

Mujer

actual



Junio 2016 | Año 9, Edición 104 | 72 págs.

¡APRENDAMOS!

Maridaje para paladares exigentes

CAMPAMENTOS DE VERANO

Vacaciones divertidas y productivas

PAPÁ se tuvo que ir, pero ¿cómo evitar alejarlo de tus hijos?



Ejemplar GRATIS

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

ESPECIAL UNIVERSIDADES

Egresados que SÍ ejercen su carrera

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN



#ViveloRanchoTecate

LA VIDA CAMPESTRE QUE SIEMPRE

SONASTE

HAZLA REALIDAD



RANCHO
TECATE

Desde 1893

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

APROVECHA
TU FINANCIAMIENTO
EN PESOS

Hasta agotar existencias · Aplican restricciones

(665) 655 · 5226
ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052
Siguenos    



Junio 2016

PADRE, ¡sólo hay uno! Amémosle

P

or supuesto que una atención especial tendrían que tener los papás en esta edición de Junio. Esos hombres que no sólo nos dieron el existir sino que nos colmaron de amor, consejos y de su guía para salir adelante en el camino de la vida. Pero te pregunto: ¿Conoces verdaderamente a tu papá? De la mano de Becky Krinsky te hablaremos sobre los tipos de papás que hay para que puedas ubicar al tuyo, lo que te permitirá aceptarlo y mejorar tu relación con él.

También nos adentramos sobre el rol que juegan los hombres ante la búsqueda de igualdad femenina en pleno siglo XXI. Seguirán siendo los proveedores del hogar únicamente, o gozarán de un rol más compartido. ¿Qué opinan?

En nuestra portada de este mes, les presentamos a tres jóvenes talento tijuanaense, egresados de la Universidad de Durango, CETYS e IBERO, quienes nos hablan de cómo han logrado ser exitosos en el ejercicio de su profesión. También en nuestra sección de universidades, investigamos qué carreras demanda el mercado laboral en Tijuana y dónde hay áreas de oportunidad de trabajo para que al elegir qué estudiar, lo hagas de una manera inteligente.

Y en este mes, las mujeres que nos inspiran a una entrega total para ver por el prójimo, son: Hermelinda, Julia, Yuliana, Amanda y Lizette Limón, tres generaciones de esta familia, que lo dan todo en pro de una niñez sin cáncer.

Por otro lado, en esta temporada en que se apetece disfrutar con la familia o la pareja de los vinos que ofrece Valle de Guadalupe, te ayudaremos a que logres maridajes extraordinarios, y para ello te diremos las combinaciones perfectas para tu paladar..

No me queda más que agradecerles como siempre su preferencia, y decirle a mi papá que lo amo, haciendo extensiva la felicitación a sus padres.

¡FELICIDADES PAPÁ!

**¡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

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Laura Rodríguez García
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

COLABORADORES

Alejandra Enciso
Alejandrina Seaman
Becky Krinsky
Cecilia Castellanos
Dionisio del Valle
Diosa Doméstica
Maru Lozano
Mayra Medina de Hjar
Padre Jorge Echegollén
Natalia Delgado Monroy
Becky Durán
Gabriel Bello
Karla Rentería
Ana Galena

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 104, inicio de impresión el 15/05/2016.** 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.



Contenido

JUNIO 2016

CDM

CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO

inscripciones
abiertas



conservatoriodedanza.com.mx

Informes.
664 976.33.00

Calle 11 Plutarco Elias Calles
#2011, Zona Centro

TU PERSONA

Cuando papá se tiene que ir... Padrectomía 6

● RECETAS PARA LA VIDA®
¿Qué tipo de papá tienes?
¡Conócelo y mejora tu relación con él! 8

TU PAREJA

¡Cuidado! padres trabajando 10

TUS HIJOS

Soy padre de mi padre
¿Cómo encontrar el equilibrio? 12

TEMAS ACTUALES

¿Qué rol debe tener el papá de hoy en el hogar? 14

VIRTUDES HUMANAS

¿Papá invencible o invisible? 16

EL MUNDO NECESITA VALORES

Respeto y contagia a otros 18

CAMPAMENTOS DE VERANO

Un oasis para todos 20

ESPECIAL UNIVERSIDADES

¿Qué estudio, lo que me gusta o de lo que hay chamba? 24

MODA

Consejos prácticos para un guardarropa universitario inteligente 34

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Sangiovese 36

SABORES DE LA VIDA

El Arte del Maridaje, el placer de combinar el vino con tu comida favorita 38



28 **NUESTRA PORTADA**
EGRESADOS EXITOSOS
Talento tijuánense digno de imitar

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Las Limón: Tres generaciones unidas para dar esperanza de vida 42

HOMBRES DESTACADOS

Marcello Hinojosa de los presidentes más jóvenes que ha tenido CANACINTRA 44

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

San Diego Zoo: 100 años de entretener y concientizar a ambas fronteras 46

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Colegio la Esperanza: El kinder que trajo paz a la comunidad 48

OPINIÓN RELIGIOSA

¿Pueden comulgar los divorciados vueltos a casar? 50

SOCIALES 52



Totalplay®

Internet



hasta **300 Mbps**** +
de velocidad de descarga

Televisión



Más de **275 canales**
y **HD** sin costo adicional

Telefonía



Llamadas **sin límite²**
con minutos a **celular³**

¡Sorpréndete con la
mejor **tecnología** y **entretenimiento!**

PLANES
INTERNET +
TELEFONÍA DESDE
\$409*

PREGUNTA POR LA
PROMOCIÓN

¡CÁMBIATE YA!

01 800 808 7529

totalplay.com.mx LA DIFERENCIA ES TOTAL

TOTAL PLAY TELECOMUNICACIONES S.A. DE C.V. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. TARIFAS REGISTRADAS ANTE IFT. REGISTRO DE LAS PROMOCIONES PRESENTADO ANTE IFT. PRECIOS INCLUYEN IMPUESTOS APLICABLES Y ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO. APLICA PARA LAS NUEVAS CONTRATACIONES DE PLANES TRIPLEPLAY EN TODAS LAS ZONAS CON COBERTURA TOTALPLAY. †CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LAS PROMOCIONES EN: WWW.TOTALPLAY.COM.MX/INTERNAL/HOME/PROMOCIONES. *PRONTO PAGO: CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN: WWW.TOTALPLAY.COM.MX **PARA NAVEGAR A LA MÁXIMA VELOCIDAD DE CARGA Y DESCARGA CONTRATADA, SE RECOMIENDA CONECTARSE VÍA ALÁMBRICA UTILIZANDO UN CABLE ETHERNET. LAS VELOCIDADES DE TRANSFERENCIA DE INTERNET SE OFRECEN HASTA LA VELOCIDAD INDICADA Y PUEDEN VARIAR DEBIDO AL TRÁFICO Y TRANSFERENCIA DE DATOS FUERA DE LA RED DE TOTALPLAY. LAS VELOCIDADES DE CARGA Y DESCARGA VARIAN EN LOS PLANES DEBIDO A QUE EL SERVICIO DE INTERNET ES ASIMÉTRICO. 1NO INCLUYE EQUIPO TELEFÓNICO. 2CONSULTA LA TABLA DE LAS PRINCIPALES CIUDADES PARTICIPANTES. LAS POLÍTICAS DE USO JUSTO, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN: WWW.TOTALPLAY.COM.MX 3LA CANTIDAD DE MINUTOS A CELULAR NACIONAL DEPENDEN DEL PLAN CONTRATADO. TODOS LOS PAGOS PUEDEN REALIZARSE A TRAVÉS DE LA LÍNEA TOTALPLAY O EN LOS PUNTOS DE VENTA AUTORIZADOS (1579 8000 PARA D.F. Y ÁREA METROPOLITANA Ó 01800 510 0510 PARA EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 7:00 AM A 11:00 PM). LÍNEA DE VENTAS (1721 3700 PARA D.F. Y ÁREA METROPOLITANA Ó 01800 808 7529 PARA EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 7:00 AM A 11:00 PM). TOTALPLAY PODRÁ EXIGIR EL PAGO DE \$300.- POR CONCEPTO DE DEPÓSITO EN GARANTÍA, MISMOS QUE SERÁN PAGADOS POR EL CLIENTE AL MOMENTO DE LA INSTALACIÓN. ESTE PAGO DEPENDERÁ DE LOS RESULTADOS DEL SCORING DE TOTALPLAY.



CUANDO PAPÁ SE TIENE QUE IR... PADRECTOMÍA

POR MARU LOZANO

Y de repente surge la separación. Pleitos, gritos y dolor. Pero ¿y los hijos? Sea la causa que sea, para los padres hay consecuencias poco equitativas después del rompimiento.

Psicológicamente a los papás les afecta demasiado la separación de los hijos por la interrupción de espacios que generaban la relación con experiencias gratificantes.

Decae la figura paterna porque al desarticularse el vínculo, la madre se vuelve gerente del negocio en la mayoría de los casos; es que así es visto, como negocio.

En 1989, el pediatra Robert E. Fay describe la "padrectomía" y el "síndrome del padre destruido" como vivencias

DE SER POSIBLE, SERÍA IMPORTANTE PROCURAR

- » Que el papá pueda mantener un contacto físico y responsable con los hijos.
- » Permitir la creación y fortalecimiento de lazos afectivos.
- » Participar en la guarda, custodia y manutención de los hijos.
- » Propiciar el acuerdo y colaboración para educar.
- » Velar por la integridad de ambas figuras: Materna y paterna.

que afectan la paternidad, enfatizando que hoy por hoy no se tratan igual las consecuencias que para un padre implican una separación, porque en la mayoría de los casos, es él quien tiene que irse del hogar y empezar a vivir la no relación con los hijos, y la mediación de la madre con cero empatía.

¿Debería de haber una preparación integral para construir la separación? Sí, sentar las bases de la ruptura y no usar a los hijos como instrumentos de agresión y manipulación para no convertirlos en víctimas. En realidad, el manejo que se le da a la situación es con lo que se tiene que lidiar, más que con la situación misma.

También debería existir una preparación para la evolución, es decir, para adaptarse y ajustarse nuevamente a la vida después de separarse de los hijos, por ese comportamiento aprendido y exigido por la sociedad, porque de acuerdo a la normatividad, el padre debe marcharse y velar por la estabilidad económica de los hijos, de lo contrario, sería un mal padre.

¿Sólo existe el afecto de una madre? ¿Sólo son necesarios los cuidados maternos? Entonces para un hijo sería pecaminoso pretender sentir la necesi-

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mi mamá me dice que para qué quiero buscar a mi papá si no necesito nada, que ella me lo ha dado todo. Viene mi graduación y a mí me gustaría invitarlo pero mejor ni lo digo porque mi mamá tiene razón, ella se ha fletado mucho como para darle un lugar a mi papá que no se ha ganado. No quiero lastimarla

EDWIN P., 18 AÑOS.

dad del cariño y cercanía de un padre. ¿Así estamos bien?

Lo primero que se piensa cuando el hombre ha fallado, es en cerrar la puerta y obstaculizar la relación con los hijos. Sólo habría que pensar que si son menores de edad, esto es posible de alguna manera; sin embargo, al ser mayores, ellos decidirán y tal caso puede doler.


Por supuesto, podría surgir un divorcio necesario porque el padre es peligroso, golpeador, vicioso, etc. En ese caso es admirable que una madre tenga el valor de alejar y resguardar a su familia para que se desenvuelva en un ambiente mejor. Pero aquí es importante no repetir patrones y darse la oportunidad de creer en sí misma como merecedora de una relación sana y positiva. Los hijos merecen también saber que existen hombres buenos.

Al hijo que se le prohíbe amar y frecuentar a su padre sufrirá la distancia con dolor. Su papá es un ser significativo para su vida y al crecer, se sentirá culpable y resentido

Al hijo que se le prohíbe amar y frecuentar a su padre sufrirá la distancia con dolor. Su papá es un ser significativo para su vida y al crecer, se sentirá culpable y resentido. Sentirá terrible la carga que su madre deja por tanta tarea y

funciones obligadas. ¿Te imaginas a un joven-adulto actuar desde esas condiciones?

A un padre al que no se le permite interactuar, le abrigará la desesperación, la disfunción y por ende, la desaparición.

Dejemos de vivir influenciados negativamente. Sigamos nuestro corazón y el de nuestros hijos. Vayamos de la mano de expertos y acompañemos el crecimiento de los nuestros de la mejor manera posible para gozar de su acompañamiento cuando ya estemos viejos. 

*La padrectomía se define como el fenómeno en el que un padre es expulsado de la vida de sus hijos, y es despojado de sus derechos paternos.

Teacher
Certification
Program



CERTIFÍCATE COMO GUÍA MONTESSORI



¿TIENES INTERÉS POR
LA EDUCACIÓN INFANTIL
Y CURIOSIDAD POR DESCUBRIR
LA ESENCIA HUMANA?

- Curso en español
- Opción de **1 año y 18 meses**
- Certificado con validez internacional

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

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



Para más información:

Tel. (619) 421 2249

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

montessorihillsacademytcp@hotmail.com

www.montessorihillsacademy.com

¿QUÉ TIPO de papá tienes?

¡CONÓCELO Y MEJORA TU RELACIÓN CON ÉL!

POR BECKY KRINSKY

Existen muchos tipos de personalidades en este mundo, y no se trata de ver cuál es la mejor, ya que todas son valiosas. De hecho, esta diversidad hace de nuestro planeta un lugar más completo, diverso y hasta mucho más entretenido. ¿Por qué ser iguales, si se puede encontrar el toque único especial que hace a cada persona un ser original?

Para facilitar la comprensión de estos distintos tipos de personalidad, los vamos a partir primero en tres tipos generales, para que después, tú puedas categorizar y describir que tipo de papá tienes.

LAS TRES GRANDES CATEGORÍAS SON LOS PENSADORES

Son personas que tienden a entender el mundo, a las personas y a las situaciones. Parecen genios o personas increíblemente inteligentes que no tienen la necesidad de encajar dentro de la sociedad en una manera ordinaria, ya que están siempre envueltos en sus pensamientos y creando nuevas ideas. Ellos pueden encontrar las causas y las consecuencias. Estas personas son reservadas, distraídas y no se conectan fácilmente ni le dan importancia a las cosas simples o superficiales que no tienen relevancia. Su carácter es intenso, serio y despistado. Parecen distantes e indiferentes pero son gente muy fiel e intuitiva que adoran a su familia, y constituyen su sostén emocional y social.

