

Mujer actual

Julio 2016 | Año 9, Edición 105 | 72 págs.

QUÉ HACER
cuando tu hombre
te pide espacio

**EL VALLE
DE GUADALUPE**
Detona Turismo
Gastronómico de B.C.

PIÉNSALO:
Tal vez el
matrimonio
no es
para ti

**Ejemplar
GRATIS**

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

LA ARQUITECTA QUE
ENCONTRÓ SU PASIÓN
EN EL INTERIORISMO

MARIANA

Postlethwaite Topete

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



ARBOLEDA

FASE DOS

ÚNICO



SHOWROOM

Lunes a Viernes 9 AM a 7 PM
Sábado y Domingo 10 AM a 5 AM

RESERVA TU CITA

T - 52 (664) 900 7503
info@arboledalife.mx

C. Aguascalientes No. 2620 Col. Francisco I. Madero, C.P. 22040 Tijuana, B.C., México

WWW.ARBOLEDALIFE.MX

Plan *telcel* Max Sin Límite 6000

MINUTOS Y MENSAJES SIN LÍMITE En México, E.U.A. y Canadá¹

6000MB
en México, E.U.A. y Canadá²

Incluye:



En México, E.U.A.
y Canadá



En México³



Incluye equipo
sin Pago Inicial*

Samsung Galaxy J3

ADemás

Claró-video⁴

Por **\$599**
al mes

1. Los minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluyen aplicación para llamar o enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. o Canadá. 2. Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan Telcel Max Sin Límite 6000 pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. 3. Incluye el uso nacional limitado (hasta 2,000 Megabytes) en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones: Arreglos de WhatsApp®, Facebook® y Twitter®, así como, el uso en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea: Messenger®, WhatsApp® y iMessage. El uso de las aplicaciones: Facebook®, Twitter® y WhatsApp® está limitado únicamente a las aplicaciones de estas propiedades de Facebook® (incluye los dominios: www.facebook.com y m.facebook.com), Twitter® (incluye los dominios: www.twitter.com y m.twitter.com) y WhatsApp Inc. Consulta la Política de Uso de Redes Sociales enlazada en www.telcel.com/redes-sociales. Cualquier uso no autorizado se deberá de los Megabytes incluidos en el Plan y, alternativamente, se cobrará bajo demanda conforme a la tarifa por MB adicional establecida para el Plan. Consulta con el equipo Claró-video por el costo adicional. 4. Al contratar el Plan Telcel Max Sin Límite 6000, el usuario obtiene por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet (streaming) "Claro-video" durante toda la vigencia del plan mediante contrato. Condiciones: No presentar solicitudes. Los casos de que la línea presente problemas, se piden al proveedor. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumple con los requisitos señalados. No incluye contenidos disponibles en Pago Por Evento (PPE). Sin Plan Tarifario es cancelado a solicitud del titular y que falta de pago. La suscripción a Claro-video será cancelada. Simulacro un cambio de línea a su propio cargo Mensajes por Servicio vía correo a hot 5000. Al beneficiario se permitirá. Se otorga la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro-video. Los Megabytes (MB) consumidos se descuentan de los minutos en el Plan y el pago de Claro-video en caso de contar con alguna y se otorgan bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de MB adicional según, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro-video, es responsabilidad del proveedor que se ofrece y se presta conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el proveedor correspondiente. No acumulable con otras promociones. Imágenes Ilustrativas. Color de los equipos sujeto a disponibilidad en punto de venta. *El equipo Samsung Galaxy J3 está incluido sin pago inicial en la renta de un Plan Telcel Max Sin Límite 6000 en un plan fijo de 24 meses. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. Precios incluyen 16% de IVA. Válido en toda la República Mexicana para usuarios nuevos. Consulta lista de precios antes de iniciar la compra.

Julio 2016

A disfrutar del verano en BC

Y

a estamos con el verano a todo su esplendor y nuestros niños están de vacaciones, así que es momento de disfrutarlo con ellos, con la familia en general, amigos y compañeros de trabajo, y lo más extraordinario de todo es que no tenemos que ir tan lejos para hacerlo.

¿Sabían que nuestro precioso estado ha sido designado por el gobierno federal como uno de los cinco destinos en México con rutas gastronómicas?

El recorrido va desde comer la ensalada César en la avenida revolución, hasta ir a Puerto Nuevo en Rosarito por una langosta, disfrutar de la comida china en Mexicali e ir a Ensenada por las delicias del Valle y sus vinos, para después terminar en Tecate con una deliciosa pieza de pan. ¿Qué les parece?

Y justo en Valle de Guadalupe varias vinícolas han pensado también en brindar a los pequeños un espacio para que puedan disfrutar en familia, así que aquí te diremos a qué lugares puedes llevarlos.

Por otro lado también a consecuencia del verano, las plagas empiezan a atacarnos en nuestro hogar, así que en esta edición te daremos consejos que te ayudarán a eliminarlas sin dañar el medio ambiente.

Nuestra mujer del mes, es la arquitecta Mariana Postlethwaite Topete, dedicada en cuerpo y alma al interiorismo. Sus conocimientos en arquitectura y su incursión en las artes gracias a la influencia de su abuela, la acuarelista de renombre Elinora Topete, le brindan una visión muy particular que imprime a su trabajo.

En mujeres inspirando mujeres tuvimos la oportunidad de platicar con Lili Corrales, dueña de la agencia de publicidad Salvavidas quien entre otras cosas, es una de las creativas más reconocidas en México en Mercadotecnia Política. Y

aunque no todo ha sido miel sobre hojuelas en su vida, ha sabido levantarse, por lo que su vida nos inspira a luchar y salir adelante.

Espero que esta edición te encante, tanto como a nosotros nos encantó realizarla.

¡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

Alejandra Enciso

Becky Krinsky

Cecilia Castellanos

Luis Miguel Auza

Diosa Doméstica

Mayra Medina de Hajar

Padre Jorge Echegollán

Pepy Guerrero

David Sotelo

Daniel Vázquez

Alejandrina Seaman

Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS

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

Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 9, edición 105, inicio de impresión el 15/06/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



Contenido

JULIO 2016

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA©

¿Aceptas otros puntos de vista o sólo tu opinión cuenta? 6

TU PAREJA

El matrimonio no es para ti 8

LA OTRA MITAD

Cuando tu hombre te pide espacio 10

EL MUNDO NECESITA

• VALORES

Compromiso 12

VIRTUDES HUMANAS

¡Confía más en ti! 14

TUS HIJOS

¡Buen provecho!
La importancia de comer en familia 18

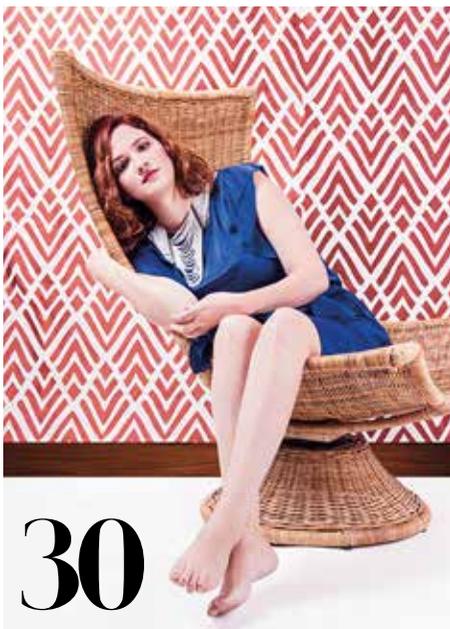
LAS BREVES DEL VALLE

ESPECIAL DEL VALLE

Valle de Guadalupe
Defonante para la Ruta
Gastronómica de BC 20

UNA VENTANA AL VALLE

Niños en Valle de Guadalupe
este verano 24



NUESTRA PORTADA

Mariana Postlethwaite Topete

FOTOGRAFÍA Garage Photo Studio
[664] 225.04.00

CASOS DE ÉXITO

Rancho L-86 26

HERMOSAS FAMOSAS Y SABROSAS

¿Maridar es la prioridad? 28

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Lili Corrales: Creativa,

Determinante y Apasionada de la Publicidad 34

HOMBRES DESTACADOS

Chef Ruffo Ibarra Arellano
El anfitrión por excelencia 36

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Agua pasa por mi casa
Aprendiendo a cuidar.... 40

VALORES Y GENTE

Fundación SIMNSA
"Velando por nuestros huérfanos" 42

OPINIÓN RELIGIOSA

¿Cuál es la función de un obispo en la Iglesia Católica? 44

SABÍAS QUÉ....

Adiós a las plagas sin dañar el entorno 45

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Plaza la 8: Un modelo a replicar en Tijuana 46

PERFIL Y OBRA

La mujer vista a través del pincel de Marianela Ordaz 48

SOCIALES 50

conecta mente y cuerpo.



TOMA AGUA DIARIAMENTE. **HOLA!** 100% AGUA PURIFICADA
CIEL es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2016.

¿Aceptas OTROS PUNTOS de vista

O SÓLO TÚ OPINIÓN CUENTA?



POR BECKY KRINSKY

Mi punto de vista es tan valioso como el tuyo. Entonces, ¿por qué es tan difícil aceptar que ambos podemos tener la razón? No se trata de juzgar quien está en lo correcto y quién no. Tampoco se trata de aceptar las opiniones con tal de no crear conflicto. El tema es poder respetar sin juzgar. Entender que toda persona tiene derecho de tener su opinión; poder dialogar sin pelear los otros puntos de vista.

Tener la capacidad de poder entender y aceptar el punto de vista de otra persona otorga grandes beneficios. Primero que nada facilita la comunicación, abre los horizontes y las perspectivas, mejora la autoestima y sobretodo permite aprovechar las oportunidades para aprender, negociar y mejorar la calidad de vida.

Recibir nueva información sin conflicto interno es un trabajo necesario para poder vivir, comunicarse y progresar. De hecho el tener un mundo rígido de ideas

“ El tener un mundo rígido de ideas sólo atrapa a la mente y la imposibilita

sólo atrapa a la mente y la imposibilita, lo que causa un gran peligro que sólo crea problemas en las relaciones y en el desarrollo personal.

¿Y CUÁL ES LA CLAVE?

El secreto para poder aceptar y respetar a los demás consiste en poder reconocer los valores personales sin aferrarnos o cerrar la posibilidad de estar equivocados. Aprender a balancear lo que es importante para nosotros, con el entender que hay opiniones distintas que también son importantes para otros.

Hay veces que se necesita agua caliente para cocinar, hay otras ocasiones que se ocupa el agua fría, y tener siempre el

agua tibia no ayuda a las recetas que necesitan temperaturas definidas. Por eso es importante reconocer que todas las opiniones son valiosas, y que en determinadas situaciones algunas opiniones sirven o se adaptan mejor que otras.

NO ES CUESTIÓN DE SEGURIDAD

En ocasiones se está tan seguro de uno mismo que se evita el poder escuchar otro punto de vista. En momentos distintos por el contrario, se puede uno sentir tan inseguro que mejor nos aferraremos con desesperación a las ideas propias, negando la posibilidad de escuchar otra cosa por el miedo a no tener el control de la situación.

Pero cuando uno se siente cómodo con sus pensamientos y acciones, no tiene que convencer a los demás de nada, por lo que puede valorar y reconocer que otros también tienen el mismo derecho a tener sus ideas.

Es importante recordar que un diamante tiene muchas caras y todas tienen brillo. Entre más se deje ver el punto de vista de otro y más respeto se dé a los pensamientos de todos, más luz y brillo tendrá nuestra vida.

¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

recetasparalavida

TWITTER

@recipesforlife

Muchas veces se está discutiendo por lo que cada quien entiende, sin darse cuenta que ambos tienen razón y que simplemente cada quien habla de otra perspectiva. Así, dos personas pelean por la naranja sin darse cuenta que uno se refiere a los gajos, y el otro sólo habla de su cáscara. Pero los dos pelean por la misma fruta. 🍊

LA RECETA

OTROS PUNTOS DE VISTA

INGREDIENTES

- » 1 manojo de atención- estar presente sin interpretaciones personales
- » 2 tazas de sensibilidad- empatía y prudencia hacia los demás
- » 1 racimo de actitud positiva- disposición abierta y dispuesta a ceder
- » 2 piezas de integridad- No comprometer los valores personales pero saber escuchar y aceptar otros
- » 1 sobre de respeto- reconocer la diferencia de opinión sin crear una lucha de poder

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Para que me entiendan debo de escuchar atentamente a los otros. No me voy a aferrar a mis ideas ni tampoco voy a imponer mis convicciones.

MODO DE PREPARACIÓN

- 1. SER ENTENDIDO Y ESCUCHADO** es una necesidad primordial para validar las relaciones personales. La acción de ser oído y reconocido es la base para crear una plataforma emocionalmente nutritiva. Para que me escuchen tengo que aprender a entender lo que otros tienen que decir.
- 2. PARA LOGRAR UNA CONEXIÓN PROFUNDA ES NECESARIO** quitar el ego, dejar a un lado la convicción personal y entender el contexto donde se está desarrollando la acción. Entender el contenido del mensaje así como el tono de voz y la forma de hablar del otro, permite entender el pensar y sentir desde otra perspectiva.
- 3. TODA OPINIÓN TIENE DISTINTOS NIVELES DE PROFUNDIDAD** y perspectivas distintas. Aclarar de qué se habla, enseñar el ángulo que se está presidiendo, y explicar sin juzgar, permite fluir la comunicación sin contaminar los mensajes.

“ Escuchar al otro no significa estar de acuerdo. Solamente significa que se puede comenzar a comprender la integridad interna de la visión de mundo de otra persona ”

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.
*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.
Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida©. Todos los Derechos Reservados



CERTÍFICATE COMO GUÍA MONTESSORI

Estamos afiliados y acreditados
por organismos internacionales



- Duración **1 año o' 18 meses**
- Horarios **4 - 9 pm**
- Curso **Bilingüe**

**PRÓXIMO CURSO:
JULIO 2016**

Estamos afiliados a **AMS**
y acreditados por **MACTE**,
organismos internacionales
que vigilan entrenamientos
para Guías Montessori

**¡Ven y forma parte
de nuestro programa!**



Para mas información:

Tel. (619) 421 2249

**612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910**

montessorihillsacademytcp@hotmail.com

www.montessorihillsacademy.com

“El matrimonio NO es para ti”

POR DANIEL VÁZQUEZ

Somos egoístas por naturaleza. Esta característica humana nos lleva a cometer las peores ‘burradas’ en el matrimonio o relación de pareja en la que estemos. Nos guiamos por el principio, “primero yo, después yo, y al final yo.”

Al menos es una actitud muy frecuente que veo en consulta, y por la que principalmente tengo mucho trabajo como terapeuta de parejas.

Un valor que me gusta fomentar tanto en consulta como en las pláticas que imparto, es que para hacer funcionar una relación de pareja o un matrimonio, debemos volver prioridad las necesidades de nuestra pareja.

Ante esta afirmación, la mayoría de las personas me miran con signos de

“ Cuando la seguridad y la satisfacción de otra persona se vuelve tan importante como la seguridad y la satisfacción propias, entonces el estado del amor existe

SULLIVAN, 1953

interrogación, y ya sé lo que están pensando: “¿Y yo?, ¿y mis necesidades qué?”. Y cuando me llegan a hacer estas preguntas de forma explícita, simplemente les respondo: “el matrimonio no es para ti.” Entonces hacen bizcos.

Permíteme explicarte a qué me refiero con una pequeña historia. En una ocasión, un joven que estaba a poco de casarse empezó a tener muchas dudas

sobre llevar a cabo la boda. “¿Era la decisión correcta?, ¿era ella la mujer correcta para él, ¿lo haría ella feliz?”. Preguntas que muchas personas (hombres y mujeres) nos llegamos a hacer antes de casarnos.

