

M

Junio 2017 |

Mujer



actual


DENISSE ZAMUDIO
Haciendo arte
con su repostería

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



**ESPECIAL DE
UNIVERSIDADES**
Los beneficios
de los intercambios
universitarios

← **NISSAN
Y REVISTA
MUJER ACTUAL**
presentan 
Líderes
empresariales
que han dejado huella

**Paulo
YBERRI**

15 AÑOS DE TRAYECTORIA,
LIDERANDO PROYECTOS
EN GRUPO HOSPITAL ÁNGELES

**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**





**WALLY
VONBORSTEL**



**PAULO
YBERRÍ**



**JAVIER
PLASCENCIA**



**NISSAN
X-TRAIL 2018**


**NISSAN
SUPRE**

Y Revista

Pres



www.nissantijuana.com.mx

 Nissan Baja



**FELIPE
PAVLOVICH**

**OSCAR
VILLAVERDE**

**JORGE
GRACIA**

**MAURICIO
CANTU**

SAN. MACIA

Mujer actual
sentan

Papá siempre
serás mi
**heroe
orito**



**NISSAN.
KICKS 2017**

ZONA RÍO
Tel: (664)683 4311

INSURGENTES
Tel: (664)621 3353 y 55

ENSENADA
Tel: (646)176 6118 y (646)176 6611

GALERÍAS
Tel: (664)134 6700

ENCINOS
Tel: (665)521 3234

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 

Con **telcel** M.R. comparte tus mejores momentos

Minutos y mensajes
ILIMITADOS¹
en México, E.U.A. y Canadá

3000 MB²

Incluye
Claro³-video³

por **\$399** AL MES

PLAN TELCEL
Max Sin Límite | **3000**



LANIX Ilium

ALCATEL PIXI4

Incluye smartphone
SIN PAGO INICIAL⁴

Telcel la mejor Red

telcel M.R.

1. Los Minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluidos aplican para llamar o enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. o Canadá. El uso de los servicios de voz y SMS limitados está sujeto a la Política Antifraude en el Uso de Servicios Ilimitados disponible en www.telcel.com/yolihicuentahabida, así como, a la Política de Uso de Servicios Sin Frontera disponible en www.telcel.com/lineasfueras. 2. Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado podrán ser utilizados estando en México, E.U.A. o Canadá. Asegúrate los MB incluidos en el Plan, se aplicará el costo por kilobyte (KB) adicional conforme a la tarifa aplicable del Plan Tarifa. La navegación en Internet en E.U.A. y Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estando en E.U.A. y Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del APN de BlackBerry 3. En la contratación/renovación de un Plan Telcel Max Sin Límite 3000 en adelante el usuario obtiene por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet (streaming) "Claro video" durante toda la vigencia del plazo máximo contratado y/o mientras la línea se mantenga activa. Condiciones: No presentar adeudos. En caso de que la línea presente adeudo, se perderá el beneficio. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumpla con los requisitos señalados. No incluye contenidos disponibles en Pago Por Evento (PPE). Si el Plan Tarifa es cancelado a solicitud del titular o por falta de pago, la suscripción a Claro video cesará automáticamente. Si realiza un cambio de Plan a uno cuyo Cargo Mensual por Servicio sea menor a \$399 el beneficio se perderá. Si utiliza la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro video, los Megabytes (MB) consumidos se descontarán de los incluidos en el Plan o Paquete de Datos (en caso de contar con alguno) o se cobrarán bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de MB adicional vigente, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro video, es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulable con otras promociones. 4. El Pago inicial es el monto parcial del equipo que debe cubrir el usuario al momento de contratar, mismo que puede variar dependiendo del equipo y el plazo máximo otorgado por el usuario. Consulta los equipos disponibles sin Pago Inicial al contratar el Plan Telcel Max Sin Límite 3000 en Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los equipos son limitados. El precio publicado incluye IVA de 16%. Consultar vigencia antes de realizar su compra. Válido en toda la República Mexicana. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los servicios de voz y datos se prestan con base en los lineamientos de calidad establecidos en el Plan Técnico Fundamental de Calidad del Servicio Local Móvil vigente. Registro Público de Telecomunicaciones Folio No. 75616, 83105, 83982, 93255 y 93258.

Junio 2017

PADRE, gracias por estar presente en mi vida

Cuan importante es el padre en la vida de los hijos, eso nadie lo puede negar. Lo cierto es que en un mundo donde hay muchas familias fragmentadas y divorciadas, se enaltece el valor de la madre que llega a fungir como ambos, sin embargo, nada podrá sustituirlo. Y eso no es sólo una percepción, las estadísticas lo avalan. Para ello te invitamos a leer nuestro artículo: ¿Realmente se necesita un papá? de David Sotelo.

Y es por ello también que en esta edición, justo en el año en el que Revista Mujer Actual cumple su décimo aniversario, quisimos romper esquemas y por primera ocasión presentarles a un caballero en nuestra portada. Y es que los hombres son muy importantes en la vida de una mujer, y por ello, más allá de las palabras, quisimos demostrarlo, y que mejor que hacerlo en el mes que festejamos a papá.

Paulo Yberri es quien engalana nuestra portada. Un padre de familia y esposo ejemplar que lidera desde hace 15 años, proyectos importantes para el Grupo Hospital Ángeles. Te invitamos a conocer su historia de éxito, y cómo combina el ámbito profesional con la vida en el hogar.

Y ello me lleva a hablarte de la campaña de Nissan: Héroe Favorito a la que nos sumamos, para reconocer a emprendedores, a líderes empresariales exitosos que también son padres, y que han dejado huella no sólo en sus hijos, sino también en la comunidad. Son hombres que sin duda son un ejemplo a seguir en los diferentes ámbitos en que se han desenvuelto.

Y para hacer un poco de contrapunto con las historias de caballeros que te presentamos en esta edición, es que en esta ocasión te compartimos la historia de dos mujeres exitosas, en nuestra sección de Mujeres Inspirando Mujeres. Una es Denisse Zamudio que crea arte con su repostería, y la otra es Anavel Olmedo, emprendedora y empresaria quien sin duda ha seguido los pasos de su madre.

Así que espero disfrutes de esta edición, y no me queda más que agradecerles su preferencia como lectores, y decirle a mi padre que lo amo y que le agradezco esté siempre presente en mi vida. **¡FELICIDADES PAPÁ!**

Y ¡FELICIDADES A TODOS LOS PAPÁS!...

**¡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

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

Rosa E. Santiago
Fernanda Fontes
Amy Ramos

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hjar
Alejandrina Seaman
David Sotelo
Becky Krinsky
Ana Laura Martínez
Nicole Aguirre
Maru Lozano
Ryan Stein
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Marcela Castellanos de la Vega
Gabriel Bello
Natalia Monroy
Mónica Márquez
Nelly Cervantes

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
Victor Hernández Photography
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 10, edición 116, inicio de impresión el 15/05/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 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.





**DELICIOSA CON
TUS COMIDAS
ORIGINAL O
SIN AZÚCAR**



SIENTE EL SABOR®

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

D.R. © The Coca-Cola Company 2017. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

Contenido

JUNIO 2017

TU PAREJA

"Hombrecito de esta casa"

LA OTRA MITAD

¿Realmente se necesita un papá?

SABÍAS QUE....

Organización para maridos

TU PERSONA

• RECOVECO
Papi en él

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Lecciones de mi padre

VIRTUDES HUMANAS

El privilegio de ser Padre

GASTRONOMÍA

Una buena parrillada para el día del padre

RECETAS ACTUALES

Escargot

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Vinos de interés social

TUS HIJOS

Formando con amor

ESPECIAL DE UNIVERSIDADES

Intercambio Académico
La oportunidad de aprender y viajar

ASESORÍA DE MODA

Summer Night Dresses

6 HOMBRE DEL MES

8 PAULO YBERRI

Emprendedor, exitoso, pero ante todo: Esposo y padre ejemplar

10
12
14
18
19
20
30
46

FOTOGRAFÍA
León Felipe Chargoy



14

18

19

20

30

32 CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

La Feria del Condado de San Diego

40

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

44 DENISSE ZAMUDIO FLORES

Crea arte con su repostería

44



ANAVEL OLMEDO

Trás las Huellas de su Madre, la héroe de su vida



PERFIL Y OBRA

La pintura y el arte me salvaron
Óscar Ortega, artista visual

52

50 SOCIALES

54

Evervital® LIFESTYLE



Licopeno
protección

Uva*
antioxidante

Coenzima Q10
energía

Guaraná
estimulante

Cúrcuma
FUERZA

Hongo Shiitake
antioxidante

Coenzima Q10
energía

Omega 3
protección

¡Puedo
con más!

*La uva presenta un alto contenido de Resveratrol

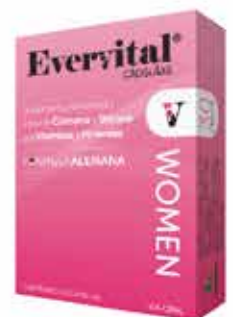
NUEVO MEN

A base de Uva*, Licopeno,
Coenzima Q10 y Guaraná con
Vitaminas y Minerales



WOMEN

A base de Cúrcuma, Shiitake,
Coenzima Q10 y Omega 3 con
Vitaminas y Minerales



Walmart



SORIANA



San Pablo FARMACIA

benévices

Gusher FARMACIAS



bomuca

INTERESADOS POR TU SALUD

www.evervitallifestyle.com

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

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE SANAMENTE

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

“Hombrecito de esta casa”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

En este mes del padre abordaré un aspecto frecuente en nuestra sociedad, respecto al rol paterno dentro de una familia. Me refiero a los hijos parentales. Son aquellos hijos hombres o mujeres, los mayores o los más pequeños, que de manera directa o indirecta llevan consigo el rol de padre-madre-cuidador de su familia nuclear, conformada por ambos o alguno de los padres más los hermanos, y en muchas ocasiones, sólo ellos, más uno de sus padres.

Por esta ocasión mencionaré específicamente al hijo varón mayor y menor, quienes por ausencia del padre se convierten o son designados como “el hombrecito de la casa”, o en el caso de los menores, en “el cuidador en la vejez”.

HOMBRECITO DE LA CASA

Puede ser el hijo mayor, el que sigue de una hermana mayor, o aquel con más hermanos mayores que por serlo, abandonan el hogar, ya sea por muerte o ausencia del padre, divorcio de sus progenitores, por un matrimonio propio temprano, la búsqueda de independencia, o simplemente por no aceptar una responsabilidad ajena que ven venir y se niegan a tomar.

Ante la inminente estafeta paterna que está por llegar a ellos, emprenden su independencia y autonomía, dejando el cargo al próximo inmediato, que por su cualidad de menor, acata por lealtad a la madre o al padre, asumiendo así el rol de proveedor, cuidador y compañía.

Si este puesto llega al hijo mayor y no emprende la huida, asumiendo el rol paterno, éste se convierte en proveedor, cuidador y guía de sus hermanos menores, así como figura de autoridad a la par, o

incluso por encima de la figura materna.

Suelen ser niños precoces en muchos sentidos; rígidos, trabajadores, pequeños adultos, poco sociables y muchas veces con estudios y aspiraciones personales truncas, como parte de su aportación para el desarrollo de los más pequeños. Si llegan a formar su propia familia se vuelven grandes cuidadores y proveedores, pero con amplias carencias expresivas de afecto, o ligereza de la vida.

También son muy autocríticos y sin tregua para la diversión o esparcimiento personal. No saben darse ese permiso. Les falta pues, ser esos niños o jóvenes que no llegaron a ser. Suelen formar pareja con personas más jóvenes que ellos por su experiencia protectora, o bien forman parejas con una persona mayor, que de alguna manera represente la dinámica vista en casa: hombre joven (ellos como figura paterna) versus mujer mayor (la madre), y de esta manera, se sostiene el equilibrio conocido.

CUIDADOR EN LA VEJEZ

Suele ser el hijo menor, el que en su momento fue consuelo y refugio. El que por su fragilidad de hijo pequeño sirvió como contención de la propia fragilidad del padre o la madre que se quedó solo(a), y que vierte en este hijo, por el propio temor e incompetencia para afrontar la responsabilidad de ser un padre o madre soltero, viudo, divorciado o abandonado.



Se convierte entonces en el hijo que suele no formar familia propia; poco sociable, pocas o nulas relaciones de pareja. Cuidador de adultos pero incompetente para autocuidarse. A este hijo al igual que al "hombrecito de la casa", les falta reconocer su propio valor, sus propios deseos, sus metas y aspiraciones, ya que simplemente poco fueron estimuladas.

Si llega el hijo cuidador a formar pareja, es muy probable que lo haga con personas de mayor edad, con cierto dominio y control sobre ellos, o nunca consolidar una relación. Gran parte de la frustración de estos hijos cuidadores recae sobre su propia persona, o bien puede manifestarse de manera violenta contra sus parejas.

Ambos casos representan otra cara de la paternidad de ese rol proveedor, cuidador, seguro, guía y compañía, que un padre suele ejecutar. Sin embargo, la realidad es que ambos no son ni padres de sus hermanos, ni esposos de sus madres, simplemente porque no les corresponde, pero la baja autoestima e incapacidad de resiliencia de parte de la madre, del padre, o de ambos ante las adversidades, por el abandono de

Son muy autocríticos y sin tregua para la diversión o esparcimiento personal. No saben darse ese permiso. Les falta pues, ser esos niños o jóvenes que no llegaron a ser

algún miembro de la pareja, la viudez o el divorcio, hace que involucren y suman en este rol a estos hijos.

Se les despoja directa o indirectamente del rol que por derecho les correspondería: ser hijos y nada más

En el caso de los padres, deberían ser ese hombre y esa mujer de frente, responsables ante la vida que decidieron construir. Corriendo el riesgo de reestructurar sus vidas, fortaleciendo su autoestima ante los momentos de crisis. Desempeñando su rol materno y/o paterno con los recursos que tienen, y mostrando a todos sus hijos, cómo enfrentar la vida con todos sus retos y deleites, de forma responsable.

Si conoces a un hijo parental, piensa dos veces antes de felicitarlo en este

día del padre. ¿Le corresponde seguir desempeñando ese rol? ¿Cuánto más? ¿Quién será el buen samaritano que le diga: "Ese saco no es tuyo".

Si eres un hijo parental reflexiona en la estafeta que has portado todo este tiempo. Si aun decides voluntariamente portarla, muy bien, pero si no sabes qué hacer con ella, por favor busca apoyo profesional para aprender a delegar la valiosa labor que has hecho a quien(es) les corresponda, tomando así la estafeta de tu propio vivir. Esa sí es tu total y más amorosa responsabilidad. 

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.



¿Realmente se necesita un PAPÁ?

POR DAVID SOTELO FELIX

En esta época de divorcios epidémicos, familias fragmentadas y madres solteras, muchos quieren creer que la contribución del varón a la formación y estabilidad emocional presente y futura de sus hijos es intrascendente. A la pregunta ¿Realmente se necesita un Papá? Algunas responden con sorna "Sí, para impregnar, y sólo para eso." Como 'simples sementales' pues. Pero, ¿qué dice la ciencia?