LOS SOCIABLES

Son personas divertidas y creativas que no tienen problemas en la vida y ven todo preciso. Por supuesto que evitan la confrontación. Les interesa mucho las relaciones personales y se preocupan por todo lo que pasa a su alrededor. Son personas muy sensibles, divertidas y muchas veces hasta pueden tomarse en ser un poco irresponsables, ya que están tan ocupados en divertirse y pasarla bien o hacer que todos estén contentos, que se les olvidan sus prioridades. Excelentes padres de familia; consentidores. Son los mejores porristas que inspiran y motivan a sus hijos. Son cariñosos, muy amables y complacen fácilmente cualquier capricho, no importa si está en sus posibilidades o no, para ellos es fundamental dar todo lo que puedan para que la gente los quiera.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

*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

LOS EMPRENDEDORES

Son personas concretas, definidas y determinadas. Son organizadas, directas y muy eficientes. Son personas comprometidas, que no pueden descansar hasta terminar lo que necesitan hacer. Excelentes trabajadores, jefes, directores. Personas con pensamientos claros, concretos y muy definidos. Les cuesta trabajo hablar de sus sentimientos y cuando no hay estructura se angustian mucho. Son exigentes y poco tolerantes. Son un ejemplo extraordinario. Forman grandes líderes, y personas seguras y con una dirección clara y concreta. Unos, más que otros, tienen la costumbre de juzgar o criticar con severidad, pero en general pueden ser padres bastante asertivos y perfeccionistas.

Con estas tres categorías puedes hacer una lista detallada de las actitudes y acciones que tiene tu padre. Colócalos en la categoría que creas le corresponde, y entiende su personalidad.

Si tu papá es del tipo emprendedor, no le digas que no hiciste la tarea o que no sabes qué tienes. No le hables por hablar, sin tener datos concretos. De la misma manera, si tu papá es una persona sociable, por favor no le digas que tu mamá

LA RECETA

RECETA PARA EL DÍA DEL PADRE

Papá

Por enseñarme, ayudarme y apoyarme: te quiero mucho

INGREDIENTES

- » 1 TAZA DE EJEMPLO – sus acciones enseñan más que mil maestros
- » 1 TAZA DE AMOR INCONDICIONAL – da confianza y cariño sin pedir nada a cambio
- » 1 LATA DE FORTALEZA – para levantarnos cuando tropezamos o nos

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Recuerda que un padre no necesita tener, ni darle mucho dinero o cosas materiales a sus hijos para ser buen padre, de hecho, a veces el hombre más pobre deja a sus hijos la herencia más rica: su ejemplo, amor y su tiempo.

MODO DE PREPARACIÓN

- 1. PADRE ES EL HOMBRE QUE CON SU EJEMPLO GUÍA,** acompaña y protege. A veces en silencio y desde lejos, otras con voz firme y muy cerca. Siempre tratando de dar las herramientas necesarias para vivir mejor.
- 2. ES LA PERSONA A LA CUAL BUSCAMOS PARA PEDIR CONSEJOS.** Su cariño invita a sentir confianza y valor para vol-

perdernos

» 2 CUCHARADAS DE RESPONSABILIDAD – su trabajo continuo y protección con integridad


» 1 RACIMO DE CONFIANZA – seguridad de que hay alguien que nos cuida y responde

ver a empezar aun cuando la derrota esté cercana. Su experiencia llena de amor, guía más que mil maestros.

3. CON SU TRABAJO DIARIO ENSEÑA EL VALOR QUE TIENE LA VIDA. Su responsabilidad y dedicación, conjunta con la necesidad de proveer: inspira y fortalece. Su mirada dice más que mil palabras, sus brazos abrazan y dan seguridad.

y su hermana o algún familiar se están peleando, ya que él no tiene suficientes herramientas emocionales para poder enfrentar esa situación. Ahora bien si ocupas una guía para entender una situación o captar la esencia de una persona y tienes un papá pensador, seguro que tendrás

una respuesta muy acertada.

Buscar los puntos fuertes de cada personalidad ayuda a crear relaciones sólidas. Recuerda, cada quien tiene el padre que necesita, y él es para ti el mejor papá. 

¡FELICIDADES EN ESTE DÍA DEL PADRE!



TE ESPERAMOS EN CUALQUIERA DE NUESTROS TRES RESTAURANTES



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

“¡Cuidado! PADRES TRABAJANDO”

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

A ctualmente existen mujeres que tienen menos hijos y muchas más están decidiendo no tenerlos. La maternidad se ve ya más en edades avanzadas, comparada con las de nuestras propias madres y abuelas, y aunque la participación del hombre en la crianza es menor que la de las madres, es cada día mayor si los comparamos con hombres de generaciones anteriores.

En una pareja con hijos, ambos interpretan un rol de manera activa y/o pasiva según las funciones que cumpla con la familia, y dependiendo de los derechos y obligaciones marcados socialmente, e influenciados por el género e inculcados por la familia de origen. Ese rol o papel permite la vinculación, comunicación, explicación, interpretación y comprensión de la dinámica diaria en casa.

PROVEER Y CUIDAR

Dos de las funciones más notables de la pareja con hijos son: proveeduría económica y cuidado de los hijos. Pero ¿qué sucede entonces, cuando estas dos funciones son cubiertas por ambos? ¿Cómo manejar el estrés generado?

ESTRÉS DEL TRABAJO Y CASA... EN CAMA

Cuando los dos trabajan, existe una clara preocupación por poder contar con el tiempo deseado para estar en familia y cubrir juntos las actividades del hogar. Las parejas que trabajan pueden estar limitadas de tiempo y terminan llevando los problemas laborales a casa. Puede incluso existir entre ambos rivalidades, reproche y frustración por no cumplir las necesidades de los hijos como esperaban. El ritmo de trabajo y las emociones por el estrés generado traspasan y llegan muchas veces hasta la cama.

Por el contrario, si los dos combinan las funciones laborales y de crianza, tendrán beneficios en su salud mental y física, fortaleciendo así su relación. Todos esos beneficios dependerán del número de funciones

que cada uno realice en casa y con los hijos, del tiempo que inviertan en cada actividad, de lo exigente que esto se convierta para cada uno y de qué tan claros sean en sus propias ideas relacionadas a género.

Deben acordar juntos qué sí hace el hombre/papá y qué no hace, e igualmente la mujer/mamá. No establecer funciones, actividades ni roles de género claros y aceptados por ambos, traerá sin duda, altos niveles de estrés. **M**

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.

ACUERDOS ANTIESTRÉS

Cómo parte del compromiso de una pareja donde ambos trabajan, estos son algunos acuerdos que juntos llegan a establecer para disminuir el estrés:

» Cuando uno de los ingresos es más estable y mayor al del otro, deciden qué trabajo es más prioritario y pueden incluso, cambiar los roles tradicionales por: “mamá proveedora – papá cuidador”.

Un ejemplo: parejas jóvenes que llegan a otras ciudades por trabajo, sin tener ahí familiares o personas de confianza que cuiden de sus hijos y dónde la madre tiene un trabajo mejor pagado y/o estable, deciden que el padre sea quien esté al cuidado del hogar y los hijos; pudiendo él también trabajar desde casa o no.

» La reducción del ritmo de trabajo en los primeros años de la crianza de los hijos, es algo que decide hacer regularmente la mujer.

» Aprovechan las disposiciones legales, prestaciones y cualquier acuerdo establecido en el lugar de trabajo, donde exista apoyo a los padres de familia.

» Mantiene fuertes sus redes de apoyo familiares como: abuelos que cuiden de los nietos, niñeras, amistades, instituciones de cuidado infantil públicas o privadas, etc. para disminuir el estrés por cuidado, cuando a la pareja no les sea posible.

» Y si los dos tienen trabajo o profesiones estables y con muy altos ingresos, los niveles de estrés pueden ser menores, al menos en lo económico y servicios, pero seguramente el mayor reto será la administración y calidad del tiempo para convivir sanamente en familia.



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas, BCS México 23450 . Ph (624) 145 75 75
Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898 · E-mail:reservaciones@solmar.com

www.solmar.com.mx

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 





SOY PADRE DE MI PADRE

¿CÓMO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO?

POR GABRIEL BELLO

La tercera edad no es una enfermedad, es una etapa del desarrollo por la cual pasamos (o vamos a pasar) todos, y aunque es muy probable que haya enfermedades importantes pues es propio de la edad, las hay en todas las etapas de la vida. Entonces ¿por qué se le empuja al padre a ser totalmente dependiente de sus hijos adultos? ¿por qué se le hace creer que ahora es ignorante y falto de experiencia? ¿por qué se le trata como enfermo por el sólo hecho de estar viejo?

Sobrepotección, sobre-preocupación, sobre-atención y alta exposición, generan una dinámica abrumadora para cualquier mortal, máxime si ya rebasa los 70 años; le afecta emocionalmente haciéndole traumática su vejez, llevándole con este trato a considerarse a sí mismo, inútil y "bueno para nada".

En el afán de que la pase bien "el viejo", que no esté solo, tenga con quien platicar, tenga resueltas sus necesidades, etc., muchos deciden convertirse en padre de su padre, gobernándolo totalmente, por lo que antes de tomar esta decisión, sugiero echar un vistazo a lo siguiente para conocer más sobre los cambios que está sufriendo nuestro padre.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN UN ADULTO MAYOR DE 70 AÑOS

Es más introvertido. No expresa sus emociones ni sentimientos; se los guarda. Cree que no es comprendido, que se queja por quejarse, que sus lamentaciones no deberían ser, etc.; por eso no comparte.


Es más solitario, y no porque nadie lo quiera de compañía, sino porque así lo prefiere. Se siente bien y disfruta su soledad. Los adultos mayores ya no toleran por mucho tiempo a los niños.

Es más rutinario, esto le genera seguridad y confianza. Su rutina le da tranquilidad, por eso rechaza los cambios bruscos en su entorno.

Es muy terco. Su testarudez está basada en el cúmulo de experiencias ya vividas. Aprendió a hacer las cosas a su manera y le funcionaron, por eso se resiste a realizarlo de diferente manera.

Es desconfiado y temeroso, porque sabe que ya rebasó tres cuartas partes de la vida y debe cuidarse, por eso se convierte en fuente de recomendaciones para los que le rodean.

Tiene baja estima, porque sus capacidades físicas y mentales están deteriorándose día con día, además de estar rodeado de familiares que lo hacen sentir inútil; creen que el abuelo ya no puede servirle un vaso de agua, que ya no puede usar los cubiertos, o tomar por sí solo su medicamento, pero ¡claro que puede! sólo que lo hará más despacio y quizá con un poco de torpeza.

Muy probablemente padece una enfermedad propia de la edad, la cual debe ser atendida por el médico geriatra. 

GABRIEL BELLO
PSICÓLOGO CLÍNICO

TELÉFONO
(664) 609.00.95

CLAVE, ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Así que se tiene que actuar en un justo balance, entre no hacerlo sentir inútil con el trato excesivo, y apoyarle en sus necesidades de salud, económicas o de funcionalidad. Si tu padre es funcional física y mentalmente, aquí están algunas recomendaciones prácticas que le harán la vida más agradable:

TU PADRE DEBE SALIR.- El encierro no es recomendable cuando la autoestima es baja, se padece de depresión, o se está toda la semana en casa; invítalo a comer, invítalo al parque, al cine, a tomar una nieve, etc., no le lleves comida ya preparada para que la coma en su casa si es que puede salir.

DOS HORAS ABRUMAN.- Después de un par de horas de visita, el adulto mayor de 70 años ya no se está divirtiendo, sobre todo si le llevas a los nietos "hiperactivos", o al adolescente frustrado de visitar al abuelo cada fin de semana. Pregunta si desea que lo visites, él también tiene una agenda que atender.

NO SIEMPRE QUIERE SER INVITADO.-

Antes de forzarlo a venir a todas las reuniones o paseos familiares, es importante que le preguntes si desea participar. Estar solo no es una desgracia, créanme, la soledad se disfruta.

TU PADRE DEBE SOCIALIZAR.-

Un club de adultos mayores es recomendable para él; baile, yoga, juegos de mesa, platicar

con otros adultos, etc. La interacción motiva, entusiasma, ilusiona, y mejora la autoestima.

AÚN PUEDE APRENDER.- Desarrollar destrezas en esta etapa de la vida es factible. Puede actualizarse en lo que se desempeñó a lo largo de su vida, o aprender algo nuevo, ya sea para sustento o para pasatiempo; desde oficios tradicionales como plomería, carpintería, etc., hasta no muy comunes como cestería, mimbrería, marroquinería, etc. La productividad genera sentido de utilidad, algo que desaparece a esta edad.

NO MODIFIQUES SU ESPACIO.- Es de esperarse que ya no tenga creatividad para acomodar sus muebles y demás cosas en su casa, pero así las quiere tener. Un adulto mayor acomoda las cosas no por estética sino por funcionalidad.

EL DINERO NO TE DA EL PODER.- Si apoyas parcial o totalmente de manera económica a tu padre, no te sientas con el poder de hacer con él lo que tú crees que es lo mejor; salvo que estuviese padeciendo alguna enfermedad mental, sólo él sabe que es lo mejor para él.



 **Hannah Anna**

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

EXIGES EQUIDAD PERO ¿YO TENGO QUE MANTENER?

¿Qué rol debe tener EL PAPÁ de hoy en el hogar?

POR NATALIA MONROY

Vivimos en una sociedad donde el papel que ha jugado el hombre en el hogar ha sido primordialmente el de

proveedor, y a pesar de que ahora experimentamos una etapa de cambio de roles por la lucha en la equidad de género, esta concepción de la masculinidad y de función del jefe del hogar continúa muy marcada dentro de las familias.

Sin embargo, la presión que sufren los hombres por mantener el hogar y su estilo de vida resulta fuerte, pues cada vez es más complicado cumplir con los estándares por diversas circunstancias, principalmente la económica. El padre

pues, se ve obligado a trabajar cada vez más tiempo para poder cubrir no solamente las necesidades sino también los gustos que su pareja e hijos demandan.

¿Pero es este, el de proveedor, el único rol que debe jugar un esposo y padre? ¿Cuál es el papel del hombre en estos días de aparente mayor igualdad en el hogar? ¿Alguna vez te has puesto pensar en el rol que tú mismo "juegas"?

INCERTIDUMBRE, ¿QUÉ ROL QUIERO JUGAR?

David Sotelo Félix, Psicólogo de adultos y pareja, considera que el hombre actual está viviendo un papel en proceso de redefinición: "Estamos pasando de una etapa donde estuvi-



LOS HOMBRES OPINAN SOBRE LA EQUIDAD Y SU PAPEL EN CASA...

“ Las mujeres pueden conseguir lo mismo que los hombres, pero es doble moral que pidan igualdad y equidad de género y que quieran seguir teniendo privilegios, exigen equidad con privilegios, lo están confundiendo

JOSUÉ, 30 AÑOS

“ Yo no soy machista, al contrario, me gusta respetar a las mujeres, opino que deben seguir existiendo los detalles que demuestran caballerosidad, que no se pierdan las costumbres. En el caso de los ingresos, cada quien lo ve diferente, mi esposa trabaja pero yo sigo asumiendo la mayoría de los gastos y estamos perfectamente bien con eso

ANTONIO, 30 AÑOS

“ La caballerosidad no tiene que ver con la equidad de género, siguen siendo mujeres y el trato debe ser respetuoso. Hoy en día la equidad no es algo que esté muy cerrado, las mujeres ya tienen terreno ganado en eso

FRANCISCO, 36 AÑOS

mos con los roles tradicionales que poco a poco van cambiando, a una más contemporánea, el hombre en estos momentos está confundido con un problema de identidad”.