Este joven estaba tan preocupado que se vio en la necesidad de ir a consultar sus miedos con su papá, quien lleno de sabiduría le respondió: “Estás siendo comple-

tamente egoísta. Así que te lo pondré muy sencillo: el matrimonio no es para ti.

No te casas para hacerte feliz a ti, te casas para hacer feliz a otra persona. Y más que eso, tu matrimonio no es para ti, te casas para una familia. No sólo para la familia política y esas tonterías, sino para tus hijos futuros.

¿Quién quieres que te ayude a criarlos? ¿Quién deseas que influya en su educación? El matrimonio no es para ti. No es sobre ti. El matrimonio es sobre la persona con quien te casas” (Smith, 2013).

Eso es precisamente volver prioridad las necesidades de tu pareja y de tu familia. De hecho, una definición psicológica del amor lo resalta:

“Cuando la seguridad y la satisfacción de otra persona se vuelve tan importante como la seguridad y la satisfacción propias, entonces el estado del amor existe” (Sullivan, 1953).

Agrega Sullivan (1953), “Bajo ninguna otra circunstancia está presente el amor, por más que se pronuncie el término.”

La actitud contraria a esta forma de ver y expresar el amor (y causa de muchos problemas) es el “¿qué hay para mí?”, “si me das, te doy. Si te doy, debes darme algo



BIBLIOGRAFÍA

Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton. Marriage Isn't For You | Seth Adam Smith. (n.d.).

FUENTE

<http://sethadamsmith.com/2013/11/02/marriage-isnt-for-you/>

a cambio.” De esta manera convertimos el amor en una interacción comercial o lo que es lo mismo: en prostitución.

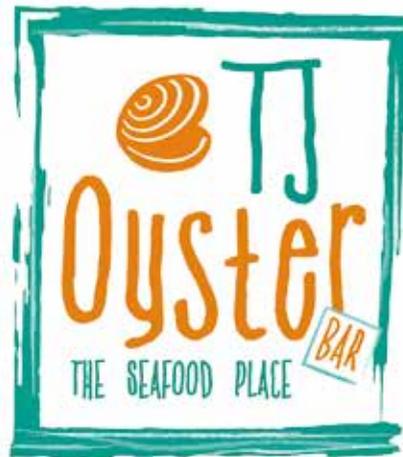
Cuando hacemos algo por la otra persona por el mero hecho de que sabemos vamos a regalarle un momento de alivio, de gusto o de felicidad, entonces estamos practicando el amor y no vendiendo servicios o favores.

Y lo que es bonito y paradójico es que cuando hacemos esto, motivamos a nuestra pareja a dar de sí igualmente

o muchas veces más, lo cual genera un círculo virtuoso en el que ambas partes refuerzan mutuamente lo mejor de sí.

El amor real es contrario a nuestros instintos y a nuestros apetitos, y por ese motivo nos cuesta trabajo aprender a ponerlo en práctica. Aun así, muchos ya lo hacen. ¿Por qué no lo pruebas? 

*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.



MARISCO FRESCO
CON LA AUTÉNTICA
BAJA CUISINE

TE ESPERAMOS
EN CUALQUIERA
DE NUESTROS TRES
RESTAURANTES



1

2

3

4246 Bonita Rd, Bonita CA 91902 | 601 E Palomar Ste B, Chula Vista CA 91911 | 4410 Bonita Rd, Bonita CA 91902



Cuando tu hombre te pide “ESPACIO”

AMARSE NUNCA DEBE SIGNIFICAR
SENTIRSE APRISIONADOS EN UNA
CELDA LLAMADA MATRIMONIO

POR PSIC. DAVID SOTELO FÉLIX



¿Qué caso tiene estar en una relación de pareja si no pasan tiempo juntos? ¿Tener día a día vidas paralelas será compartir? Creo que la mayoría responderíamos que no, que una vida en pareja implica el querer y poder diseñarse un estilo de vida en el que pasen algunas horas de convivencia juntos, si no todos los días,

la mayoría de los días de la semana; ya no digamos el fin de semana.

Pero, ¿y qué tal aquellos que pasan prácticamente todos los días juntos?

¿Será bueno y sano no sólo vivir juntos, sino además trabajar en el mismo lugar todo el santo día y casi todos los días del año?

¿Y qué por ejemplo cuando llega la jubilación, y ahora resulta que se comparan una cantidad de tiempo juntos para la que no estaban preparados? ¿Cuál será el balance perfecto entre el tiempo para mí y el tiempo para nosotros?

Todos necesitamos y nos beneficiamos (a diferentes grados) con darnos “espacio”, darnos tiempo personal. Y a todo esto ¿qué significa “tiempo personal”?

Para empezar, significa saber pasar tiempo a solas contigo mismo, tranquila(o) y cómodamente haciendo cosas que te agradan, que convienen y nutren en algún aspecto “impráctico”, no necesariamente relacionado con tu trabajo o el hacer negocios.

DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92

Implica convertirte en tu mejor amigo y darte lo que necesitas en un momento dado. A veces es reflexión y análisis, otras descanso y recreación, otras diversión y estimulación. A veces es en casa tranquilamente leyendo un libro, otras será dando un paseo en la ciudad, el campo o la playa, más no todo es soledad.

El tiempo personal también puede significar convivir con amigos y familiares, en actividades y agrupaciones de todo tipo.

Y mención especial merece: el convivir con amistades del mismo sexo, pues te da la oportunidad de esa identificación, validación y retroalimentación que sólo los que te comprenden por ser congéneres pueden darte. Claro, esto no significa que queden excluidas las amistades y convivencia con el sexo opuesto. De hecho es signo de madurez tanto personal como de tu relación de pareja, el que ambos tengan amistades del sexo opuesto.

Para empezar, significa saber pasar tiempo a solas contigo mismo, tranquila(o) y cómodamente haciendo cosas que te agradan, que convienen y nutren en algún aspecto "impráctico", no necesariamente relacionado con tu trabajo o el hacer negocios

Bien, pero te podrás preguntar, ¿Cómo gana mi relación de pareja si el tiempo personal me aleja físicamente de ésta? Y quizá aún más importante.

¿Y QUÉ SI EN ESE DARLE EL "ESPACIO" QUE ME PIDE, CONOCE A ALGUIEN Y SE ENAMORA, Y ME DEJA O ENGAÑA?

Para empezar y aunque paradójico, tu relación de pareja se beneficia cualitativamente con cada interés o actividad en interacción que realizas sin tu pareja. ¿Cómo? Al tener tus propias experiencias estas contribuyen al enriquecimiento de tu intelecto, cultura, habilidades, etc. Y esto no puede más que terminar redituando a tu relación de pareja, pues te hace una persona con más profundidad, anécdotas personales, información y conversación. Te hace para tú pareja y otras personas más interesante, diversa y hasta "sexy".

También tienes que tomar en cuenta que "necesitar espacio" puede significar cosas

distintas para los hombres que para las mujeres.

Típicamente los varones desean sentir que al estar en una relación comprometida, no han perdido cierta autonomía y libertad.

De cualquier manera, la posibilidad de que se aleje y conozca a alguien que podrá convertirse en amante y/o en su siguiente pareja siempre está presente.

El control es una desagradable ilusión que exprime toda relación de espontaneidad y alegría. Una relación basada en el temor y la posesión nos da una vida tensa e insatisfactoria.

Entonces, háganse un gran favor, dense espacio. Dense tiempo personal para enriquecerse, para que así regresen dos millonarios a compartir su gran solvencia. Amarse nunca debe significar sentirse aprisionados en una celda llamada matrimonio. **M**

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

Queremos
que te alcance
para todo



Roma te
regala \$100

Junta 100 y te damos 100 pesos

TÚYO somos
ROMA
farmaciasroma.com



*Promoción válida sólo con Tarjeta Roma. Para obtener los \$100.00 de regalo, deberás juntar 100 puntos en tu Tarjeta Roma cubriendo los términos y condiciones de la promoción "Roma te regala \$100". No aplica en dinero en efectivo, los \$100.00 serán bonificados a tu Tarjeta Roma. Sólo aplica en productos participantes. Productos de folleto no participan para alcanzar esta promoción. Limitado a obtener este beneficio 3 veces al mes por cliente. No aplica con otras promociones. Válido en todas las sucursales de Farmacias Roma. Consulta nuestro Aviso de Privacidad, así como bases, términos y condiciones generales del Programa TARJETA ROMA, sus promociones y alianzas ingresando a www.farmaciasroma.com Vigencia al 30 de junio de 2016.

COMPROMISO

Como dijo el tío de Peter Parker en la película Spiderman
"un gran poder conlleva una gran responsabilidad"
añadiendo así el valor del Compromiso

POR ALEJANDRINA SEAMAN

La palabra compromiso deriva del latín *compromissum* y hace referencia a una obligación contraída o una palabra dada.

Una persona comprometida es aquella que hace un poco más de lo que se espera de ella al grado de sorprender. Es una persona que vive, que piensa y que sueña en sacar adelante a su familia, sus estudios, su trabajo y todo aquello en lo que ha empeñado su palabra.

Muchos de los problemas de nuestro país se dan por la falta de cumplimiento de las promesas de campaña que alguna vez hicieron los ahora gobernantes, y también a causa de un pueblo sumergido en la mediocridad, envuelto en la mercadotecnia y programación sin sentido de las televisoras mexicanas, que sólo critican y atacan pero no proponen en la mayoría de los casos.

Claro, es más fácil criticar y señalar a quienes no cumplen o "no sirven", pero hay que recordar que como seres humanos tenemos el poder de lograr grandes

cosas, y como dijo el tío de Peter Parker en la película Spiderman 'un gran poder conlleva una gran responsabilidad' añadiendo así el valor del Compromiso.

PERO, ¿CÓMO DEMOSTRAMOS NUESTRO COMPROMISO HACIA ALGO O ALGUIEN?

Considero que estar comprometidos nos hace brindar a ese algo o alguien, todo aquello de lo que estamos hechos. Es dejar con nuestras acciones la oportunidad a otros de caminar por el sendero que ya hemos marcado y que difícilmente es borrado, porque quienes se comprometen logran grandes cosas, dejando un legado que puede brillar de generación en generación.

Comprometerse es difícil y retante porque nos vemos sumergidos en una cultura de que quien no tranza no avanza, de que esto es la selva y que el más fuerte es el que lleva las de ganar, esa es una perspectiva errónea de la vida; la vida se hizo para disfrutarse en todas sus facetas.

HAZ COMPROMISO CON TUS PROPIOS SUEÑOS

La mayoría de las veces, desde que somos pequeños empezamos a construirnos grandes sueños y metas, pero no siempre se cumplen. Ya de adultos nos proponemos cosas en los famosos rituales de fin de año, pero a como van transcurriendo los meses ni siquiera nos acordamos de aquello que dijimos al comernos las doce uvas, por lo que si no somos capaces de cumplir con las metas que nos marcamos, ¿cómo seremos capaces de cumplirles a otras personas? La clave está en comenzar con uno mismo y extenderlo a los demás.

Te invito a que tomes el Compromiso como un escudo en tu vida. Tijuana y el mundo requieren de gente comprometida. A nuestro país le urge quien cumpla con sus promesas de campaña, pero también de un pueblo fuerte, esforzado y con valores, que sea capaz de cooperar para que estas se cumplan. 

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

*El autor es docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UABC



Derecho

Quiero *impulsar*
el cambio



CETYS.
UNIVERSIDAD

Es lo que quiero ser.

El **Licenciado en Derecho** de CETYS es el profesionalista altamente competente en conocimientos, habilidades y actitudes para planear, prevenir, negociar y solucionar con calidad, ética y eficiencia todo tipo de situaciones en las diversas áreas del derecho.

Posee habilidades y conocimientos para el litigio y la asesoría en las diversas materias jurídicas, incluyendo las principales áreas del derecho corporativo con habilidades para desempeñarse en la oralidad de los juicios.

***Impulsarás el cambio en la sociedad
o en las organizaciones a través de la
negociación en un marco ético.***

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



¡CONFÍA más en TI!

TE DIREMOS CÓMO LOGRARLO

POR CECILIA CASTELLANOS

Con frecuencia algún asistente a los talleres que ofrezco, se acerca y me comparte algunas cualidades que lo caracterizan o algunas experiencias de vida, y de inmediato me preguntan si creo que están habilitados para ejercer alguna profesión o proyecto, de acuerdo a las cualidades y experiencias que me han expuesto.

Invariablemente mi respuesta es: "no". Si estuviera consciente de sus habilidades no me haría esa pregunta.

Lo que yo pienso de esta persona no es importante, aquí lo que importa es el grado de confianza que tiene de sí misma. El asunto no es la falta de cualidades o talentos, sino la falta de confianza para lograr lo que se propone.

Gran parte de nuestros pensamientos están enfocados a vivir una vida en función de la pareja, los hijos, los amigos o compañeros de trabajo, y muchas veces descuidamos a la persona a quien tenemos la mayor responsabilidad de atender: nos olvidamos de nosotros mismos.

¿Qué pasa por tus pensamientos cuando te ves al espejo?

¿Qué piensas de ti cuando nadie te está mirando?

Si te detienes a escucharte un poco, tal

“La religión de todos los hombres debería ser aprender a creer en sí mismos”

KRISHNAMURTI

vez descubras que con frecuencia te juzgas y te reprochas duramente, a veces sin intención de hacerlo, y vas desgastando la confianza en ti.

¿Qué piensas de ti cuando sientes que alguien te está mirando? Se vive con la creencia de que en el fondo a todos nos afecta "el qué dirán", pero lo que en realidad nos afecta es lo que nos decimos a nosotros mismos, en referencia de lo que los demás dicen sobre nosotros.

PARA CULTIVAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Es necesario reconocer y aceptar nuestras posibilidades y perder el miedo al dolor que provoca el desprenderse de algunas creencias ajenas a nuestra persona, y que a lo largo de nuestra vida las hemos integrado como propias. 

A continuación comparto algún fragmento de un escrito que encontré en la red, las ideas son del libro de Francisco Alcaide "Aprendiendo de los mejores": Hábitos que podemos cultivar para mejorar la confianza en nosotros mismos.

» **CUIDA TU ENTORNO.** "Si vives entre codornices, es muy difícil aprender a volar como las águilas", los límites no están en las personas, sino en los entornos que determinan nuestras creencias e influyen poderosamente en lo que una persona consigue.

» **APOYATE EN OTROS.** Ir solo por la vida es muy complicado. El aislamiento con mucha frecuencia nos lleva a los pensamientos negativos, que como decía David Schwartz, son una especie de "suicidio espiritual".

» **BUSCA MENTORES.** Todo el mundo se enfrenta a dudas, contradicciones y cruces de caminos. Saber cómo otras personas han actuado en esas situaciones ayuda mucho a aliviar la tensión y ganar seguridad.

» **HABLA EN PÚBLICO.** Hazlo siempre que puedas, es una de las actividades que más aumenta la confianza en uno mismo.

» **PRACTICA LA GENEROSIDAD.** Sentirse útil aumenta la confianza en uno mismo, al ver que nuestros conocimientos, habilidades y experiencia son de ayuda para terceros.

» **HAZ EL RIDÍCULO EN COSAS SIN IMPORTANCIA.** Fallar y 'hacer el ridículo' en clases de baile, de magia, o de teatro, nos hará sentirnos más libres, y nos dará fuerza para soltarnos en los temas que son más relevantes en nuestra vida.

» **HAZ COSAS 'PARA DESTACAR'.** Ser "normal" no es ninguna virtud. Éxito es sinónimo de diferenciación: lo que te hace diferente, te hace único y especial. Eso sí, ser diferente es no gustarle a algunas personas, a aquellas que no comparan tu propuesta de valor. No pasa nada. Si quieres triunfar tienes que destacar, y destacar implica no buscar aprobación a cada paso.