Un estudio concluyó que a pesar de la cantidad de pruebas convincentes, lamentablemente las actuales políticas institucionales en la mayoría de los países, no apoyan la participación creciente de los padres

en la crianza de los niños.

Es verdad que muchas veces Papá y Mamá no pueden ponerse de acuerdo para tener una vida juntos, armoniosa y sana, y en esos casos la separación y divorcio son solución a una situación insostenible. Sin embargo, es de suma importancia que no dejen de ver éste como un problema de pareja, que nada tiene que ver con las necesidades de toda índole, que los hijos satisfacen con sus Padres varones.


A final de cuentas ¿quién mejor que Papá para dar la perspectiva masculina a sus hijos e hijas?

Tómenlo muy en cuenta y denle el reconocimiento que merece...y quien como Padre se sorprenda careciendo de mayor convivencia en cantidad y calidad con sus hijos, ahora es cuando para hacer cambios...

¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

CUANDO PAPÁ SE HACE PRESENTE Y ACTIVO, EN LAS VIDAS Y FORMACIÓN DE SUS HIJOS

Aquí les van sólo algunas conclusiones de estudios científicos alrededor del mundo, con respecto a la importancia e impacto de la presencia de Papá en la vida de sus hijos:

- » Los hijos varones tienen menos problemas de conducta.
- » Las niñas tienen menos problemas psicológicos.
- » Los hijos que viven con Papá y Mamá, tienen menos problemas conductuales que los que viven sólo con su Mamá.
- » Es menos probable que fumen.
- » Es menos probable que tengan problemas con las autoridades.
- » Es más probable que obtengan mejor calidad académica.
- » Desarrollan buenas amistades con miembros de ambos sexos.
- » Las hijas mujeres tienden a tener mejores relaciones de pareja.
- » Mujeres de 33 años reportan mejores niveles de bienestar mental y físico, si a los 16 años, tenían una buena relación con su Papá.
- » Todavía es más importante la presencia de Papá en hijos con desventajas sociales y económicas.
- » Es menos probable que varones adolescentes se involucren en la delincuencia.
- » Un 80% de violadores crecieron en hogares sin padre.
- » En familias que terminan en divorcio o separación se ha encontrado que entre más tiempo permanece el padre en la familia, mejor les va emocional y psicológicamente a los hijos. 

**DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO**

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92

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



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

Organización para maridos

Puede que en tu casa tu marido sea el organizado, pero si no, le puedes ayudar a organizar sus espacios

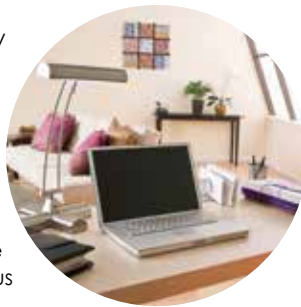
ESCRITORIO

Es obvio que no tienes idea de qué puedes tirar y qué no.... Pregúntale de qué cosas te puedes deshacer, y cuáles son las cosas que se tienen que archivar.

DIVIDE EN FOLDERS

Ahí pon recibos, correspondencia no abierta, documentos, etc.

En una bolsa pon todo lo que es de tirar, y pídele que revise antes de deshacerte totalmente de sus cosas, no vaya a ser que tires algo relevante.

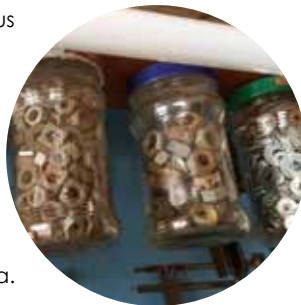


GARAGE

Consigue un mueble donde pueda acomodar sus cosas de deportes y pasatiempos.

CONSIGUE FRASCOS PARA PONER

ornillos, clavos, etc, y cajas para toda esa herramienta tirada, y unas repisas para poner aceites, aditivos, herramientas y todo lo que utiliza para consentir su vehículo. No te garantizo que todo quede perfecto, pero si habrá muchísimo menos desorden en esta área.



CLOSET

Igual que con el escritorio, pregúntale antes de tirar su ropa, zapatos, etc., porque lo que para ti es una prenda horrible y gastada, pudiera ser su favorita.



**dogs
are
family!**



**¡tómale
su foto!**

AGENDA TU CITA

+52 1 (664) 608.0209

whatsapp

+52 1 (664) 197.8990

atencionacientes@todonimagen.com



TODONIMAGEN
ESTUDIO DE PRODUCCIÓN

todonimagen.com

PAPI en él...

POR MARU LOZANO

Gordito, mi amor, mi cielo... papi. ¿Cuándo el esposo es "papi"? Todo empezó tan bonito ¿en qué momento se empezó a descomponer todo? ¿Desde cuándo somos enemigos íntimos?

¿Te acuerdas cuando estaban saliendo y se estaban conociendo? ¡Todo era perfecto; coincidían, cedían! Bueno la explicación es que el estado de enamoramiento estaba al tope.

Pero de repente bajan los niveles, y la dopamina y demás sustancias se van, el cuerpo se equilibra y ¿qué crees? ya asentadas se ve la realidad. Ahora cae gordo que sea impuntual, te choca que

sea el alma de la fiesta, y bueno... ¡hasta ciertos olores te molestan! ¡Fraude!

El caso es que ya no está presente tu mejor actitud, y entran a escena dos actores principales: las figuras de autoridad que tuviste, y tus carencias por experiencias dolorosas o difíciles.

Si alguien nos hubiera dicho que nuestra relación de pareja la elige este estado carente, hubiéramos mejor ido a terapia antes de meternos con alguien. Pero la verdad es que, si siempre escuchamos que nuestra mamá descalificaba a papá, que éste no tenía espíritu de lucha, que era tibiobio, etc., estas aseveraciones se instalaron en nuestro inconsciente, y sobre esta base edificamos nuestras creencias y vivencias. Y cuando vimos a

¿QUÉ HACER?

¿Divorciarse? ¿Hay soluciones?

Sí las hay:

- » Date cuenta lo que estás proyectando.
- » Deja de interpretar.
- » Deja de reproducir temas de experiencias pasadas ahora, y no le cobres a tu relación factura de situaciones que no le van.
- » Trabaja en psicoterapia temas inconclusos, experiencias obsoletas y creencias instaladas sin digerir.
- » Integra lo que sientes, y hazte cargo de ello para ponerle punto final a las vivencias que repites y poco sirven.
- » Velo a los ojos y tócalo cuando hables con él. Es un ser que siente, y desea amor igual que tú.
- » Papá es papá, y tu pareja es tu pareja. Permítele ser. Camina de la mano con él.
- » Acompáñense, salgan juntos, enfóquense en lo bueno.



un hombre que no daba el ancho, pues fue entonces la opción perfecta porque cuadraba con lo conocido.

CUANDO DEJAMOS ATRÁS LA INTUICIÓN

Cuando entra la conciencia, es obvio que surgen los conflictos, y ya no aceptas lo que estás viviendo. Es que antes todo era intuitivo; ahora surge la razón y pues ya disgusta.

¡Ah! pero se te acercaron mil hombres sanos y buenos, y corriste porque no te atraía algo poco familiar, ¡qué miedo!

Toda esta carencia también aplica a las experiencias pasadas con parejas en las que no cerramos ciclos. No necesitamos hablarles, simplemente trabajarlo; soltarlo y darle vuelta a la página.

Los dolores que no se cierran generan ideas defensivas, y por eso de repente vemos a elegir a alguien similar y reproducimos lo mismo. ¡Quien no repara, repite!

Si elegiste a alguien como papá, bueno -el papá que tu mamá te pintó- pues de alguna forma al estar con alguien así se confirma tu teoría, y aunque no es linda la experiencia, es como un modo de asegurarte.

AL INTERIOR DE UN HIJO


“ Amo a mi papá, siempre nos abrazamos, vemos la tele juntos y cuando salimos me siento junto a él. Con la que no me llevo mucho es con mi mamá; siempre se enoja conmigo de todo y discutimos siempre. Por eso, cuando llega mi papi soy la mujer más feliz del mundo

PRISCILA, 11 AÑOS

Si te portas como hija con tu pareja, pues ¿cómo quieres que en la relación sexual se cumplan esos deseos y fantasías de película? ¿Cómo le hablas entonces para pedirle dinero? ¿Cómo reaccionas si te raciona o esconde las provisiones?

Si vivimos desde el referente que se nos dijo acerca de los hombres, entonces todo lo bueno pasa a segundo plano y no se ve. Se pierde la espontaneidad, y no se crece con el otro por estar montadas en nuestras teorías y el empeño en probarlas.

Te aíslas, ya no te apura cubrir sus necesidades o compartirlas; empiezas a controlar desde tu pasividad, y el resultado pues ya lo sabemos.

Actualmente la mujer que trabaja, viaja, es ejecutiva y productiva, de repente se fascina con este rol, y olvida que un hombre es tal, y por lo tanto no se le permite ejercer como pareja, y si lo ignoras, le reclamas, no reconoces sus esfuerzos, aquí es cuando te conviertes en su mamá y eso lo reventará. 

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



10%
AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO

Hannah Anna
Realizando tus sueños...

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

 :hannahannatijuana

LECCIONES de mi padre

Mi padre me enseñó a luchar, y a hacer todo lo posible y más, para poder salir adelante, porque él no triunfó, pero jamás se dio por vencido

POR BECKY KRINSKY

Las lecciones de vida no siempre llegan de la forma que uno espera. De hecho los mejores aprendizajes se dan justo cuando uno no los quiere, y siente que no los necesita.

Cuántos hombres no dieran la vida por darles a sus hijos todo lo que estos sueñan y posiblemente más, sin embargo, por cuestiones ajenas a sus intenciones, la vida se entromete, les falla, y tristemente no les pueden dar nada de lo que ellos

quisieran. Así su compromiso y sus más profundos deseos se convierten en un precipicio lleno de frustraciones, donde sus sueños se diluyen, impidiendo ser el hombre que ellos deseaban ser.

Un poco de orgullo, un tanto de vergüenza y mucho dolor; hay padres que no tienen cara para poder enfrentar la derrota que la vida les ha puesto en el camino. Su continuo luchar sin poder salir adelante, los llena de enojo y de amargura, ingredientes que sólo envenenan el alma. Sin querer, poco a poco y silenciosamente se van alejando de todo lo que les rodea, de sus sueños y finalmente de sus hijos, los seres que más quieren.

Pero aquí no se trata de deprimirnos o enjuiciar a estos hombres que darían todo por tener una mejor vida. Al contrario, aquí inicia la parte alentadora que inspira y quizá pueda poner una sonrisa en la cara de estos hombres que sufren tanto.

Curiosamente, la visión que tienen los hijos hacia sus padres, no se parece para nada al sentimiento de frustración y dolor que tienen sus padres sobre ellos mismos.


Es importante recordar que a pesar de todo, un padre es siempre el padre; el hombre que regaló la vida, razón suficiente para agradecerle infinitamente. Un padre no tiene que dar mucho para ser querido o admirado. De hecho lo que puede dar es suficiente; a un padre se le quiere simplemente porque sí. Todo lo demás que pueda dar será un



accesorio que sirve como adorno y entretenimiento.

Además de esta gratitud que se siente, hay una admiración y un cariño incondicional, ya que los hijos ven el esfuerzo y el trabajo diario que ellos hacen. Si bien no les alcanza para grandes lujos, un techo y comida podrán encontrar.

Quizá la lección que estos padres den, no sea como invertir una fortuna que no tienen. A lo mejor el aprendizaje es más modesto; consta en el ímpetu de trabajo y responsabilidad que ven cada día cuando él sale a trabajar para traer lo que puede y lo que sabe, con su ejemplo, su lucha simplemente con su persona.

El amor incondicional no tiene precio ni se puede comprar, éste sólo se da con un corazón sensible que trabaja y que está lleno de la honestidad del alma. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

¡FELICIDADES EN ESTE DÍA DEL PADRE!

PAPÁ

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 perdemos
- » **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

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Un padre no necesita tener mucho dinero o cosas materiales para ser buen padre. De hecho, a veces, el hombre más pobre deja a sus hijos la herencia más rica, su ejemplo, honestidad, amor y su tiempo.

UN PADRE ES Y SERÁ SIEMPRE

- 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 volver a empezar aún cuando la derrota está 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.

“ Papá gracias por darme la vida y todo lo que puedes, te quiero ”

*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.

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 2017 celebra dándole un nuevo aire a tus muebles

color

Credito
6 meses sin intereses en tarjetas de credito
Banamex HSBC Compra mínima de \$30000

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

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

CALENDARIO DE CAPACITACIONES JUNIO 2017

COPARMEX TIJUANA Tel: 682 99 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmexjuana.org

CURSO		Automatiza tu proceso de marketing digital y atrae mejores prospectos a tu negocio	13 y 14 JUNIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: INTEX Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Tu puedes vender más, sirviendo con calidad	16 JUNIO 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: DIRVD Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CERTIFICACIÓN		Certificación de competencias laborales EC0305 Prestación de Servicios de Atención a Clientes	20 y 21 JUNIO 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: UTT Y CONOCER Socios: \$2,000.00 General: \$2,200.00+IVA
CURSO		Relaciones Jurídico Laborales para Recursos Humanos	27 y 28 JUNIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Salvador Ledesma Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		Cómo tratar con personas difíciles	28 y 29 JUNIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Raúl Viquez Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA

El privilegio de ser PADRE

POR MARCELA CASTELLANOS DE LA VEGA

Los adultos solemos quejarnos de las actitudes de las nuevas generaciones, los juzgamos constantemente y se nos olvida que nosotros como padres fuimos de alguna manera responsables de los comportamientos que hoy vemos en ellos. Asumimos que nuestros tiempos fueron mejores; pero no hay tiempos mejores o peores, simplemente diferentes, por lo que no podemos dejar de reconocer que ha habido cambios muy importantes y muy valiosos, en la manera en cómo muchos jóvenes ven la vida el día de hoy.

EL CAMBIO DE ROL DE LOS PAPÁS DE HOY

Este mes en el que festejamos a los padres, aplaudo a las nuevas generaciones, a quienes la vida les da la oportunidad de ser padres en toda la extensión de la palabra. A través de la historia hemos visto cómo el padre siempre se caracterizó por ser el proveedor del hogar, el jefe, "el que manda", sin embargo lo relacionado con los hijos, con los quehaceres domésticos, y la convivencia del día a día con los problemas lógicos que esto conlleva, recaían directamente en la madre.




Hoy en día para bien de las generaciones presentes y futuras, el papel del padre ha cambiado de manera inimaginable. Vemos un porcentaje muy alto en el que tanto el padre como la madre contribuyen económicamente al sustento del hogar. Ambos comparten tareas en casa, participan en la educación de sus hijos, conviven con ellos y se divierten. Hoy los padres han aprendido a cambiar pañales mientras las madres asisten a juntas de trabajo. Estos nuevos roles enriquecen la vida familiar siempre y cuando no perdamos de vista lo importante.