¿Qué rol quiere jugar el hombre? Para el especialista hay varones que quieren seguir con el rol tradicional y ser ellos los encargados de generar los ingresos para su hogar y sus seres queridos. Por otro lado, están aquellos que prefieren dejar ese rol y compartir esas responsabilidades con su pareja; una realidad que está dividida entre lo tradicional y lo contemporáneo:

¿MANTENER UN HOGAR O NO?

“Yo veo a muchos hombres que no quieren casarse. Cuando se casan lo hacen cada vez más grandes. Muchas veces no quieren tener hijos; son expectativas mezcladas, hay quienes todavía quieren seguir siendo los proveedores de la casa”.

Muchas mujeres desean igualdad y equidad en cuestiones de género, pero, ¿qué pasa cuando se defiende esa lucha ante todos y en el hogar se sigue bajo el rol tradicional por mera comodidad? Es decir, ¿qué pasa cuando se quieren derechos equitativos pero tam-

David Sofelo recomienda hablar a fondo de lo que se desea lograr y aportar dentro de la familia, como pareja y como padres, y para ello, comparte tres consejos para conseguir un ambiente adecuado a las necesidades y gustos de cada parte, sin caer en una competencia de género.

CONSEJOS PARA DEFINIR TU ROL DENTRO DEL HOGAR

- 1. SEAN HONESTOS** consigo mismos. No se dejen llevar por el “cómo debe ser”, hagan una exploración de lo que quieren; cómo quieren vivir, qué quieren aportar, si prefieren un rol tradicional o moderno.
- 2. LO IDEAL** es estar con una persona a la que le agrada vivir al mismo ritmo que a ti pues la raíz de todos los problemas dentro de una pareja es porque no se quiere lo mismo. Para tener una buena relación ambas partes deben saber que van hacia el mismo camino.
- 3. SER FELIZ.** Cuando ya se tiene decidido qué rol va a seguirse, las reglas de la casa, los aportes de cada parte, las siguientes decisiones van a ser fáciles de tomar. La planeación es parte fundamental dentro de una pareja, sobre todo en la actualidad donde se están viviendo grandes cambios en cuestión de igualdad y equidad de género.

bién, entre otras cosas, se quiere gozar de los roles tradicionales y depender económicamente de nuestra pareja?

SE REQUIERE PLANEACIÓN ENTRE LA PAREJA

En opinión de nuestro experto, estamos en una etapa de cambio y el primer paso para llevar el estilo de vida que queremos, es la planeación, la que conlleva a tomar la decisión del rol que queremos ser dentro del matrimonio.

“Se debe buscar la verdadera equidad, hablar de que la carga se comparte en todo; en lo económico, en el tiempo que se dedica a los hijos. Una pareja sana y madura tiene espacio para hacer eso”.

Es necesario tener una planeación además de ser flexibles para una propuesta de cambio; tanto hombres como mujeres deben ser realistas en cuanto a lo que se quiere tener y hacer. ■

¿PAPÁ INVENCIBLE O INVISIBLE?



POR CECILIA CASTELLANOS

Hace un par de días me encontré con un ex alumno en el supermercado; en cuanto me vio, se dirigió apresuradamente hacia mí. Por la expresión de su cara no sabía si felicitarlo o darle el pésame. Preferí esperar. En seguida me dio un abrazo y no tardó mucho en esclarecer mi duda: hacía unas horas había recibido la noticia de que sería papá por primera vez.

Jorge, mi ex alumno, me platicó que traía sentimientos muy intensos y contradictorios; de repente se sentía feliz y luego sentía que se moría de miedo. En un santiamén sus prioridades y preocupaciones cambiaron. Lo agobiaba el pensar que de él dependería la salud, la seguridad moral y económica de un pequeñito ser humano, y no tenía ni la menor idea de cómo responder a eso. No sabía si estaba preparado para ser papá.

¿EXISTE ALGUIEN PREPARADO PARA SER PAPÁ?

Hice esa misma pregunta a algunos varones que hoy en día disfrutan la vida en compañía de sus nietos.

La respuesta fue unánime: "No. Se aprende en el camino". Vivir sentimientos de gozo y angustia casi simultáneamente, son síntomas naturales de la paternidad, especialmente si es tu primer bebé.

La realidad es que no se está preparado para ser papá, pero cada varón posee todas las herramientas, para emprender esa maravillosa aventura de madurar y trascender a través de ir experimentando su propia paternidad. Ya lo decía Robert Brault: "El problema con el aprendizaje de ser padres es que los hijos son los maestros".

Al vivir la experiencia de la paternidad se despiertan una serie de sentimientos y emociones que como "hombres mexicanos" no se les ha dado el permiso de reconocer.

No sé quién la inventó – y en qué momento nos la creímos – esa teoría absurda donde se afirma que los hombres no deben llorar; su deber es aguantar y reprimir todos aquellos sentimientos que se relacionen con la sensibilidad.

¿Quién se inventó que manifestar ternura hacia un bebé y sufrimiento ante el dolor propio o ajeno, son síntomas de debilidad? ¿Quién se inventó que el ser "insensible" corresponde a los varones?

El sentir y expresar emociones no es exclusivo de las mujeres, la vulnerabili-

dad define e iguala a los seres humanos porque es inherente a su naturaleza. Los padres que reprimen y no expresan sus emociones se vuelven invisibles, no invencibles y esto provoca una ausencia de papá en la vida de sus hijos.

Recuerdo la cara de felicidad de uno de mis alumnos cuando me platicaba la emoción que sintió el día que su papá le compartió cómo se sentía, qué le preocupaba, y cuáles eran sus sueños. En otras palabras su papá lo hizo partícipe de su vida, se hizo presente y mi alumno a través de esa convivencia, descubrió que no tenía que vivir frustrado por no conseguir ser un personaje ficticio y poderoso, ajeno a su naturaleza, de esos que sólo existen en las historietas fantásticas.

Si como "papá humano" te das permiso de vivir y aceptar tu propia vulnerabilidad y no jugar el papel del súper héroe que todo lo puede y a nada le teme, tu hijo será capaz de reconocer sus imperfecciones y valorar la fuerza que nace de aceptarse vulnerable.

El comprometerte a ser padre es la aventura más valiente a la que puedes aspirar. Ya lo dijo una vez Elizabeth Stone: "La decisión de tener un hijo es trascendental: Es decidir para siempre que vas a tener tu corazón caminando fuera de tu cuerpo". **M**

Aislante Térmico

Roof
Mastic

Todo sube, nosotros...
Bajamos los precios

Por ejemplo: **Cubeta
3 años**

\$721 antes

bajón

\$529



Impermeabilizante y
aislante térmico

Tel. 664 622 7000



www.comex.com.mx



Promoción válida a partir del 02 de mayo al 31 de junio del 2016.
Aplican restricciones.

RESPECTA Y CONTAGIA A OTROS



POR ALEJANDRINA SEAMAN

Para hablar de respeto es importante antes mencionar su significado que proviene del latín respectus que significa "atención" o "consideración". Según el diccionario de la Real Academia Española, el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien, e incluye miramiento, consideración y deferencia.

Ahora mi pregunta es, ¿cuándo hablamos de respetar a otros estamos incluyendo estos conceptos? El valor del Respeto va más allá de poner en nuestros rostros una linda sonrisa y desenvolvemos con buenos modales ante los demás. El respeto inicia con uno mismo, se extiende hacia nuestra familia, con nuestros padres, nuestros vecinos y la comunidad en general. No se puede decir ser una persona respetuosa, si sólo "respeto" a quienes conozco, porque entonces: ¿dónde quedan los demás?

EL RESPETO ES UNA ACTITUD QUE DEBERÍA GUIARNOS

Nos permite reconocer el valor de todas las personas sin importar las circunstancias que los rodean. Respetar es dignificar al otro y dignificarme yo mismo al aceptar que todos somos parte de esta gran aventura, y por ende debemos tener consideración por todos nuestros com-


El valor del respeto nos proporciona un sinfín de posibilidades que nos conduce a conocer a otras personas, que nos lleva a reconocer en el otro sus capacidades, que nos llena de admiración por la raza humana y por ende de nosotros mismos

pañeros en el planeta (humanos o seres vivientes), porque hasta de la más pequeña hormiga tenemos mucho que aprender.

Sin embargo el tema del respeto es un poco complicado porque uno siempre espera que sea el otro quien haga algo por mí; que sea el otro quien me trate bien. Respetar al otro sin importar que el otro me respete es un gran desafío en nuestros días. Respetar a pesar de ver que no hay solución alguna al razonamiento del otro, a pesar de que todo esté en mi contra. Respetar por el querer cambiar el mundo con mis ideales, a veces utópicos, que me llevan a formar una onda en el agua que empieza pequeña e insignificante, pero que baste de unos segundos para que se extienda y se multiplique.

afecten a nuestro entendimiento y razón. No permitamos que nuestro espíritu creador sea apagado por mentes criminales y despiadadas que quieren acaparar el poder para sí mismos. Recordemos que somos mayoría los que deseamos avanzar, los que deseamos que la realidad sea otra. Hagamos alianzas fructíferas, llevemos las palabras en acciones que propicien el canto de un nuevo amanecer.

El valor del respeto nos proporciona un sinfín de posibilidades que nos conduce a conocer a otras personas, que nos lleva a reconocer en el otro sus capacidades, que nos llena de admiración por la raza humana y por ende de nosotros mismos. Eleva nuestra autoestima al respetar y ser respetados.

Te invito a transitar por esta vida de manera grata y armoniosa, pues es vital y urgente para la sociedad en la que vivimos. Termine diciéndote esta frase trillada pero cierta, y que por desgracia muy pocos practican: "No hagas a nadie, lo que no te gustaría que te hicieran a ti". 

ESTAS ONDAS
DEBEN DE SER
INICIADAS POR AL-
GUIEN ¿QUÉ
TE PARECE SI ESE
ALGUIEN ERES TÚ?

No permitamos que otros

CORREO

alexaseaman@hotmail.com

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



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

“Cómo organizar tu regreso a clases desde ahorita”

¡Todos los años es lo mismo! Tus hijos salen de la escuela, botan las mochilas entrando a la casa, y no vuelves a pensar en eso en todas las vacaciones, hasta dos semanas antes del regreso a clases. Abres la mochila, encuentras una manzana petrificada, muchos papeles y la lista de material, y ¡a correr!... pero, ¡no tiene que ser así!

El último día de clases saca de casa todo lo que ya no volverá a servir. Uniformes rotos, libros y libretas (hay lugares donde se reciclan). La ropa que ya no les quedará el siguiente ciclo, hay que donarla. Lo que se pueda reutilizar: mochilas, loncheras, zapatos, útiles, hay que limpiarlos y dejarlos listos para el siguiente ciclo escolar.

Este mes muchas tiendas de uniformes tienen rebajas, y ¿por qué no comprar los uniformes un poco más grandes y ajustarlos al final de las vacaciones? porque los niños se estiran. Pero, los útiles también están de especial en junio, cuando a nadie se le ocurre comprarlos, así que puedes comprar todos esos lápices, plumas y borradores ahorita, que no están atiborradas las tiendas, para que no se te junte el gasto de libros con útiles.

Empieza así tus vacaciones, y las disfrutarás al máximo: sin correr a última hora, y evitando aglomeramientos y precios altos.

 Interceramic®

**Reinventar
modela
Reimaginar
diseña
con Interceramic**

 **Maderas
Cerámicas**
desde
\$126^{m²}

Interceramic Insurgentes

Frente a Macroplaza

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

 Siguenos en Interceramic Tijuana



Campamentos DE VERANO

UN OASIS PARA TODOS

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Y empieza la cuenta regresiva para que los niños salgan de vacaciones, lo que para ellos es siempre un deleite, pero ¿lo será para ustedes padres de familia? Sabemos que esto no tiene nada que ver con el amor que sienten por sus hijos, y sí: todo que ver con su disponibilidad de tiempo.

Si ambos trabajan y no hay abuelitos cerca, ¿quién los cuidará? Por ello, una extraordinaria opción son los campamentos de verano.

Para empezar, para ellos serán divertidos y para ti un respiro; además tus hijos estarán utilizando bien su tiempo para aprender algo de utilidad.

Por supuesto que campamentos hay de muchos tipos: deportivos, de



Mi RANCHO
CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

CAMPAMENTO DE VERANO 2016

Del 4 de Julio
al 12 de Agosto

\$200 pesos x día
incluye comida

* Pueden Participar x día, semana o mes *

Horario: 9am a 3:30pm
extendido: 8am a 5pm (costo extra)

- Animales de Granja
- Salón de Belleza
- Manualidades
- Repostería
- Mini Super
- La Huerta
- Fútbol
- Rallys
- Juegos y más...

50%
a Descuento
a Hermanos

¡Invítalos
para fiestas
y parties
navaleras!

Edad:
2 a 11
años



info:
664 604-1868
661 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

Km. 19.5 Carretera Libre a Rosarito
Rosarito, B.C. (Atrás de Z GAS)
a 15 Minutos de Tijuana




multi-aventuras, de idiomas, los de la montaña, o en la playa o en el campo, así que opciones hay para escoger el que más se acomode a lo que quieras lograr con tu hijo.

Y si además de tenerlos entretenidos, logras los beneficios que los especialistas afirman que se obtienen al inscribirlos en los campamentos de verano, pues ¡ya la hiciste! Todos salen ganando.

CONSEJOS AL ELEGIR EL CAMPAMENTO DE VERANO

Así que como consejo, antes de inscribir a tu niña o niño a uno de estos campamentos, acércate y conócelos, así podrás empaparte de los contenidos así como de las actividades. Podrás también saber cómo es el lugar, las medidas de seguridad, la asistencia médica, la higiene, los recursos utilizados, los talleres, las excursiones que van a realizar, así como los detalles sobre la alimentación. También podrán tener mayor comunicación con los padres y saber los precios.

Incluso se recomienda que los padres visiten las instalaciones del campamento para que se familiaricen no sólo con el lugar, sino también con las personas que cuidarán a su hijo.

Así que anímense y bríndenles a ellos, una nueva manera de, aprender, compartir y socializar, y de paso tranquilícense, sabiendo que están en buenas manos. 

ES BUENO SABER...

Investiga
Visita
y decide por el mejor campamento para tu hija(o)

BENEFICIOS CON LOS CAMPAMENTOS DE VERANO

- » Vivir en cooperación
- » Socializarse e integrarse
- » Mejorar la comunicación
- » Expresarse
- » Convivir
- » Trabajar en grupo
- » Desarrollarse espiritual y personalmente
- » Experimentar la libertad
- » Crear y participar



campamento de verano
16 años divirtiendonos juntos

edades: de 1 a 8 años
horario: de 9 a 1 pm
Horario Extendido:
de 8:30 am a 5:30 pm

DEL 4 DE JULIO AL 29 DE JULIO

¡Ven y diviértete este verano 2016 con nosotros!