*Agradecemos la colaboración de la Mtra. Cecilia Castellanos para la realización de este artículo. Es Lic. en Ciencias de la Comunicación con Maestría en Investigación y Comunicación, Ciencias de la Educación, Desarrollo Humano.

VEN Y CONOCE EL NUEVO LINCOLN
MKZ 2017

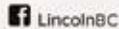


DISTRIBUIDORES LINCOLN DE BAJA CALIFORNIA
TIJUANA (664) 979-1456 ENSENADA (646) 173-9200

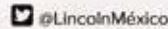


LINCOLN

Lincoln.mx



LincolnBC



@LincolnMexico



Lincoln_Mexico

Para información de planes de financiamiento, requisitos para contrataciones y comisiones sobre el financiamiento con Ford Credit de México, S.A. de C.V. SOFOM, E.R., o consulte términos y condiciones en Lincoln.mx o en su distribuidor Lincoln más cercano.

 **UNIVERSIDAD
XOCHICALCO**
Siempre primero, siempre adelante



Gabriela Bayardo

Rumbo a las Olimpiadas de Río de Janeiro 2016





Vita Montessori

LA VIDA EN COMUNIDAD

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Uno de los esquemas educativos más populares en el mundo es sin duda el del método Montessori, que creara la italiana María Montessori a inicios del siglo pasado, y que a lo largo de la historia ha demostrado tener en los niños y niñas notables resultados.

Un método que está siendo aplicado al cien por ciento aquí en Tijuana, por Vita Montessori un centro educativo ubicado en la parte baja de New City que tiene 6 años de trabajar bajo este esquema con pequeños de pre materno, materno y kinder, como se le denomina a estas etapas de aprendizaje en el esquema tradicional.

Melissa Moreno García, su fundadora y directora, nos explica en qué consiste este método educativo adscrito a la secretaría de educación pública.

“Es una metodología muy distinta a la tradicional. Está centrada en el niño, en su ritmo de trabajo, respetando su necesidad, y con un elemento muy importante que es el ambiente preparado para las diversas etapas de desarrollo”.

“Una de las cualidades de la metodología Montessori es que el ambiente



adecuado según su etapa de desarrollo, permite que el niño trabaje y aprenda por sí mismo, sin tener una figura enfrente”.

—¿Pero entonces quienes están al pendiente de los niños?

—Sus guías, quienes mediante materiales didácticos científicamente comprobados trabajan con ellos, en grupos reducidos.

A diferencia del método tradicional de enseñanza, en el sistema Montessori: “No forzamos al niño a que siga un curriculum establecido por un adulto, respetamos las necesidades de cada niño que son diferentes, y cada uno de ellos llega al mismo aprendizaje pero en diferentes tiempos”, afirma Melissa Moreno, quien agrega:

“No se trata de acelerar al uno ni detener al otro, sino que cada pequeño siga su ritmo”.

En el método Montessori el niño elige con

base a la razón, lo que “favorece al desarrollo de la voluntad”.

“Se promueve la inclinación natural hacia la independencia, la cooperación, y el aprendizaje significativo del niño, creando autoestima y seguridad en sí mismo”, reza el folleto que se entrega a padres de familia para que sepan qué es lo que además de aprendizaje cognitivo, puede lograr su hijo.”

La libertad sin embargo no debe confundirse con “dejarle al niño hacer lo que quiera”, porque hay disciplina y estructura.

“No es que hacen lo que quieren, sino que eligen qué hacer; y no pueden elegir no hacer nada”.

Aparte de la importancia cognitiva, en el método Montessori hay mucha inclinación al área social, emocional, espiritual y del entendimiento de que todos somos diferentes. Se educa para la paz, para que respeten, toleren, controlen sus impulsos, y aprendan la importancia de la paciencia.

Si tienes interés en conocer más a fondo el cómo se aplica en la práctica el método Montessori, acércate a Vita Montessori y pide informes.

LOS NIVELES EN VITA MONTESSORI SE DIVIDEN ASÍ:

- » **NIDO:** De 4 meses a 2 años de edad.
- » **COMUNIDAD INFANTIL:** 2 a 3 años de edad.
- » **CASA DE NIÑOS:** 3 a 6 años de edad.

VITA MONTESSORI

TELÉFONO

(664) 676.7816

CORREO

info@vitaeducaremontessori.com

PORTAL

www.vitamontessori.com

Desarrollo dentro de un ambiente que reúne las condiciones de libertad y amor.

Nido • Comunidad Infantil • Casa de niños



General Manuel Márquez de León
No. 1301, Zona Río, Tijuana, B.C.

Tel. (664) 676.7816 Vita Montessori www.vitamontessori.com



Realizando tus sueños!



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

Tel. 608 9901 Av. de las Ferias local 5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, B.C. hannahannatijuana



“¡Buen provecho!

LA IMPORTANCIA DE COMER EN FAMILIA”

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

Actualmente la cultura es la que dicta en gran medida el ritmo de vida de una familia. Los niños en etapa escolar por ejemplo, pasan menos tiempo en casa, comparado con sus padres a esas mismas edades. Sin embargo, convivir con sus padres el mayor tiempo posible y relacionarse con ellos, es una de las cosas más importantes para la mayoría de los niños tanto del ayer como de hoy. Una de las actividades familiares por excelencia y más enriquecedora, en donde ésta convivencia se puede dar, es sin duda: la comida.

LA EXPERIENCIA DE COMER JUNTOS

Para que este momento sea realmente positivo, es necesario que se tome en cuenta el ambiente emocional que lo rodea, la interacción entre cada miembro, la elaboración de los alimentos, el lugar físico dónde se lleva a cabo este momento, y principal-

¡BUEN PROVECHO FAMILIA!

Algunos beneficios de comer en familia:

- » **DESARROLLO DEL LENGUAJE.** Si las comidas familiares son con mucha frecuencia, y la calidad de las conversaciones es sana, entonces la cantidad de estímulos verbales y no verbales que el niño recibe, serán material valioso para sus habilidades de comunicación presentes y futuras.
- » **MENOR RIESGO DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y/O OBESIDAD INFANTIL.** Comiendo juntos sanamente se reduce la adquisición de hábitos alimentarios negativos y conductas perjudiciales.
- » **MENOR RIESGO DE ABUSO DE DROGAS.** Adolescentes que comen sanamente con sus familias de forma regular,

son menos propensos a fumar cigarrillos o marihuana, y su riesgo de tomar alcohol en exceso es menor.

» **CONOCIMIENTO DE LAS TRADICIONES CULTURALES.** Los niños pueden aprender las tradiciones y costumbres de su familia no sólo en lo culinario, también en lo social, permitiéndole identificarse como un miembro más y representante de ella.

» **DISMINUYEN LOS PROBLEMAS EMOCIONALES.** Comer en familia, sana y positivamente hace que los niños aprendan a comunicarse, expresarse y ser escuchados. Esto ayuda a que caigan en menos problemas emocionales y en menos conductas de riesgo.

DATOS PORTAL
www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

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

mente: el uso de aparatos electrónicos (televisión, tabletas, celular, etc.) o la presencia de cualquier otro distractor (incluyendo el silencio absoluto) que aleje la atención del encuentro familiar.

Si el tiempo dedicado a comer juntos es más de calidad que de cantidad, al menos 20 minutos bien organizados en un ambiente cálido, de colaboración, apoyándose, interactuando y sin distracciones, tendrán efectos

más favorecedores en la salud y el bienestar de los hijos, que horas invertidas en comer no hablando, discutiendo o conectados a las redes sociales. En realidad si los padres se muestran atentos e involucrados con sus hijos en el momento de la comida, los resultados serán cada vez más positivos.

Procura identificar los beneficios que en tu propia experiencia has adquirido gracias a la comida familiar, e indaga con los demás miembros sobre su propia experiencia, ¡pregúntales!, será un buen tema a poner sobre la mesa hoy y abrir apetito. 🍴

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.

Fancy frill balloon
hand made with love

Mareri

PEDIDOS
T. 681.8427
C. (664) 204.1244
Zitacuaro, Local 3
Col Hipodromo
Tijuana, BC

C. Zitacuaro, Local 3
Col Hipodromo
Tijuana, BC
Mareri
Handmade With Love
Mareri store



BARÓN BALCHE

VINOS
GALARDONADOS



XXIX CONCURSO INTERNACIONAL
ENSENADA
TIERRA DEL VINO
VINOS CON NOBLEZA MEXICANA

15 AÑOS MARCANDO EL RUMBO
DE LA NUEVA ENOLOGIA MEXICANA

EVITE EL EXCESO

www.baronbalche.com
Valle de Guadalupe, México.

Las breves DEL VALLE

DURANTE EL CERTAMEN,

México se hizo acreedor a **20 MEDALLAS** de entre las que destacan ocho para **VINOS BAJACALIFORNIANOS DEL VALLE DE GUADALUPE**, de casas como Domecq, Monte Xanic, Santo Tomás, L.A. Cetto y Casta de Vinos.

LA RUTA DEL VINO DE BAJA CALIFORNIA ya cuenta con cerca de **MIL MEDALLAS** que han obtenido sus **97 CASAS VINÍCOLAS** y sus **80 RESTAURANTES**.

EL VINO BAJACALIFORNIANO CASTA TINTA SYRAH 2013,

recibió la **GRAN MEDALLA DE ORO** en el marco de la presentación del Campeonato Internacional de Espirituosos, Spirits Selection México 2016.



EL GALARDÓN

fue resultado del **CONCURSO MUNDIAL DE BRUSELAS** realizado del 29 de abril al 1 de mayo en Plovdiv, Bulgaria y en el que participaron **8 MIL 750 ETIQUETAS** de más de **52 PAÍSES**.



SEGÚN AUTORIDADES DE TURISMO EN EL ESTADO,

este año la ruta del vino se colocará como el sitio de **MAYOR AFLUENCIA TURÍSTICA** de **BAJA CALIFORNIA**, superando a la Bufadora, con años de tradición manteniendo el liderazgo.

HOY POR HOY LA RUTA DEL VINO RECIBE 60% DE EXTRANJEROS Y 40% NACIONALES.

Según datos de la Secretaría de Turismo, cada visita equivale a **4 MIL 500 PESOS**. Si a esto se le agrega la derrama adicional como hoteles, renta de vehículos, el impacto es fundamental y por ello se pronostica un rebase de la afluencia de cruceristas a la Bufadora que antes estaba en primer lugar, pues la afluencia de **TURISTAS AL VALLE POR AÑO** es de **60 MIL PERSONAS**.



UN LABORATORIO PERMANENTE EN EL VALLE DE GUADALUPE,

estableció el investigador Thomas Gunter Kretzschmar del departamento de geología del centro de investigación científica y de educación de Ensenada (CICESE) para realizar trabajo de investigación específico en la zona.

PERO PARALELO A SU INVESTIGACIÓN ESPECIFICA,

en conjunto con estudiantes de la maestría y doctorado se ha planteado generar una propuesta a los **VITIVINICULTORES** del **VALLE DE GUADALUPE** para aprovechar el **AGUA PLUVIAL**. 

ALMAZARA



RANCHO OLIVARES

VINOS • OLIVOS • TERRAZAS



COCINA INSPIRADA EN LOS MAGNIFICOS PRODUCTOS LOCALES

ESPECIALIDAD EN CORTES • BORREGO SIERRA BLANCA
• CRIANZA DE RANCHO OLIVARES

PESCADOS • MARISCOS DE ENSENADA • ASÍ COMO HUERTOS
Y GRANJAS DEL VALLE



BRUNCH DOMINICAL

DE 9:00 AM A 2:00 PM

CARRETERA TECATE
ENSENADA KM 85
- VALLE DE GUADALUPE -

TELÉFONO (646) 156-81-59

 ALMAZARACONVALDERANCHOOLIVARES

LA GRAVEDAD DEL VINO



Como nuestro nombre lo dice, somos una vinícola que trabajamos por decantación o gravedad, un proyecto que nació hace alrededor de 7 años con la firme idea de eliminar por completo los bombeos mecánicos y utilizar únicamente la ley natural de la gravedad desde la recepción de la uva hasta su embotellado final. Para lograr nuestro objetivo, la vinícola cuenta con las instalaciones donde combinamos tradición y modernidad, construida con diferentes desniveles.



**DECANTOS
VINÍCOLA**

Creemos firmemente en las ventajas de este método de elaboración en el que simplemente volvemos a la tradición y al respeto de la materia prima.

Situado en el corazón del Valle de Guadalupe, con más de 20 hectáreas de viñedo propio esperando tu visita.



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

Enólogo Alonso Granados

EN EL CORAZÓN DE LA RUTA DEL VINO



TERRAZA PANORÁMICA



BARRA



ÁREA VIP



RESTAURANT



SABORES Y AROMAS QUE NACEN DE NUESTRA TIERRA



FUEGOCOCINADELVALLE.COM

RESERVA.: 01 (646) 688.1030, CEL.: (646) 116.6351

f fuegorestaurantlounge



Valle de Guadalupe

DETONANTE PARA LA RUTA GASTRONÓMICA DE BC

POR ANA PATRICIA VALAY

Reza una famosa canción de Presuntos Implicados: "...cómo hemos cambiado", y aunque lo dice como en añoranza de tiempos mejores, en Baja California es al contrario. En cuestión de gastronomía y enología podemos exclamar la frase con orgullo: ¡cómo hemos cambiado!

El resultado aún parcial de una investigación que realiza un despacho externo a gobierno del estado y que es especialista en la materia arrojó que:

"37% por ciento de las personas que visitan BC tienen como principal motivación un tema culinario o enológico"



Eso era impensable hace 20 años.

Para Ives Lelevier, Subsecretario de Turismo en el estado, ésta sin duda fue una de las razones por las que el gobierno federal volteó a vernos como entidad, para ser uno de los 5 destinos en el país con una Ruta Gastronómica.

"Vamos a ser punta de lanza en este programa del gobierno federal para la creación de rutas gastronómicas, y si

bien originalmente se había planteado que fuera la Ruta Gastronómica de Baja California a lo largo de la Ruta del Vino, lo que nosotros dijimos es que lo culinario va más allá de la ruta del vino".

"Hoy lo que logramos es que esta ruta inicie en Tijuana y pase por Playas de Rosarito y se vaya a Ensenada, y luego cruce la Ruta del Vino y llegué al pueblo mágico de Tecate y concluya en Mexicali. Todo el estado y de manera diferenciada tiene una oferta que me parece digna de integrarla a una ruta".

PROPUESTA DE RECORRIDO

¿Cuál sería el recorrido de esta ruta? La primera propuesta la dio a conocer el Secretario de Turismo en Baja California, Óscar Escobedo Carignan.

"...que el arranque sea en Tijuana con una visita al chef reconocido como "el

mejor del país”, Julián Plascencia, luego a Playas de Rosarito para probar la langosta, después Ensenada con su oferta de mariscos, y Ojos Negros, en ese mismo municipio, con su Ruta del Queso”.

“La ruta continúa hacia el norte en el poblado de San Felipe en Mexicali, para disfrutar el menú de mariscos del Golfo de California, conocido como el acuario del mundo; después el recorrido se dirige al centro de la capital del estado para ofrecer comida china, y finalmente la última visita en Tecate, Pueblo Mágico, con la ruta del vino y el pan”.

— Y ¿qué tan importante se ha convertido el Valle para el turismo de Baja California?, le pregunto al Subsecretario del ramo.

— “Es uno de los elementos más importantes cuando hablamos de oferta turística en la actualidad. Fue lo que nos dio entrada a poder generar el interés en las personas que viven en el centro del país... Y ¿cuántas Rutas del Vino hay en México?, sólo ésta”.