BUSCA PASAR TIEMPO CON TUS HIJOS

Ser padre es uno de los regalos más grandes que el ser humano puede recibir. La vida de ese hijo está en tus manos. De sus primeros años de formación dependen su futuro y su felicidad, ¡vaya responsabilidad!. Desafortunadamente en muchos casos nos vemos en la necesidad de dedicarle menos tiempo a los hijos porque hay que trabajar para poderles dar una vida mejor, pero quitarle tiempo a los hijos para trabajar más, sólo por el hecho de querer tener más, es algo muy diferente.

Los hijos aunque no sepan como expresarlo, no quieren tener más; lo que ellos piden es más tiempo, más atención, más amor de parte de sus padres. A mayor afecto, menos necesidad de tener. Sin embargo los padres damos por hecho que los hijos saben que los queremos y no es así; ellos necesitan oírlo de tu boca. Asegúrate de que así sea, y te asombrarás del brillo de sus ojos cuando te escuchen decirlo.

Te invito a que valores esta maravillosa oportunidad de ser ese padre presente en la vida de tus hijos; ese padre que sabe que no basta con quererlos, sino que se asegura de que ellos así lo sientan; ese padre que hoy en día no es sólo el proveedor sino que es el guía, el que acompaña, el que enseña, el que disfruta, y agradece cada minuto para poder estar con ellos. 

El padre siempre se caracterizó por ser el proveedor del hogar, el jefe, "el que manda", sin embargo lo relacionado con los hijos, con los quehaceres domésticos, y la convivencia del día a día con los problemas lógicos que esto conlleva, recaían directamente en la madre

*La autora es Lic. en Educación Familiar.



Más de 17 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B.C.

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

¡ Este mes festejamos a Papá !

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



AG **gimnasia**
TIJUANA

CAMPAMENTO DE VERANO
de Gimnasia

DEL 3 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

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



Camp OF CHAMPIONS 2017

Cuenta Brandon Mamou de 19 años, estudiante en la Universidad de Southern California (USC) en LA, que desde pequeño sus padres lo ponían una o dos semanas en campamentos de verano, y que al convertirse en capitán y consejero de algunos, le nació la idea de tener su propio campamento.

“Siempre me ha gustado servir a la comunidad, y mi meta aquí fue dando regalías para gente de bajos recursos, personas que trabajan y no pueden meter a sus niños a este tipo de campamentos. Desafortunadamente me empezaron a cobrar altas rentas por el uso del parque, seguros, material etc. y fue así como empecé a cobrar”, comenta Brandon.

El nombre de su campamento es “Camp of Champions”, y está dividido en 3 funciones: Deportes: béisbol, soccer, y football, entre otros.

La segunda función es de 30 minutos, en las que les enseñan valores como el respeto, puntualidad, honestidad, honradez etc.

La tercera función es una hora de trabajo manual, “Arte y Manualidades” donde los niños elaboran un proyecto en equipo o individual.



CONTACTO
TELÉFONO
(619) 495-0606
CORREO
campofchampions15@gmail.com

“Mi campamento se caracteriza en que hago cuatro equipos y durante la semana compiten entre sí; al final entre mis colaboradores y yo escogemos un equipo ganador, remunerándolos con pequeños premios”, afirma.

El campamento es solo para niños

(hombres) de entre 7 años a 13 años.

Se desarrolla durante las primeras tres semanas del mes de Julio, del 3-7, 10-14 y 17-21 de Julio, y los niños pueden ir una, dos o las tres semanas según su conveniencia. El horario es de 9:00 am a 2:00 pm. 📍



vamos
producciones

M I G U E L
M A T E S
E L E C T R
P P

24 DE JUNIO
9:00 PM

Audiorama
el trompo
Museo Interactivo Tijuana



VENTA DE BOLETOS EN



www.sonoraticket.com



UNA BUENA PARRILLADA PARA EL DÍA DEL PADRE

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI


Desde que el hombre dominó el fuego ha habido carne asada, y esto data de los albores de la historia de la humanidad; les debemos esta herencia cultural a los nómadas estacionarios que habitaban estas tierras, así que la actual carne asada representa una tradición de las grandes culturas que nos antecedieron.

Sabemos y gozamos de una carne asada porque siempre convoca, reúne y apasiona; todo bajacaliforniano disfruta de una carne asada ya sea por tradición, gusto, convivencia de amigos, familia, o simplemente por el placer de prender el carbón que evoca aromas fascinantes.

EL ACTOR PRINCIPAL

Por supuesto que siempre hay un personaje principal en esta faena culinaria y es justamente el que "asa la carne", es decir el asador o parrillero, y si bien hay mujeres que somos muy buenas para la parrilla, tradicionalmente es el hombre quien se encarga de ésta, y la mujer, de los complementos como son las salsas, el guacamole, y guisados como los frijoles o nopales.

El ritual de la carne asada dura al menos 5 horas que va desde la selección de los cortes, la preparación de la parrilla, y el asado propiamente dicho, que debe ser pausado.

Las parrillas de gas ofrecen muchas ventajas, aunque lo ideal es una de carbón porque permite ir regulando el fuego, subiendo o bajando la parrilla que es clave para un buen control de la temperatura. 

EL MEJOR CONSEJO PARA PRENDER EL FUEGO

- 1. HACER ANILLOS CON PAPEL periódico** alrededor de una botella de vino, desde la base hasta la boca.
- 2. PONER LA BOTELLA** (con los anillos de periódico) en el centro de la parrilla y cubrir con el carbón.
- 3. RETIRAR LA BOTELLA.** Debe quedar como un volcán, siendo el tiro la columna formada por los periódicos.
- 4. PRENDERLE FUEGO** al periódico con un cerillo, y no se necesita más que esperar una media hora para que el carbón llegue a su punto, es decir que comience a ponerse rojo con vetas blanquecinas (brasa). Así que lo que vamos a cocinar es a las brasas: vegetales, embutidos, pescados, pollo, carne etc.

IMPORTANTE

- » Jamás avivar el fuego con alcohol o con algún combustible, pues le aportan un sabor nada agradable a la comida.
- » Así que lo más importante es el disfrute de este fuego lento más allá de la buena comida, y por supuesto de la convivencia.
- » Un poco de sal al momento de voltear la carne es más que suficiente.
- » Comenzar con las quesadillas, los vegetales, los chorizos, las carnes, y también se puede hacer fruta de sartén a las brasas; es decir todo un menú en la parrilla.

CHIMICHURRI

Esta receta queda deliciosa, pruébala este día del Padre:

- » 1 manojo grande de Perejil
- » 1 cucharada de Orégano
- » 2 cucharaditas de Ajo picado
- » ¼ taza de Aceite de oliva
- » ¼ taza de Aceite vegetal
- » Chile seco picado al gusto, por ejemplo piquín
- » Sal y pimienta al gusto
- » ¼ taza de Vinagre de vino

PROCEDIMIENTO

- » Mezclar todos los ingredientes. Es aconsejable hacerlo con varias horas de anticipación para que los ingredientes se integren bien. ¡Buen Provecho!

CONTACTO

Un excelente regalo para el día del padre, es un curso de asados en Culinary Art School
TELÉFONO
 622-90-34 y 621-00-83



POR CHEF RYAN STEYN

RecetasACTUALES

*Chef de The Cook Book, Sky Catering.

ESCARGOT con tuétano en salsa bordelaise

A continuación, cómo preparar este delicioso platillo

INGREDIENTES

- » 80 g de escargot
- » 120 ml de salsa bordelaise
- » 1 tuétano rostizado al horno por 20 minutos a 200°C
- » 30 g de verduras de temporada
- » Hierbas finas de temporada
- » 10 g de mantequilla
- » 5 g de ajo molido

ELABORACIÓN

- 1. FRÍE EL AJO** hasta que esté casi dorado en la mantequilla.
- 2. AGREGA ESCARGOTS**, la salsa bordelaise y las verduras.
- 3. AGREGA EL TUÉTANO ROSTIZADO** y dora todo muy bien.
- 4. SIRVE HIRVIENDO** y con pan.

¡DELICIOSO!



¡Ven y refuerza el inglés de tus hijos este verano!

Montessori Hills Academy's

Summer Camp

Julio 3 - 28

Cerramos 4 de julio

Cupo limitado

Registro comienza el 15 de mayo

Cuota de inscripción 45 dlls.

Horarios disponibles

REGULAR (195 dlls-semana): **9AM-2PM**

EXTENDIDO (230 dlls-semana): **7AM-6PM**

- 10% descuento si pagas las cuatro semanas
- Obten el 10% de descuento de hermanos



Tantas cosas divertidas que hacer:

- **Tiempo de trabajo Montessori**
- **Actividades acuáticas**
- **Fútbol**
- **Arte y artesanía**
- **Búsqueda de tesoro**
- **Cocina**
- **Invitados especiales**
- **Actividades al aire libre**
- **... y mucho más!**

Contáctanos de lunes viernes en horario de oficina
8AM - 4PM (619) 421-2249
montessorihills@hotmail.com



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS


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

VINOS de interés social

Poco a poco vamos dejando atrás el funesto malinchismo abriendo las puertas de nuestros sentidos al vino mexicano. Cada día más, vemos cómo los vinos de nuestro país se presentan, con banderas desplegadas, en las primeras páginas de las cartas de los mejores restaurantes en las principales ciudades. Y es que así debe ser. Nuestra riquísima y variada gastronomía merece consortes finos y elegantes, intensos a veces, de matices suaves y sabores alegres y expresivos otras. Cocina mexicana y vinos de nuestra tierra son, juntos, un tesoro del que pocos pueden presumir.

Lejos estamos de convertirnos en un país en el que el vino cobre un arraigo tal que pueda considerarse ingrediente infaltable de nuestra huella cultural, sin embargo existen señas alentadoras. Por ejemplo, nuestra vigorosa, sabrosa y variada cocina mexicana, que como todos sabemos, no es una sino muchas y el enorme potencial de la industria vinícola, vista en primer lugar como actividad agrícola. Se dice que los valles de Ensenada tienen todo para crecer cuando menos diez veces en superficie, pasando de las tres mil hectáreas que ya presumen una eminente vocación vinícola, a las treinta mil. Claro, es cosa de contar con reglas claras y transparentes que permitan que empresarios agrícolas, de aquí y de allá, decidan invertir en la industria del vino en nuestro país y resolver temas pendientes, como el del agua, por ejemplo. No pocos consumidores habituales recurren a una hipótesis que podría desanimar a cualquiera: la variedad de vino mexicano es limitada y cara. Pues fíjense que, como dice el rey de los indecisos: ni sí ni no. Vi-

vir en Tijuana tiene sus privilegios, uno de ellos es estar a tiro de pichón de la región más trascendente del aire y es que por aquí se produce casi todo el vino mexicano que, aunque no anda en boca de todos, sí ya de un grupo importante de consumidores a quienes podríamos llamar la 'inmensa minoría' como les decía el poeta Juan Ramón Jiménez a los pocos pero animosos y bullangueros lectores de poesía. No deja de sorprender el ruido que hacen nuestros vinos, abriéndose paso como pueden entre la vasta oferta de chilenos y españoles, metiéndose cada día con mayor fuerza y méritos propios en las cartas de vino de los mejores restaurantes de México. Y yo sí les digo una cosa, para esta cruzada se necesitan adeptos y muchos: apostar en favor del vino como una seña de identidad cultural. Para que eso suceda, sin embargo, se tienen que hacer mil cosas. Una de ellas, sin lugar a dudas, es ir convirtiendo al vino en un producto de interés social. Nadie pretende hacer del vino una promesa incumplida o un algo poco digno, como por desgracia el término que encabeza este artículo parece sugerir sino todo lo contrario, que cada vez haya más interés de la sociedad en conocerlo, probarlo y consumirlo

pasando del protocolo, la rigidez y el blof a la alegría, el jolgorio y la dulce compañía que es lo que el vino ha sido siempre, aquí y desde hace algún tiempo en China. Otro asunto que no es menor es el del precio del vino en los restaurantes, situación que ha empujado a los consumidores a llegar al lugar de la tertulia con una botella de vino en la mano prefiriendo el pago de un descorche. Dentro de muy poco veremos al mesero acercarse a nuestra mesa al final de una buena comida para preguntarnos "¿quiere usted pagar su vino a seis o a doce meses sin intereses?". Inacabable discusión con mis amigos restauranteros. Ellos culpan al IEPS, al IVA y a los altos costos de la vida. Nosotros, indefensos consumidores, sospechamos: ¿gestaremos pagando el costo financiero de un inventario que se desplaza lento o las ineficiencias operativas del restaurante? De las otras novecientas noventa y ocho cosas luego hablamos. Quede aquí constancia de nuestro anhelo, que lleguemos antes de que yo me vaya a tres litros de consumo anual por cabeza en México. Entonces podré decir, parafraseando a Amado Nervo: Vino nada me debes, vino nada te debo, vino estamos en paz. 



EQUITARIUS

Equitarius Club Ecuestre es el primer hípico en Valle De Guadalupe, que logra fusionar el arte & deporte ecuestre en la tierra del vino de México.

El proyecto hoy toda una realidad, es una conceptualización de ideas formadas en la mente joven y creativa de la empresaria Roxanna Lyle, quien ha logrado implementarlo, gracias a las enseñanzas de su padre.

Equitarius Club Ecuestre se encuentra en el corazón del Valle de Guadalupe, con una prestigiosa ubicación dentro de las instalaciones de hotel boutique y con los servicios de Fuego Cocina del Valle, logrando hacer posible lo imposible: posicionar un Hípico de Salto en Valle de Guadalupe.

Equitarius Club Ecuestre cuenta con instalaciones altamente calificadas para la práctica del deporte ecuestre y cabalgatas turísticas. En el Sector de Clases, Equitarius cuenta con un Maestro Profesional de salto, Luis Felipe Torres quien tiene como enfoque el enseñar y lograr que cada alumno desarrolle sus habilidades ecuestres al máximo de su potencial. Crear el binomio perfecto" es nuestra



**HÍPICO
EQUITARIUS**
INSTRUCTOR
Luis Felipe Pipo
TELÉFONO
998 262 79 24
CORREO
equitarius@gmail.com
RESERVACIÓN
CABALGATAS
646 155 21 64

meta, "el que el alumno y el caballo sean uno mismo en movimientos y pensamientos, es una disciplina para ambos, un reto, una pasión. Para hacer esto realidad, Equitarius cuenta con una Pista de entrenamiento básico de 40x50 mts, una pista de concurso



de 70x50 mts, obstáculos de salto con la más alta tecnología, y proporcionamos caballos nobles para quienes todavía no han adquirido el suyo propio.

Para quienes cuentan con caballo propio, contamos con la renta de caballerizas de 4x5 mts, e incluimos el servicio de alimento, cama de aserrín, cuerdeo de equinos, y Caballerango 24 hrs. 7 días a la semana.