- FUTBOL
- BALLET
- MUSICA
- TAE KWON DO
- NATACION
- COCINA
- ARTE
- CUENTA CUENTOS
- CIENCIA
- JUEGOS DIRIGIDOS

4 VECES POR SEMANA
NATACIÓN
ALBERCA CON CALDERA EN NUESTRAS INSTALACIONES

Reguilete
Jardín de Niños

puedes inscribirte por días, semanas o todo el mes!
¡LLAMANOS HOY!
200 28 44

Calle España # 1920
Col. Cacho, Tijuana, B.C.
www.jardineninosreguilete.edu.mx

Verano con Coki

OUTDOOR ADVENTURE CAMP®

Since 1980



4 **TODOS JULIO**
SEMANAS
LUNES A VIERNES
de 9 am a 5 pm

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Mayo
10:00 am - 5:00 pm

Junio
10:00 am - 7:00 pm

Niños y Niñas de
2½ a 15 años



TEL:
(664) 684-0508 y 634-0212
www.veranoconcoki.com



Twitter @veranoconcoki



FB/veranoconcokicamp



Youtube/veranoconcokicamp

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



Fotografía

GARAGEPHOTOSTUDIO.COM 
t. (664) 225-04-00
garagephotostudio@hotmail.com



AG  gimnasia
TIJUANA



**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



¿QUÉ ESTUDIO, LO QUE ME GUSTA O DE LO QUE HAY CHAMBA?

POR ANA PATRICIA VALAY

Aunque son evidentes los esfuerzos de las autoridades por garantizar trabajo para todos en México y por disminuir la brecha del desempleo, lo cierto es que el déficit sigue siendo latente entre quienes terminan una carrera y los que consiguen un empleo, pues el tener un título universitario no garantiza obtenerlo y menos aún, con una remuneración digna.

La encuesta nacional de ocupación y empleo de INEGI 1 del año pasado

reflejaba que sólo 2 de cada 5 universitarios en México conseguían trabajo, que 290 mil profesionistas menores de 30 estaban desempleados, y que un millón 88 mil laboraban en la informalidad. Además informaba que la diferencia de salario entre los que habían concluido el bachillerato y los profesionistas menores de 30 años, era de poco más de 2 mil pesos.

¿Y POR QUÉ DEL DESEMPLEO EN LOS UNIVERSITARIOS?

Los factores son muchos según los expertos. Entre los principales están el que no todos los jóvenes que terminan una carrera hacen su trámite de titu-

lación, y que el mercado laboral les exige una experiencia que no tienen, lo que los va dejando fuera.

En las pasadas manifestaciones por el día del trabajo en todo el país, las voces de clamor de los participantes era la de recriminación al hecho de que la cifra de egresados de las universidades es todavía mucho mayor que la de las vacantes; realidad verdaderamente preocupante.

Pero, ¿sabías que en el mercado laboral hay espacios para profesionistas de ciertas especialidades, pero lo que no hay son: suficientes egresados de estas carreras? ¿Y sabías que estos son de los empleos más remunerados? Sin embargo los jóvenes no están eli-

giendo estudiar estas especialidades, probablemente porque no les gusten o porque no se sientan aptos.

¿EN DÓNDE PUES ESTÁN LAS OPORTUNIDADES EN TIJUANA?

“La tendencia en el mercado de la industria son las ingenierías con enfoque a la industria médica, ingenierías de tecnologías de la información y manufactura avanzada, en referencia a la industria manufacturera, maquiladora y de servicios de exportación (IMMEX)”, nos dice Cristina Hermosillo, presidenta de DEITAC, organismo empresarial cuyo propósito es el desarrollo económico e industrial de Tijuana, y su misión es la de atraer inversión extranjera a la ciudad.

“Las ingenierías y las carreras con el mayor grado de especialización son las mejor pagadas. Y en la industria, egresados de todas las carreras (ingenierías, finanzas, administración, comercio exterior, etc.) en puestos gerenciales ganan bastante bien, de 80 mil a 120 mil pesos mensuales. Sin embargo siempre hay etapas de iniciación, seguidas por especialización y experiencia”, afirma Rigel Navarro, director ejecutivo de Tijuana EDC.

Lo paradójico es que es justo en estas carreras mejor pagadas donde hay un déficit. Un ejemplo de esto es el de la empresa Thermo Fisher que tuvo la necesidad de contratar para su centro de innovación en Tijuana, a 20 ingenieros de desarrollo de software para aplicaciones de salud, pero sólo se pudo contratar a seis profesionistas con ese perfil en la ciudad, y a los demás se les tuvo que traer de otros estados del país. Cada uno ganará 35 mil dólares al año, dos veces más que un operador de línea, y entre todos, el equivalente a lo que ganarían de 400 a 450 empleados de línea de producción.

¿PERO POR QUÉ HAY DÉFICIT DE INGENIEROS ESPECIALIZADOS?

Para CANACINTRA Tijuana, el déficit de mano de obra calificada en el área de ingeniería es un factor inhibidor de la inversión.

“Hacen falta 40 mil ingenieros en la región para abastecer la demanda

“Hacen falta 40 mil ingenieros en la región para abastecer la demanda de la industria”

MARCELLO HINOJOSA,
PRESIDENCIA DE CANACINTRA TIJUANA

de la industria”, dio a conocer su presidente, Marcello Hinojosa, reconociendo que los jóvenes siguen temiéndole a las matemáticas, siendo ésta una de las razones por las que huyen de las ingenierías.

Cristina Hermosillo, la primer presidenta mujer de DEITAC dijo que no obstante hay un esfuerzo importante de las instituciones educativas, lo cierto es que avanza más rápido la necesidad del mercado que los planes académicos.

“La industria muchas veces evoluciona más que en los ámbitos académicos. En el último año hemos estado atendiendo varios eventos de la industria de dispositivos médicos en Estados Unidos y ahí también lo vemos. Ahorita la Tecnología disruptiva que es el internet, el análisis de datos en la nube, está entrando a áreas de dispositivos médicos, y ésta crea muchos cambios”.

Además, considera que dada la competencia, si los profesionistas quieren empleos bien remunerados, tienen que apostarle a la especialización.

“Pueden escoger su carrera pero luego la especialización es muy importante y yo creo que el plan debe ser a largo plazo. No es nada más voy a salir de la universidad y ya, o el sueldo de entrada va a ser de tal cantidad, ¡no! Debo de tener un plan para irme especializando e ir adquiriendo experiencia y a lo largo de tanto tiempo voy a estar en el nivel que yo quiero”, afirmó.

Pero lo cierto es que no hay que esperar a terminar una carrera para elegir inteligentemente; eso se debe pensar antes.

Rigel Navarro, director ejecutivo de Tijuana EDC, afirma que ya en el curso de la carrera, los jóvenes deben dar atención al tema de las prácticas profesionales.

“...que los alumnos no lo vean como un requisito, sino que aprovechen y lo vean como una oportunidad de estar en contacto con el mundo real. Tiene una compensación muy alta, porque conoces cómo se trabaja en ese negocio e interactúas con otros, adquieres experiencia, y entiendes el negocio donde entras”.

Así que la situación laboral no es fácil para los universitarios, pero si

lograran empatar sus necesidades, aptitudes y gustos, a los requerimientos del mercado, encontrarán trabajo y bien remunerado, y lo más importante es que podrán elegir entre quedarse en Tijuana o trabajar en otra parte del mundo. ■

Ingenierías, finanzas, administración, comercio exterior, en puestos gerenciales ganan bastante bien, de 80 MIL a 120 MIL pesos mensuales.

CONSEJOS AL ELEGIR UNA CARRERA

- 1. BUSCAR ORIENTACIÓN** profesional para detectar su vocación y optimizar el desarrollo de talento.
- 2. INVESTIGAR Y PREGUNTAR** sobre las diversas actividades económicas que hay en la ciudad, para que conozcan cuál les gusta más y para saber en cuáles de estas actividades pueden ser los mejores.
- 3. BUSCAR CONSEJO Y PREGUNTAR** a gente experimentada de algún negocio, profesión o grado técnico de qué se trata su actividad y qué los lleve ahí.



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE DURANGO
Campus Tijuana

Te ofrecemos *Modalidades* a tu ritmo de Vida

OFERTA EDUCATIVA UAD

Salud



Nutrición

Vivienda y Urbanismo



Arquitectura

Empresas y Comercio



Administración de
la Mercadotecnia

Conducta y Convivencia



Psicología



Ciencias de
la Educación



Psicopedagogía

Arte y Comunicación



Diseño Gráfico Digital

Jurídico y Política



Criminología



Derecho

Estudia una Licenciatura en Modalidad
ESCOLARIZADA de Lunes a Viernes o
EJECUTIVA únicamente los Sábados,
y termina en sólo **3 años o 3 años 4 meses**

MAESTRÍAS

- Nutrición Clínica
- Juicios Orales
- Educación
- Psicología Clínica
- Valuación Inmobiliaria
- Mercadotecnia y Negocios Internacionales

Un fin de semana al mes
y termina en sólo
4 o 5 cuatrimestres

www.uad.mx

Únete a la Gran Familia Lobos

Creciendo año con año gracias a la oferta académica de sus carreras, hoy la Universidad Autónoma de Durango pertenece a la red de universidades más amplia del país, con más de **26 Campus en toda la República**, siendo éste el resultado de la implementación de excelencia en los programas educativos basándose en los valores, actitudes y principios fundamentales que guían la actuación de la planta directiva, docente y administrativa de la Universidad, éstos valores son fomentados entre el alumnado de ésta casa de estudios.

Teniendo como principio que la calidad académica sustenta la orientación hacia la excelencia y conscientes de que la Universidad Autónoma de Durango, es una institución comprometida en formar profesionales con un enfoque integral, y por consiguiente, responsable de la transmisión de los conocimientos científicos, técnicos y sociales, con orientación pedagógica basada en el desarrollo de competencias, que le permita a sus egresados desarrollar con éxito su profesión, así como relacionarse con el mundo circundante en su futuro profesional.

Aspirando a ser una casa de estudios de excelencia y libertad académica, así como un centro de investigación de calidad que forme hombres y mujeres capaces de actuar de manera informada, racional, responsable, crítica y comprometida con la creación, dirección y orientación de opinión pública, instituciones y obras, así como profesionales con la capacidad de innovar y difundir conocimientos de alto nivel ético y profesional, formando hombres líderes comprometidos con su profesión, que aman a su país y creen firmemente en el desarrollo de su sociedad. El éxito de la Universidad Autónoma de Durango está basado en el valor, la honradez, el compromiso y el liderazgo.

Congresos Interlobos.

Es un evento educativo, cultural y deportivo que se realiza año tras año en el mes de Noviembre, donde se reúnen los 26 campus de todo el país.

En Interlobos, a los estudiantes de la Universidad Autónoma de Durango, se les imparten talleres enfocados a cada una de las carreras, conferencias y concursos por especialidad.

En el ámbito deportivo, los alumnos compiten en diferentes disciplinas como baloncesto, fútbol, voleibol de playa, voleibol de sala, así como béisbol, atletismo y natación. Éste congreso tiene como principal objetivo el promover las actividades deportivas, culturales y académicas, fomentando la fraternidad y la convivencia como una gran familia. *lobos.*



+ info.

C. Doctor ATL # 5. Zona Rio
C.P. 22320 Tijuana, Baja California.

Tel: (664) 634.36.30
(664) 900.71.55

QUE GRANDE
es ser un
LOBO



Egresados EXITOSOS

TALENTOS TIJUANENESES DIGNOS DE IMITAR

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Sin duda sigue siendo un reto constante el que nuestros jóvenes dediquen su vida para algo productivo, sin embargo el porcentaje de muchas (os) que ni estudian ni trabajan, es aún alto en el país.

Actualmente en Tijuana hay un 11.4% de ninis, según la última encuesta de Cohesión Social para la Prevención de la Violencia y la Delincuencia realizada


por INEGI.

Es un hecho el que no todos tienen la oportunidad de estudiar una carrera, y en muchas ocasiones la inician pero no la terminan; las razones son diversas.

Un 37.4% no quiso o no le gustó estudiar. Un 35.2% dejó la universidad por causas económicas. Un 5.8% dejó de estudiar porque se casó o vive en unión libre, mientras que un 2.3% declaró que no existía escuela cercana a su hogar.

En total, según datos del INEGI, se

habla de que sólo un 25% de quienes estudian una carrera en México la terminan, pero ¿realmente todos ejercen? El universo se reduce aún más, por ello es para nosotros muy satisfactorio poder compartir con ustedes tres casos de egresados exitosos de diferentes universidades de Tijuana como la CETYS, IBERO y la Universidad de Durango.

Los tres no sólo ejercen sus carreras sino que son un verdadero ejemplo para las nuevas generaciones. Aquí sus historias. 

LAURA OLGUÍN

LAS COSAS NO LLEGAN FÁCIL, TODO ES EL RESULTADO DEL TRABAJO DURO

Laura estudió la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Durango, y actualmente se desempeña como nutrióloga y entrenadora personal en un gimnasio.

NO TODOS EJERCEN SU CARRERA, ¿CÓMO LOGRASTE HACERLO EN TU CASO? ¿A QUÉ SE LO ATRIBUYES?

Desde antes de iniciar mi carrera la gente siempre me pedía tips de entrenamiento y nutrición, toda vez que veían cambios en mí. Siempre entrené para lograr un objetivo en mi misma, por lo que tuve que cambiar mis hábitos alimenticios. Derivado de lo mismo tuve que dar un paso más allá y ponerme a estudiar por mi cuenta temas relacionados a la nutrición para poder obtener los resultados que buscaba.

PLÁTICANOS UN POCO DE TUS INICIOS

La clave de todo fue tratar de relacionar mis actividades, mis gustos y necesidades con mi sueño de ser nutrióloga, al principio fue difícil, pero siempre busque la manera.

Una vez que concluyo la licenciatura comencé a ser la nutrióloga del gimnasio donde había venido trabajando anteriormente, y decidí ser entrenadora personalizada y ayudar a las personas a lograr sus metas de la mano de la nutrición.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO PROFESIONAL?

El trabajo duro día tras día y nunca perder de vista nuestros sueños.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS UNIVERSITARIOS?

Por mi parte, les aconsejo que tengan o no tengan la necesidad de obtener un empleo busquen uno que se relacione con su carrera durante sus estudios, el cual les brinde experiencia para poder ser mejores profesionistas y ponerse un objetivo a futuro y nunca dejen de luchar por él.