Y es que aunque en otros estados empiezan a adentrarse en la producción del vino, lo cierto es que:

De 19 millones de litros de vino que se producen y se cosechan en 4 mil hectáreas del país, un 80 a 90 por ciento son de ésta región.

“Además de la producción industrial, al año en Baja California, no menos de 650 mil personas son turistas enológicos”, concluye Ives Lelevier.

CALIDAD DE LOS VINOS DE BC

Sin embargo, el tema de la bonanza del turismo enológico en B.C., no sólo se reduce a la producción de vino en la región, sino que también es a consecuencia de la calidad de éste.

“Hace 20 años se cuestionaba si teníamos vinos de calidad. Hoy lo que se cuestiona es si valen lo que cuestan o en lo que te los venden”, esto por cierto afectado grandemente por las políticas fiscalizadoras del gobierno mexicano, que encarecen el producto.

Y es que a lo largo de estas dos décadas “el vino ha tenido un auge, un boom y hoy en día tenemos más de 100 vinícolas desde las micro que te producen 200 cajas al año, hasta ‘LA CETTO’ que es el principal productor”.

Son ininidad de medallas a las que se han hecho acreedoras las casas vinícolas de Baja California, al concursar su producto en instancias internacionales, no pidiéndole nada en cuanto a calidad a vinos chilenos, argentinos y de Estados Unidos.

“En calidad yo te diría que son igual



que los vinos chilenos, argentinos, gringos, sin embargo, hoy en día hay que reconocer que son países que llevan una delantera importante porque tienen más años trabajándolo de manera consistente y sistemática. Aquí en México es una industria que ha tenido altibajos”.

OFERTA INTEGRADA MARIDAJE PERFECTO

El término Ruta del Vino se acuñó a inicios de la década de los 2 mil, “e implica el diseño de un producto que contenga toda una serie de elementos que te lleven a convertirlo en un sitio atractivo para el visitante. A lo mejor la atracción principal es conocer las vinícolas, pero tienen que tener un lugar donde hospedarse, tienen que tener un lugar donde comer y actividades para realizar...”, afirma Ives Lelevier.

El “maridaje perfecto” en el sentido de atractivo turístico se logra, cohesionando perfectamente una estrategia integral. Vino, gastronomía, naturaleza, eventos y hoteles.

Y también, para beneficio de toda Baja California, este concepto de turismo gastronómico y enológico, va de la mano de una integración de actividades que incluyen a

municipios como Tijuana y su vocación, donde todavía existen áreas de oportunidad.

ESQUEMA METROPOLITANO

“Yo creo que la Secretaría de Turismo tiene que hacer un trabajo más integral en cuanto a las ciudades aledañas al Valle, y ¿de qué manera se pueden promover? Sabemos que Tijuana es la plataforma de servicios para todo lo que son las industrias y sectores de desarrollo en el estado, y la parte del Valle y del turismo es un fundamento más dentro de esta estructura, y creo que se debería integrar más a las ciudades, haciéndolo un esquema metropolitano, teniendo al Valle como punto de referencia”, afirmó el empresario y consejero de COPARMEX, Juan Manuel Hernández Niebla.

Así, antes de que concluya el año, la ruta gastronómica de Baja California, integrada por los cinco municipios del estado deberá estar activa, lo que sin duda atraerá más turismo y derrama económica a la entidad. Y hay que reconocer que este auge que hoy se disfruta y que tiende a la expansión, inició gracias al boom y productividad de la Ruta del Vino en Valle de Guadalupe. 

NIÑOS EN VALLE DE GUADALUPE

ESTE VERANO

POR SUSAN MONSALVE

Debo confesar que efectivamente antes de tener hijos yo era del grupo de personas que no soportaba los ruidos de un niño gritando en un restaurante, al bebé llorando en el cine, o a niños corriendo sin razón alguna, y siempre buscaba lugares a donde ir en donde no hubieran pequeños.

Hoy la situación ha cambiado. Busco la mejor opción para mi niño; el mejor ambiente familiar pues es lo más importante para mí, y valle de Guadalupe no es la excepción.

Uno se imagina campo y que todos los lugares han de ser kid friendly, pero no, y se vale, porque el valle ofrece algo para todos los gustos, y es por eso que varias vinícolas han tomado la decisión de no permitir el acceso a menores de edad, para así ofrecer una experiencia más elegante y tranquila a sus visitantes.

Pero también hay varias vinícolas y restaurantes que son totalmente kid friendly en donde los niños se sienten súper cómodos, se súper divierten, y los papás se la pasan increíble.

El valle de Guadalupe es una muy buena opción para un paseo



VINÍCOLAS y RESTAURANTES recomendados para familias.

- » Ochentos
- » Quinta Monasterio
- » Corona del Valle
- » Cetto
- » Parque del Niño
- » Finca Altozano
- » Bodegas del Valle

familiar, y ¿por qué no aprovechar estas vacaciones de verano y visitarlo? Es importante salir de la rutina, y pasar tiempo en familia, lejos de la tecnología y cerca de la naturaleza. 

*Susan Monsalve es Lic. en Arte Culinario.

Así que aquí les paso unos tips para que todo salga bajo plan.

TIP 1 Hay que planear la visita especialmente en temporada alta, y si planean degustar vinos o comer en algún restaurant, entonces revisen bien que vinícolas y restaurantes aceptan niños.

TIP 2 Hagan reservación especialmente si son grupos grandes.

TIP 3 Empaquen una hielera con muchas aguas y jugos para los niños, ya que hace mucho calor y es importante mantenerse hidratados.

TIP 4 Nuestros juguetes favoritos de mi hijo y mío para el valle, definitivamente son un papalote, burbujas y porque no, una pelota.

TIP 5 Dejar atrás el estrés, y divertirse mucho.

UN DESARROLLO DE  GRUPO VALCAS



RANCHO
TECATE
Desde 1893



P R I V A D A

LAS ESTRELLAS

Primera privada entre viñedos

ÚLTIMOS 10 TERRENOS

Aprovecha tu financiamiento
en **PESOS**

*Hasta agotar existencias / Aplican restricciones

(665) 655 · 5226
ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052
Siguenos    



Rancho L-86

'Campirano' al estilo de Valle de Guadalupe,
pero fusionado con la comodidad de "el buen vivir"

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA MELISSA RIVAS

Este paradisiaco lugar enclavado en San Antonio de las Minas en Valle de Guadalupe, es mágico en sí mismo. Y es que encierra una atmósfera llena de historia que se transmuta a su ladrillo, concreto y madera, generando una ambientación única, llena de vida.

Y es que justo ahí hace poco más de 30 años, era una fábrica de ladrillo que daba de comer a varias familias de la región; negocio de la familia de Mixely Rivera Montoya creadora de su concepto y ahora gerente general de Rancho L-86.

"...el lugar tiene un valor sentimental muy importante, ya que mi abuelo hizo ladrillo aquí por muchos años, y después mi papá; es parte de mis recuerdos de la infancia."

Cuando el negocio termina, Mixely empieza a estudiar arquitectura. Ello abrió su visión y le hizo darse cuenta que ni el gran almacén de doble altura ni su gran espacio de jardín, debían desperdiciarse.

Así, hace seis años inició el proyecto



del hotel, distinguiéndose por su estilo industrial con un toque moderno, lugar que bien se podría describir como un día de campo pero elegante; una hacienda que parece el jardín de tu casa.

Y, ¿QUÉ OFRECE RANCHO L-86?

"Lo más valioso que tiene este hotel boutique a diferencia de otros es su historia, y el hecho de que no se trató de simular el estilo industrial, ya lo era y se respetó.

Además de que es un negocio familiar y supongo que se siente la calidez al hospedarse aquí".

Y es mucho lo que ahí se puede disfrutar: "Todas las áreas tienen detalles. Está diseñado para que la gente explore y los descubra. Algunas de ellas son el lobby, el muro verde, el área de pasto, el deck, los viveros, y la terraza entre otras", afirma la arquitecta.

En el lobby se pretende apoyar el talento local, exponiendo las obras de artistas visuales. Y existen otros proyectos:

"La idea más adelante es organizar talleres, exposiciones de arte y eventos chicos para gente local y foránea, que tenga oportunidad de hacer cosas diferentes en un espacio agradable" Esto ayudará a "que cada vez que visites el lugar no encuentres lo mismo; los espacios dinámicos y cambiantes son mucho más interesantes".

"Poco a poco iremos introduciendo nuevas actividades como los tours a la Ruta del Vino, y los talleres de jardinería, cocina y pintura entre otros".

HABITACIONES ORIGINALES

El ambiente que se respira en las habitaciones de este hotel boutique es muy acogedor, ya que combina el ladrillo original de la fábrica, la madera y la luz cálida.

"Tiene muebles hechos aquí, y cada uno tiene su toque", afirma Mixely quien comenta que incluso el papel tapiz de una de las paredes de la habitación se confeccionó con posters viejos de un cine de Ensenada, que se utilizaban para secar el ladrillo".

— ¿Qué tipos de habitaciones ofrece?

— Tenemos dos tipos de habitaciones. 6 habitaciones sencillas y 5 suites estilo Loft.

— ¿Cómo están equipadas las suites?

— Cuentan con sala, comedor, cocina equipada, un baño y medio, y la recámara en planta alta.

— ¿Cuál es la diferencia entre lofts y cuartos? ¿Y las suites dobles?

— La diferencia es que las suites estilo loft siguen ese concepto de espacio abierto con doble altura, y están totalmente equipadas. Las habitaciones sencillas son sólo la recámara y el baño completo.

"L-86 "DECK"

"Será un espacio al aire libre como ningún otro en la región. El 'after' perfecto e íntimo para el día perfecto; con el vino/cerveza perfecta. Al caer la noche y cuando el Valle empiece a descansar, es cuando el deck empieza a despertar para deleitar a aquellas almas que aun desean continuar la experiencia", describe Gymel Torre.

EL PAISAJE PERFECTO

"Nosotros tenemos el privilegio de tener un espacio de terraza que da al arroyo con unos encinos hermosos. En el área del jardín de eventos está el muro verde que es el atractivo principal del lugar", nos comenta la arquitecta, Mixely Rivera.

En Rancho L-86 incluso pueden convertirse en tu Wedding Planner. La propuesta es realizar tu boda en un espacio con diseño, cuidado y limpio. "Es muy importante para nosotros atender esos detalles en los eventos".

Así que ya sabes, este mágico lugar del Valle de Guadalupe lo tiene todo. Puedes disfrutar de tu evento e irte al 'after' para que se 'te baje' lo que tomaste y puedas manejar en carretera, o que mejor que quedarte en una de las suites, y vivir una de las noches más románticas de tu vida en un ambiente campirano pero elegante. 



DATOS CORREO

info@rancho186.com

TELÉFONO

(646) 155.31.80

HORARIO DE OFICINA

De lunes a viernes,
de 10 am a 5 pm
Sábados de
10 am a 3 pm



"TENDENCIA MEDITERRÁNEA E INTERNACIONAL" EN LA BAJA

"En L-86 nos dedicamos a preparar alimentos de la mejor calidad con el maridaje perfecto, buscando satisfacer las más altas exigencias de los clientes, y ofreciendo excelente servicio en un ambiente único en la región" afirma Gymel Torre, creadora del concepto de restaurante, deli, café, y bar.

Gymel agrega que en L-86 se tendrá un menú principal con platillos estrella, pero que además el chef creará un menú de temporada utilizando productos de la región, para que el comensal pruebe nuevos sabores sin dejar de disfrutar aquello que siempre se ofrece.

ESPECIALIDADES

- » **MAGRET DE PATO** sobre puré de camote con salsa de pimienta verde y verduras rostizadas.
- » **PULPO** sobre una cama de risotto en tinta de calamar.
- » **LECHÓN CONFITADO** con puré de camote y ensaladilla de hinojo.
- » **OSTIONES** en salsa ponzu y salicornia.
- » **TARTAR DE JUREL** manzana verde, pico de gallo, jengibre, serrano y puré de aguacate.

Hermosas,
FAMOSAS Y SABROSAS

¿MARIDAR es la prioridad?

POR LUIS MIGUEL AUZA

Se dice que el vino está hecho para la comida y la comida para el vino. Que son una pareja inseparable, que no pueden vivir el uno sin la otra o la otra sin el uno. Nadie puede negar que uno de los temas

más entretenidos, polémicos y divertidos es este que tiene que ver con andarle buscando la pareja ideal al uno o a la otra, sin embargo en no pocas ocasiones se convierte en una especie de rito místico-erótico-revolucionario (como dice el hombre de blanco) que acaba por sacar de quicio al más plantado.

La realidad es que existe un sinnúmero de posibles combinaciones debido a que la cocina, la más efímera de las artes y su eterno pretendiente, están en constante evolución. Puede haber ingredientes comunes en gastronomías de diversa índole, pero la manera de prepararlos

se dispara hacia el infinito.

MARIDAR NO ES ADIVINAR

Los vinos no son ajenos a los cambios en los gustos generacionales. Es un hecho que las grandes bodegas productoras están adaptando sus estilos de vino a las preferencias que el mercado va marcando.

Los jóvenes, hoy en día, prefieren vinos frescos y con intensos aromas florales o frutales y rehúyen un poco (o un mucho) a los vinos complejos y de mucho cuerpo. Nos guste o no, es una tendencia de consumo. Y en la gastronomía, sucede algo similar: propuestas cada vez más directas, menos rebuscadas, más orgánicas.

El inconsciente colectivo en el mundo de los sentidos se mueve por intuición.



Hoy nos preocupamos por el cambio climático, por nuestra salud, por una mejor calidad de vida y empezamos a entender que no es mentira aquello de que somos lo que comemos (y lo que bebemos).

MARIDAR ES BUSCAR Y ENCONTRAR

Es una realidad que en el maridaje de vino y comida impera una lógica que podríamos llamar sensorial. Es un poco como vestirse bien. El mal gusto tiene mucho que ver con una buena o una mala educación, con un entorno desfavorable y ajeno a los principios de apreciación de lo bueno y lo bello. La buena noticia es, quizás, que nadie nace sabiendo y que con un mucho de voluntad, esfuerzo e interés las cosas pueden cambiar de forma radical. Zapatos café y pantalón negro combinados se ven y se sienten tan mal como unas enchiladas con cátsup y vino tinto. Hay quien se los pone y hay quien se los come, eso es inevitable, pero no es correcto ni recomendable. Y viendo y probando se aprende.

Según estudios confiables solo la cuarta parte de los consumidores habituales de vino se preocupan por encontrar maridajes adecuados y más de la mitad disfrutan sus vinos sin sentirse agobiados, aturdidos o simplemente incómodos por el hecho de tener que decidir qué vino van a escoger para tal o cual platillo.

La clave es quizás, el descubrir cómo podemos encontrar combinaciones que no afecten o encubran aromas y sabores entre un platillo y un vino. No debemos olvidar nunca que el vino nace de y para el pueblo, que son los agricultores quienes descubren y procuran los placeres del vino, mucho antes del arribo de

las grandes denominaciones vinícolas del mundo, razón por la que los maridajes más sencillos son los que marcan la señal de salida: ostras con vinos sencillos y neutros, pescados con vino ligeros y aromáticos, platillos condimentados con vinos más firmes, etc.). Fíjense que no dije blancos, rosados o tintos.

MARIDAR ES EXPERIMENTAR

No seguir reglas o seguirlas cuando van complaciendo nuestros sentidos, cuando empieza a importarnos qué proyectamos y cómo disfrutamos más lo que perciben nuestros sentidos es el camino a seguir. Atender nuestros sentidos, autodefinir nuestras preferencias, respetarnos como consumidores, escuchar a quienes tengan algo valioso que decirnos. No cansarnos de probar y de atrevernos para luego avalar, si así lo queremos, los maridajes ajenos y los propios.

