TESORERA de la Sociedad de Alumnos.

Sabemos que el sueño de Katiana se hará realidad gracias a su esfuerzo y al de los directivos y profesores de la escuela Saint John's Episcopal que hacen de sus estudiantes ¡futuros líderes!.



*Educando estudiantes a través de un programa de excelencia académica*  
*Carácter, valores y educación espiritual desde 1951*



**INFORMES**  
**Carmen Tamer**  
 tamerc@saintjohns.school

**760 1ST. AVENUE,  
 CHULA VISTA, CA 91910  
 (619) 422-4141**



## NUEVA Sucursal

**ANFITRIÓN:** Nohan Pastelería

Todo un éxito ha resultado la Nueva Sucursal Fundadores de pastelería Nohan, recién inaugurada el pasado 17 de diciembre. Si vives por allá o trabajas por esos rumbos, y aún no sabes cómo llegar para degustar de sus deliciosos pasteles, esta es la dirección: Boulevard Fundadores #6115, Col. El Rubí, Frente a Plaza Charmin.



soymujeractual

La mejor plaza de Tijuana



# Plaza LAS PALMAS







Todo en el mejor lugar

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























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



## Venta a favor de **CASA HOGAR**

**ANFITRIÓN:** Kendra Scott

Esta marca exclusiva de accesorios inspirados en la experiencia personal, de viaje, así como en el contacto con la comunidad de su diseñadora y CEO, Kendra Scott, organizó un evento en su sucursal de Fashion Valley, en SD, CA, a favor de una casa hogar. Un porcentaje de la venta de cada artículo, se donó a esta casa que se especializa en el cuidado de pequeños sin hogar; y así lo vivieron.



## **LLEVAN JUGUETES** a niños de zonas vulnerables

**ANFITRIÓN:** Baja California Railroad

La compañía ferroviaria, Baja California Railroads, se sumó al Jueguitón 2017 que año con año lleva a cabo Tv Azteca, para llevar juguetes a niños de zonas vulnerables de Tijuana. El director de la compañía, Roberto Romandía, señaló que la cantidad que se logró llevar a los pequeños fue de 7 mil regalos, a niños y niñas que viven en la colonia 'El niño', 'Villas de Monterrey', 'La Morita', y 'Valle Redondo'.



**"SABORES CON DETALLE"**

Restaurante, Cantina y Gastronomía Mexicana

FEBRERO DE  
**TAMALES**

MIXOLOGÍA  
**ENAMORADOS**

**MENÚ ESPECIAL**  
3 TIEMPOS  
**13 14 Y 15 DE FEBRERO**



**(664) 608 9783**

NOS ENCONTRAMOS EN EL 2° PISO



@MariaMoritaMx



@MariaMoritaMx



@MariaMorita\_Mx



## REINAUGURACIÓN



**ANFITRIÓN:** Cerveza Tijuana  
 ¡Cerveza Tijuana se renueva! Esta empresa pionera de la industria cervecera de la ciudad, presentó a la sociedad su nuevo "TapHouse", un espacio agradable donde se fusionan la cerveza, la comida y el extraordinario ambiente del lugar. Tiene 16 años posicionada como una empresa referente de la creciente industria cervecera del estado que no por nada lo ha posicionado como la capital de la cerveza artesanal de México.



## CUARTO Aniversario

**ANFITRIÓN:** Floristería

"La Floristería" sigue de manteles largos por sus cuatro años de enviar felicitaciones, amor, disculpas, y deseos de recuperación a través de las flores. Revista Mujer Actual desea que sigan los éxitos y muchas años más de su buen trabajo. ¡Felicidades!.



## PROYECTO DE RENOVACIÓN del centro de TJ

**ANFITRIÓN:** Cine Tonalá

El pasado 18 de enero se llevó a cabo en el Cine Tonalá un evento para invitar a la comunidad a ser parte de la revolución que está viviendo la zona centro.



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

<b>TALLER</b>		<b>Solución de conflictos dentro de la empresa</b>	<b>7 y 8 FEBRERO</b> 2:30 - 6:30 p.m. Capacitador: Melina Mendez Socio: \$900.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>		<b>4 Habilidades básicas de la inteligencia emocional</b>	<b>14 y 15 FEBRERO</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Silvia Sánchez Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>		<b>Preparación de la declaración anual</b>	<b>16 y 17 FEBRERO</b> Capacitador: Miembros de la Comisión de Asuntos Tributarios Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>		<b>Storytelling "Ventas por medio del cuento"</b>	<b>22 Y 23 FEBRERO</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Alfredo De La Madrid Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>CURSO</b>		<b>Actualización de la nueva versión ISO-9001 2015</b>	<b>24 y 27 FEBRERO</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Ing. Alberto Durán Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
<b>TALLER</b>		<b>Excel Básico</b>	<b>28 Febrero y 1 Marzo</b> 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: PN Socio: \$250.00 General: \$350.00+IVA



### Te ofrecemos los siguientes servicios:

- Envíos Nacionales e Internacionales
- Venta de Guías Prepagadas
- Servicio de Recolección
- Servicio de Aduana
- Bodega USA
- Venta de Empaque

**15% DE DESCUENTO**

en la compra de Guías Prepagadas. Recolección Gratis el primer mes.



Concesionario Autorizado

**FedEx**  
Express

Contáctenos en:  
 @enviandoteauditorio  
 www.enviandote.com

Llámanos al **608-9786**  
 Blvd. Agua Caliente 4087-1 El Prado  
 Plaza Valmar frente al Auditorio Municipal



**Ricardo Vega**  
Certified Plastic Surgeon .com

## CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

## MedSpa FACIALES



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

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

## RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport  
Restylene • Juvederm  
SKINBOOSTER

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



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



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO AL 28 DE FEBRERO DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

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