Una cabalgata entre viñedos es la manera más auténtica de conocer el Valle de Guadalupe, es por eso que ofrecemos servicios de cabalgatas para los clientes de Hotel Boutique Valle de Guadalupe, y a todos los visitantes de la Ruta del Vino. Las Cabalgatas se ofrecen de Lunes a Domingo con los Horarios fijos de 9 a 11 a.m. y de 3 a 6 p.m. 🐾



DIEGO EL CIGALA

ENSENADA BAJA CALIFORNIA

08
JULIO
2017



"Mejor disco del año"
Diario El País

VENTA DE
BOLETOS EN:



Inf. (664)104 7021

AHORA TODOS NUESTROS EVENTOS DE VENTA EN  Calimax

boletosmx.com

PAULO YBERRI

EMPRENDEDOR EXITOSO, PERO
ANTE TODO: ESPOSO Y PADRE EJEMPLAR

POR YAN GONZÁLEZ | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Auténtico como los norteños y con una franca sonrisa que contagia, así es Paulo Yberrí. Sin poses, sencillo, carismático; el prototipo de un emprendedor exitoso.

Y es que durante 15 años ha logrado llevar a cuestras con dignidad, la gran responsabilidad de presidir instituciones médicas de prestigio en Grupo Ángeles, donde no sólo le ha tocado abrir brecha, sino también implementar estrategias de negocios relacionadas con el turismo médico y los hospitales transfronterizos.

Además, Paulo ha sabido cosechar su éxito de la mano de su esposa Margarita, quien lo ha acompañado prácticamente a lo largo de toda su trayectoria profesional, siendo sus hijos Paulo y Elena, su principal motor para seguir adelante.

UN POCO SOBRE PAULO...

Nació en Hermosillo, Sonora, y tiene dos hermanos. "Provengo de una familia muy unida que se apoya mucho. Una familia de la cual yo me siento orgulloso. No pudieron haberme regalado mejores padres, ni mejores hermanos, ni mejores hijos, ni mejor esposa".

“ Mi papá me enseñó desde muy chiquito a ser perseverante, ser honesto y objetivo. No se necesita ser muy brillante ni nada, nada más hay que tener bien claro a dónde quieres ir, y qué necesitas hacer para llegar ”

—¿Y QUÉ ESTUDIASTE?

—Estudí administración.

—¿Y CÓMO ES QUE SURGE LA OPORTUNIDAD DE SER EL DIRECTOR DE UN HOSPITAL?

—Se puede decir que por coincidencias del destino y por 'estar', yo creo.

—Me integré a Grupo Ángeles hace ya 15 años, y no necesariamente directo a los proyectos de hospitales. Yo ya vivía en la CDMX y trabajaba en otra empresa, y pues con la inquietud de buscar mejores horizontes y crecer, me entero de la oportunidad que había en la gerencia de la división de farmacias que era pequeña.

—En aquel entonces yo tenía 27 años. Me entrevistan y me contratan. En aquel entonces eran 7 los hospitales nada más, hoy se triplicaron: hay 28.

INTEGRÁNDOSE AL ÁREA DE HOSPITALES

— Ya después de ser gerente, me ascienden a la dirección de otra unidad de negocios de sus empresas filiales, y ahí estoy otro ratito. Y luego en un proyecto de expansión muy agresivo del grupo, donde empiezan a construir muchos hospitales y a adquirir otros, me invitan a integrarme al área de hospitales, y a capacitarme, para ver si también era una tema que a mi me interesaba; rápidamente me integro.

Posteriormente se integró a una de las direcciones del Hospital Ángeles Clínica Londres, para hacer la transición de un hospital recién adquirido a uno de la marca, y después le ofrecieron la dirección general del Hospital Ángeles Mocol. Luego, los proyectos de expansión lo trajeron a Tijuana.

Portada DEL MES

TIJUANA, NUEVO PROYECTO PROFESIONAL Y DE VIDA

Cuenta Paulo que tan pronto preguntaron si a alguien le interesaba el proyecto, levantó la mano. "Siempre me había llamado mucho la atención que era una ciudad muy pujante, un polo de desarrollo muy importante, no nomás en la región del noroeste, sino en toda la República, y por ser vecinos tenemos tantas cosas en común que dije: yo soy de allá y me quiero ir, y aparte, dada la cercanía también con EU me dije: algo habrá muy interesante qué hacer, que en ninguno de los otros hospitales se puede".

Dado que el inglés de Paulo es perfecto, pues vivió mucho tiempo en EU, aunado a su conocimiento de la cultura estadounidense, fue el elegido para encabezar el nuevo proyecto en Tijuana.

"A mí me tocó cuando esto apenas era una construcción. Yo me vengo a darle forma al proyecto y me quedo a bordo como director del Ángeles de 2004 a 2011. En 2011 me retiro del hospital para echar a andar otro proyecto del mismo grupo en EU, referente a turismo médico, y luego regreso a la dirección del hospital, en Julio del 2014; ahorita estoy en ambas".

Vale la pena comentar que esos 12 años que Paulo tiene en esta ciudad fronteriza, los ha compartido con su compañera de vida, su esposa Margarita.

"Dejé la dirección del Hospital Ángeles Mocel un miércoles, me casé un viernes y el sábado me fui de luna de miel, para regresar a vivir en Tijuana".

—¿QUÉ ES LO QUE HA SIGNIFICADO TU ESPOSA EN TU DESARROLLO PROFESIONAL?

—No pues todo. Una vez casado, uno ya no piensa por sí mismo. Todas las decisiones son en conjunto. En este caso ella siempre juega una parte importantísima; ha sido un apoyo incondicional pues con sus consejos y visión, trae una sabiduría que no sé de dónde la saca.

“ Provengo de una familia muy unida que se apoya mucho. Una familia de la cual yo me siento orgulloso. No pudieron haberme regalado mejores padres, ni mejores hermanos, ni mejores hijos, ni mejor esposa ”

—¿Y CÓMO LOGRAS TENER EL EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y TUS HIJOS?

—Pues mira, te voy a ser honesto, es algo que siempre busco, más no siempre lo logro. Es un balance muy delicado. Hay veces que mis hijos merecen más atención y tengo que dedicárselas a ellos, y en ocasiones el trabajo es el que me exige un poquito más de tiempo.

—¿Y AHÍ ES CUANDO VIENE LA COMPENSIACIÓN DE LA FAMILIA?

¡Claro! Siempre. Y lo que sí puedes garantizar es tiempo de calidad.

—¿Y CUÁLES SON ESOS MOMENTOS DE CALIDAD QUE BUSCAS CON TUS HIJOS?

Entre semana procuro lo más que puedo estar con ellos, y los fines de semana son sagrados para ellos.

En su vida personal Paulo Yberrí es muy activo y deportista. Le gusta practicar Jiu Jitsu (artes marciales) y andar en moto, por ello no fue fácil cuando su espalda le empezó a dar dolores de cabeza.

—¿TUVISTE UNA EXPERIENCIA DIFÍCIL EN TU SALUD?

—Bueno pues he tenido varias...

—Me diagnosticaron un tema en la columna y lo dejé un ratito ahí, pues trataba de llevar un vida sana y seguía todas las recomendaciones de mis médicos, pero al final del día hay cosas que no se van a arreglar solas, y me operé.

—¿Y QUÉ APRENDISTE EN ESA ETAPA COMPLICADA?

—Pues al final del día te diría que somos frágiles; aprendí que hay que estar preparado, ¿no?

—¿VOLVIENDO AL ÁMBITO PROFESIONAL QUÉ NOS PUEDES COMPARTIR SOBRE TU LABOR EN EL HOSPITAL?

—Creo que tenemos la oportunidad de recibir casos sumamente complejos, y sacarlos adelante, pero yo creo que lo que nos diferencia y por lo que realmente brillamos aquí, tiene todo que ver con la calidad del personal. Un gran equipo médico y de enfermeras, respaldado por la tecnología que ofrecemos y por los procesos que tenemos implementados en la calidad de la atención.

—¿Y QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TE HAYAN LLEVADO A DONDE ESTÁS?

—Mi papá me enseñó desde muy chiquito a ser perseverante, ser honesto y objetivo. No se necesita ser muy brillante ni nada, nada más hay que tener bien claro a dónde quieres ir, y qué necesitas hacer para llegar. ■

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Citizen Soldiers

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi cartera

» **MÚSICA FAVORITA:** Depende de mi humor, muy ecléptico todo, puede ser rock, depende mucho de en que humor ando.

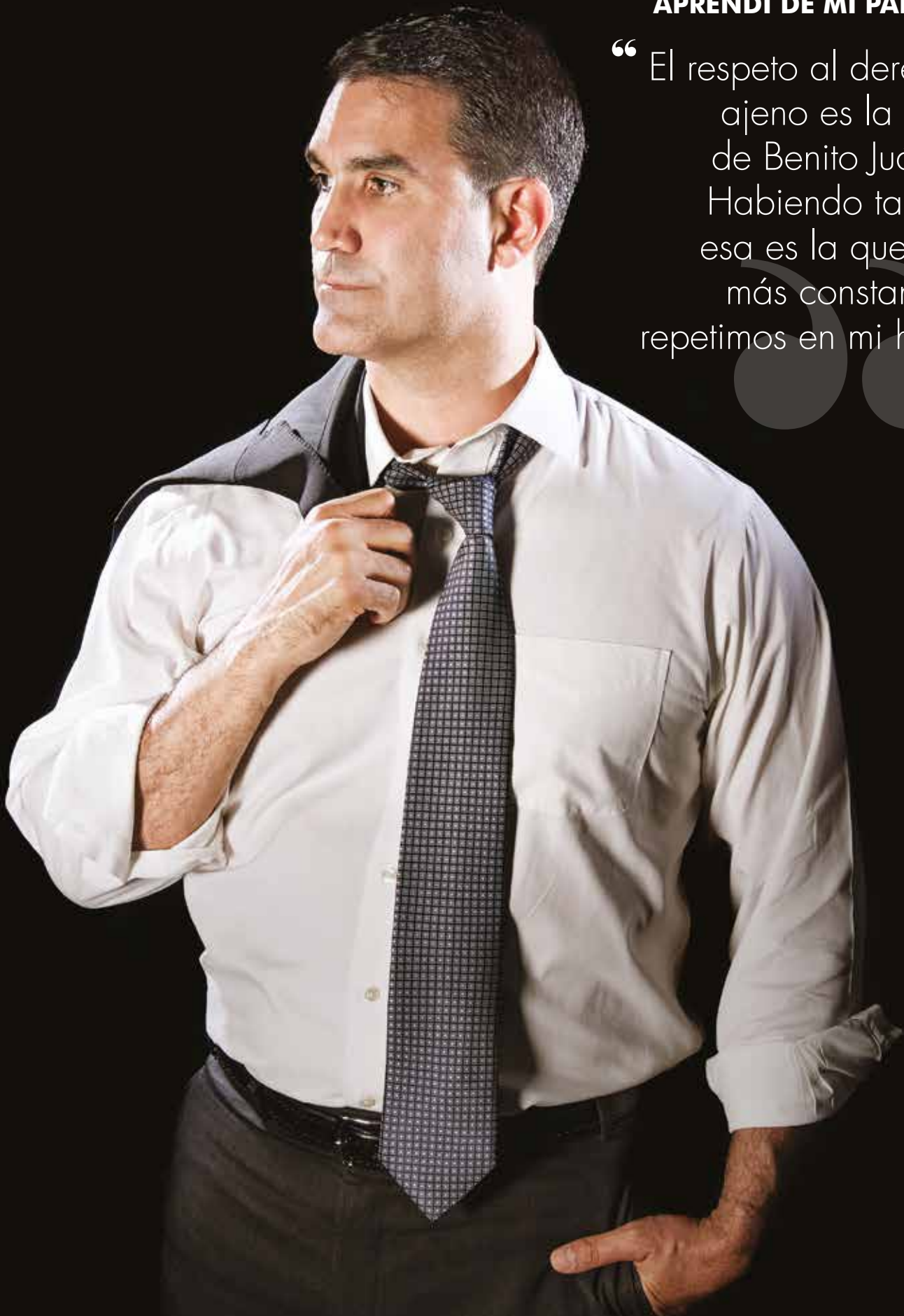
» **MAYOR FORTALEZA:** No tirar la toalla. La perseverancia

» **MAYOR DEBILIDAD:** A corto plazo, muy olvidadizo.

» **FRASE FAVORITA QUE APRENDÍ DE MI PADRE:** El respeto al derecho ajeno es la paz, de Benito Juárez. Habiendo tantas, esa es la que con más constancia, repetimos en mi hogar.

**FRASE FAVORITA QUE
APRENDÍ DE MI PADRE...**

“ El respeto al derecho
ajeno es la paz,
de Benito Juárez.
Habiendo tantas,
esa es la que con
más constancia,
repetimos en mi hoga





NISSAN SUPREMACIA

Y

Mujer
actual


Presentan

papá siempre
serás mi

**Héroe
Favorito**


Ellos han dejado huella en su comunidad, y han marcado la diferencia en sus diferentes ámbitos, pero sin duda, es a sus hijos a quienes dejarán su mayor legado, en quienes buscan poner la semilla del emprendedor, como en algunos de ellos, también lo hizo su padre.

www.nissantijuana.com.mx

 Nissan Baja



FELIPE PAVLOVICH

Empresario Restaurantero y Filántropo 

Fue pionero en poner un restaurante de carnes en Tijuana, el Rodeo, que sigue aún deleitando el paladar de muchos. Es impulsor del Turismo Médico, y es activo con recursos y dando conferencias, en la búsqueda de rehabilitar a personas que han caído en alcoholismo.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

“Que no se olviden de reforzar su alma, y que en la vida académica lean sobre lo que no se ve, que es la parte principal”.

JAVIER PLASCENCIA

 Chef y Empresario Restaurantero

Reconocido por un medio internacional como el misionero, quien buscaba mediante la gastronomía, darle un nuevo rostro a Tijuana cuando estaba sumida en la inseguridad. Hijo de la reconocida familia Plascencia, logró innovar y lanzar sus propios proyectos en los que experimenta con los mejores ingredientes de la Baja y del mundo.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

“Siempre les digo que escuchen su interior y si les nace de su corazón hacerlo, adelante, que no lo duden. Porque muchos se han quedado con las ganas de hacer algo”.



NISSAN. X-TRAIL 2018



NISSAN. KICKS 2017

NISSAN.
SUPREMACIA

y

Mujer
actual

Presentan



JORGE GRACIA

Arquitecto/Director de la Escuela Libre de Arquitectura

Reconocido por la revista Expansión como una 30 promesas en los 30 s' en 2009. Propietario de Gracia Studio. Construyó el proyecto: Encuentro Guadalupe, en Valle, y Culinary Art School en TJ entre otros. Forma parte del paseo de la fama de la ciudad.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

"Que lo que hagan, lo hagan con todo el amor que tengan, y que lo demás viene solito; y que el emprendedurismo tiene que ver con dónde estés".