Finalmente, como lo dijo el gran Wilde, la experiencia es el nombre que le damos a nuestros errores. Equivocándonos aprendemos. 

*Luis Miguel Auza es Sommelier por el Culinary Art School y Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.



BAJA CALIFORNIA, MÉXICO

L. A. CETTO®

DESDE 1928

CHARDONNAY

Momentos únicos



Mujer
DEL MES



Ma

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFIA GARAGE PHOTO STUDIO

Con sólo mirarla irradia armonía. Eso que denota sin hablar, que su 'expertise' es el diseño de interiores, profesión en que texturas, colores y matices son cuidados a la perfección. Su cabello de tono rojizo, combina perfecto con la tonalidad de su piel, el color del iris de sus ojos, y hasta con el tono de su vestido que es de los de la gama cálida que le vienen bien a ella.

Incluso, como nadie se percató de que la tela gruesa que tendría detrás en la sesión de fotos, combinara perfecto con su outfit.

Así es en unas cuantas líneas nuestra mujer del mes, que viene a ofrecer a los tijuánenses en este 2016 una oferta nueva en materia de diseño de interiores.

DEFINIENDO EL RUMBO

Mariana nació y vivió en Mexicali, Baja California hasta los 17 años. Posteriormente se fue a Guadalajara, Jalisco a estudiar la carrera de arquitectura. Su padre, ingeniero de profesión y dedicado al mundo de la construcción, influyó en su decisión de elegir qué estudiar, así como su abuela, la acuarelista de renombre Elinora Topete, quien además sembró en ella el amor por las artes.

Mariana

Postlethwaite Topete

"Yo antes era pintora. Pintaba desde los 13 años y mi último cuadro me lo aventé a los 24. Además fui maestra de pintura por dos años cuando sólo tenía 16, y tuve incluso varias exposiciones de pequeña", afirma la arquitecta.

"Me metieron a estudiar con el pintor Alfredo Carreño, y en casa de la cultura estudié con la acuarelista, María Luisa Téllez".

Mariana tenía la inquietud de estudiar artes plásticas, pero en su casa no se lo permitieron buscando protegerla.

"Mis papás siempre fueron muy estrictos, y pensaban que el artista se moría de hambre. Entonces encontré la mezcla perfecta entre el arte y la edificación, y de ahí me decidí por arquitectura".

Al segundo año de carrera "ya quería tirar la toalla", sin embargo

la terminó, pues su padre le prometió que podría después estudiar diseño de interiores en donde ella quisiera. Aunque su sueño era estudiar en la Politécnica de Milano, se fue al Boston Architectural Center donde vivía su hermana, luego de que su madre enfermara de cáncer.

Luego de un año de estudio de la maestría, se regresó a California y empezó a ganar dinero en lo suyo. "Y me regresé a vivir a San Diego y ahí tuve mi primer trabajo en diseño de interiores, con la 'mera fresada' sandieguina de Rancho Santa Fe.

Ahora que lo piensa bien recuerda que: "desde chiquita movía los muebles.

“ Mi proyecto en Tijuana es abrir un showroom de muebles y un despacho de diseño. Mi idea es vender muebles, arte, papeles tapices, accesorios, lámparas. Creo que en mi negocio van a encontrar cosas muy diferentes a las que normalmente ven en Tijuana. Voy a tener piezas más únicas y mejor escogidas

Siempre lo de la decoración lo traje. También mis depas de Guadalajara los súper decoraba...”

EMPRESARIA DE INTERIORISMO

Una vez definido lo que Mariana Postlethwaite Topete quería hacer con su vida profesional, no sólo se empezó a ganar la vida decorando interiores, sino que puso su propio negocio, "Casa Duhagón".

"Soy la primera empresa en Mexicali como diseño de interiores, y tengo 6 arquitectas. No tengo ninguna diseñadora

de interiores porque al menos lo que yo viví me mostró que si sólo estudias esa profesión, no tienes las herramientas para un diseño en autocad bien hecho, diseño de carpintería o diseño de baños; es algo mucho más complejo...”.

¿Y cómo defines tu estilo?, le pregunto.

"Mi estilo es muy diferente al de mis clientes. Mi estilo es muy ecléctico. Me gusta combinar lo nuevo con lo antiguo. Me gustan mucho las texturas, el contraste. Me gustan todos los estilos, pero que algo los una, ya sea en paletas de colores o en maderas. ¡Soy muy atrevida!".

Mujer DEL MES

Sin embargo, siempre predominará lo que su cliente quiera.

"Yo a mis clientes les doy lo que me piden, a menos que ellos me den libre albedrío. Hay clientes que me piden la casa más tradicional hasta la más moderna, entonces hay que darles el gusto".

Es muy perfeccionista, incluso dice que a veces raya en la obsesión. "Soy más perfeccionista en la casa de mis clientes que en mi propia casa...".

"...yo le acomodo la casa a mis clientes: desde los platos, les pongo la mesa, el papel del baño doblado con un sticker, les tiendo las camas con almidón y se las plancho, y se las dejo como de hotel".

Mariana trabaja con la casa entera, desde que el arquitecto la va diseñando y ofrece a sus clientes toda una estrategia. "Empiezo con acabados, luego los baños, luego con carpintería, luego con iluminación. Al final hago los muebles. De hecho, diseño muchos muebles".

NUEVOS HORIZONTES EN TIJUANA

Mariana combina su labor como empresaria del interiorismo, con la familia que ha formado con su esposo. Y para darle tiempo de calidad a su hija es que cambiará su residencia a Tijuana para aventurarse en una nueva odisea empresarial.

"Mi proyecto en Tijuana es abrir un showroom de muebles y un despacho de diseño. Mi idea es vender muebles, arte, papeles tapices, accesorios, lámparas. Creo que en mi negocio van a encontrar cosas muy diferentes a las que normalmente ven en Tijuana. Voy a tener piezas más únicas y mejor escogidas".

Y agrega: "Aquí, los centros de muebles no tienen despacho de interiores formados como tal. Son mucho más informales, no te entregan dibujos, no te hacen presentaciones".

Además, casa Duhagón va a lanzar una línea nueva de papel tapiz mexicana, diseñada por la artista visual, Nuria Pujol-Caire y lanzará también una marca

que se llama Numa, que sería diseño de muebles mexicanos contemporáneos.

Así, Mariana Postlethwaite que se autodefine como "soy súper terca" y que se enamora de algo y no lo suelta, es una mujer que da todo lo mejor en su trabajo para que esa casa que considera que es la tercer piel de las personas, refleje el estilo, esencia y personalidad de sus clientes, lo que ahora ofrecerá a la gente de Tijuana. 

DATOS PORTAL
www.casaduhagon.com/
FACEBOOK
[/duhagon](https://www.facebook.com/duhagon)
INSTAGRAM
[@casaduhagon](https://www.instagram.com/casaduhagon)

EN BREVE...

- » **¿QUÉ LE INSPIRA?:** El estilo, la época, los colores, la naturaleza.
- » **COLOR QUE LA DEFINE:** Azul
- » **LIBRO FAVORITO:** Autoliberación interior Anthony de Mello.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Chapstick.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Indie Rock, bosanova.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser perseverante.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Impaciente.
- » **FRASE FAVORITA:** First Concept then design.
- » **LO MÁS ATREVIDO QUE HAZ DISEÑADO:** Cabanas de alberca para un hotel.




CAMPAMENTO DE VERANO

Niños y Niñas de 5 años en adelante
Horario de 10 am a 2 pm

VÍA RÁPIDA
TELÉFONO 626 8448
C. Vía Rápida Oriente #16784
Col. Río Tijuana, 3era. Etapa
Del 11 de julio al 5 de agosto

20 DE NOVIEMBRE
TELÉFONO 383 0601
Av. 20 de Noviembre #12686
Col. 20 de Noviembre
Del 18 de julio al 12 de agosto

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

Clinica de reproducción asistida

IECH

de B.C.



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

Citas e Informes

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



COLEGIO
DEL VALLE

24 AÑOS OFRECIENDO LA MEJOR OPCIÓN EDUCATIVA

Certificaciones Internacionales | Desarrollo de Competencias | Excelencia Académica | Robótica Educativa
Método Bilingüe | Sistema de Tutorío | Programa Deportivo

Horario extendido hasta las 5:45 p.m.

*Inscripciones
abiertas
50%
de descuento*

Preescolar - Primaria - Secundaria

SEBA-15-003

SEBA-15-004

SEBA-15-005



EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE



 (664) 625 23 79

 /colegiodelvalletijuana

www.cvalle.edu.mx



Lili Corrales

CREATIVA, DETERMINANTE
Y APASIONADA DE LA PUBLICIDAD

POR ANA PATRICIA VALAY

Lili es de esas personas con las que puedes platicar por primera vez como si la conocieras de todo la vida. En ella se respira calidez, transparencia y apasionamiento por aquello que no sólo se ha convertido en su modus vivendi, sino que la ha hecho ser reconocida no sólo en Baja California, sino más allá de sus fronteras.

Aquí un poco de su historia...

MÁS ALLÁ DEL JUEGO

Nació en Hermosillo pero llegó a vivir desde los dos años a San Luis Río Colorado Sonora, y sus estudios los hizo en Mexicali, por lo que prácticamente entre estos dos estados ha transcurrido su vida; tierras a las

que ama por igual.

Estudió Mercadotecnia y un postgrado en finanzas en CETYS, pero si de niña la hubiese visto un "head hunter" la hubiera contratado, pues desde entonces era claro que lo suyo eran los negocios y la publicidad.

"Desde niña, desde que tenía 3 años, mis regalos eran darme algo para dibujar, y a los seis años ya hacía 'negocitos'. Hice una credencial, y les cobraba un dólar a quienes quisieran pasar por la banqueta de mi casa; la tenían que tener para que pudieran pasar por ahí", dice sonriente.

Cuando se enteró su papá, en vez de regañarla la felicitó. Sabía que tenía una negociante en potencia.

LA SÚPER RUCA

Lili estudió en un colegio gringo católico, y en segundo grado tuvo una maestra de la

que todos se burlaban.

"Era morena, no hablaba español, y tenía rasgos indígenas, y me daba tristeza que la trataran así. Era buena persona, entonces ideé el cuento de la súper ruca", era una especie de reivindicación a esta mujer, porque en la historieta de Lili, su maestra era un héroe y todo le salía bien. Todos esperaban con ansias la historieta cada semana.

"También tuve un periodiquito, una revista de colores, y se la vendía a todos los vecinos", nos comparte Lili.

SUS INICIOS COMO PROFESIONISTA

Ya con su postgrado en finanzas se une al proyecto de Benjamín Flores, uno de sus mejores amigos de Sonora, quien fundó un semanario independiente; de denuncia.

"Estuve trabajando a escondidas durante

8 o 9 meses sin que mi papá supiera, y con el temor de que nos fueran a hacer daño porque se denunciaban muchas transas; el semanario fue una sensación”.

“Entonces mi papá me dice: deberías decirle a Benjamín que te enseñe en lo referente a la publicidad, y cuando supo que yo era la que la hacía, empezó a chillar de emoción. Me dijo que ya no quería que estudiara a escondidas, por lo que mi nombre apareció en el directorio.”

El negocio de su papá empezó a recibir represalias, y decidió salirse para venir a Tijuana donde estuvo 2 años. Luego regresó a Sonora pues el semanario iba mal. Posteriormente entró a Bose Corporation como especialista en comunicaciones donde todos le decían Salvavidas pues solucionaba problemas, nombre que decidió después ponerle a su negocio.

NEGOCIO PROPIO: “SALVAVIDAS”

Cuenta Lili que uno de los parteaguas en su vida fue cuando se dio el atentado contra las torres gemelas: “me deprimí cuando la gente se aventaba, y me dije: no es posible vivir, sin hacer lo que te apasiona en la vida”.

Ahí es cuando tuvo claro que quería dedicarse a la publicidad, no sin antes pasar por algunos obstáculos y pruebas que hicieron de ella una mujer firme, determinante, y de convicciones.

“Me contacta una agencia muy importante (en TJ) y como mi papá manejaba una compañía grande, me dicen: si traes la cuenta de tu papá te quedas”. A ella le pareció inaceptable y declinó la propuesta.

Trabajó en otra agencia de publicidad pero renunció cuando supo que su papá estaba enfermo. Eran muy unidos. “Teníamos muchas cosas en común, y cuando mi papá se vino recién a trabajar a Tijuana, mi mamá no se vino porque estaban otros hermanos allá, y yo creo que aquí yo era su dama de compañía”, dice entre risas.

En ese ínter empezó a trabajar por su cuenta, y entró a un concurso para hacer el logo de Tijuana, y se dijo: “¡Quiero darme a conocer como la agencia Salvavidas!”, y ganó.

BOOM PUBLICITARIO

Su trabajo empezó a lucir, y la publicidad corrió de boca en boca.

“Ni siquiera estaba conciente que las otras agencias hablaban de mi. Me empecé a especializar en inmobiliarias llegando a tener entre 7 y 8. De la ‘Revista



“ Soy muy terca y yo creo que lo heredé de mis papás. Te quitan empleados, te quitan cuentas pero no te quitan la creatividad

tu casa’, el 70 por ciento publicidad era mío, por ejemplo”.

Luego se convirtió en la agencia de Fema Automotriz, tras ser seleccionada entre varias agencias que habían concursado por el puesto.

Posteriormente y tras la muerte de su padre, sufre una traición de quien menos esperaba, pero ello no la detuvo para seguir adelante: “Soy muy terca y yo creo que lo heredé de mis papás. Te quitan empleados, te quitan cuentas pero no te quitan la creatividad”.

MERCADOTECNIA POLÍTICA

Con la incursión de redes sociales y del Internet, Lili tuvo que reinventarse, pero entonces surge para ella una nueva oportunidad.

“Una amiga me recomendó para hacerle una propuesta a un político. A mi no me gustaba la política, pero ella conocía mi trabajo creativo y me dijo: tú eres la única que puedes hacer un trabajo así. Hice toda una campaña y la presenté, pero no me quisieron pagar lo que valía, y decidí que mejor no”.

“Pero ese candidato estaba en problemas y mandan a una estrategia de

México Giselle Perezblas, quien vio mi campaña en la basura y pidió que me contactaran. Sacamos la campaña y el candidato ganó”.

De ahí han vuelto a trabajar juntas en Durango, en Monterrey, Veracruz, Guerrero y para la cámara de diputados.

De lo último que Lili ha hecho, es la campaña de quien ahora es gobernador electo de Quintana Roo.

Y aquí hizo la campaña publicitaria del candidato independiente a la alcaldía de Tijuana.

“La campaña tenía que ser mil veces más creativa porque no había dinero para las producciones. Nunca tuvimos televisión, ni radio, era por redes. Todos los videos eran casi casi caseros, algunos con iphones. El primero que hicimos fue el del rollo de papel y fue un boom. Y también algo que llamó mucho la atención fue la cartelera del gobierno transparente”.

— ¿En qué te enfocaste para hacer esta campaña?

— No pensé mucho en el candidato, sino en la gente que está harta. No me enfoque a hacer una campaña política, sino una campaña ciudadana.

— ¿Qué viene para tu vida Lili?

— Quiero seguir con la mercadotecnia política; me gustó mucho, y quiero hacer trabajo para fundaciones pero sin cobrar. Ya hice cosas para Pasitos y para la

Fundación Castro Limón, pero ahorita voy a buscar a quien ayudar.