MAYOR FORTALEZA
Esfuerzo, perseverancia.
FRASE FAVORITA
"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día"



ALEJANDRO FRAGOZO

LA VIDA PROFESIONAL NO ES UNA CARRERA DE VELOCIDAD, SINO DE RESISTENCIA

Alejandro es licenciado en derecho por la Universidad Iberoamericana, tiene una maestría por la misma universidad y estudios de doctorado en la Universidad de Salamanca, España. Actualmente es Juez Cuarto de lo Civil del Poder Judicial del Estado de BC, además de catedrático de la IBERO.

NO TODOS EJERCEN SU CARRERA, ¿CÓMO LOGRASTE HACERLO EN TU CASO? ¿A QUÉ SE LO ATRIBUYES?

Durante mi época de estudiante me dedicaba a una actividad muy alejada a mi profesión, sin embargo desde el momento en que ingresé a la carrera de derecho tuve la intención de trabajar en el servicio público, por lo que encaminé todos mis esfuerzos para lograr ese objetivo.

PLÁTICANOS UN POCO DE TUS INICIOS

En mi último año de carrera ingresé al Juzgado Sexto Civil de esta ciudad, como prestador de servicio, laborando en el área de recepción de documentos.

Posteriormente mediante concurso de oposición ascendí a la posición de Secretario Actuario y al siguiente año mediante otro concurso de oposición ascendí a Secretario de Acuerdos en el Juzgado Octavo Civil. Después de diez años en el tribunal y también por concurso, fui designado Juez Cuarto de lo Civil, cargo que desempeño desde hace casi nueve años.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO PROFESIONAL?

Considero que los buenos resultados en lo que uno emprende son el resultado del esfuerzo DIARIO, desde que amanece hasta que cae la noche. Nada es casualidad. En la mayoría de las profesiones el éxito es el resultado de 10% de talento y 90% de esfuerzo.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS UNIVERSITARIOS?

Primero les diría que la

vida profesional no es una carrera de velocidad, sino de resistencia. Yo lo asemejo a un maratón. Les aseguro que tendrán fracasos como todos los tenemos, pero lo primordial es no dejar de intentar ni de buscar lo que deseamos.



MAYOR FORTALEZA

Tenacidad, no dejar de intentar lo que deseo.

FRASE FAVORITA

"Existe una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad"

A. Einstein

LENY ECHÁNOVE

SU VISIÓN: EMPRENDER, CREAR Y MEJORAR

Leny estudió la Licenciatura de Negocios Internacionales en Cety's Universidad con el programa de Doble Grado en San Diego State University, y actualmente es creadora junto con su esposo, Jaime Moreno, de Sano y Punto, un mercado que apoya el consumo local brindando productos orgánicos, Gourmet y locales de Baja California y México.

NO TODOS EJERCEN SU CARRERA, ¿CÓMO LOGRASTE HACERLO EN TU CASO? ¿A QUÉ SE LO ATRIBUYES?

No fue de inmediato, de hecho pasaron 4 años para poder realizar uno de mis sueños. Todo lo atribuyo a mi familia, a mi esposo y mis hijos que son mi motor desde que me levanto hasta que termino mi día. Jaime y yo

somos un excelente equipo y nos apoyamos mutuamente. Ambos estudiamos en la misma universidad, CETYS, y de ahí

tenemos la visión de siempre emprender, crear y mejorar como seres humanos.

PLÁTICANOS UN POCO DE TUS INICIOS: ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO PROFESIONAL?

Tener consistencia en lo que haces. Buscar alternativas y soluciones. Si se cierra una puerta hay otras 10, 20 o 100 que te pueden ayudar a lograr tus objetivos. Si caes una vez, levántate e inténtalo de nuevo. Ten siempre una motivación en tu vida para lograr tus objetivos.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS UNIVERSITARIOS?

Que en todo lo que hagan busquen el apoyo de los demás para beneficiar a nuestra comunidad. Que las relaciones con las personas son una parte muy importante del crecimiento de tu negocio y que en vez de pensar que puedes hacer todo solo, mejor sumen fuerzas con personas que tengan su misma visión y valores.

MAYOR FORTALEZA
Visión
FRASE FAVORITA
"If it's still on your mind, it is worth taking the risk."





**SER Y
HACER
MÁS**

IBERO

Ciudad de México • Tijuana ®

LICENCIATURAS

Administración de Empresas
Arquitectura
Comunicación
Derecho
Diseño Gráfico Estratégico
Enfermería
Ingeniería en Electrónica y Telecomunicaciones
Ingeniería Industrial
Ingeniería Mecánica y Eléctrica
Ingeniería Mecatrónica Industrial
Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Psicología

PLANES DE BECA Y FINANCIAMIENTO

- **BECA IBERO**
(A través de estudio socioeconómico)
- **BECA DEL 25% PARA LICENCIATURAS, CON APOYO DEL 50% SÓLO EL PRIMER SEMESTRE**
(Beca sin revisión socioeconómica)
- **PROGRAMA DE BECA AL TALENTO**
Beca al 100%

iberotijuana.edu.mx

Inicio de clases: 8 de agosto de 2016

Tel. (664) 615 1270 y 76

 **IBEROTIJUANA**  **IBEROTIJUANA.EDU**



Es lo que quiero ser.

Quiero transformar vidas

Egresas con **Doble Grado**



Psicología

Escuela de Psicología de CETYS Universidad, desde hace 36 años pionera en Baja California.

CETYS te ofrece una planta de profesores con amplia experiencia en investigación, docencia y dominio de sus áreas. Nuestro modelo de formación profesional inicia con prácticas en el campo laboral desde cuarto semestre con asesoría de maestros expertos.

Además, contamos con un Centro de Apoyo y Orientación Psicológica en el cual los estudiantes proporcionan servicios de evaluación y asesoría.

Licenciaturas en **Psicología**:

- *Infantil*
- *Clínica*
- *Educativa*
- *Organizacional*

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





Licenciaturas en 3 años 4 meses

· Matutino · Vespertino · Empresarial

- Administración • Arquitectura • Ciencias de la Educación • Cine y Producción Audiovisual
- Comercio Exterior y Legislación Aduanera • Comunicación y Publicidad • Contador Público • Derecho
- Diseño Gráfico • Ingeniería en Tecnologías de la Información y la Comunicación • Nutrición y Dietética
- Informática Administrativa • Mercadotecnia • Psicología • Relaciones Internacionales

Dale Valor a tus Ideas

• **Tijuana Altamira**

Av. "J" #1010, Col. Altamira Tel. 687-9454
687-9428

f /cut.universidad

• **Tijuana Oriente**

Av. Bernardo O'Higgins #15296 Tel. 104-0291

f /universidad.cutoriente



XUNIVERSIDAD **XOCHICALCO**

“TODO PARA
TRIUNFAR
CON **VALORES**”

www.xochicalco.edu.mx



LA CARRERA

**+ DIVERTIDA
COLORIDA**

DE TIJUANA

12 DE JUNIO 2016 9:00 A.M.

Paseo del Río s/n 3ra. etapa Río Tijuana

Donativo de inscripción:
\$300 pesos Adultos/\$200 pesos
(niños menores de 12 años).

Mayores informes: ☎ [664] 969 - 5914/17 ext.152

📌 Síguenos en facebook.com/CorreConColor

Mujer
actual

 **Fundación
CASTRO-LIMÓN**
pro niñez sin cáncer

WWW.FUNDACIONCASTROLIMON.ORG

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN GUARDARROPA

UNIVERSITARIO INTELIGENTE

POR BECKY DURÁN

A la mayoría de las mujeres nos gusta lucir bien, y ello también aplica para las chicas universitarias.

Es cierto que es una etapa muy divertida ya que no sólo te estas preparando para el futuro, sino que también es un momento para conocer nuevas amistades, participar en exposiciones dentro y fuera de la universidad, realizar presentaciones en público, o ir a entrevistas de trabajo de verano, o si ya están por graduarse, muy probablemente, a entrevistas para un trabajo de tiempo completo.

Sin embargo puede ser muchas veces complicado, el elegir el guardarropa para el año escolar y las estudiantes deben de ser prácticas a la hora de vestirse. Por esta razón, te comparto algunos consejos que te pueden ayudar a aprovechar al máximo tu closet y tu tiempo.

» **LOS JEANS SON BÁSICOS** en tu guardarropa: busca jeans que le que vayan bien a tu tipo de cuerpo. Busca

diferentes estilos y colores. Si tienes que repetirlos, ¡hazlo! Nadie se dará cuenta si cambias la parte de arriba y los accesorios.

» **PANTALÓN NEGRO** que sea formal, con corte largo para utilizar tacón. Estos te pueden servir para alguna presentación en clase.

» **SI PREFIERES VESTIDO** en vez de

pantalón puedes seleccionar un **LITTLE BLACK DRESS** LBD o si no lo quieres muy formal, un vestido sencillo, neutro, que te forme bien. Sé cuidadosa con tu imagen, recuerda que no vas a un antro o a un date. Los escotes no son para estas ocasiones, necesitas que tus presentaciones sean formales y con clase. Este outfit también lo puedes utilizar para una entrevista de trabajo.

» **SELECCIONA UNA VARIEDAD DE CAMISETAS** y blusas tanto neutrales como con gráficos; colores que puedas combinar con o sin sacos, y alguno que otro accesorio que haga tu atuendo único.

» **LOS BLAZER**, que sean de entretiempo y de invierno,

de preferencia

de colores básicos negro, azul y beige. Ya si tu presupuesto te lo permite, busca de otros colores, estos te servirán no sólo para cubrirte del frío sino también para darle un look diferente a tu outfit: más chic y pulido. También podrás lucirlos arriba de una blusa, que por supuesto ya habrás usado sin nada encima.

» **CHAQUETAS DE JEANS O PIEL**, igual, que sean de

colores neutrales para utilizarlos con las blusas con diseños.

» **LOS SUÉTER O CARDIGANS** son muy útiles, y estos pueden ser de algodón en vez de cashmere, en caso de que no quieras gastar o no tengas tiempo de ir a la tintorería.



» **LOS ZAPATOS** son de suma importancia, ya que pasarás horas en la Universidad o corriendo de un salón a otro. Botines en

el invierno y zapatos de tacón bajo o medio.

También puedes utilizar tenis converse, adidas y nike blancos que están de súper moda y son muy cómodos. Cuando tengas una presentación o entrevista para un trabajo de verano procura unos tacones un poco más



altos.

» **LOS ACCESORIOS** pueden ser pequeños o un poco más llamativos, ya sea un collar que le dé un look más alegre a tu atuendo.

Selecciona una mochila o bolsa divertida ya sea de colores o neutral que sea cómoda y que pueda servirte de complemento a tu outfit.



Disfruta este tiempo, que aunque a veces es pesado por los proyectos y exámenes, se va muy rápido.

HASTA PRONTO

DATOS
BLOG EN FACEBOOK
Becky Chic MX

³La autora en personal shopper





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



El Surtidor del Tapicero

Mayoreo y Menudeo
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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



Estilo

Este 2016 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color



Crédito



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

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

Obregón ■ Hermosillo ■ Mexicali ■ Los Mochis ■ Culiacán ■ Mazatlán

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza
LAS PALMAS



Todo en
el mejor
lugar

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



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

SANGIOVESE

La variedad Sangiovese es la más plantada de las tintas italianas. Hoy día existen casi cien mil hectáreas de viñedos de ésta extraordinaria uva en Italia

POR DIONISIO DEL VALLE

Mi nombre, si recurrimos a las fuentes etimológicas más antiguas de mi tierra, quiere decir sangre de Jupiter, y a juzgar por mis características organolépticas, Jupiter debió ser un dios de sangre ligera porque mi constitución es en apariencia frágil, aunque tengo algunos otros atributos que me ayudan a compensarla.

Aunque soy de cuerpo ligero y colores claros mi acidez es motivo de admiración entre quienes saben trabajar conmigo. Soy la variedad más popular en la región de la Toscana, lugar en donde se producen los famosos vinos de la denominación Chianti, del famoso Brunello di Montalcino y, por supuesto, del extraordinario vino Nobile di Montepulciano. Este último, por cierto, al que no hay que confundir con el vino Montepulciano d'Abruzzo, que se produce en aquella región y con una uva, prima segunda mía, llamada precisamente Montepulciano. Las tierras donde me cultivan colindan con los mares de Liguria y el Tirreno sobre la costa occidental de mi patria y es Florencia nuestra ciudad más emblemática, la joya de la familia.

El vino ha sido cómplice y compañía de todas las civilizaciones que han transitado por la Toscana desde hace milenios, pero fueron los etruscos quienes empezaron la aventura vinícola en esta región de Italia. Desde aquellas épocas mi reinado ha sido constante y mi descendencia activa y prolífica. Para asegurar mi permanencia quienes me procuran han experimentado



con las mejores parras de mi cepa para desarrollar una serie de variedades clónicas que poco a poco van dando como resultado mejores vinos.

De los poco más de diez clones autorizados el más conocido es, sin lugar a dudas, el de Brunello, aunque existen otros menos conocidos. Las normas de la Denominación de Origen son severas y algo complicadas, si las comparamos con los criterios más bien laxos del llamado Nuevo Mundo. En Chianti, por ejemplo, la D.O. permite cosechar hasta nueve toneladas por hectárea y que los vinos contengan un 11.5 grados de alcohol como mínimo y, en el caso del Chianti Clásico, que es una categoría superior, hasta siete y media toneladas y por lo menos 12 grados de alcohol.

Me gustan mucho los suelos con piedra caliza, en donde me da por producir uvas de gran calidad, en especial cuan-

do la grava arcillosa proviene de un tipo de suelo conocido con el nombre de galestro, muy típico del terruño donde se elaboran los vinos clásicos de Chianti. El cambio climático ha empujado los días de cosecha de fines de septiembre a mediados y a veces hasta fines de octubre. Es cierto que prefiero ciclos largos, con veranos cálidos y poca humedad, razón por la que tampoco me gusta ser cosechada muy tarde, durante las temporadas de alta humedad y menos de franca lluvia porque, no lo divulguen, pero soy propensa a crear hongos.

Los vinos elaborados conmigo en la Toscana, si tienen una crianza tradicional y se beben jóvenes, tienden a ser frutales, frescos y, aunque poco aromáticos, intensos en sabores a frutas rojas frescas. Si la crianza es un poco más larga, mis vinos transitan de las notas que recuerdan la hierba y ciertas verduras a otros aromas más complejos, como la grosella y el alquitrán, quizás como resultado del tostado de la barrica que me alberga durante mi crianza. La viticultura moderna me ha enseñado que las maceraciones por periodos más largos que los habituales, mi permanencia en barricas de roble nuevo y la mezcla con otras variedades como la Cabernet Sauvignon, la Merlot o la Syrah por ejemplo, aunque en porcentajes pequeños, me ayudan a expresarme mejor.

Una de las mejores combinaciones es la que se da con mi prima hermana la Cannonaiolo, de la cual a lo mejor un día Dionisio les hablará. En México empiezo a darme mis vueltas, sobre todo en las casas en las que habitan productores de origen italiano, como en el caso de Camillo Magoni, quien por cierto nunca ha dejado de atenderme desde que pisé estas tierras.