MAURICIO CANTÚ

Vinicultor

Socio Fundador de la Vinícola Madera Cinco, junto con cuatro amigos con los que comparte su pasión por el vino, y de ahí su nombre. Como algunos de los grandes, arrancaron el negocio en el Garage de su casa, iniciando esto como un pasatiempo que hoy por hoy es rentable. Siguen privilegiando ante todo la amistad por encima de los negocios.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

"Les diría que emprendieran siempre en una actividad que les apasione, porque eso hace parecer que la actividad es como un pasatiempo, y nunca te cansas".



NISSAN. X-TRAIL® 2018

www.nissantijuana.com.mx

 Nissan Baja

NISSAN.
SUPREMACIA

y

Mujer
actual

Presentan



WALTER VONBORSTEL

Productor Cinematográfico

Arquitecto de profesión, productor de cine por vocación. Su nombre se hizo famoso a nivel nacional con la película "Salvando al Soldado Pérez, y Volando Bajo", entre otras, de las que fue productor. También ha dejado huella en el teatro pues ha logrado traer obras que se han presentado en 22 ciudades del país.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

"Tú eres el arquitecto de tu propio destino. Esta frase mi padre me la puso en una tarjeta en la graduación de la prepa, y me marcó."

DR. OSCAR VILLAVERDE

Ginecólogo-Obstetra

Está desde hace más de 10 años, al frente de la Unidad Médica Cemiq, una clínica de corta estancia. Es considerado uno de los mejores ginecólogos obstetras de la entidad. Lleva más de 2 mil 500 nacimientos y disfruta de estos.

¿Qué consejo le darías a tus hijos?

"Yo lo que le digo a mis hijos es que deben de estudiar, de trabajar arduamente, y de ahorrar, y que siempre deben tener claro lo que quieren ser, y no ser conformistas".



NISSAN. KICKS 2017



ZONA RÍO
Tel: (664)683 4311

INSURGENTES
Tel: (664)621 3353 y 55

ENSENADA
Tel: (646)176 6118 y (646)176 6611

GALERÍAS
Tel: (664)134 6700

ENCINOS
Tel: (665)521 3234



FORMANDO con *amor*

La disciplina no es sinónimo de sufrimiento sino de crecimiento o madurez. La combinación de disciplina y amor, enseña a nuestros hijos que el propósito no es castigarlos sino formarlos

POR GABRIEL BELLO



Cuántos padres quisiéramos tener hijos con buenas calificaciones, que elijan bien a sus amigos, que participen en quehaceres domésticos, y que tomen buenas decisiones? Sin temor a equivocarme diría que todos los padres estamos interesados en tener hijos así; la buena noticia es que hijos bien portados no son resultado de la casualidad, se forman en hogares

donde sus padres los educan con amor, y por lo menos bajo estos tres principios.

1. LOS PADRES ACTUAN DE ACUERDO

La formación de los hijos requiere un liderazgo armónico y funcional, este sólo se logra cuando los padres revisan que después de mucho esfuerzo hay pocos logros; esfuerzos individuales aunque paralelos no

traen el mismo resultado que ponerse de acuerdo; la experiencia frustrante para un hijo es tener padres que no se ponen de acuerdo en aspectos básicos como son los permisos, los horarios para determinada actividad, las responsabilidades que deben cumplir, etc. Papá le exige una cosa y mamá otra, papá lo castiga y mamá le levanta el castigo, mamá prohíbe y papá permite.

Con una dinámica así, ¿cuál es el resultado?, ¿a quién obedecerá?, ¿a quién respetará?; es como

GABRIEL BELLO
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 609.00.95

tener dos maestros en la misma clase dando órdenes diferentes; tarde o temprano el alumno hará lo que le convenga.

Lo primero que deben hacer como padres, es lograr un común acuerdo para las decisiones y las acciones en beneficio de sus hijos.

2 AMBOS, APLICAN UNA DISCIPLINA INTELIGENTE

Para tener éxito en la disciplina, es sumamente importante que ambos padres estén de común acuerdo, como lo acabamos de ver. Ahora es importante que los padres entendamos que vivimos en un mundo normado; cualquier organización tiene un reglamento; para donde vayas debes hacer fila, esperar a tu turno, hacer alto, parar en la luz roja, etc. Ésta es una de las fuertes razones por las que debemos comenzar en casa a enseñar disciplina a los hijos; de lo contrario será un problema para él la interacción con su entorno, por ejemplo, en la escuela tendrá dificultades para adaptarse al grupo y al reglamento escolar.

HAY PASOS BÁSICOS PARA TENER ÉXITO EN LA DISCIPLINA FORMATIVA

» **HAGAN POR ESCRITO REGLAS CLARAS O DE FÁCIL ENTENDIMIENTO, Y COMUNÍQUELAS A LOS HIJOS.** Tomen en cuenta que los hijos están en contra de reglas o disposiciones, sin embargo deben vivir bajo éstas. Sugerimos comenzar con 3 o 4.

» **ESTABLEZCAN PREVIAMENTE LAS CONSECUENCIAS POR SI HAY INCUMPLIMIENTO.** Para los hijos mayores de 7 años olviden el retiro de privilegios como consecuencia, cuando lo usas únicamente logras frustración no aprendizaje; elabora un "catálogo de consecuencias" que impliquen quehaceres domésticos no ordinarios, por ejemplo: a) limpieza del refrigerador por dentro y por fuera; b) barrer y limpiar el patio; etc. Que el catálogo

contenga unas 10 consecuencias.

» **ELOGIEN LAS BUENAS CONDUCTAS O LOS PEQUEÑOS AVANCES.** El reforzamiento ayuda muchísimo a aumentar la autoestima y la constancia.

» **MANTÉNGANSE FIRMES EN SANCCIONAR EL INCUMPLIMIENTO A LA REGLA.** No caigan en el error de amenazarlo con darle una consecuencia si vuelve a fallar.


Cuando aplicamos este modelo de disciplina, ya no tenemos que gritar, maltratar, o castigar severamente a los hijos; la disciplina no es sinónimo de sufrimiento sino de crecimiento o madurez. La combinación de disciplina y amor, enseña a nuestros hijos que el propósito no es castigarlos sino formarlos.

3 SON PADRES TOLERANTES

La tolerancia es un valor que te permite ser paciente el tiempo necesario, para el desarrollo de esas habilidades que queremos. Cuando eres tolerante, tu comportamiento deja de ser emocional y pasa a ser racional. Los padres intolerantes no miden las con-

secuencias de sus acciones; castigan severamente y abusan de su poder; en otras palabras, un padre intolerante hace mucho daño emocional a sus hijos.

La tolerancia y el amor te permiten escuchar sus temas, consolar sus frustraciones, y formarlos.

Pónganse de acuerdo, apliquen disciplina formativa y sean tolerantes para ver resultados. 



UNIVERSIDAD XOCHICALCO
Siempre primero, siempre adelante

Innova, sé Líder y Trasciende
estudiando una
Maestría

Psicoterapia Cognitivo
Conductual
Educación Especial
Docencia
Dirección de Obras
Arquitectura Sustentable
Diseño Multimedia

Desarrollo de Proyectos
Comunitarios
Mercadotecnia
Juicios Orales
Ciencias Penales
Derecho Constitucional
y Amparo
Salud Pública

Éxito tras éxito... con el **Doctorado en Educación**



6-21-35-50

www.xochicalco.edu.mx



INTERCAMBIO ACADÉMICO

LA OPORTUNIDAD DE APRENDER Y VIAJAR

POR NATALIA MONROY

Cuando cursaba quinto semestre de universidad conocí a una colega que entre pláticas me contó cómo durante años ella y su mamá habían planeado su intercambio estudiantil universitario. Su destino era Australia.

En ese entonces, yo nunca había pensado en un intercambio, pero un año después, sin una gran planeación pero sí una sensación de aventura, tomé la decisión de aplicar para uno. Hasta ahora ha sido una de las mejores decisiones que he tomado.

¿Y tú? ¿Alguna vez has pensado en irte de intercambio estudiantil, o de enviar a tus hijos de intercambio?

Los beneficios de hacerlo son demasiados, tanto académicos como personales; y es que es un periodo de tu vida que te va a servir tanto como tú quieras.

Definitivamente la Universidad es una de las mejores etapas que pasaremos. Durante ese trayecto conoceremos a personas increíbles que se convertirán en parte de nuestra familia. Habrá profesores buenos que nos harán asistir con ganas de ir a sus clases; nos compartirán su conocimiento, y entonces reforzaremos aún más nuestros gustos y habilidades.

En esos años decidiremos, si todavía no lo teníamos claro, en qué queremos

TESTIMONIO

“ Ir de intercambio te permite conocer otras culturas y aprovechar los recursos que te ofrece otra institución educativa, reforzando lo que has aprendido a lo largo de tu vida universitaria

ESMERALDA, 23 AÑOS
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN

trabajar y qué queremos hacer por el resto de nuestra vida. Tal vez también, en el intervalo de esos semestres, nos toque enamorarnos y hasta conocer a esa persona con la que formaremos una familia.

Muchos ingresamos a la Universidad con un plan definido de lo que queremos hacer y tener en ese tiempo, otros no y es totalmente válido, porque son cuatro o cinco años aproximadamente en los que aprenderemos mucho, pero también cambiaremos de opinión en repetidas ocasiones. Tendremos experiencias personales, académicas y profesionales que nos servirán de ahora en adelante.

¿QUIÉNES OFRECEN LOS INTERCAMBIOS?

Son muchas las universidades en México, públicas como privadas, que ofrecen el intercambio estudiantil nacional e internacionalmente.

La principal casa de estudios en el estado, la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) cuenta con un plan de intercambio muy amplio y completo, que año con año va creciendo y mejorando. De acuerdo a su sitio Coordinación de Cooperación Internacional e Intercambio Académico, hasta ahora tiene 64 convenios generales con instituciones de todo el país, incluyendo a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y 167 convenios generales con escuelas internacionales, tanto en Latinoamérica como en Europa.

VENTAJAS DE REALIZAR UN INTERCAMBIO ESTUDIANTIL

Te conocerás mejor: Durante esos meses fuera de casa aprenderás y harás cosas que quizá nunca imaginaste. Serás más independiente, responsable y organizado, de lo que pensabas podías ser.


Más amigos, más cultura: ¿Necesitas otra razón además de ésta? Cuando te vayas dejarás de ver por un tiempo a tu familia y amigos de siempre, pero desde el primer día conocerás a personas de otros estados o países con los que compartirás diferencias y similitudes culturales. Gracias a la tecnología de hoy en día, tienes la oportunidad de crear una red de contactos.

Nuevas y diferentes perspectivas: El vivir en otro lugar hará que te cuestiones muchas cosas. El intercambio es como realizar un gran viaje, donde tus perspectivas, por muchas cosas tendrán un cambio al convivir con otras culturas o conocer mejor la propia, y al enfrentarte a tradiciones y formas de vida que no conocías.

BECAS PARA TODOS

No sólo existen intercambios estudiantiles por semestre o por año, también se pueden solicitar estancias de verano, intercambios para prácticas profesionales y voluntariados. El sitio Becas para todos (becasparatodos.com), constantemente comparte convocatorias de subsidios para personas de varias nacionalidades, incluyendo la mexicana, por supuesto.

Además, en este sitio se encuentran

ofertas de empleo, concursos, cursos online y más. No necesitas ahorrar por años para poder aplicar. Muchas instituciones ofrecen una beca que se te otorga una vez hayas iniciado tu curso fuera, así que date unos minutos para pensar a dónde te gustaría ir, y cuáles son tus posibilidades para lograrlo. Acercarte a la coordinación encargada de esta área en tu universidad. Pregunta sobre el proceso y la convocatoria de intercambio, y analiza las instituciones que más te convengan tomando en cuenta tu perfil. Si tienes la disponibilidad y las ganas, puedes hacer el trámite en tiempo y forma sin ningún problema. 

PARA SABER MÁS...

Aproximadamente **98%** de los **MEXICANOS** que emigran lo hacen a países desarrollados, principalmente Estados Unidos, Reino Unido y España; en ellos se concentra 74% de la población total del flujo migratorio a nivel global por los beneficios que ofrecen en becas, créditos y lenguaje.

*Por Forbes México

PUEDES MEJORAR TUS HABILIDADES PROFESIONALES

De acuerdo a la Universidad Iberoamericana de Tijuana, un intercambio de este tipo permite al estudiante mejorar sus habilidades profesionales como:

- » Comunicarse mejor en inglés y otras lenguas.
- » Trabajar en ambientes y contextos diferentes.
- » Conocer la forma de vida y trabajo en países industrializados.
- » Establecer contactos profesionales en México y el extranjero.

UNIVERSITARIOS EXITOSOS



JHONATAN RIVAS,



es egresado de la **LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE MERCADO-TECNIA** del **CETYS UNIVERSIDAD**.

ACTUALMENTE TRABAJA EN CORTEZA COMO ENCARGADO DE MARKETING TÁCTICO, empresa encargada de desarrollar marcas, realizan branding, estrategias de comunicación, diseño gráfico, editorial y sitios web.

HA TRABAJADO CON: Club Campes- tre, Bol Corona, Lemon Car Wash. The Art Of Coffee, FotoFilm Tijuana, Rolla- tto, Saketori-Ya, Mantequilla, y Grand Hotel Tijuana entre otras.



BERENICE MARTÍNEZ



Es egresada de la **LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO, Y MAESTRÍA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO DE LA IBERO TIJUANA**, única institución educativa jesuita de la región.

TIENE AÑOS DE EXPERIENCIA COMO DOCENTE EN EL ÁREA DEL DISEÑO, ARTE Y PUBLICIDAD. Recientemente acaba de fundar su propio Centro Cultural "Kandisha" en la colonia Villa Lomas de Tijuana, donde coordina cursos, talleres, diseño y publicidad para niños, jóvenes y adultos que desean estudiar diseño digital, yoga, danza, piano y canto.



INNOVACIÓN ACADÉMICA A TU ALCANCE

Porque continuar con los estudios formativos es una decisión importante, puedes estudiar preparatoria, universidad, posgrados y actualizaciones en los programas que ofrece CESUN Universidad. Institución consolidada con más de 23 años de experiencia en la región, tiene en su historia cientos de egresados que son testigos fieles del crecimiento y compromiso que se promociona día a día.

Contar con innovación Académica en toda la oferta educativa de CESUN ha sido el compromiso establecido en el Plan de Desarrollo Institucional, el cual permite a los alumnos que **Viven La Experiencia CESUN**, adquirir las herramientas necesarias para ser competitivos en el mundo empresarial, social, educativo, entre otros.

Actualmente CESUN se encuentra a la vanguardia con las modalidades Online, contando con cientos de estudiantes en Latinoamérica y centro de México, y Ejecutiva con asistencia 1 día a la semana; son modalidades que han crecido en matrícula a pasos agigantados, ya que las empresas con las

que se tiene vinculación, recomienda a sus colaboradores a que estudien en CESUN Universidad. Los inicios de CESUN Universidad en 1994 fueron en la modalidad presencial, la cual se ha reforzado con la plataforma en línea, lo que permite a los estudiantes ser acompañados con cursos modelo, videos tutoriales, entre otros, los 365 días del año.