“Hay muchos retos, vienen cuentas nuevas. Me gusta vivir al día y dejar que la vida fluya; solitos los tiempos se dan”, afirma la publicista tijuanaense-sonorense. 📌

**SALVAVIDAS
PUBLICIDAD
S.A. DE C.V.**

**AGENCIA DE
MERCADOTECNIA
DIRECCIÓN**

Gobernador Lugo
100, Davila

TELÉFONO
664.686.18.40

EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** Ilusiones. Las 48 leyes del poder, y el mundo de Sofía.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Teléfono
- » **MÚSICA FAVORITA:** Toda la música menos reguetón y narcocorridos.
- » **MAYOR FORTALEZA:** La fe, la tenacidad. Soy muy terca.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Confianza (porque creo mucho en la gente).
- » **FRASE FAVORITA:** “Fija metas altas y no pares hasta que las alcances”, de Bo Jackson.

Chef RUFFO Ibarra Arellano

EL ANFITRIÓN POR EXCELENCIA

POR ANA PATRICIA VALAY

El adjetivo emprendedor le cae como anillo al dedo. Sabe perfectamente qué busca y hacia dónde va. Pertenecer a la primera generación de Culinary Art School de Tijuana, y es uno de los chefs jóvenes más distinguidos e importantes de esta ciudad fronteriza.

Esta es su historia...

"QUIERO SER CHEF"

Pareciera que Ruffo ya estaba destinado a dedicarse de lleno a la cocina, aunque al parecer en ese entonces nadie pensó que el pequeño estuviera marcando su futuro.

"Desde que me acuerdo, a los 8 años, a mi mamá ya le hacía desayunos del día de las madres, de su cumpleaños, ¡siempre me gustó!".

Pero para el ahora chef reconocido cuyo padre es un connotado contador, se tenían otros planes, que se vinieron abajo cuando determinante dijo: qué quería ser.

"Cuando terminé la preparatoria y le digo a mi papá lo que quiero estudiar, él suponía que iba a ser contabilidad, y no. Lo senté en un restaurante y le dije: quiero ser chef, y no supo cómo reaccionar".

Su padre se fue directamente a la mesa en que estaban sus amigos para conocer su opinión: "¿cómo ven que me acaba de decir que quiere ser chef?".

"Curiosamente", dice Ruffo, "Sus amigos dijeron: ¡qué padre!", lo que llama la atención, considerando que hace 14 años el ser chef aún no estaba de moda ni era considerado ser un rockstar, concepción por cierto, con la que difiere el chef.



DEMOSTRANDO QUE SU SUEÑO ERA REAL

Es así que al día siguiente empezó a trabajar en Grand Hotel, "sin paga, como practicante".

"Creo que su plan (el de su padre) era que me desmotivara por lo demandante que es físicamente el trabajo", dice entre risas.

Ruffo Ibarra Arellano se curtió; hizo de todo, y pasó por cada una de las áreas de cocina.

Le pusieron a partir un costal de zanahoria, dos costales de cebolla: "para que veas la friega", le decían. "Estuve en la preparación de alimentos, en el área de carnicería, en repostería, y me movieron para conocer las áreas y ver si de verdad me gustaba; cada día aprendía algo nuevo".

Después tuvo dos trabajos; agotador según nos cuenta, siendo la manera en que demostró que eso sí era lo suyo.

En la mañana trabajaba en Grand Hotel y en las tardes en Baci's en San Diego. "Físicamente llegó el momento en que ya no aguantaba, pero nunca me quejé, hasta que mi papá me dijo: ¡ya te creo!".

LA BENDICIÓN DE CULINARY ART SCHOOL

Fue entonces el momento idóneo para buscar en dónde habría de prepararse.

"La verdad es que vimos escuelas muy bien equipadas, muy padres, pero el mejor programa que leímos fue ese (el de Culinary Art School de Tijuana), y creímos en el proyecto de Javier González y Ana Laura, y nunca nos arrepentimos".

"Antes de Culinary estaba Martín San Román y venían atrás Javier Plascencia, Miguel Ángel Guerrero y Benito Molina de la Ciudad de México, y esa era la primera generación de chefs reconocidos aquí en la Baja; la segunda generación somos nosotros".

Cuando estaba a punto de terminar sus estudios, las circunstancias le obligaron a dejar la ciudad.

"Cuando se pone difícil la situación en Tijuana por el tema de seguridad, yo me tuve que ir con mi familia a Estados Unidos, y tuve que suspender todo. Entonces me fui a hacer prácticas a España en el Cenador de Amós".

Después de 4 meses allá, regresó y se integró al equipo de Javier Plascencia en Romesco, en Bonita, California.

Para Ruffo, tanto Javier Plascencia como Javier González han sido sus mentores. "Si tengo duda, si necesito apoyo, son las dos llamadas que hago".

Ya en Tijuana, empezó a atender cenas privadas y banquetes.

"Una etapa muy padre pero me aburría,



porque lo que más me gusta de este negocio es la atención al cliente, y no es lo mismo que sentir la presión de un comensal, tratar de que si viene de malas se vaya con una sonrisa, y me lo pongo como reto todos los días... y me encanta".

EL RETO: SER EL MEJOR DE LOS HOSTS

Fue en Octubre de 2015 cuando su sueño se hizo realidad, y se inauguró ORYX CAPITAL, el negocio familiar que él maneja en el área operativa.

"La parte que ayuda a este negocio es el equilibrio que hay. En la parte administrativa fiscal entran mi hermano Alonso y mi papá, y yo en la parte operativa: creación y servicio al cliente. Es una mancuerna traída del cielo".

En todo se pensó. Desde la arquitectura y ambientación, con los ladrillos originales del que fuera el hotel conquistador, así como las vigas y la madera; con luz amarilla recreando un ambiente cálido; con música Indie de fondo.

La visión del joven emprendedor era clara.

"Quiero hacer un lugar donde puedas venir en tenis, en shorts; quien sea, como se le dé la gana, con la intención de comer rico, beber rico y que su experiencia sea como el llegar a la casa de tu amigo el host".

— ¿CUÁL ES TU ESTILO DE COCINA?

— El estilo en la cocina es Calibaja. Nadie estaba trayendo lo americano para acá. Es una fusión. Tratamos de tener una cocina desenfadada que cuando veas el menú le entiendas.

El chef Ibarra Arellano trabaja con un equipo joven, apasionado y muy comprometido. Para él, su staff es indispensable: lo más impor-

tante. "...si le doy las herramientas y consiento a mi equipo, el cliente nunca se va a ir".

"Gracias a Dios esta cocina funciona si no estoy (servicio y barra); no cualquier puede decir eso. Tenemos a Fernando Villalobos, el mejor bartender y es tijuanaense, y mi brazo derecho de cocina: Francisco Gutiérrez de 25 años, súper talentoso".

SU PRIORIDAD

Lo cierto es que aunque este joven chef sigue cosechando éxitos junto con su equipo de trabajo, no olvida lo más importante para su vida que es su pequeño hijo de 3 años.

"Conozco a mucho gente en el medio, y gente muy exitosa que ponen el trabajo antes que la familia. A lo mejor no me toca ser tan exitoso como varios de ellos en el tema laboral, pero la prioridad es mi hijo. Mi familia es muy unida. El arraigo con mis papás es muy fuerte y eso me hace ser así con mi hijo".

El chef Ruffo Ibarra Arellano sigue siendo inquieto y emprendedor. Trabaja para convertir el nombre del negocio en una marca de ropa, e incursionar también en la industria del vino y la cerveza. Sin duda sueños que se harán realidad si sigue como hasta ahora, con empeño, luchando día a día por conseguirlos. 

¿QUÉ ES LO QUE MÁS AMAS DE TU TRABAJO?

Atender a las personas.

EN BREVE

» **LECTURA PREFERIDA:** Me gusta leer biografías.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE DE UN CHEF:** Pasión, independientemente de utensilios.

» **MÚSICA FAVORITA:** Depende de mi estado de ánimo. Desde Michael Bublé hasta mariachi y hip hop.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Mi hijo.

» **FRASE FAVORITA:** La paciencia lleva al éxito.



‘Simon Says’

EN SAN DIEGO, ESTÁ DE ANIVERSARIO

POR ALEJANDRA ENCISO

En la icónica sección de Gaslamp en el centro de San Diego, se encuentra ‘Simon Says’ el ‘café de la sonrisa’. No es el típico lugar donde llegas y te sientas. ¡No! Es el lugar para quienes trabajan, quienes van-vienen y necesitan ese momento de paz que brinda el sorbo de un buen café. Su lema: “Si tan sólo más gente sonriera seguido, podríamos cambiar el mundo”.

Este ‘coffee shop’ ofrece distintas variedades de café y té al igual que una que otra sorpresita culinaria. Todo cargado de frases inspiradoras y simpáticas como “El café no hace preguntas tontas, el café entiende” o “Con el café suficiente, todo es posible”.

Fue en junio de 2015 que ‘Simon’ abrió sus puertas a la comunidad de Downtown. Como parte de esta iniciativa, el propósito es incentivar el ‘cara



a cara’ en lugar de estar frente a la computadora todo el día sin hablar. En otros cafés: sí, la gente se sienta a platicar; pero la mayoría se puede ob-

servar frente a la computadora o el teléfono. Pero la manera en como está distribuido Simon Says es para que ‘no tenga alternativa’. Uno se puede sentar, tomar café y comer; hasta ahí.

“Estamos innovando y contribuyendo a que la gente se conozca y conviva” compartió uno de los socios de Simon, Jacob Sapochnick.

EL MENÚ

Dividido en tres: Café con sonrisa, café con abrazo y café con inspiración. Cada integrante de los tres grupos en esta serie de opciones, brindará lo que se requiere en ese momento ya sea ‘mostrar los dientes’, sentirse ‘apapachado’ o encontrar esa chispa. Desde un affogato, que lleva gelato de vainilla con un shot de espresso, pasando por el clásico latte hasta llegar a un té de matcha.

CONTACTO

UBICACIÓN

430 F St San Diego, CA
(A un costado de Horton Plaza)

FACEBOOK

Simon Says Coffee

HORARIO

Lunes a domingo
desde las 7 am

TELÉFONO

(619) 800.5254

¡La comida! Sí, hay sándwiches y bagels, pero además tienen ¡burekas! Un pan de hojaldre hecho de filo, que se rellena con diferentes ingredientes 'que te hacen salivar'. Las opciones de burekas son con

“ Estamos innovando y contribuyendo a que la gente se conozca y conviva

JACOB SAPOCHNICK
SOCIO DE SIMON SAYS

o sin huevo, rellenas de papa, de champiñones o de queso. Y no puede faltar lo dulce: rollo de canela, panquesitos de chocolate o mora, y los clásicos croissants: sencillos o rellenos de chocolate.

PROMOCIONES

Para los usuarios de Yelp, cada que hagan 'check in' en el café, recibirán un 10% de descuento en la compra de uno. Hay que estar atentos a los canales sociales Facebook, Twitter e Instagram. Sobretudo del primero, porque ahí se publican las promos de esa semana o del día. Por ejemplo, si hay un concierto o un juego de baseball, con mostrar el boleto de entrada ya hay una promoción. 



MORE COFFEE, MORE BOOKS... More ice cream, more fun! Simon Says Coffee celebrates first anniversary Located in the iconic Gaslamp in Downtown San Diego is Simon Says, the coffee with a smile. It is not the typical shop where you come, sit down and order, no. It is a place for people who work, come, go and need that moment of peace, one that comes when having a sip of good coffee. Their moto "If only more people smiled more often, we could change the world". Simon offers different coffee blends as well as tea and various culinary surprises. Everything has cute, inspirational phrases, that you could write yourself also. Their coasters have space for sharing.

It was in June 2015 when this café opened its doors to the downtown community. Promoting the 'face to face' encounters instead of being on the computer or phone all the time. "We are innovating and contributing to people meeting and mingling" shared one of the owners of Simon, Jacob Sapochnick.

They have various promotions depending on what is going on that week or day. To know more about them, look them up on Facebook as "Simon Says Coffee".

"A smile is the shortest distance between two people". Come and smile with a good cup of coffee today with Simon.



Mauricio Levine
MD - FAC.O.G.

MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO EN ESTADOS UNIDOS

CERTIFICADO POR EL AMERICAN
BOARD OF OB GYN

**GINECOLOGÍA
Y OBSTETRICIA**



*Tu médico de confianza
en Estados Unidos*

PERSONAL BILINGÜE

765 Medical Center Court
Suite 201
Chula Vista, CA 91911
TELÉFONO (619) 482-8080

www.doctorlevine.com



AGUA PASA POR MI CASA

APRENDIENDO A CUIDAR...

POR ALEJANDRA ENCISO

Estamos enfrentando una situación difícil con respecto a nuestro ecosistema. Somos muchos y muy poco conscientes. El desperdicio de energía (dejando todo enchufado, luces prendidas, radios, televisiones, etc.) y de agua (regar las banquetas, lavar el carro a diario, estar en la regadera mucho tiempo, lavar poca ropa entre otras) son las principales causas que nos afectan actualmente en la frontera. La conciencia está en saber ahorrar.

Y aunque parezcan básicas, hay varias preguntas que sirven para educarnos y concientizarnos de cómo cuidar los recursos que poco a poco se están agotando.

¿Cómo es que el condado vecino comenzó a cambiar sus hábitos hace un par de años después de 'verla cerca'?, ¿cómo podemos nosotros empezar? San Diego County Water Authority explica:

¿DE DÓNDE PROVIENE EL AGUA DE SAN DIEGO?

Alrededor del 70% del agua de la región es importada del Río Colorado y el norte de California. Tam-

bién, hay varios proyectos de irrigación, y la compra de agua de mar desalinada del proyecto 'Carlsbad Desalination'.

¿CUÁNTA AGUA UTILIZA EL CONDADO DE SAN DIEGO?

Se ha reducido el número de galones. De 200 por persona a 150 aproximadamente per cápita por día. En 2014, el uso de agua potable fue menor que en 1990. Esto se debe a iniciativas con aparatos ahorrativos, esfuerzos legislativos, campañas y programas. La región va rumbo a reducir el uso de agua per cápita al 20% para el año 2020.

¿POR QUÉ DEBEMOS CONSERVAR EL AGUA?

Nuestra región tiene un clima mediterráneo. Esto significa que años húmedos, son realmente pocos, y años secos son muchos. Se continuará enfrentando retos significativos con el suplemento del agua; entonces, el vivir de manera inteligente utilizando los recursos que tenemos, y evitando el desperdicio, debe permearse como ética en la comunidad.

La acumulación de nieve en la Sierra Nevada fue mucho menor en marzo de este año a conse-

cuencia de la sequía que ha padecido California por cinco años consecutivos. Sin embargo, las condiciones en general, mejoraron en 2015 a partir de la orden ejecutiva del gobernador Edmund G. Brown Jr., sobre la regulación del uso del agua.

En enero de 2014, Brown declaró a California en 'Estado de Emergencia' debido a las condiciones de sequía, y en abril de ese mismo año, se dio la orden ejecutiva de reducir en un 25% el uso de agua potable. El reemplazo de jardines por áreas sustentables. La reducción del uso de agua en campos de golf, cementerios y campos deportivos. También entre los muchos cambios, se comenzó a exigir un reporte de uso en fraccionamientos con el fin de ir midiendo.

Todos estamos juntos en esto. Los pequeños cambios hacen la diferencia. La clave está en dejar de pensar que el cambio no está en cada quien, pues por pequeño que sea, contribuye a una mejora general, y con el paso del tiempo, una mejora considerable. Si San Diego en estado de emergencia, comenzó a tener resultados importantes en el lapso de dos años ¿Por qué Tijuana no?  #Eduquémonos

FUENTES DE INFORMACIÓN

- » The San Diego County Water Authority
- » Water Smart San Diego
- » Home Water Works
- » WaterSense

A continuación, algunos consejos de la ciudad vecina en el cambio de hábitos para cuidar mejor el uso del agua:

1 NO PONER COMIDA CONGELADA EN EL CHORRO DE AGUA PARA QUE SE DESCONGELE. De esta manera se desperdician 2.5 galones por minuto. Hay que sacar la comida del congelador y dejarla descongelando en la noche.