PRÓXIMOS EVENTOS

Vino+Paella **02 JULIO 2016**
CELEBRANDO 15 AÑOS DE EXPERIENCIA Y CALIDAD

Vendimia para Todos **06 AGOSTO 2016**

BARÓN BALCHE SE VISTE DE GALA AL PRESENTAR **VIVA MEXICO!** **20 AGOSTO 2016**
DIEZ PIANOS



BARÓN BALCHÉ

MAYORES INFORMES

f/BaronBalche @baron_balche

☎ 646 155 2141 / 664 622 5276

SERVICIOS DE SOCIAL MEDIA Y EMAIL MARKETING

llega a una base con más de

60'000 CONTACTOS



Dragonmail

✉ ventasdragonmail@gmail.com

☎ (664) 216 15 12 Y 13 ☎ (664) 674 57 66



BAJA CALIFORNIA, MÉXICO

L. A. CETTO®

DESDE 1928

CHARDONNAY

Momentos únicos



10330001A2228 El buen vino se disfruta con moderación.

El Arte del MARIDAJE

EL PLACER DE COMBINAR EL VINO CON TU COMIDA FAVORITA

POR **BADIR RODRÍGUEZ MAAWAD**

Maridaje es el proceso de mezclar el vino con alimentos para realzar los sabores de estos y dar mejor placer al consumirlos.

En muchas culturas el vino ha sido considerado un alimento básico en la mesa, más que seguir una serie de normas, las tradiciones culinarias lugareñas simplemente se combinaban con los vinos de la zona. Así, el arte de combinar los alimentos con el vino, es un fenómeno relativamente nuevo y moderno.

CONCEPTO TRAS EL MARIDAJE

Reside en que ciertos elementos que se encuentran en los alimentos y en el vino, como en la textura y el sabor, reaccionan de manera diferente al mezclarse, por lo que encontrar la combinación adecuada de estos, harán del comer una experiencia más placentera para el paladar.

En los vinos blancos o en el maridaje de los alimentos que necesitan vino blanco, la armonía va principalmente por el sabor y la acidez. En el maridaje de los vinos tintos, la combinación perfecta se logra con los alimentos gruesos y sólidos, de mucho más cuerpo; existe una combinación entre sabor, pero principalmente relacionado con la textura del vino.

CLASIFICACIÓN DE LOS VINOS Y SU MARIDAJE

VINOS TINTOS LIGEROS (JÓVENES)

Acompañan bien al cordero asado, carne de ternera, aves, pastas, verduras, paella, embutidos, huevos fritos, jamón, y las sopas con bases de carne.



lamares, pescados, cocidos en general, jamón, chuletas de cordero, caracoles y las sopas a base de pescado.

» VINOS DULCES

Excelentes para acompañar los postres con chocolate, los hojaldres, bizcochos y fudge.

VINOS ESPUMOSOS

(DULCES, SECOS Y EXTRAS SECOS)

Se acompañan perfectamente a postres, frutas y chocolates. Por ejemplo el champagne.



VINOS TINTOS DE CUERPO

(CRIANZA, RESERVA Y GRAN RESERVA)

Va con los guisos y estofados, los platos a base de caza, legumbres, quesos fuertes y fermentados.



LOS CAVAS

Se pueden utilizar a lo largo de toda la comida con independencia del plato, debido a que es muy seco (tipo Brut).



VINOS BLANCOS

» SECOS LIGEROS

Son el complemento perfecto de las ostras, langosta a la plancha, langostinos y mariscos en general.

» SECOS

Son los acompañantes ideales de los ca-

LA ASTRINGENCIA Y EL SABOR

Nivel de aspereza del vino: Los taninos son sustancias naturales, astringentes y amargas que proceden de la piel de la uva y de la crianza en madera. Las uvas blancas no permiten traspasar ese nivel

tánico del vino tinto, por lo tanto, el cuerpo del blanco se descubre por el tiempo que pudiera haber pasado en bodega, pero no existe la aspereza en los blancos. Además, como éstos se sirven fríos, con la baja temperatura los niveles de astringencia bajan casi a cero.

MARIDAJE VINO, QUESO, COMIDA Y MÁS...

SAUVIGNON BLANC

TEMPERATURA DE SERVICIO: 8 a 9° C

TIPO DE QUESO: Cabra

CARNE: Pollo

AVE: Pavo

MARISCO: Ostras,

lenguado y vieiras

VEGETALES: Tomate

espinaca,
y espárragos

FRUTA: Manzana verde

SALSA: Cítricas y suaves

POSTRES: Sorbetes, pay de limón



FRUTA: Higos

SALSA: A base de hongos, ligeras y rojas

POSTRES: Chocolate, Crème brûlée

MALBEC

TEMPERATURA DE SERVICIO: 16 a 17° C

TIPO DE QUESO:

Asiago, romano

CARNE: Hamburguesas,
costillas de cerdo

AVE: Pato

MARISCO: Pez espada

VEGETALES: Espinacas,
papa

FRUTA: Arándano

SALSA: Cajún, mole negro

POSTRES: Pudín, chocolate



CHARDONNAY

TEMPERATURA DE SERVICIO: 10 a 11° C

TIPO DE QUESO: Asiago y Havarti

CARNE: Ternera y lomo de cerdo

AVE: Pollo

MARISCO: Camarón,
cangrejo

VEGETALES:

Papas, calabacín

FRUTA:

Manzana

SALSA: Cítricas

y suaves

POSTRES: Sorbetes,
pay de limón



MERLOT

TEMPERATURA DE SERVICIO: 16 a 17° C

TIPO DE QUESO:

Parmesano, romano

CARNE: De res

AVE: No combinar

MARISCO: Pez

espada

y atún

VEGETALES:

Cebolla
caramelizada

FRUTA: Ciruela

SALSA: Bolognesa
y bearnesa

POSTRES: Chocolate
amargo



TORRONTÉS

TEMPERATURA

DE SERVICIO: 9 a 10° C

TIPO DE QUESO: Cabra,
mozzarella

CARNE: Ahumada,
chorizo

AVE: Pollo

MARISCO: Lubina,
Dorado

VEGETALES: Ensalada
verde

FRUTA: Piña, mango

SALSA: Blancas,
asiáticas

POSTRES: Tiramisú,
pie de queso



PINOT NOIR

TEMPERATURA

DE SERVICIO: 15 a 16° C

TIPO DE QUESO: Cabra, brie

CARNE: Cordero, filete mignon

AVE: Pollo rostizado

MARISCO: Pez reloj, atún

VEGETALES: Hongos

CABERNET SAUVIGNON

TEMPERATURA DE SERVICIO: 17 a 18° C

TIPO DE QUESO: Cheddar,
gorgonzola

CARNE: Venado,
chuletón de res

AVE: Estofado

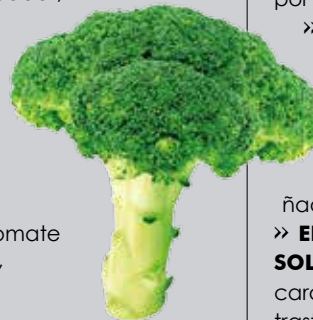
MARISCO: Atún

VEGETALES: Brocoli,
tomate

FRUTA: Cerezas

SALSA: Espesas, de tomate

POSTRES: Chocolate,
café expreso, helado



ZINFANDEL

TEMPERATURA DE SERVICIO: 16 a 17° C

TIPO DE QUESO: Brie madurado,
añejados

CARNE: De res, chorizo, cerdo

AVE: No combinar

MARISCO: Pescados en general

VEGETALES: Pimientos, berenjena

FRUTA: Sin combinar

SALSA: Picante,
cajún

POSTRES: Pan
de jenjibre



NORMAS PARA COMBINAR

» LOS ALIMENTOS GRASOS

COMBINAN con los vinos ácidos como son los tintos: ásperos de carácter secante de tanino, por ejemplo Cabernet Sauvignon.

» **LOS MAGROS** combinan con vinos de cuerpo, tipo Syrah.

» **LOS ALIMENTOS SALADOS**, van bien con vinos blancos suaves, y tintos poco tánicos.

» **LOS ALIMENTOS AHUMADOS** se mezclan mejor con blancos y tintos especiales de carácter moderno.

» **LOS ALIMENTOS ESPECIADOS** combinan mejor con tintos, afrutados, jóvenes o blancos con azúcar refinada y ácidos.

» **A LOS ALIMENTOS DULCES** les va bien los vinos de azúcar, igual o superior al alimento, como rosados o espumosos.

NORMAS PARA EL MARIDAJE DE VINOS Y PLATOS

» TOMAR LOS VINOS BLANCOS

SECOS ANTES que

los vinos tintos, y los "jóvenes", antes que los "viejos".

» TOMAR LOS VINOS

LIGEROS antes que los vinos con más cuerpo, y los menos alcohólicos antes que los más alcohólicos.

» **TOMAR LOS VINOS ENFRIADOS** antes que los que estén a temperatura ambiente.

» **EMPEZAR TOMANDO PRIMERO LOS VINOS SECOS** y terminar por los dulces.

» SERVIR LOS VINOS EN

SU MEJOR ÉPOCA o momento del año.

» **UN GRAN VINO NO DEBE FIGURAR SÓLO EN LA**

COMIDA, tiene que ir acompañado por otro de inferior categoría.

» **EN EL CASO DE QUE SE TOMA UN SOLO VINO**, éste no debe tener los caracteres tan acentuados que contraste con alguno de los platillos. Si no se cambia de tipo de vino, cambiar por lo menos de añada.

» **ES MUY IMPORTANTE CONOCER CÓMO SE INTEGRAN LOS CUATROS**

SABORES BÁSICOS, determinantes para el buen equilibrio del propio plato.

» **LOS AROMAS FRESCOS** ayudan a recibir mejor los sabores ácidos.

Una Ventana AL VALLE

EVENTOS GRUPALES PRO VINO

9 DE JULIO DE 2016

» LANZAMIENTO DE BOTELLAS AL MAR

LUGAR: Playa Pacifica

HORARIO: 11:00 a 12:00 pm

» PRE-CONCURSO DE PAELLAS

LUGAR: Pacifica

HORARIO: 11:00 a 8:00 pm

04 DE AGOSTO DE 2016

» SALÓN DEL VINO 2016

/ COMITÉ PRO-VINO A.C.

LUGAR: Riviera del Pacífico

HORARIO: 18:00 - 8:00 horas

ALGUNAS DE LAS FIESTAS MÁS IMPORTANTES DE LA VENDIMIA 2016*

05 DE AGOSTO DE 2016

» MUESTRA DEL VINO 2016

/ COMITÉ PRO-VINO A.C.

LUGAR: Riviera del Pacífico

HORARIO: 7:00 pm

6 DE AGOSTO DE 2016

» CONCIERTO HA-ASH / VIÑA
DE LICEAGA

LUGAR: Viña de Liceaga

HORARIO: 6:00 pm

» CENA DE GALA DE ADOBE GUADALUPE
/ ADOBE GUADALUPE

LUGAR: Vinícola Adobe Guadalupe

HORARIO: 6:00 pm a 12:00 pm

» CONCIERTO DEL CREPÚSCULO

/ VINÍCOLA MONTE XANIC

LUGAR: Vinícola Monte Xanic

HORARIO: 5:00 pm

11 DE AGOSTO DE 2016

» EXPRESIONES ENOGASTRONÓMICAS
/ HACIENDA GUADALUPE

LUGAR: Hotel Hacienda Guadalupe

HORARIO: 6:00 pm a 12:00 pm

12 DE AGOSTO DE 2016

» ASÍ SE VA A LAS ESTRELLAS

/ VINÍCOLA LA CARRODILLA

LUGAR: Finca La Carrodilla

HORARIO: 7:00 pm

13 DE AGOSTO DE 2016

» CONCIERTO FERNANDO DE LA MORA
/ BODEGAS DE SANTO TOMAS

LUGAR: Rancho San Gabriel

HORARIO: Aún sin definir

» CENA CON IKER EN

EL HORNO DE CLAUDIUS

LUGAR: El Horno de Claudius

(Rosarito, Baja California)

HORARIO: 7:00 pm

19 DE AGOSTO DE 2016

» RENACIMIENTO / CLOS
DE TRES CANTOS

LUGAR: Clos de Tres Cantos

HORARIO: 6:00 pm a 12:00 pm

20 DE AGOSTO DE 2016

» ATARDECER ROMÁNTICO CON
KIKA EDGAR / CHATEAU CAMOU

LUGAR: Vinícola Chateau Camou

HORARIO: 7:00 pm a 11:30 pm

21 DE AGOSTO DE 2016

» CONCURSO DE PAELLAS

"RAMÓN GARCÍA OCEJO" 2016

/ COMITÉ PRO - VINO A.C.

LUGAR: Viña de Liceaga

HORARIO: 12:00 pm

*Fechas en constante actualización, el Calendario
Oficial de Fiestas de la Vendimia 2016 estará disponible
a mediados del mes de junio en <http://www.provinoac.org>

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

f ALMAZARACOCINADERANCHOOLIVARES

ALMAZARA



RANCHO
OLIVARES

VINOS • OLIVOS • YEARUNG





RANCHO L-86

HOTEL BOUTIQUE
RESTAURANTE - CAFÉ - BAR - EVENTOS
Y MUCHO MÁS...

VEN Y CONÓCENOS



Calle C sin numero San Antonio de las Minas TELÉFONO (646)155.3180 CORREO info@rancho186.com



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



fuegorestaurantlounge



LAS LIMÓN

TRES GENERACIONES UNIDAS PARA DAR ESPERANZA DE VIDA

POR KARLA V. RENTERÍA A. | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Pocas familias se pueden dar el lujo de hablar de un hermanamiento de tres generaciones: la abuela, las hijas, las nietas, por una misma causa, y este es el caso de las Limón. Mujeres exitosas en su profesión que se han inspirado mutuamente para dentro de su trinchera, entregarlo todo por los niños con cáncer.

Ellas sin duda nos inspiran a entender que en la unión está la fuerza, y que más allá del seno familiar, todas podemos hacer algo por nuestra sociedad.

¿Y CÓMO NACE SU DESEO POR AYUDAR?

Fue en 2003 cuando Irineo Limón enfermó de cáncer, y en el proceso de su enfermedad, manifiesta su deseo de apoyar a los niños que también la padecían, quienes muchas veces fueron sus compañeros de habitación en la toma de quimioterapias.

Es así que a la partida de Irineo, su familia decidió entregarlo todo para mantener vivo su deseo, y desde hace 13 años, Hermelinda Vargas Viuda de Limón, Julia Limón de Encinas, Amanda Limón de Camarena y Aarón Limón Vargas, forman parte del consejo de la fundación Castro Limón que ofrece a los

pequeños una esperanza de vida en un espacio confortable para que luchen por seguir adelante. A su lucha, también se les han unido las nietas: Yuliana y Lizette.