La preparatoria es pilar formativo en todo adolescente, CESUN Preparatoria se ha consolidado en sus 2 modalidades Semestral e Intensiva Cuatrimestral, los egresados tienen la certeza de contar con todos los conocimientos para ingresar a la universidad de su elección. La única en Tijuana con Educación Trilingüe, Inglés, Japonés y Español.

Miembros acreditados por FIMPES desde 2014 y con certificación en ISO 9001 - 2008.

Se parte de la Generación CESUN



UNIVERSIDAD

Área de Negocios
- Administración de Empresas*
- Aduanas y Logística*
- Contaduría Pública*
- Negocios Internacionales

Área de Ingenierías
- Desarrollo de Software
- Industrial
- Multimedia

Área de Psicología
- Psicología*
- Psicología Educativa

Área de Derecho
- Derecho*

* En sistema Ejecutivo

EDUCACIÓN CONTINUA Y POSGRADOS

Cursos:
- Idioma Inglés
- Idioma Japonés
- Preparación para el examen TOEFL
- Preparación para el examen CENEVAL

Diplomados:
- Planner Buyer
- Formación de ejecutivos de Relaciones Públicas
- Psicoterapia Infantil
Entre otros...

Especialidad:
- Docencia*
- Logística
- Recursos Humanos
- Rendición de Cuentas y Fiscalización en la Administración Pública*



MAESTRÍAS

- Administración
- Derecho Familiar *
- Derecho Procesal Penal Acusatorio *
- Dirección y Gestión Educativa *
- Educación *
- Prevención y Tratamiento Multidisciplinario de las Adicciones *

*También en Modalidad Online



Campus Santa Fe
(664) 208 1262

Campus Morelos
(664) 686 1601

CesunOficial

www.cesun.edu.mx



IBERO

Ciudad de México • Tijuana

IMAGINACIÓN

CARRERAS

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 Ciencias de los Alimentos
Psicología

CONSULTA NUESTRAS FECHAS DE EXÁMENES EN:
www.iberotijuana.edu.mx/actividades-preuniversitarias

[iberotijuana.edu.mx](http://iberotijuana.edu.mx/preuniversitarios)
/preuniversitarios

¡ÚLTIMO EXAMEN PARA
INGRESO EN AGOSTO 2017!
29 de junio

BECAS Y FINANCIAMIENTO

- BECA NUEVO INGRESO
- BECA ENFERMERÍA
- BECA INGENIERÍAS
- BECA IBERO (a través de estudio socioeconómico)
- BECAS POR EXAMEN DE ADMISIÓN

Informes sobre nuestras carreras:
Tels. (664) 615-12-70 y 615-12-76
630-15 77 ext. 205
Lada sin costo: 01 800 82 42376
atencion.preuniversitaria@tijuana.iberomx

EDUCACIÓN
JESUITA
MÉXICO





UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE DURANGO

Campus Tijuana

Estudia una licenciatura en
MODALIDAD **ESCOLARIZADA O EJECUTIVA**



TERMINA EN **3 AÑOS O 3 AÑOS 4 MESES**

OFERTA EDUCATIVA **UAD**

SALUD

Nutrición Fisioterapia

**JURÍDICA
Y POLÍTICA**

Criminología Derecho

**CONDUCTA
Y CONVIVENCIA**

Psicología Ciencias de la Educación
 Psicopedagogía

ARTE

Y COMUNICACIÓN

Diseño Gráfico Digital

**EMPRESA
Y COMERCIO**

Administración de la Mercadotecnia

Administración y Gestión Empresarial

**VIVIENDA
Y URBANISMO**

Arquitectura

CONTAMOS CON TURNOS **MATUTINO, VESPERTINO
Y SABATINO.**

ÚNETE A LA GRAN...
Familia Lobos

AHORA CON NUEVAS UBICACIONES, ENCUENTRANOS EN:

· Blvd Federico Benítez López, El Pedregal Oeste, 22439 Tijuana, B.C.

· Baños de Agua Caliente 3360, 20 de Noviembre, 22100 Tijuana, B.C.

MAESTRÍAS

- NUTRICIÓN CLÍNICA
- JUICIOS ORALES
- EDUCACIÓN
- PSICOLOGÍA CLÍNICA
- VALUACIÓN INMOBILIARIA
- MERCADOTECNIA Y NEGOCIOS INTERNACIONALES
- CIENCIAS FORENSES Y VICTIMOLOGÍA
- EPIDEMIOLOGÍA

WWW.UAD.MX

NUEVOS PROGRAMAS ACADÉMICOS

LNI LICENCIATURA EN NEGOCIOS INTERNACIONALES



- Clases **100% en inglés.**
- Académicos nacionales altamente calificados.
- **3 de cada 10 son profesores extranjeros.**
- Vinculación y experiencia con empresas transfronterizas para prácticas profesionales y servicio social.
- **Estancia de estudios en Europa con reconocimiento de concentración internacional.**

Campus TIJ



LINI LICENCIATURA EN INTELIGENCIA DE NEGOCIOS E INNOVACIÓN

Oferta educativa que permitirá formar **profesionistas capaces de desarrollar inteligencia organizacional para establecer el rumbo estratégico de las empresas**, utilizando tecnología y datos para detectar oportunidades; además de propuestas de solución tecnológica y el establecimiento de modelos de negocio bajo una visión de sustentabilidad.

Campus MXL | TIJ



Culinary Art School.

Licenciatura en
Arte Culinario
| 3 años |

Iniciamos
septiembre 11
2017

Prácticas:

- ◀ Nacionales
- ◀ Internacionales
- ◀ Profesionales

70% práctico
30% teórico

Inscripciones abiertas
Examen personalizado

Consulta nuestros cursos de aficionados y profesionales en:



Culinary Art School

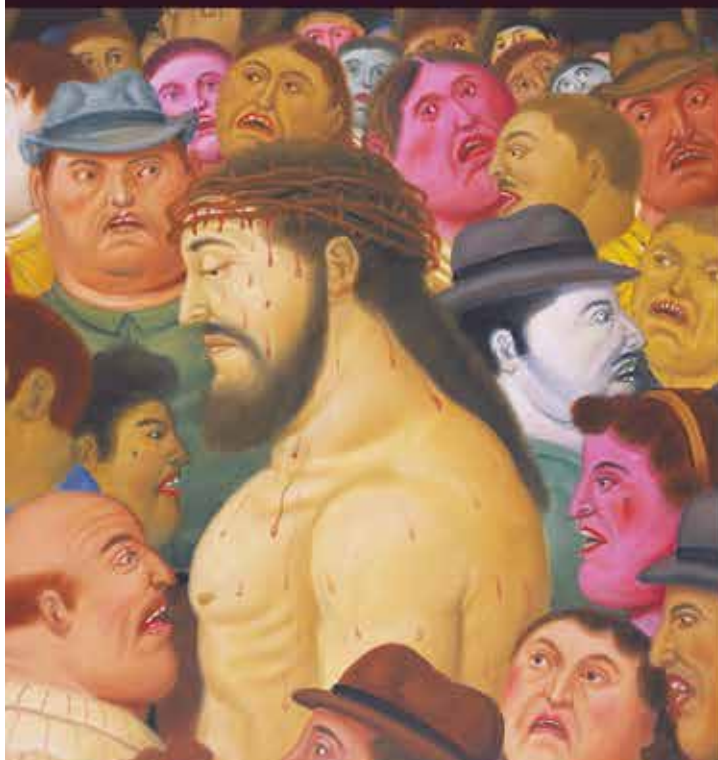


@culinarytijuana

· (664) 622-9034 · Tijuana, B.C. · culinaryartschool.edu.mx



CENTRO CULTURAL TIJUANA



Botero VIACRUCIS

la pasión de Cristo

¡Disfruta de esta obra maestra de Fernando Botero, como más de 20 mil personas lo han hecho!

Hasta el 11 de junio

El Cubo, Sala 1

Martes a domingo, de 10 a 19 h

Domingos entrada libre*

En colaboración con el Museo de Antioquia, Medellín, Colombia



¡Gran estreno!
Misterios de China
Secretos de un tiempo olvidado

Domo IMAX

Lunes a viernes:

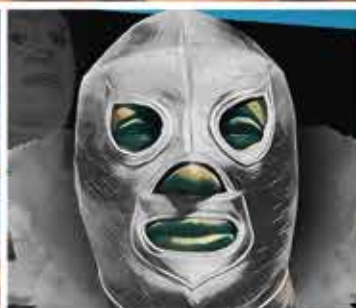
16, 18 y 20 h

Sábados:

12, 14, 16 y 19 h

Domingos:

12, 14, 16, 19 y 21 h



Jueves 15 de junio
Ciclo de conferencias
México a través de la cultura: **Santo, El Enmascarado de Plata, a cien años del natalicio de Rodolfo Guzmán Huerta**

Participa: Orlando Jiménez Ruíz, historiador de la lucha libre mexicana y réferi especial de este deporte

Sala Carlos Monsiváis
19 h • **Entrada libre***



Martes 27 de junio
Quijote, vencedor de sí mismo

Celebrando el 32 aniversario de la Sala de Espectáculos

Directo del Festival Internacional Cervantino llega una de la compañías teatrales más importantes de Latinoamérica, con una aventura llena de humor que inspira valor y recobra nuestros anhelos olvidados. Compañía De Ciertos Habitantes

Sala de Espectáculos
20 h



Jueves 20 de julio
Recital
Noche de Gala con Ramón Vargas

Aclamado como uno de los tenores del mundo, nos presenta lo mejor de las melodías italianas y mexicanas, en una velada íntima e inolvidable. Acompañado por Ángel Rodríguez, piano

Sala de Espectáculos
20 h

*Este programa es público - salvo a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

www.cecult.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura /cecult.mx /cecult_mx /cecult_mx Boletos en taquilla

ASESORÍA DE MODA

SUMMER NIGHT DRESSES

POR HECHO CON CHE CHÉ

Si tienes en puerta un evento formal de noche este verano y te preguntas: ¿Qué me pongo? No te preocupes, aquí te orientaremos. Sabemos que cómo propósitos principales buscamos vernos increíbles, y mantenernos frescas y cómodas, pero a veces lograr todos estos objetivos puede resultar difícil.

Sin embargo, el balance ideal está en los materiales y el color correcto. Hablando de tendencias, hay colores que no fallan, y guiándonos en el artículo de la colorimetría, ya sabiendo los colores que van contigo, podrás elegir entre distintas tonalidades que seguro van con alguno de tus eventos.

Por etiqueta debes saber que es altamente recomendado NO asistir a una boda vestida de color blanco, a menos que sea el "dresscode" de la ocasión. En verano los colores clásicos como el guinda, verde botella o negro no son los más adecuados. Es la temporada para aprovechar y lucir colores estridentes y alegres, que provoquen mejora en tu estado de ánimo, y para sacarle provecho a la colorimetría. Sí, la simbología del color nos dice que éste puede favorecer o empeorar nuestro estado de ánimo, y proyectárselo a los demás.



LO QUE PROYECTAN ALGUNOS COLORES

NARANJA

Colores como el naranja que está totalmente en tendencia, proyecta felicidad, alegría y energía. Transmite además sociabilidad, lo cual es ideal para un evento social que no sea súper formal o de etiqueta elegante, combinado con colores que creen contraste en zapatos o accesorios. Es importante que consideres qué le va a personas con temperatura cálida, ya que el color naranja es el color más cálido de todos los colores.

ROJO

El clásico rojo genera impulso, vitalidad y deseo, irradia energía artificial que te ilumina en un día difícil, ayudándote a lucir radiante, pero debe ser utilizado con moderación o utilizar una tonalidad no tan vibrante (orange red, ladrillo o cherry).

AMARILLO

Aunque pocas personas se atreven a utilizarlo, el amarillo viene pisando fuerte este verano en todas sus tonalidades. Este color aporta luz, energía, incrementa el ánimo y proporciona bienestar. Un consejo para vestir amarillo es no utilizarlo en lugares muy soleados, porque se tornan eléctricos. Para elegir un vestido en este tono, debe de considerarse un diseño sutil para equilibrar su alta atención en cuanto al color, y puede ir acompañado en contraste con accesorios en tonos rosa, morado o turquesa. No se debe combinar el amarillo con accesorios dorado.

VERDE, EL COLOR DEL 2017

El color del año es el verde, y para verano hay muchos vestidos de este color tranquilizante y que relaja los nervios. Proyecta confianza y alta autoestima, así que este color puedes usarlo para un evento si te sientes fatigada o cansada, para proyectar todo lo contrario. Los tonos cálidos del verde como lo es el GREENERY, Oliva y verde manzana, son colores recomendados para eventos en esta temporada.


AZUL Y VIOLETA

Otros colores como el azul y el violeta lucen muy bien en personas de temperatura fría, sin embargo hay tonos para todas las colorimetrías. Son colores elegantes y seductores que en tonos claros pueden proyectar ternura y sensibilidad, al igual que una imagen profesional y pura.

MATERIALES

Los materiales pueden salvar o arruinar nuestra noche especial, así que es importante saber de qué estará fabricado el vestido que utilices, para lucir y sentirte fresca, y disfrutar sin 'ningún pero'. Existen materiales como la seda, que es suave y fina, con caída que nos da libertad de movimiento.

El lino y el algodón son los materiales más frescos que existen, pero encontrar un vestido o jumpsuit de este material a veces resulta más complicado o casi imposible, ya que carecen de elegancia o tienden a ser anticuados.

Combinar un raso con un forro ligero también puede ser la mejor opción, ya que las capas ligeras nos mantienen frescas. Así como un georgette o chiffon que son materiales porosos y súper delgados. El encaje complementa fácilmente cualquier diseño, haciéndolo más romántico y elegante, y nos permite múltiples variaciones. 



Moda

Aire primaveral

MARERI HANDMADE WITH LOVE



Avarcas • Leather



Palma Bags
• Hand Crafted



Tunic • Fashion woman



Panama hats • Ecuador



Personalizados • Protection

mareri



Calle Zitácuaro, Local 3
Col Hipódromo Tijuana, BC
T. 681.8427

Mareri
Handmade With Love
Mareri store



Garage photostudio
WEDDING PHOTOGRAPHY



Tel. (664) 225 0400  Garage Photostudio
www.garagephotostudio.com

Para toda la **vida**

MB *
MESA DE BODAS



El día más importante de sus vidas ha llegado y sabemos que debe ser perfecto.

Mesa de Bodas Fábricas de Francia, un servicio gratuito, que además es la mejor opción para que todo salga tal y como lo soñaron.

· Registren su evento 6 meses antes de la fecha de su Boda, pregunten a su asesora por los planes de registro.

· Seleccionen los regalos 2 meses antes.

· Cierren su evento 2 meses después de la fecha de su boda.

· Consulten requisitos de registro con nuestras asesoras de Mesa de Bodas.