2 ANTES DE LAVAR LOS TRASTES, mejor quitarles la comida en lugar de enjuagarlos de inmediato.

3 SI SE TIENE LAVADORA DE PLATOS EN LA CASA, SOLO LAVAR CARGAS LLENAS. Si se lavan los platos a mano, no dejar la llave corriendo mientras se van enjabonando y enjuagando.

4 PARA LAVAR FRUTAS Y VERDURAS, mejor llenar un platón de agua e ir las enjuagando, en lugar de hacerlo bajo el chorro de agua.

5 HAY QUE ACORTAR EL TIEMPO EN LA REGADERA. Empezar por cerrar la llave mientras se aplica el jabón.

6 ASEGURAR DE NO TENER FUGAS EN LOS BAÑOS o goteos en las llaves de los lavabos. Eso puede oscilar entre 15 y 50 galones desperdiciados de agua ¡al día!

7 EXISTEN LLAVES INTELIGENTES QUE CAMBIAN LA VELOCIDAD DEL AGUA. Introduce 'WaterSense' en google y podrás ver cómo hacer los cambios. (Hasta podcasts tienen).

8 REGANDO EL JARDÍN: Si riegas plantas o jardín afuera, hazlo ya sea muy temprano o en la noche para evitar que la humedad se vaya rápido por el viento o evaporación.

9 SI TIENES SISTEMA DE IRRIGACIÓN, NO LO USES EN TEMPORADAS DE LLUVIA. Espera después de la lluvia a que baje mínimo una pulgada el agua y el suelo ya haya secado.

10 NO RIEGUES LA BANQUETA. Usa mejor escoba en lugar de manguera.

11 SI LAVAS TU CARRO, asegura que la manguera no tenga hoyos y que tenga pistola para poder controlar el flujo del agua. O si lo llevas a un centro de lavado, pregunta si tienen sistema de ahorro con el agua. No patrocines lugares que malgastan.

The Sierra Nevada snowpack dropped below the normal level in March 2016 as drought conditions in California continued for the fifth straight year. However, conditions improved from 2015, when an executive order by the governor mandated water-use reductions in San Diego County and the rest of California after a record low snowpack in the Sierra Nevada at the start of April. State-mandated cuts in water use by governor Edmund G. Brown Jr. remain in effect, along with state water-use restrictions and rules set by local water agencies. Your efforts to save water add up, so keep helping the region meet state conservation targets. Shorten your showers, don't irrigate during rainstorms or for 48 hours afterward, and fix all indoor and outdoor leaks within 72 hours of discovery. We're all in this together! Saving every day, every way protects our economy and quality of life as the drought continues. If San Diego is doing it, so can Tijuana! #TheMoreYouKnow



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

¡Tenemos la mejor
opción para ti!

EXPERIENCIA, HONESTIDAD
Y RESULTADOS

Gaby Barreiro

CELULAR (619) 520-0670

E FAX (619) 502-7526

Lic#01826445

www.gabysellssandiego.com

f: /GabyBarreiro
Realtor/



FUNDACIÓN SIMNSA

“VELANDO POR NUESTROS HUÉRFANOS”

POR ANA PATRICIA VALAY

Las necesidades parecieran no acabar. No hay dinero que alcance, y cuando se trata de atender la salud de una persona o su familia, las fibras del corazón se conmueven al palpar no sólo su dolor físico, sino el emocional por la falta de recursos.

Eso fue lo que impactó a Francisco Carrillo, presidente de SIMNSA, quien dada la naturaleza de su negocio empezó a tener contacto con decenas de personas en esta situación.

“El negocio nuestro de salud, se presta mucho para que las personas necesitadas, se nos acerquen y pidan apoyo médico, y nos planteen necesidades que el seguro social, ni el seguro popular les cubren”.

Hace diez años que Frank, como comúnmente se le conoce al señor Carrillo, empezó su negocio, ideando un plan de salud en Tijuana que le certificaron en el vecino país del norte, “y nos convertimos en el primer plan de salud mexicano certificado en Estados Unidos. Vendemos pólizas de seguro a empresas del otro lado de la frontera, para beneficio de sus trabajadores, nunca había habido algo así”.

Así poco a poco, a la par de que el negocio prosperaba, empezó a darse ayuda desinteresada a quien se acercaba.

“Me mueve el hecho de que me ha ido muy bien aquí en Tijuana, gracias a



Dios, la comunidad de Tijuana ha sido muy buena conmigo, en el sentido de que mi negocio ha triunfado y yo creo que siempre tengo esa responsabilidad de regresar algo de lo que yo gano”, afirmó Don Frank.

NACE FUNDACIÓN SIMNSA

Aunque la ayuda ya se estaba dando, se formalizó pero con un enfoque particular, apoyo a niños huérfanos.

“Nos enfocamos más con los niños. Como que desde el principio a mi me ha dado más por apoyar a los niños, a los huérfanos, a los orfanatorios. Como que veo más necesidad en ellos que en las personas de la tercera edad quienes normalmente tienen a su familia, hijos o a alguien que los cuida; los niños en su gran mayoría son huérfanos que no tienen familia”.

Así, el 13 de junio de 2011, nació la Fun-

dación SIMNSA, que apoya a 10 orfanatos y casas hogar de la ciudad de Tijuana.

“Les damos despensas de comida, les damos ropita, cobijas, medicamentos. A cualquiera que se enferme, aquí es donde nosotros los atendemos. Nunca le hemos dicho que no a ningún caso”.

Para Elsa Ivete Hernández, la nueva directora de la Fundación, una jovencita con estudios de finanzas, quien tras tener la inquietud de ayudar donde hubiera necesidad, se vino quedando al frente de la fundación, nos platica del trabajo tan importante que se hace con estos niños en los orfanatos, lo que les insta a seguir ayudando.

“En estas dos semanas he visitado 5 orfanatorios y uno de ellos es la Casa Alexander que tiene 30 niños, y me impresionó el cómo estaban educados. Si tenían obviamente necesidades y todo,



pero me gustó mucho ver que los encargados les inculcan esa parte espiritual para que ellos sueñen y tengan la esperanza de una vida mejor. Ellos rezaron por sus alimentos, agradecieron, y eso me conmovió”, nos compartió la directora de Fundación SIMNSA.

AYUDA EN INFRAESTRUCTURA

Fundación SIMNSA ayuda no sólo en materia de salud a estas casas hogar, sino que en algunos casos ha ayudado con la infraestructura, como en el orfanatorio de María Inmaculada. “Les pusimos baños nuevos, les pusimos comedor nuevo y pues ahora viven en un lugar muy agradable y muy cómodo”, nos comenta el Sr. Carrillo.

También acaban de entregar un terreno a la Casa Hogar Eunime, que apoya a cerca de 40 niños con VIH-SIDA, para construirles su casa propia

Pero también hay otros casos donde la ayuda es distinta. “Está un lugar que se llama ‘La madre Assunta’, les hemos apoyado con sistemas de comunicación para que puedan comunicarse con sus familias que dejaron en el otro lado, y también con servicios legales para que puedan regresar a Estados Unidos con sus familias”.

Sería interminable poder hablar de todo lo que Fundación SIMNSA ha hecho por las casas hogar y orfanatos de Tijuana, pero hay un caso en particular que al presidente de la fundación le im-

“ Nos enfocamos más con los niños. Como que desde el principio a mi me ha dado más por apoyar a los niños, a los huérfanos, a los orfanatorios

FRANK CARRILLO
PRESIDENTE DE SIMNSA

contactó, el de las familias de los niños con cáncer.

“Sus padres (de estos niños) que venían de lejos desde San Quintín a que les dieran quimioterapia, tenían que dormir en los carros, porque no había un lugar donde hospedarse, no tenían tampoco los medios para un hotel. Entonces les hicimos una casa que se llama mi estancia, donde las familias se pueden quedar ahí con sus hijos el

tiempo que tienen que estar aquí por un tratamiento”.

¿DE DÓNDE PROVIENE EL RECURSO?

Nos explica el presidente de la fundación SIMNSA, Frank Carrillo:

“Tenemos tres fuentes principales. Hacemos un torneo de golf cada año, donde participan muchos patrocinadores del sector médico de Estados Unidos y de México, en el que recolectamos 150 mil dólares al año.

Además debido a que la empresa no cobra IVA en su producto, pero si lo paga, recibe devoluciones por parte del gobierno, mismas que dona a la fundación.

“Y la tercera, es que yo personalmente apporto de entre 100 y 150 mil dólares al año, dinero mío”, concluye.

Pero la idea es contagiar a otros y lograr que poco a poco se sumen más personas a la labor que realiza desde hace cinco años, Fundación SIMNSA.

“Invitar a más personas a que participen en esto. Yo no soy el único que tiene éxito aquí en Tijuana. No somos la única empresa exitosa, ¡hay muchas! y yo creo que estaría bien que otros se sumaran a esto porque el gobierno por si sólo, no va a poder nunca con tanta necesidad”.

CONTACTO PORTAL

<http://fundacionsimnsa.org/>

¿Cuál es la FUNCIÓN de un obispo en la IGLESIA CATÓLICA?

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

Dado que continuamente la gente me hace preguntas sobre diversos temas de religión y fe católica, me sorprende que va uno descubriendo mucho desconocimiento sobre temas que uno piensa que ya están bien aclarados y conocidos, por ello, quiero presentarles el papel de un Obispo.

FUNCIÓN

Es de la fe católica que los obispos son de institución divina. En la jerarquía de orden poseen poderes superiores a los de los sacerdotes y diáconos; en la jerarquía de jurisdicción, por voluntad de Cristo, son designados para el gobierno de una porción de los fieles de la Iglesia, bajo la dirección y autoridad del Sumo Pontífice, quien puede determinar y restringir sus poderes, pero no eliminarlos.

Son los sucesores de los Apóstoles, aunque no poseen todas las prerro-



gativas de éstos (Concilio de Trento, Ses. XXIII, cap. IV; Can. VI, VII. Vea Colegio Apostólico). El episcopado es monárquico.

La suprema autoridad en una diócesis no pertenece a un colegio de sacerdotes o de obispos, sino que reside en la sola personalidad del jefe. Por eso hay que aclarar que en la Iglesia no existe la democracia como tal.

OBLIGACIONES

Todos sus esfuerzos deben dirigirse hacia la meta de preservar la verdadera fe y un alto nivel moral entre la gente; ellos alcanzan este fin con el buen ejemplo, la predicación, el afán diario por la buena administración de la diócesis y con la oración. Su TAREA es regir, enseñar y santificar a su pueblo. **M**

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

Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIPTAS

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

Tel: 607-3775

www.nuevacatedraldelijuana.org
Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.

- NICHOS FAMILIARES PARA 4 PERSONAS
- 12 MESES SIN INTERESES
- 10 % DE DESCUENTO EN PAGO DE CONTADO
- TIPO DE CAMBIO PREFERENCIAL
- CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA TODOS LOS DÍAS



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

ADIÓS a las plagas sin dañar tu entorno

Ya llegó el calor y con él los molestos insectos: Hormigas, cucarachas, mosquitos, etc. Y la pregunta que surge es: ¿Cómo evitarlos sin necesidad de fumigantes y sustancias tóxicas? Lo primero es instalar mosquiteros en puertas y ventanas. No tener cerca de casa agua estancada. Si se necesita guardar agua, agrégale un chorro de cloro. Mantén el basurero cubierto y alejado de la casa. Guarda el azúcar y todo lo dulce en contenedores sellados herméticamente.

Espolvorea bicarbonato o borax alrededor de tu casa. A las hormigas y bichitos que se comen tus plantas tampoco les gusta el olor del pepino, en vez de tirarlas pónselas a la tierra de tu jardín y macetas. A las cucarachas no les gustan los crisantemos, y a los mosquitos y alacranes no les gusta el olor a lavanda.

El olor de la albahaca aleja a las moscas y mosquitos.

Ten muchas plantas de albahaca. Las mentas y hierba buena también repelen a los insectos. También se puede hacer una infusión hirviendo una o más

de estas hierbas, y rociando alrededor de tu casa y jardín.

El vinagre también ahuyenta a las arañas y hormigas. Todo esto puedes utilizarlo con toda confianza en casa, no daña la salud de tus plantas, mascotas, ni humanos. 



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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo
Este 2016 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color

Crédito
6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC Compra mínima de \$3000

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

Obregón • Hermosillo • Mexical • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán

 **SERCMA**
IMPERMEABILIZACIÓN



SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

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

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



direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA
TEL 103 60 29
CEL 664111 66 38



Se acepta pago en tarjetas

Arquitectura
EMBLEMÁTICA



Plaza la 8

UN MODELO A REPLICAR EN TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY

En Tijuana, tenemos casi tres meses de estreno. Se trata de "Plaza la 8", el parque recreativo de moda en el corazón de Tijuana que no sólo se ha convertido en centro de reunión y esparcimiento para las familias, sino que ha dado un significado distinto a ese terreno, uno donde por décadas se tuvo una actividad sancionatoria, y que posteriormente se convirtió en centro de debate que derivó en polémica.

Hoy conoceremos la esencia de este proyecto, lo que tiene que ofrecer, y recordaremos ese pasado que aunque se han empeñado en sepultar, sigue en las mentes de quienes lo conocieron, y en los anales de la historia de Tijuana.

LA ESCANDALOSA FUGA MASIVA

Era 1952 y en Tijuana tenía lugar la fuga masiva de reos más significativa



de su historia. 54 reos peligrosos (homicidas, ladrones y traficantes de narcóticos) escapaban de la cárcel municipal de Tijuana a través de un túnel, cuando ni siquiera había nacido Joaquín el Chapo Guzmán.

Pero esa cárcel estaba en otra ubicación, en el cruce de las calles Primera y Segunda, entre avenidas "B" y "C" de la zona Centro; una construcción que data de 1918.

LA CÁRCEL DE "LA OCHO"

Fue entonces que después de la fuga, se construyó en 1957 la de la intersección de la Calle Ocho y Avenida Constitución, en el centro de Tijuana: "La famosa 8", como era conocida.

Ahí un Julio César Chávez el mejor boxeador que ha tenido México (según las estadísticas), estuvo detenido, y también pisó aquellas celdas. Antonio Vera Palestina, asesino confeso del periodista, Héctor Félix Miranda y escolta del empresario Jorge Hank.

También, de ahí escapó vestido de sacerdote, el narcotraficante, José Contreras Subías, hecho que inspiró la canción "El prófugo de Tijuana" de los Invasores de Nuevo León, y estuvo por unas horas el más pequeño de la dinastía Arellano Félix, antes de ser liberado de nuevo.

Ahí se pagaban infracciones, o se era huésped de las celdas.

La ocho, "tenía matices de penas, de infortunio, de castigos para quienes transgredían el orden...", dijo en el discurso de inauguración de plaza la 8, el secretario de desarrollo urbano y ecología de Tijuana, Ing. Roberto Sánchez Martínez, recordando parte de su historia.

Además de la comandancia de policía y las celdas, en este lugar estaba la primer estación de bomberos con su estacionamiento y los talleres.

Todo se redujo a nada, de la noche a la mañana.

DE LA POLÉMICA A LA RECUPERACIÓN

Fue en 2011 cuando el ayuntamiento encabezado por Carlos Bustamante, decidió demoler estos edificios emblemáticos con el argumento de que estaban muy viejos. No hubo documento oficial, ni avalúo con expertos, que respaldará con hechos que los edificios representaban un peligro. El Congreso del Estado identificó 118 irregularidades en la demolición, y sindicatura social evitó que el predio fuera entregado al fideicomiso de empresarios turísticos.

Es así que por petición del presidente municipal, el Dr. Jorge Astiazarán Orcí se revisó, evaluó y propuso una alternativa viable con el respaldo del cabildo y se recuperó el predio para las familias que habitan en las colonias que circundan el antiguo centro de Tijuana.