Hay que mencionar que las familias Limón y Castro se hermanaron en un mismo sentir, al compartir el dolor de haber perdido un ser amado a consecuencia del cáncer dando origen a la fundación. Son pues Juan Carlos Castro Munguía e Irineo Limón Vargas el corazón que palpita dentro de Fundación Castro Limón, con la fortuna de que en todo este tiempo, el Centro Oncológico Pediátrico de B.C. (COP) ha logrado declarar "Libres de Cáncer" a 43 niños.

La abuela, las hijas, las nietas, unidas por una misma causa; ellas son las Limón, mujeres exitosas en su profesión que se han inspirado mutuamente para entregarlo todo por los niños con cáncer, y que nos inspiran también a hacerlo



HERMELINDA VARGAS VDA. DE LIMÓN

“La satisfacción más grande es poder lograr lo que mi hijo quería: ayudar a los niños con cáncer”, él no quería que los niños tuvieran que pasar por el mismo calvario que pasa un adulto”

Para Hermelinda, la partida de un ser amado a consecuencia del cáncer ha sido el dolor más grande que ha tenido que enfrentar dos veces, primero con su hijo Irineo y tiempo después con su esposo. Sin embargo esas ausencias han sido también su motor para seguir en la búsqueda de mejorar la condición de salud de los niños que llegan con un diagnóstico de cáncer.

Hermelinda, una abuelita consentidora y de gran sensibilidad a las necesidades de los demás, admira y agradece profundamente al ejército de voluntarios que se unen a su causa en cada evento y le gusta estar siempre ahí para apoyar.

JULIA LIMÓN DE ENCINAS

(abril 2016) acreedora, junto con su equipo de trabajo, a un reconocimiento por parte de la barra de Abogadas “Ma. Sandoval de Zarco” por más de 12 años continuos de apoyo a la comunidad

En la fundación a Julia le toca poner su granito de arena en la coordinación

de eventos para recaudar fondos, innovando siempre en las actividades recreativas y familiares con tal fin.

Una de sus grandes satisfacciones es que en medio de su enfermedad, los niños encuentren un lugar en donde quieren estar a pesar de sus tratamientos.

“Hoy podemos sentirnos satisfechos de que los niños a pesar de su condición de salud, les gusta estar en el hospital y muchas veces no se quieren ir, disfrutan estar en ludoteca, mientras toman sus quimioterapias”.

YULIANA ENCINAS LIMÓN

Su joven creatividad le ha permitido aportar ideas frescas, y siempre está buscando motivar a sus amigos involucrarse en las actividades de la fundación

Yuliana es parte de la tercera generación de la familia Limón, y aunque estudia artes, siempre busca tiempo para apoyar a la causa. Su madre le dice “El Comodín” porque apoya en todo, y conoce a la perfección qué hay que hacer en cada evento.

AMANDA LIMÓN DE CAMARENA

“De haber tenido nosotros, un lugar como Fundación Castro-Limón, cuando vivimos la enfermedad de mi hermano, el

deterioro de su salud y el trauma de su partida hubieran sido muy distintos”


Amanda, contador público de profesión tiene siempre muy presente a su hermano Irineo en cada acción a favor de los niños de la fundación.

Su mayor inspiración son los niños y por ello transmite a sus hijos el amor a los demás y el trabajo en equipo.

LIZETTE CAMARENA LIMÓN

Se involucra en cada evento siendo embajadora entre sus compañeros del colegio y organizando equipos para ayudar en diversas áreas el día de los eventos

Lizette es la más pequeña de las nietas. Tiene apenas 11 años, y ya ha aprendido a ver a la fundación como el mejor lugar para recuperar la salud por eso busca contagiar de su entusiasmo a quienes le rodean para que también se involucren.

Así las mujeres Limón lo entregan todo para que estos niños con cáncer, que tocaron el corazón de Irineo, tengan un lugar idóneo para recuperarse. Que sean atendidos por especialistas y que encuentren sonrisas y alegría en medio de su padecimiento en instalaciones adecuadas. Tres generaciones que nos son de gran ejemplo para motivarnos también en ayudar a otros en este camino de la vida. 

**PARA
MAYORES
INFORMES**

PORTAL

www.fundacioncastrolimón.org

FACEBOOK

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

TELÉFONO

(664) 969 59 14

Haciendo historia para reindustrializar Tijuana

MARCELLO Hinojosa Jiménez

DE LOS PRESIDENTES MÁS JÓVENES QUE HA TENIDO CANACINTRA

POR ANA PATRICIA VALAY

Con unos cuantos meses al frente de CANACINTRA Tijuana, el industrial Marcello Hinojosa ya hizo historia, y no me refiero al hecho de ser con 37 años, de los empresarios más jóvenes que han estado al frente de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación en Tijuana o que su designación por primera vez en 30 años haya sido por votación, sino por los cambios de raíz que en tan breve tiempo ya ha implementado.

UN POCO DE SU HISTORIA

Marcello, (como se pronuncia su nombre), es hijo del empresario de origen guanajuatense, Marcelo Hinojosa quien por muchos años estuvo inmerso en el ámbito de la construcción y una vez enviado a esta ciudad por la empresa en la que trabajaba, se establece en Tijuana con su familia para posteriormente independizarse.

Marcello pues nace en Tijuana; es el mayor. Su núcleo familiar está compuesto por sus padres, su hermana y él. Ahora se suman su esposa originaria de Hermosillo, a quien conoció en la boda de su amigo, Chris López, y sus dos hijas.

Su carrera en administración la estudió en el Tecnológico de Monterrey y una vez que egresa en 2001, regresa a la ciudad de Tijuana, para asociarse con su padre e iniciar su propio negocio de reciclaje de residuos peligrosos.

NO FUERON TIEMPOS SENCILLOS

“Los inicios fueron años muy difíciles. Teníamos en contra a empresas internacionales cuando nosotros apenas íbamos empezando y éramos una empresa pequeña, y realmente tuvimos muchos problemas con las autoridades porque recibían presión de las empresas grandes, para que a su vez, nos presionaran a nosotros”, recuerda Marcello.

Por el giro tan especializado de su nuevo negocio, Hinojosa Jiménez siguió estudiando. “Me meto a estudiar en las noches la especialización de ingeniería ambiental en el Tec de Tijuana”.

Hoy en día el ahora presidente de CANACINTRA Tijuana sigue estudiando. Se trata de una segunda carrera en la materia de Ingeniería del Medio Ambiente, en San Diego, California.

ELECTO DEMOCRÁTICAMENTE A PESAR DE SU JUVENTUD

En las últimas tres décadas, los nombramientos en CANACINTRA se da-

ban sin que se efectuaran elecciones donde participaran los agremiados. Marcello pensó que así sería con él, cuando dio a conocer sus intenciones de estar al frente del organismo, pero no fue así. Surgió otro aspirante y se convocó a elecciones.

Para ese entonces en 2015, ya tenía tres años en CANACINTRA, primero como encargado del sector verde relacionado al tema ambiental, y luego como secretario.

La campaña por la presidencia fue intensa. Tres meses en los que Marcello buscó conquistar a los socios como ya lo había hecho con los industriales más grandes e importantes de Tijuana, quienes le dieron todo su apoyo.

“Yo sentía que tenía en contra lo que a veces se ve como un beneficio, el ser joven, porque pusieron muchas trabas para que yo como joven llegara, a pesar de que siempre se dice que: hay que darles oportunidad”.

Lo que tenía a favor era ser industrial, porque querían que uno de los suyos, presidiera el organismo.

— ¿Cómo es que nace en ti el anhelo de ser presidente de los industriales? ¿Quién te influenció para ello?, le pregunto.

— Una de las cosas que me motivaron es que siempre nos juntábamos los amigos y platicábamos con un senti-



miento de impotencia, y criticábamos al gobierno de que no había apoyo, pero no pasaba de nuestro círculo. Ya después ya nadie quería hablar de eso, porque individualmente no se sentían resultados palpables. Entonces pensé que sería importante para el sector industrial que es el mío, poder ser el representante para poder influir en la políticas públicas a favor de nuestro sector y con esa representatividad, ayudar a concretar todas esas gestiones que de manera individual no estábamos logrando.

MISIÓN: FORTALECER A INDUSTRIALES

Como lo mencionaba al principio y ha quedado patente en quienes lo conocen, en este poco tiempo al frente de la cámara de los industriales en esta ciudad fronteriza, Marcello Hinojosa Jiménez ya ha hecho cambios trascendentales.

Quitó la partida especial que había para los presidentes, para poder tener

recursos para darle oportunidad a las pequeñas y medianas empresas afiliadas a la cámara de capacitarse sin costo durante todo el año, para poder fortalecer al sector.

“Los gastos del presidente se pagaban de cámara; los vuelos, porque hay que estar yendo a México; los hoteles, las comidas, las cenas, los gastos de representación, gasolina, etc. entonces era un gasto fuerte”.

Marcello Hinojosa buscó que este cambio perdurara para las nuevas generaciones, para garantizar que la persona que ocupe su puesto a futuro, tenga una verdadera vocación de servicio.

“Ya lo acordé con el consejo y ya lo platicué con los ex presidentes, de que de ahora en adelante así va a ser. Que sea una persona que de verdad tenga ganas de servir al sector. Que este no sea un trampolín político

porque ya no queremos eso, lo que queremos es generar un ambiente de negocios en la cámara, no personas que vengan con ganas de vivir a expensas de ella.”.

QUÉ EL DINERO SE QUEDE EN LA INDUSTRIA MEXICANA

Además de la optimización de recursos y de la capacitación, otro de los propósitos del presidente de Canacinttra Tijuana, es conseguirles créditos a sus agremiados con Nafinsa, bajo mejores condiciones. Además conseguirles acceso a fondos perdidos en la Secretaría de Economía y del Conacyt para que quienes no sabían bajar recursos lo puedan hacer ahora.

Y UNA DE SUS MÁS IMPORTANTES PROPUESTAS

“Actualmente las grandes maquiladoras nos compran muy poco a los locales, entonces lo que desarrollamos es una iniciativa de ley federal para incentivar para que nos compren a los mexicanos. Nos metimos a fondo para atacar el problema de raíz” dice el joven industrial.

Con 69 años de vida, Canacinttra es la Cámara industrial más antigua de la ciudad y con mayor número de socios, y ha permanecido gracias al arraigo que tienen las empresas afiliadas a ella, empresas locales que han luchado por construir un patrimonio para sus familias tijuanaenses, empresas a las que se debe fortalecer.

El objetivo de Marcello Hinojosa Jiménez es sin duda claro: reindustrializar Tijuana justamente a través

de fortalecer a las industrias locales. Lo importante es que ya se están sentando las bases para que haya una continuidad en las futuras generaciones, y que los resultados se observen a corto, mediano y largo plazo. 

FRASE FAVORITA

“No siempre podemos construir el futuro de nuestra juventud, pero podemos construir nuestros jóvenes para el futuro”.

Franklin D. Roosevelt

EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** Blue ocean strategy (de ventas)
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Los tríos
- » **MAYOR FORTALEZA:** La constancia

Ciudad actual
SAN DIEGO



San Diego Zoo

100 AÑOS DE ENTRETENER Y CONCIENTIZAR A AMBAS FRONTERAS

POR ALEJANDRA ENCISO

El San Diego Zoo en el condado vecino, es de las visitas 'obligadas' al salir de paseo. Varias de las escuelas en Tijuana, aprovechan el mes de octubre porque los niños entran gratis. Entonces se organizan divertidos viajes facultativos, pues además de ser un sitio emblemático, es un recinto importante a nivel internacional. ¿Y cómo fue que empezó todo?

Fue en 1916, después de la Exposición Panamá-California en Balboa Park, un montaje hecho para celebrar la apertura del canal de Panamá, que el Dr. Harry Wegeforth, cirujano de San Diego, escuchó en medio del parque un gran rugido. Al buscar de donde provenía, vio a un solitario león enjaulado. Acompañado de su hermano, tuvo una revelación y le preguntó: "¿No sería espléndido si San Diego tuviera un zoológico?". De esas sencillas palabras nació un impresionante proyecto que ahora cumple 100 años. Ese singular rugido del león llevó a transformar 100 acres en el centro de San Diego, en una atracción turística de renombre mundial, un tesoro cultural y uno de los sitios que más inspira en el planeta.

¡CELEBRANDO!

Este 2016 inició con muchas actividades en el zoológico, dedicadas a esta gran cele-



bración, y Mujer Actual tuvo la oportunidad de platicar con Rick Schwartz embajador para 'San Diego Zoo Global' que abarca tanto el zoológico como el Safari Park.

El rol de Rick, es viajar a nivel internacional representando a la organización, y también visitar las diferentes áreas de conservación para trabajar de cerca con los grupos que se dedican a preservar diferentes especies con el fin de volver a Estados Unidos y compartir lo aprendido, además de promover el que se formen nuevos grupos de conservación. "La verdad es que tenemos animales asombrosos y diversidad de vida en las diferentes áreas donde vivimos. El condado de San Diego como ejemplo, es técnicamente el más diverso de cualquier otro condado en los Estados Unidos. Juntar la basura en tu patio evitando que se vaya a otros lados

y llegue al mar, es un gran hábito de conservación; reciclar ahorra energía porque produce materiales nuevos; si tienes jardín en tu casa, cuidarlo ayuda mucho a las abejas, colibríes y a nuestro ecosistema. Todas estas cosas tienen un gran impacto", compartió Rick.

Sin embargo, la gente muchas veces quiere ver resultados grandes o inmediatos y siente que este tipo de detalles no ayudarán mucho, pero son cosas que, a la larga, benefician de manera considerable.

SAN DIEGO ZOO Y ZAFARI PARK

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

El zoológico como se menciona al principio, abarca 100 acres que incluyen montañas, plantas y una gran variedad de especies animales. Safari Park abarca 1,800 acres de los cuales la mitad es para que la gente camine y visite. La otra mitad es para cuestiones de estudio y observación. "Hay un campo de exposición con especies caminando para que la gente las observe en su hábitat. No hay otra ciudad que tenga esto. Realmente sientes que te están transportando a otra parte cuando entras al Safari Park".

La recomendación para los visitantes es dedicarle dos días a estos parques, y procurar dejar un día de descanso entre los dos, pues Safari Park se encuentra prácticamente a una hora de distancia de San Diego. Los mapas se imprimen día a día con actividades específicas, y Rick recomienda las del

verano, porque el zoológico estará abierto hasta las 9 de la noche. "Los animales toman siesta durante el día. En las tardes se pueden observar sus hábitos, es por esto que recomiendo el verano en donde con nuestro horario extendido, hay mayor oportunidad de disfrutar de las especies".