 **fábricas de francia**[®]
Qué gusto verte

DENISSE

Zamudio Flores

CREA ARTE CON SU REPOSTERÍA

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Cuando somos pequeños soñamos con ser un médico famoso, enfermera, actriz, cantante... Denisse Zamudio Flores siempre soñó con hacer arte, y hoy ese sueño lo hace realidad a través de su repostería.

Denisse es una reconocida chef especialista en repostería, casada con el chef Mario Peralta, y madre de dos hijos: Mauricio de 10 años y Helena de 2 años.

"El arte siempre me ha gustado mucho, siempre he sido súper artística desde niña... En la escuela, todos los corchos y diplomas los rotulaba...", agregó, "El arte me ha apasionado muchísimo y ahora es lo que hago de trabajo y lo disfruto mucho", compartió la chef con Mujer Actual.

La consolidación de su sueño inició hace 15 años, cuando Denisse se fue a Puebla, convencida de que lo que más quería hacer en la vida era crear arte, pero no precisamente con pinceles, pinturas y lienzos, sino con alimentos, por ello ingreso al Instituto Culinario de México (ICUM).

Tras tres años de estudios, decidió seguir preparándose y los continuó en Le Cordon Bleu College of Culinary Arts Las Vegas, de donde obtuvo la licenciatura en Gastronomía, precisó.

Lo cierto es que Denisse siempre tuvo claro que su gusto gastronómico iba enca-

minado hacia lo dulce y no lo salado, por ello optó por la repostería.

"Siempre me ha gustado lo dulce porque me voy por lo artístico, siempre me ha gustado crear los pasteles de boda... todo lo que esté relacionado con el arte. En sí, la gastronomía es

un arte, pero la repostería es más escultura, pintura... Puedes hacer mil cosas", consideró.

Para diseñar e inspirarse en cada una de sus creaciones de repostería, especialmente los pasteles de bodas, Denisse requiere conocer un poco de la historia de la pareja, sus gustos, el lugar donde se realizará el enlace, entre otros detalles.

OBSTÁCULOS SUPERADOS

Actualmente la chef lleva 9 años en el mundo de la repostería, tiempo en el cual ha tenido que superar algunos obstáculos, entre ellos el acomodar su horario de mamá y profesionista.

"Necesito levantarme muy temprano para organizar bien mis tiempos, trabajar los fines de semana, sacrificar algunas reuniones... En realidad, organizar los horarios con mis hijos es lo que más me ha costado trabajo; dividirme sin descuidar a mi familia o mi trabajo", expuso.



Trabajar día a día superando estas circunstancias no ha sido sencillo, expuso, por ello ha tenido que realizar algunos cambios en su vida, que le permitan estar con sus hijos y desempeñar su profesión.

Dijo que parte de estos cambios fue construir en su casa un espacio para cocinar su repostería, esto le permite tener cerca a sus hijos, estar pendiente de ellos, y al mismo tiempo desempeñar su profesión.

APOYO INCONDICIONAL DE SU FAMILIA

"Yo tengo el apoyo de los cuatro abuelos, son los que más me apoyan en todo: mis papás Lourdes Flores y Mauricio Zamudio, y mis suegros, Mario y Beba Peralta son los que me sacan de apuros.

"Mi madre es a la persona que más admiro, porque ella me enseñó cómo ser una buena mamá, profesionista y ser humano", expresó emocionada.

También parte elemental de la vida de Denisse es sin duda su esposo Mario Peralta, quien encabeza la cocina del restaurante Fuego en el Valle de Guadalupe, además de haber participado recientemente en el reality show Top



“ Siempre me ha gustado lo dulce porque me voy por lo artístico, siempre me ha gustado crear los pasteles de boda... todo lo que esté relacionado con el arte. En sí, la gastronomía es un arte, pero la repostería es más escultura, pintura... Puedes hacer mil cosas

Chef México, donde puso en alto a Baja California.

PASIÓN POR LO QUE HACE

Iniciar un proyecto requiere de mucho esfuerzo, pero mantenerse sobre la marcha requiere del doble de esfuerzo, por ello la clave para no dejarlo inconcluso es tener mucho amor y pasión por lo que se hace, afirmó la chef Denisse Zamudio.

“Si tienes amor por lo que haces, nunca te vas a dar por vencido, siempre vas a encontrar la solución... Primero te tiene que gustar mucho lo que haces para aguantar”. puntualizó.

SU SELLO PERSONAL

En un mundo tan competitivo como en el que vivimos hoy, es importante dejar ese sello personal en lo que hacemos, para ello Zamudio Flores le da mucha importancia al cliente; le otorga su tiempo para que le diga lo que desea, además de mantenerse siempre renovada, buscar ideas y no bajar la calidad de los productos.

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Eat, Pray, Love de Elizabeth Gilbert.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Iphone
- » **MÚSICA FAVORITA:** todo, pero en mi cocina no puede faltar Thievery Corporation, Draft Punk, Bob Marley y Radiohead.
- » **MAYOR FORTALEZA:** mi familia.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** la pizza y el chocolate blanco.
- » **FRASE FAVORITA:** “No busques el momento perfecto, sólo busca el momento y hazlo perfecto”.

ANA VEL Olmeda

TRÁS LAS HUELLAS DE SU MADRE,
LA HÉROE DE SU VIDA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Para Anavel Olmedo su mamá no sólo fue la mujer que la sacó adelante a ella y a sus tres hermanos cuando quedó completamente sola, sino que sigue siendo modelo a seguir, su fuente de inspiración, y el motor que la mantiene activa, creativa y exitosa en el mundo de la gastronomía con sus tamales gourmet que se han vuelto famosos más allá de esta ciudad fronteriza.

—¿Y QUE APRENDISTE DE TU MAMÁ?

Su entrega con sus hijos. La tenacidad en los negocios, era una persona visionaria 100%, una mamá muy entregada y una persona muy dura, con muchísima fortaleza, nunca la vi quebrada. ¡Jamás...! Y yo traigo su escuela, porque de bebida me enseñaron a trabajar por lo que yo quería, por mis ideales.

—¿ENTONCES ERES PARECIDA A ELLA?

Sí, en todos los sentidos. De hecho me lo dice mucha gente, y es como mi orgullo llegar a

parecerme a ella. Mi héroe en mi vida es ella

VIDAS PARALELAS

Y sí que se parecen; sus vidas son muy similares. Ambas tuvieron que sacar adelante a sus hijos sin el apoyo de una pareja, y mientras su mamá y su abuelito fueron fundadores del Mercado Hidalgo, que ya tiene 63 años de antigüedad, desde noviembre del 2016 ella ha regresado a trabajar a este lugar lleno de recuerdos y éxitos.

“Me acuerdo que cuando llegué al mercado tenía 9 años. Mi rutina era levantarme, ir a la escuela, y me iba al mercado. Crecí entre carretas, carros, turismo y vendiendo, siempre vendiendo desde chiquita”.

—¿Y QUÉ VENDÍAN?

—Abarrotes. Yo estaba atrás del mostrador y veía a mi mamá como era buenísima para vender, y a mi también me iba bien desde chiquita. A los nueve años mi mamá, nos puso una cristalería y vendíamos al turismo. Ahí hice mis tablas como comerciante.



MENSAJE...

Las mujeres somos capaces de todo, que no te digan que no puedes, estamos en una era de mucho machismo, y desafortunadamente hay muchas compañeras que han sido golpeadas, sometidas y ultrajadas. Nuestra voz vale, nuestros valores y poder. Créete que tú eres única, y si tu puedes, yo puedo



RECOMENDACIÓN DE ANAVEL OLMEDO

SU TAMAL FAVORITO

De camarón con Marlin.

Va envuelto en Tocino con queso Monterrey, y una salsa en chipotle con verduras.

EL TAMAL QUE LA CATAPULTÓ

El de gansito.

EL MÁS NUEVO

El de pizza.

Pero, Anavel no sólo es comerciante, también es diseñadora de moda.

“En la IBERO me dijeron: ¿quieres entrar a corte y confección? y dije va, y luego, luego me becaron. Yo creo que porque vieron mis ganas. De ahí me enfoqué mucho en la moda en BC, incluso tuve mi Boutique. También cuando ganó Lupita Jones, cuatro diseños míos estuvieron entre los finalistas”.

Pero se vino una devaluación muy tremenda. “Se devaluó mi trabajo porque EU empezó a meter mucho producto chino, y ya se iban más a lo barato que a lo de sastre que era lo que yo hacía”. Así que cerró su taller de modas, y regresó al mercado a ayudarle a su mamá.

—¿TE PESÓ DEJAR EL NEGOCIO?

—¡Sí! mucho.

—¿Y CÓMO FUE QUE IDEASTE EL NEGOCIO DE LOS TAMALES GOURMET?

—Pues resulta que un día del 2011, en una tormenta enorme que hubo en Tijuana, yo vivía en Popotla y nos quedamos varados,

y no había más que maíz y pollo, porque no pudimos salir como en cuatro días.

—Así que empecé a cocinar y a mis hijos les encantaron, y como comerciante, dije: ¡ah caray, esto me agrada!

Finalmente puso un restaurante y los tamales tuvieron éxito, pero por la presión de ser mamá sola y porque se enfermó, lo tuvo que cerrar.

CUANDO MAMÁ FALTÓ —¿Y LUEGO CÓMO FUE QUE VOLVISTE A SER EMPRESARIA?

—Mi madre acababa de morir (hace ya 12 años), y entré en depresión. Y para salir de esto empecé haciendo joyería y trabajando en expos fui conciente de que tenía que ocupar mi mente en algo, y me dije: “¡Basta! Mi hija fue un motivo muy grande porque me dijo mamá quiero que te levantes de la cama, ¡siempre estás triste!


—A mi las depresiones me hacen por trabajar, y pienso: “tengo que salir adelante y trabajar lo triple. Es mi manera de no entrar en depresión, ocupando mi mente y siendo creativa.

Finalmente Anavel decidió regresar al Mercado Hidalgo y puso en forma un negocio original de tamales gourmet.

—¿Y CÓMO SE TE OCURRIERON LAS COMBINACIONES TAN ORIGINALES?

—Pues todo fluyó gracias a que se me abrió una caja de pandora increíble en el mercado porque ahí está todo, es como un paraíso para los cocineros. Y bueno, yo creo que si tiene un buen sabor en tortilla, tiene un buen sabor en tamal.

El camino ha sido arduo, los tamales gourmet han encantado, pero también han sido fuente de escándalo. “¡Mucha gente me atacó! Dijeron que cómo era posible que yo rompiera con la tradición de tamales, pero en mi cocina no hay reglas, no hay etiquetas. Por eso mi slogan dice: Si eres de mente cuadrada no pruebes mis tamales, porque no estás abierto al cambio”.

Así en su diario vivir Anavel siempre tiene en mente a su madre, “el ser que más me amó en la vida”, su guía a seguir, pues aplica cada una de sus enseñanzas, buscando ser una mejor versión de sí misma como mujer, mamá, y empresaria. 



DISTRITOURBANOFEST

WWW.DISTRITOURBANOFEST.COM



30 JUNIO

MOTEL

- SLARES
- RATIGAN
- DERIAN
- POLICÍAS Y LADRONES

- CESAR CORONADO
- RICARDO MEJÍA

LOUIE FRESCO
GABRIEL SORDO

01 JULIO

07 JULIO

DW DIE 4

- ENTRE DESIERTOS
- JARDÍN
- SANTOS
- LE RODRIGUEZ

- REEK
- MEJIA
- MARIO ARMANINO

CLIMBERS

08 JULIO

VENUE : TERRENO ENFRENTA DE MERCADO HIDALGO, TIJUANA





Bricks Box & Fitness

UN LUGAR COLOR DE ROSA

POR REVISTA MUJER ACTUAL

Desde que entras al lugar te das cuenta de que estás en un gimnasio singular; innovador, femenino, acogedor, y con todo lo que una mujer puede necesitar para no sólo disfrutar del ejercicio (box & fitness), sino para cuidar su alimentación y la estética de su cuerpo.

Además del área de ejercicios, hay caminadoras, un spa, un espacio de jugos y comida sana, y un área para niños, pero además, cuenta con lo indispensable para el arreglo personal.

“Yo cuando a veces iba a entrenar decía: mejor no, porque voy a ir a comer o a cenar y me tengo que arreglar. Entonces si tienes un baño con un vestidor bonito, unas regaderas limpias, y lockers, pues te bañas en el gym y no tienes pretexto.”, afirma Gisela Mayen, una de las socias Fundadora de Bricks Box & Fitness, hija del gran promotor de box, Guillermo Mayen.

—¿Y POR QUÉ UN GIMNASIO DE BOX PARA MUJERES?

Porque el box, que es un deporte considerado sólo para hombres, está de moda entre



las mujeres; lo practica Adriana Lima, Alessandra Ambrosio, y Gisselle Bündchen, JLo, Belinda, y las Kardashians, y además, no había espacios dedicados a nosotras.

Al fondo del gimnasio se observa un cuadrilátero, guantes de box y peras, y del otro lado ligas, cuerdas, y pesitas entre otros

aditamentos. Está decorado con espejos, un candelabro y paredes rosas que le dan a lugar una vista completamente “de princesas”, aunque combinado con el negro y el dorado, da también la sensación de la fuerza y rudeza que te exige el box.

Lo cierto es que este gimnasio como ningún otro en el noreste de México, no sólo está enfocado al entrenamiento de box para mujeres sino que lo combina con entrenamiento funcional y por ello la diversidad del equipo.

“Este entrenamiento es el que te tonifica, te da fuerza, resistencia, usas el peso de tu propio cuerpo. Es una combinación súper buena porque el box es mucho cardio, técnica y coordinación, pero si le aumentamos tonificación, resistencia, y fuerza, va a estar ideal”, mencionó Michelle Rodríguez, también socia fundadora del gimnasio.

Las clases son grupales, y semi-personalizadas. Cada hora inicia una de box y una de fitness, y hay dos entrenadores por cada clase.

Las clases están dirigidas a amas de casa, estudiantes y profesionistas. Mujeres de todas las edades que tengan ganas de hacer ejercicios, alinear la figura y sacar el estrés que es muy importante, coinciden ambas socias y amigas. ■

CONTACTO

DIRECCIÓN
Av. Santa María 3130
Colonia Gabilondo
TELÉFONO
621 11 11
FACEBOOK
Bricks Box & Fitness
INSTAGRAM
Bricks Box & Fitness

Ciudad actual
SAN DIEGO

La Feria del Condado DE SAN DIEGO

UNA TRADICIÓN FAMILIAR DE MÁS DE 130 AÑOS

POR NELLY CERVANTES

La Gran Feria del Oeste, la Feria del Condado de San Diego, regresa a la región el 2 de Junio con una amplia oferta de entretenimiento, y con algo para todos los miembros de la familia.

Fiel a su tradición de promover la agricultura y ganadería como desde su primera edición en 1880, la Feria continúa con muestras a lo largo de sus instalaciones; con animales, plantas, flores, jardines y más, para que disfrutes en familia, o si te quieres dar una escapada con las amigas.