EL COLEGIO DE ARQUITECTOS

Así, paradójico o no, se eligió hacer en este mismo terreno algo contrario a la vocación que había tenido, regulatoria y sancionatoria, incluida la polémica sobre el terreno y la ventaja que buscaban particulares sobre lo que había sido un bien público, y fue el Colegio de Arquitectos de Tijuana, A.C., el que se ofreció y diseñó el proyecto que entregó sin costo al erario.

La idea ahora era ofrecer un espacio que ayudará a reconstruir el tejido social.

África Arreola, Alejandro García, Aldo Ramírez, todos arquitectos, se encargaron del diseño arquitectónico y coordinación del proyecto, mientras que el diseño de paisaje, corrió a cargo del Arq. Martín Acosta.

"El diseño parte de un eje diagonal de noroeste a sureste, uniendo los nodos centrales de convivencia de las siguientes áreas: Explanada del acceso escultórico, círculo de lectura y contemplación, área de juegos infantiles, módulo de seguridad y de servicios (las 24 horas del día), fuentes interactivas, explanada cultural, y el foro al aire libre", nos comparte, Juan Carlos Cornejo, presidente saliente del Colegio de Arquitectos de Tijuana.

Y nos platica que se toparon con varios obstáculos, "referentes a elementos constructivos de edificaciones anteriores, principalmente en cuanto a cimentación y muros que habían quedado perdidos debajo del subsuelo".

LA PUERTA A LATINOAMÉRICA

Además, en Plaza la 8 se instaló una escultura con un significado muy importante para los tijuanaenses, gran aportación de la escuela de arte de la Universidad Autónoma de Baja California.

"En la esquina noroeste del parque se colocó el reguilete original que se encontraba en la puerta peatonal de San Ysidro a Tijuana y que simboliza la puerta de acceso a América Latina", dijo el secretario de desarrollo urbano y ecología, Ing. Roberto Sánchez Martínez.

Está rodeada de una estructura metálica que asemeja el cerco que han construido los norteamericanos en la frontera que colinda con nuestro país.

Así que como decíamos al principio, estamos de estreno, con el deseo de que el modelo se repliqué en otras zonas de la ciudad.

"Se requiere de nuevos elementos que le den identidad y con lo que se pueda identificar la gente. La plaza la 8 será un nuevo pulmón para abatir la contaminación de la zona, y a la vez será un nuevo polo de esparcimiento para las familias que ahí viven", afirmó el Arq. Juan Carlos Cornejo. 



ESPACIO PARA MUJERES
TALLER DE PINTURA

Sábados de 10:00 am a 12:00 pm
y de 6:00 a 8:00 pm.
Incluye materiales.

ART GALERIA
Cupo limitado

Bvd. Cuernavaca y Av. Junípero Serra, Fracc. Las Californias
(664) 233.0429 / infoadm@hotmail.com



C1D ANUNCIOS PUBLICIDAD

ANUNCIOS LUMINOSOS
LEDS Y NEÓN
CAJAS DE LUZ
REPARACION
IMPRESION
ROTULOS
MURALES

MANTENIMIENTO
LETRAS INDIVIDUALES
SENALETICA CREATIVA
PUBLICIDAD MASIVA
VALLAS Y ESPECTACULARES

INFO: anunciosypublicidad@hotmail.com
TEL: 664.233.0429 - 449.2971
www.c1dsigns.blogspot.com



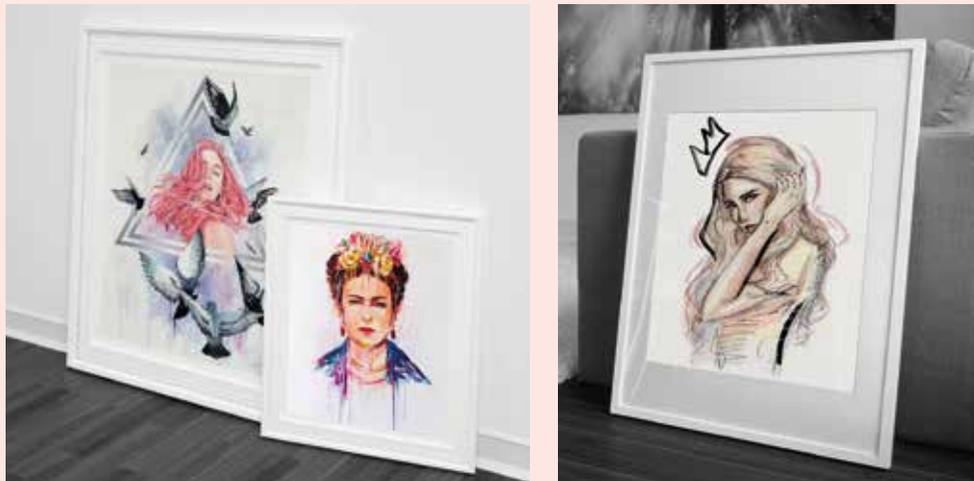
Por medio del arte promovemos el desarrollo integral de los/las niños, y el apoyo a organizaciones enfocadas en la niñez

Talleres de Pintura
Escultura

Expresión Oral
Terapia del Arte

Fray Junípero Serra 735-4 Fracc. Las Californias, Tijuana
Tel: (664) 233.0429 / Porlaninezconfuturo@hotmail.com

E Chiu ART GALERIA
WWW.ENCHECHIU.COM



LA MUJER VISTA A TRAVÉS DEL PINCEL DE

Marianela ORDAZ

EXPONENTE YA DE BELLAS ARTES

POR NATALIA MONROY

Con apenas 21 años, sus obras han estado ya en las salas del Centro Cultural Tijuana, el Instituto de Cultura de Baja California y el Palacio de Bellas Artes en la Ciudad de México. Marianela Ordaz Ortega es artista visual e ilustradora, orgullosamente tijuanense.

SUS INICIOS EN EL ARTE

Sus inicios en el arte comenzaron desde que era niña. Cuando le diagnosticaron hiperactividad, su madre vio que el dibujo era lo único que la centraba y

calmaba, por lo que decidió comprarle unos lápices de dibujo básicos y un libro para aprender a dibujar figuras con volumen; sus primeras obras fueron objetos circulares perfectos.

Su gusto por el dibujo creció. Con el paso del tiempo encontró en la ilustración de moda un peculiar interés: "La ilustración de modas es donde más me he desenvuelto. Saber utilizar programas, aprender lo editorial, mi enfoque es en cuestión a esa área". Su meta es clara: trabajar en una revista.

La ilustración de moda, explica Marianela, enfatiza todo lo estético, exagera los aspectos de la moda; el maquillaje, la ropa, el cabello, todo dependiendo del enfoque que se quiera obtener; una mezcla entre lo análogo y digital.

Para realizar sus obras ella dibuja con acuarela, lápiz y plumones, cuando termina, el trabajo lo pasa a Photoshop y ahí la magia digital hace lo suyo: "Edito colores y texturas, para que todo se vea limpio y profesional, trato de corregir e instruirme en lo digital sin dejar de lado lo análogo". Reconoce que trata de no abusar de lo tecnológico pues prefiere trabajar con su técnica esencial: la acuarela.

Su gusto por ésta tiene una razón. En 2011 a través de un programa del Instituto de Cultura de Baja California (ICBC), fue un año de intercambio a Corea del Sur, donde tuvo la oportunidad de conocer acerca de la cultura y el arte oriental, "ahí despertó mi inclinación por esta técnica", dice.

UN APRENDIZAJE SIN LÍMITES

Versátil, espontánea, transparente, así se define la joven artista, lo cual asegura se ve reflejado en sus cuadros en donde se puede encontrar a mujeres, rostros femeninos, partes de su cuerpo; mujeres acompañadas con diversos elementos que le dan brillo a la ilustración; las flores sus acompañantes predilectas.

“Soy muy versátil, no me ensablo a una sola área, siempre estoy en busca de probar más técnicas aunque mi enfoque sea estético. Me gusta pintar cosas que me inspiren a crear más, trato que no sean cosas que me depriman sino que me despierten esas ganas de seguir pintando”.

¿Por qué no estudiar artes o una licenciatura como profesión? Marianela responde que tiene contemplado hacerlo pero no ahora pues no ha encontrado en una carrera las áreas en que quiere desenvolverse, “con el internet no hay límites y me ha servido mucho para aprender por mi cuenta; sí me interesa estudiar pero algo más enfocado al diseño de modas y textiles”.

Le pregunto ¿qué opina sobre el arte en Tijuana? Contesta segura de sí, que hay muchos ilustradores con gran talento: “Yo creo que hace falta expandirse no solamente en pinturas porque hay más áreas para aplicar las artes. Siento que es muy versátil, es una mezcla que tiene mucho potencial aquí en la ciudad”.

SU META: TENER UNA EXPOSICIÓN INDIVIDUAL

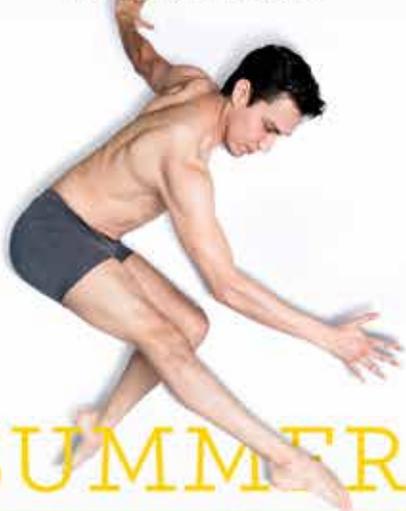
De sus artistas predilectos Cristina Alonso y Claude Monet, se inspira en colores e ilustraciones. Marianela se dice autodidacta. Cursos, talleres y diplomados le han servido para aprender más acerca de la teoría; la práctica, le ha dado gran parte de lo que ahora es.

Por cuatro años estuvo en el programa de Talentos Artísticos del ICBC, ahí aprendió la parte teórica del arte. Además ha impartido clases de pintura y dibujo a niños con hiperactividad. Ahora, incorporada a la galería del también artista Enrique Chiu, está enfocada en aprender a desenvolverse, explicar un trabajo ante un público, hacer relaciones públicas. Su meta para el 2016: tener una exposición individual. 

DATOS
FACEBOOK
/Movartist
INSTAGRAM
@movartist



“ Soy muy versátil, no me ensablo a una sola área, siempre estoy en busca de probar más técnicas aunque mi enfoque sea estético ”



SUMMER DANCE TRAINING

JUL | 11 - 21 | 2016

Nivel avanzado, intermedio
y principiantes.

Adultos, jóvenes y niños
de 6 años en adelante.

Tel. 976-33-00

conservatoriodedanzamexico@gmail.com

Calle 11 Plutarco Elías Calles #2011
Zona Centro, Tijuana B.C.



L.A. CETTO "nuevos vinos"

ANFITRIÓN: TORRE COSMOPOLITAN

El pasado 9 de junio en punto de las 6:30 p.m., se llevó a cabo en la terraza del anfitrión, la presentación de los nuevos vinos de temporada de L.A. CETTO, el principal productor de vino de Valle de Guadalupe. Los vinos fueron: Cabernet Sauvignon Rosé para primavera y el Colombar – Sauvignon correspondiente al Verano.



Cumpleaños de **SARA LEAL**

ANFITRIÓN: VÍA CORPORATIVO

Entre familiares, amigos y compañeros de trabajo, Sara Leal, delegada de Comunicación Social en la Zona Costa de B.C., festejó su cumpleaños el pasado mes de abril.

Fue tanta la concurrencia a su fiesta de cumpleaños, que es evidente que a lo largo de su vida, Sara se ha hecho querer y apreciar por quienes le rodean. Larga vida desea la Revista Mujer Actual para nuestra amiga y ex colaboradora, Sara Leal.



¡Así la quiero!



Residencial VERONA
¿QUÉ ESPERAS?
¡PUEDES GANAR HASTA 100 MIL PESOS
PARA DECORAR TU CASA RUBA!*

*Consulte términos y condiciones en www.rubasilaguero.com. Aplican restricciones, no acumulable con otras promociones. Vigencia del 8 de junio al 7 de septiembre de 2016.

rubas
 Llegaste a casa

Interceramic[®]
Simplemente lo Mejor



Piso y muro: Calisna Beige

pisos • azulejos • baños • cocinas

Interceramic Insurgentes

Frente a Macropiazza

T. 625-6075

Interceramic Paseo de los Héroes

Frente a la Glorieta Cuauhtémoc

T. 634-3724

Interceramic Reforma en Ensenada

Frente a Comercial Mexicana

T. (01) 646-173-3394

 /Interceramic Tijuana



Semana de
 la **MODA**
SPRING/SUMMER



ANFITRIÓN: GRAND HOTEL TIJUANA

La Semana de la Moda reunió a 22 diseñadores en tres días de exhibiciones, 2, 3 y 4 de junio, quienes presentaron las tendencias para esta primavera-verano tanto en ropa, calzado como en accesorios.

Cabe destacar que estudiantes de tercero, sexto y noveno cuatrimestres de la carrera de Diseño e Industria del Vestido de la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) sede Tijuana, también participaron con la exhibición de prendas para hombre y mujer, evento organizado por Jesús Hernández de MBC Management y coordinador de la carrera.





COCA COLA anuncia nuevos compromisos con la sociedad



ANFITRIÓN: GRAND HOTEL TIJUANA
El pasado miércoles 8 de junio, Corporación del Fuerte (embotellador de Coca-Cola) dio a conocer entre otras cosas la nueva estrategia global llamada: Marca Única que por primera vez en su historia une a: Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero y Coca-Cola Life bajo el posicionamiento de la icónica marca Coca-Cola en una misma idea creativa a nivel global: "Siente el Sabor".
El propósito es dar a sus clientes Coca-Cola de distintas maneras, con gran sabor y una sensación refrescante que les inyecte energía, sin importar cual producto elija.



Un lugar para disfrutar de:

- Café
- Postres artesanales
- Desayunos
- Empanadas
- Sandwiches



- Baguettes
- Ciabattas
- Ensaladas
- Productos de la Baja

Contamos con servicio de:

- Mesa de postres
- Banquetes
- Caterings
- Coffee breaks corporativos



Av. ENSENADA 2264,
Col. CACHO Tijuana
Tel. 200-2990

Manducar, Baja Kitchen
 [instagram.com/manducar](https://www.instagram.com/manducar)



Gira del **GLOBO TELCEL 2016**



soymujeractual

ANFITRIÓN: ESTADIO GASMART

El globo más famoso de México inició su recorrido en la región de Baja California, y el martes 7 de junio a las 7 de la noche, hizo su arribo al estacionamiento del estadio del equipo de béisbol de casa, los Toros de Tijuana.

TELCEL, líder en telefonía celular en México, realiza la gira del Globo desde el 2002, para representar de una manera innovadora y divertida, la cobertura que ofrecen a nivel nacional. Además, es una forma de acercarse a la ciudadanía. En el evento se contó con diversas dinámicas, brincolín y béisbol infantil.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

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

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

NUEVO

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



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



A las mujeres nos gusta las cosas buenas, bonitas y al mejor precio.

Somos CashCo, la casa de empeño y tienda de joyeria mas confiable en San Diego con 3 locaciones; City Heights, Encanto, Escondido y online en nuestro sitio web. Somos un equipo de gemologos, joyeros, y los expertos en empeños. Si no nos conoces, ven a visitarnos.



AQUI TE ESPERAMOS CON UNA LIMPIEZA DE JOYERIA GRATIS Y CON EL MEJOR SERVICIO.

www.CUENTACONCASHCO.COM (619)222.PAWN

*La limpieza de joyeria es de nuestro paquete basica. en Una pieza por persona. Pregunta por mas informacion.