MÁS ALLÁ DEL ENTRETENIMIENTO

La información que brinda el San Diego Zoo acerca de las especies que alberga, es tristemente en su mayoría, acerca de: qué tan en peligro están. Más allá de los aspectos de entretenimiento y diversión, está el de concientizar y educar sobre la realidad que estamos viviendo. "Mientras más crecemos, más crece la amenaza para las especies. Estudiamos diferentes programas con diferentes organizaciones y zoológicos alrededor del mundo, México incluido en estas organizaciones. Por ejemplo, en Kenia estamos estudiando cómo conservar a los leones, sus recorridos, sus hábitos para poder aprender y protegerlos. Hay otra organización que se dedica a proteger al cóndor de California, pues quedaban 22 y con el trabajo ahora superan los 450. "Así que vengan, disfruten y compartan porque los esfuerzos de conservación del San Diego Zoo llevan décadas. Nuestra organización es un gran atractivo turístico, pero también extiende lazos para fortalecer la conservación. La realidad es que estamos viendo inundaciones, incendios y cuestiones que tienen que ver con nuestro ecosistema. Si perdemos a las especies, el impacto hacia nosotros es directo. Son efectos que oscilan de arriba-abajo en la cadena alimenticia. Todo está conectado".

**PARA CONOCER
MÁS ACERCA
DE SAN DIEGO Zoo
y Safari Park en la
celebración del
centenario favor
de consultar:
sandiegozoo100.org**

RECOMENDACIONES

- » Llegar un poco antes de que abra el parque, o sea, antes de las 9 a.m. Si se llega temprano, se puede hacer el plan de ver primero los animales que más se quiera conocer.
- » Igual darle prioridad al 'tram' o el camión, háganlo primero para estar con el flujo de personas de ese momento. Si tomas el paseo en camión en el zoológico, son aproximadamente 40 minutos en los que te muestran prácticamente un resumen del área. Así puedes recorrer después, lo que quieras ver con mayor detenimiento a pie. Si decides a tomar el camión después, la espera puede ser de una hora o más.

ACTIVIDADES ESPECIALES PARA LA CELEBRACIÓN DEL CENTENARIO

SE HA DISEÑADO UN NUEVO ESPECTÁCULO de animales en el Wegeforth Bowl, se construyó el 'Centennial Theater' (Teatro del Centenario) para presentar el trabajo de conservación del San Diego Zoo Global, y también está el nuevo espectáculo del Dr. Zoolittle con el tema del centenario. Además se planean 10 fiestas diferentes de cumpleaños para los invitados, así como eventos especiales incluyendo Play Days, Nighttime Zoo y el mes de Kids Free (octubre). **SE PUEDE EMPEZAR EL RECORRIDO CON UNA PELÍCULA** sobre las 10 razones para celebrar los 100 años del San Diego Zoo, entre las cuales está la colección increíble de animales y la existencia del Safari Park. Luego sigue un nuevo y emocionante espectáculo de animales que incorpora video clips especiales y muestra algunas de las criaturas más queridas del Zoológico. **EN CADA ESPECTÁCULO SE ELEGIRÁ A UN NIÑO QUE RECIBIRÁ UN PASSELITO DE CUMPLEAÑOS** por su participación. Después del espectáculo en 'Wegeforth Bowl', sigue una nueva experiencia con personajes disfrazados, diseñada especialmente para los niños. Los personajes actúan en un gigantesco escenario con la forma de un pastel de cumpleaños en el 'Centennial Plaza'. Los personajes incluyen al Dr. Harry Lion, Bamboo Panda, Churchill P. Bear, Matilda Koala, Sydney Koala y Kylie canguro. Los niños podrán unirse a un coro entusiasta de "You Belong in the Zoo" y tendrán la oportunidad de bailar con los personajes. La celebración incluye la oportunidad de disfrutar pastelitos de cumpleaños recién horneados.

"We have amazing animals and a great diversity in the areas where we live. San Diego County as an example is the more diverse with the most different amount of animal than any other county in the United States. Something as simple as recycling saves energy. Keeping your own yard or your patio if you house different plants that have flowers that hummingbirds and bees love and it helps greatly with our local ecosystem. There's a wide variety of things you can do in your own neighborhood that have a great impact and you can make a difference". Shared Rick Schwartz, Ambassador for San Diego Zoo Global in a special interview with Mujer Actual regarding San Diego Zoo's centenni



**¿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

 [/GabyBarreiro
Realtor/](https://www.facebook.com/GabyBarreiroRealtor/)





COLEGIO LA ESPERANZA

EL KINDER QUE TRAJÓ PAZ A LA COMUNIDAD

POR NATALIA MONROY

Luego de caminar por una larga subida que parecía no tener fin, llegué y me topé con el colegio que buscaba, que tiene todo menos una forma común a cualquier otra institución educativa a la que yo haya entrado. El Colegio La Esperanza, jardín de niños en un principio, y ahora con la primaria también, que destaca en la ciudad por su arquitectura tan peculiar; única.

PRIORIDAD, CONSTRUIR UN KINDER

Entre mosaicos de colores y formas curvadas nació el colegio hace 28 años en Tijuana, Baja California. Fue la ne-

“ Uno debe tener arte y cultura en su vida, en todas las edades. Se aprende más cuando es divertido e interesante, por eso quisimos hacer un colegio que fuera totalmente distinto a los demás y lo conseguimos

cesidad que tenían los habitantes de la colonia —que lleva el mismo nombre— de contar con un jardín de niños, lo que hizo que Christine Brady, hoy directora y fundadora de la institución educativa, hiciera todo lo posible por construirlo,

luego de conocer el asentamiento.

Christine dice que lo primero que pensó fue que tenía que hacer algo por esa colonia que en esos momentos no contaba con todos los servicios básicos. Su primera opción fue una clínica de salud,



pero las necesidades eran otras, y así surgió el jardín de niños "La Esperanza" un día de aquel septiembre de 1988, con dos grupos de tercer año de preescolar y cada uno con 35 alumnos.

Al entrar te encuentras con un edificio con paredes bañadas en colores y techos con curvas que caen hasta el suelo. Una maravilla arquitectónica donde la sencillez reina en cada parte que forma ese rompecabezas educativo; pisos de loseta adornados con mosaicos que moldean siluetas de animales coloridos y gigantes; da la sensación de que te encuentras en alguna película animada.

Con aulas pequeñas utilizadas por infantes de 4, 5 y 6 años, el jardín de niños alberga ahora a tres grupos: uno de segundo año de kínder, otro de tercer año y el primer grado de la escuela primaria que está sólo a unas cuerdas de distancia. Más adelante hablaremos de ésta.

DISEÑO ARQUITECTÓNICO DE INFLUENCIA ESPAÑOLA

Fue el arquitecto, James Hubbell el encargado de crear el diseño que tendría el colegio. "De los 12 diseños que vi ninguno me gustó. Hasta que James Hubbell me presentó sus maquetas decidimos que así sería la escuela", dice Christine.

El modelo inspirado en las obras del arquitecto español Antonio Gaudí, surgió en esta ciudad fronteriza traído por el arquitecto norteamericano James Hubbell y sus voluntarios que participaron en la construcción de la edificación.

"Los principales materiales que se utilizaron fueron varillas, bloques, loseta, concreto; los pisos y muros están decorados con mosaicos de loseta que fue donada o comprada en tiendas locales", declara Hubbell a esta revista.



En 1990 se inició con la construcción de un anexo que abriría la pauta a que más menores pudieran ingresar al colegio. El jardín de niños se conformó por tres salones de clase, una cocina, comedor, baños, la pequeña biblioteca y el patio central.

— Cuando vi todo construido me enamoré del edificio y toda la colonia también lo hizo, cuenta la directora.

Para 1992 se empezó con el levantamiento de la escuela primaria solamente a unas cuerdas de distancia del kínder, como ya comentaba: "El kínder trajo paz a la comunidad, cuando vieron como quedó, la gente comenzó a preguntar si íbamos a hacer la primaria", dice Christine.

Se hizo siguiendo el modelo inicial. A la fecha, la primaria ha tenido veintidós generaciones de alumnos.

ESCUELA DE TIEMPO COMPLETO

Tanto el preescolar como la primaria manejan un horario extendido. Son 12 horas a la semana donde se imparten actividades como ballet, música, coro, artes plásticas, inglés, computación y deportes. Cada salón donde se

imparten esas clases está ambientado y por supuesto construido con el mismo diseño.

Excepto un edificio en la primaria donde se encuentran los baños, el cual está hecho a base de adobe, con un sistema "cob" que a su vez está constituido por lodo, paja y arena, muy popular en la edificación de viviendas en Inglaterra, explica el arquitecto James.

— ¿Por qué crear algo así? Le pregunto a la directora

— La idea era que la escuela que estábamos a punto de crear fuera totalmente diferente a otras, pensé que si íbamos a invertir tanto dinero y esfuerzo, tenía que valer la pena, hicimos algo que se va apreciar para siempre.

Los colegios La Esperanza son patrimonio de la colonia; punto de encuentro y reconocimiento pues por casi 30 años han estado presentes. Con un excelente plan académico se dan becas a la mayoría de los alumnos, por medio de la Fundación de las Américas, que preside Christine, misma que se encarga de buscar fondos en beneficio de las instituciones.

"Uno debe tener arte y cultura en su vida, en todas las edades. Se aprende más cuando es divertido e interesante, por eso quisimos hacer un colegio que fuera totalmente distinto a los demás y lo conseguimos".

DATOS DIRECCIÓN
Ave. Dirección del Trabajo,
Dirección del Trabajo
15700, La Esperanza, 22186
Tijuana, B.C.
TELÉFONO
(664) 626 4698

¿PUEDEN COMULGAR LOS DIVORCIADOS VUELTOS A CASAR?

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN

Hay que tener mucho cuidado con lo que los medios amarillistas quieren decir que dijo el Papa Francisco. Cada rato oigo la siguiente frase: ¡El Papa ya aceptó en la Iglesia a los homosexuales! o ¡ya admitió la comunión de los vueltos a casar!, o por ejemplo: ¿Verdad que el Papa ya aceptó el matrimonio de los sacerdotes? etc. Y lo que sucede es que en estos años de su pontificado, la gente quiere oír lo que le conviene y no lo que objetivamente el Papa Francisco quiere enseñar, como sucedió en el espinoso tema de los casados en segundas nupcias o terceras.

El pasado 8 de abril el Papa Francisco presentó su Exhortación Apostólica titulada "Amoris Laetitia" ("La alegría del amor"), que recoge los resultados de los Sínodos sobre la familia del 2015 y 2016. Y luego de haberla leído, no en-



contramos ningún sitio en el cual el Papa haya permitido explícitamente a estas personas recibir la comunión.

Además Francisco reafirma claramente lo que es el matrimonio cristiano: "el matrimonio cristiano, reflejo de la unión de Cristo y su Iglesia, se realiza plenamente en la unión entre un varón y una mujer, que se donan recíprocamente en un amor exclusivo y en libre fidelidad, se pertenecen hasta la muerte y se abren a la comunicación de la vida, consagra-

dos por el sacramento que les confiere la gracia para constituirse en iglesia doméstica y en fermento de vida nueva para la sociedad" (AL 292).

Lo que también asevera el Papa, es que el camino de la Iglesia para tratar a los católicos divorciados y vueltos debe ser "siempre el camino de Jesús, el de la misericordia y la integración", lo que no debemos olvidar. **M**

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

Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIP-TAS

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



Toma compromiso **COPARMEX TIJUANA**



ANFITRIÓN: Real Inn Tijuana

El pasado 28 de abril, tomó protesta el nuevo Consejo Directivo del Centro Empresarial de Coparmex en Tijuana, para el período 2016-2017, con el Lic. Gilberto Fimbres a la cabeza. A la ceremonia acudieron como testigos de honor el Gobernador del Estado, Francisco Vega de Lamadrid, el Presidente de Coparmex Nacional, Lic. Gustavo De Hoyos Walther, el Alcalde de Tijuana, Dr. Jorge Astiazarán Orcí, así como autoridades de los tres niveles de gobierno y representantes del sector empresarial.



Residencial **VERONA**

Tu hogar con Plusvalía y
Calidad de Vida

residencialverona.com • (664) 478 8100 • residencialverona





SUMMER FASHION



show

ANFITRIÓN: Jardín de la Candelaria
CB Carolina Bojorquez presentó su primer summer fashion expo, donde se hicieron presentes negocios locales, Elizabeth Arden, D'Iacor, total fitness, ruta de las delicias, Nidia Hernández, Zapatería y Susana Campas Studio.



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

@LincolnMéxico

Lincoln_Mexico

Para información de planes de financiamiento, requisitos para calificaciones 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 ó en su distribuidor Lincoln más cercano.



“LA EUROPEA” en Tijuana

ANFITRIÓN: Nueva Sucursal

Ante un grupo selecto de invitados, el miércoles 11 de mayo se inauguró la primer sucursal de “La Europea” en Tijuana, siendo la número 62 en toda la República Mexicana. La empresa, líder nacional en el mercado de vinos, licores, bacalao y alimentos gourmet, llega a la ciudad pisando fuerte y apostándole al mercado fronterizo, con exclusividad en productos, calidad y servicio.



30

CORTES AL CARBÓN

BARRA DE ENSALADAS
— un solo precio —

AHORA EN MR.PAMPAS LAS

NOCHE

SON DE PROMOCIÓN

— DESPUÉS DE LAS 7:00 PM

Válido Únicamente de Lunes a Jueves. No Aplica
Días Festivos, Mes de Diciembre ni con Otras Promociones.

BLVD. SANCHEZ TABOADA #4499-1

(664) 3748887

6864551

MrPampasTijuana
www.mrpampas.com

• Guadalajara • León • Puebla • Cancún • Monterrey
 • Tijuana • Ensenada • Mexicali • Veracruz
 • Coahuila • Merida • Cd. del Carmen

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. Junipero Serra, Fracc. Las Californias
(664) 233.0429/ info.adm@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 las niñas, y el apoyo a organizaciones enfocadas en la niñez

Fundación Internacional E.C. For our girls with future A.C.

Talleres de Pintura
Escultura

Expresión Oral
Terapia del Arte



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

E Chiu ART GALERIA
www.eshiugaleria.com



Comiendo POR LOS NIÑOS

ANFITRIÓN: Villa Saverios
Gran concurrencia tuvo el 19 de mayo, la comida a beneficio de club de Niños y Niñas de México, evento en el que el reconocido Chef Javier Plascencia fue el encargado de deleitar el paladar de los asistentes con sus deliciosos platillos servidos a tres tiempos. Así mismo se aprovechó la ocasión para conmemorar el 8 aniversario de la fundación del club, cuyo trabajo es darle continuidad a la educación, ayudando a niños y jóvenes a realizar sus tareas mejorando sus habilidades cognitivas.





Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

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

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA

Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

NUEVO

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



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





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

Somos CashCo, la casa de empeño y tienda de joyería mas confiable en San Diego con 3 locaciones; City Heights, Encanto, Escondido y online en nuestro sitio web. Somos un equipo de gemólogos, 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.PAWN₆

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