Ya sea que tengas la idea de remodelar tus patios, date una vuelta por los jardines del Paul Ecke Jr. Garden Show, o si tienes ganas de un día de shopping,

hay más de 500 puestos comerciales con todo lo que quieras, ya sea para ti, para tu hogar o para tus hijos.

GUSTOS CULPOSOS

Si te gustan los buenos vinos, el Festival de Vinos The Toast of the Coast el 10 de Junio incluye varios vinos del Valle de Guadalupe, México y Estados Unidos con dos sesiones a lo largo del día. Este festival se llevará a cabo en la zona de los jardines del Paul Ecke Jr. Garden Show. Compra tus boletos en thetoastofthecoast.com.

Si tú y tu esposo son cheleros, la 11va. Edición del Festival Internacional de la Cerveza de la Feria se llevará a cabo del viernes 16 al domingo 18 de Junio en la Arena del Mar. Con cientos de cervezas para degustar, de seguro te vas a dar vuelo. Compra tus boletos en sandiegobeerfestival.com.



Pero si a tí lo que te gusta es el licor, un tequila, sotol, mezcal, ron ó vodka, no te pierdas el Festival de Licores Destilados Distilled San Diego, el sábado 24 de Junio en los jardines del Hipódromo Del Mar. Compra tus boletos de degustación en distilledsandiego.com.

Los tres eventos tienen su zona VIP con maridajes especialmente cocinados para los mejores vinos, cervezas y licores ganadores de cada Festival. Puedes pasar a ver los festivales con tu boleto de entrada a la Feria, pero las degustaciones requieren de un boleto adicional.

Para las mujeres sanas en cuerpos sanos, también habrá el Festival de Vida Sana Whole Life Festival el sábado 1° de Julio en los jardines del Paul Ecke Jr. Flower & Garden Show con horario de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Si eres mamá roquera, grupera o te gusta la música 'oldie', los distintos escenarios de la Feria tienen algo para ti, desde la Serie de Conciertos de Verano Toyota en el escenario Heineken Grandstand que tiene a los más sonados todas las noches, La Arrolladora el 4 de Junio a Frankie Valli y The Four Seasons de 22 de Junio, y hasta War el 3 de Julio; al escenario Paddock que este año trae a Los Lobos el 28 de Junio, al escenario San Diego Showcase donde todos los jueves se presentan grupos y cantantes de época como The Pointer Sisters el 22 de Junio en la serie de conciertos Solid Gold.

PARA TUS NIÑOS

Si tienes chiquitines, la Feria tiene una zona especial para ellos en Family Funville, dentro del óvalo del hipódromo donde los juegos mecánicos del KidsZone son especialmente diseñados para niños de 3 a 10 años, así como juegos y exhibiciones para el disfrute de los reyes de la casa.

Para tus adolescentes están los juegos del FunZone donde hay desde sillas voladoras, hasta montañas rusas a péndulos que los hacen volar a una altura de cientos de metros de altura. Dependiendo de qué tan osados y amantes de la adrenalina sean, puedes comprar los boletos para los juegos en paquete, o la pulsera de juegos ilimitados para que se suban las veces que quieran a los juegos entre las 12:00 p.m. y 8:00 p.m.

Estas pulseras tienen un costo de \$35 dólares y están disponibles ciertos días en la Feria, y otros días sólo se venden por internet en el sitio oficial de la Feria feriasandiego.com.

DE ESTO NO HAY TODOS LOS DÍAS

Ya sea que te gusten las fritangas o la comida gourmet, la Feria tiene una oferta culinaria que no te deja con las ganas. Ya sea que seas de buen diente o te guste probar de todo un poco, el martes 27

de Junio es tu oportunidad de probarlo todo en chiquito con los Jueves de Probaditas \$3 Taste of the Fair Thursdays, cuando la mayoría de los puestos de comida de la Feria te sirven porciones pequeñas de sus platillos para que pruebes de todo. Ese mismo martes tus hijos de 12 años y menores entran gratis a la Feria.

Ahora que si lo que quieres es una cena gourmet bajo las estrellas con vinos y cervezas medallistas, no te pierdas el Farm to Table Dinner el sábado 1° de Julio, pero no la pienses mucho pues es de cupo limitado, compra tus boletos en www.sdfair.com/events y selecciona Farm to Table Dinner.

ENTRADAS

ADULTOS

\$18 dólares

ADULTOS MAYORES DE 62 AÑOS

\$11 dólares

NIÑOS DE 6-12 AÑOS

\$11 dólares

Los niños de 5 años y menores siempre entran **GRATIS**

ACERCA DE LA FERIA

- » Feria del Condado de San Diego en Del Mar
 - » Este año es la Gran Feria del Oeste, con un tema muy vaquero
 - » 26 días, del viernes 2 de Junio al martes 4 de Julio
- Cerrado los lunes, excepto el 3 de Julio y los primeros tres martes de la temporada

* Entra pagando la mitad con los cupones disponibles en tiendas Oxxo www.feriasandiego.com

Pediatrics in Paradise

Nos comprometemos a proveer a tu familia la más alta calidad de servicio pediátrico en un ambiente familiar. Cada uno de nuestros pediatras están certificados y con más de 20 años de experiencia profesional en el trato de niños. Nuestro pediatras tienen sus credenciales con Sharp Chula Vista Center y Paradise Valley Hospital.



OFRECEMOS

- Entrevista prenatal
- Inmunizaciones de bebé
- Citas en el mismo día
- School and Sport Physicals


ACEPTAMOS ASEGURANZA

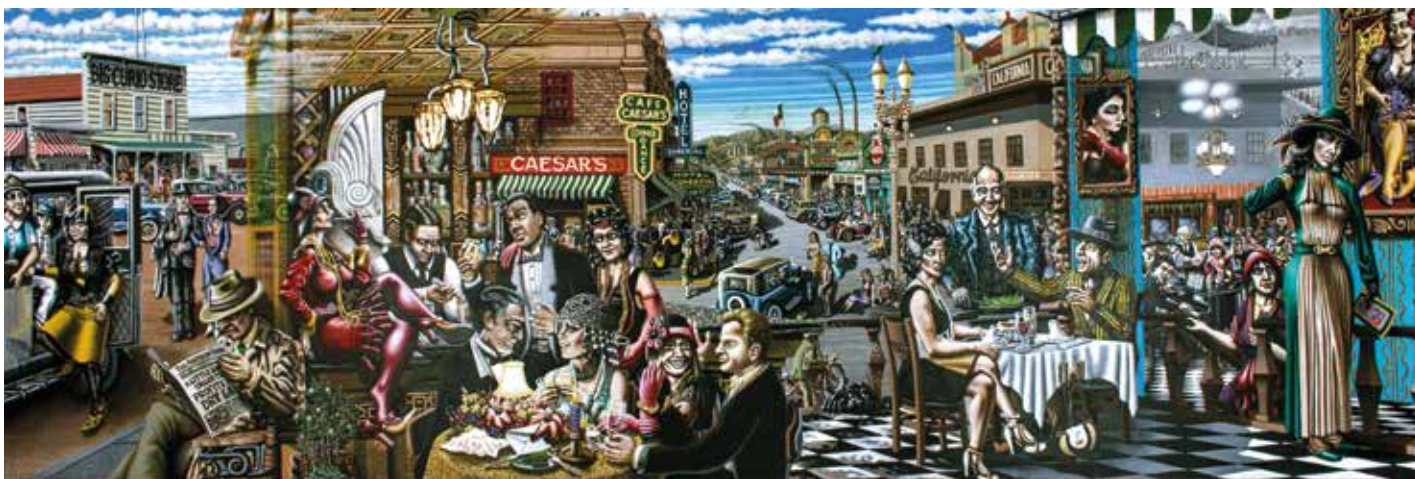
- Medi-Cal
- Blue Cross of CA
- TriCare
- Community Health Group y más...



1741 Eastlake Parkway, Suite #107
Chula Vista, CA 91915
(619) 482-1700

655 S. Euclid Avenue, Suite #207
National City, CA 91950
(619) 475-4575

 : PediatricsInParadise



Perfil Y OBRA

“LA PINTURA Y EL ARTE ME SALVARON”

Óscar Ortega

ARTISTA VISUAL

De carácter rebelde y atrevido. Se describe a sí mismo como quien busca dejar un legado con su arte que se disfrute a 500 años de distancia

POR ANA PATRICIA VALAY

Son miles de personas las que transitan a diario por el cruce de la considerada frontera más visitada del mundo, y mientras se da la inevitable espera, hay un testigo mudo que permanece erguido e imponente; se trata de una de las esculturas del artista visual, Óscar Ortega, que se ha convertido en símbolo distintivo de la región.

“Representa a Tijuana como la última esquina de Latinoamérica que al norte tiene una puerta hacia la cultura anglosajona y al oeste, una ventana que da hacia el mar”, nos dice su autor.

La escultura mide 11.80 metros en su

punto más alto. En la losa circular se observan automóviles en bajorrelieve, describiendo ese flujo constante de vehículos que día con día transita hasta San Diego para estudiar o trabajar, y luego regresar por la tarde-noche a esta bella Tijuana. Un 75% está cubierto de un acabado de rompecabezas de azulejos de colores cortados a precisión, y el 25% de cerámica plana pintada que describe una urbe controversial.

La idea, su idea, es dejar un legado con sus esculturas en toda la franja fronteriza.

“....estas obras las llevo en un proyecto de mojoneras culturales que se llama acotaciones, un magno proyecto de espacios públicos cerca del lado sur de la línea fronteriza entre México y Estados Unidos, en Tijuana, San Ysidro, y la Mesa de Otay”.

SUS ESCULTURAS EN B.C.

En Baja California, esculturas de su autoría similares a ésta se pueden observar desde Playas de Tijuana, con Última oportunidad para ti madre; en la garita internacional Otay la de Nosotros Aquí, una escultura de la que dijo podía provocar un sentimiento de arraigo entre sus espectadores, y hasta la Rumorosa con el Mirador ojo de águila que se conforma por herrería en la cúspide y una imponente escalera de caracol recubierta por decenas de altorrelieves, y de íconos de las pinturas rupestres de los antiguos kumiais en los lados redondos de la plataforma donde se puede descansar para ver el panorama.

EN TUS ESCULTURAS, EN TUS OBRAS, ¿USASTE DE TODO TIPO DE MATERIAL?

“Utilicé figuración libre y azulejo cortado a precisión, una técnica de mucho trabajo pero que dura 500 años si se cuida”, afirma Óscar.

EN EL ARTE ENCONTRÓ SU QUIETUD

Originario de Gómez Palacio, Durango, Óscar fue traído a Tijuana por sus padres cuando era bebé, pues su papá tenía un negocio de fotografía en el centro de Los Ángeles, California. “Éramos la típica familia tijuana esperando que llegará el papá de trabajar toda la semana en Estados Unidos”.

Al hacer una retrospectiva dice haber sido un niño extraño, hiperactivo y ocurrente. “De todos los kinders me sacaban”.

A la edad de 9 años ya vivía en Playas de Tijuana, y como muchos otros jóvenes de su generación, se desvió por el camino equivocado, perdiendo en el ínter y de forma violenta a muchos de sus amigos.

Fueron tiempos difíciles, tanto así que decidió huir, y ‘lo encontraron’ las artes.

“La pintura y el arte, fue algo que me salvó de problemas muy serios porque soy de Playas de una generación muy brava de Tijuana. Estuve dos años escondido, gran parte del tiempo en la casa de la cultura donde gracias al artista de la vieja guardia Benjamín Serrano “el pinocho”, me dieron asilo, y empecé a dibujar”.

LA AVE. REVOLUCIÓN FUNDAMENTAL EN SU VIDA

Y fue justo en el corazón de Tijuana, la avenida revolución, lugar en donde charlamos para esta entrevista, donde le dieron sus primeros trabajos. “Un buen día en calle primera me pidieron unos rótulos”.

Óscar se involucró también con varias disciplinas artísticas. “La avenida revolución yo la trabajé del 85 al 89, en el Mr. Crown, mi mejor amigo, Alejandro Zuñiga, empezó a tocar y produjo 2 o 3 videos. Luego Blanca Sheleske y yo rentamos una bodega donde inició el proyecto de Tijuana No, con Teca García, Luis Güereña, Cecy Bastida, Jorge Jiménez, Al Borja y a veces Julieta Venegas y Kilo Múzquiz”.

EL CUADRO EN EL CAESAR'S RESTAURANT-BAR ES LA MEJOR PINTURA DE MI VIDA...”

“De común acuerdo Julián (Plascencia) y yo, decidimos hacer una obra representativa de lo que fue la ley seca aquí en



Tijuana. Y en ese tiempo, 1929, la gente adinerada de Estados Unidos venía, y la ciudad estaba repleta de gente. Es la mejor pintura de mi vida...”.

Es una obra preciosa que se encuentra en un salón privado del Ceaser que

además tiene a “gente viva” en los personajes que presenta; hombres y mujeres de la vida cotidiana de Tijuana.

“Sentados en la mesa VIP, está de izquierda a derecha Joseph Torentino, un amigo que vive en Playas, que es neoyorquino de Rep. Dominicana con papá italiano, una maestra de baile de Mexicali que vive desde hace mucho en Tijuana, María Yzabal y le sigue la escultural Guille Blake, la diva de Playas de Tijuana”.

En otra mesa aparece Caesar Cardini preparándoles la famosa ensalada Caesar’s “gracias a el se hizo famoso el aderezo”, acota el artista.

La técnica utilizada es: acrílico polimérico. Aunque la que más lo enamora es la técnica de lápiz.

DEDICACIÓN ABSOLUTA


El artista visual, Óscar Ortega estudió hasta la preparatoria, pero eso no le impide adentrarse en la lectura, para entender a profundidad los temas que va representar.

“En cada obra he estudiado de lleno el tema. Estudio muchísimo. He hecho muchos paisajes marinos y estudio a los pescados, los movimientos de las ballenas, los movimientos de los delfines, los movimientos de las orcas, los movimientos de los tiburones, del calamar, incluso ¿qué come cada uno?”

“Me interesan mucho las técnicas. Fui a Roma a estudiar ingeniería 2 semanas y lo que están haciendo los italianos ahorita. Eso es lo que me interesa. Me interesa llegar a hacer algo, que dure muchísimo en cuestión de materiales, porque soy estudioso de las técnicas”.

Y además del estudio, la dedicación.

“A cualquier cosa que haga le dedico el 110%, porque eso me lo enseñaron mis padres chapados a la antigua, que trabajaban de sol a sol. Había veces que a las 4 de la mañana se oía la maquinaria de mi papá, y eso me daba mucha seguridad. Y yo aprendí que con el trabajo te pueden hacer bueno en lo que sea”.

Es mucho el legado artístico que a Tijuana le ha dejado este hombre, como los murales bajo los puentes que ha pintado, pero sería interminable hacerlo. Sólo quisimos compartir un poco de su vida, de sus obras, sus técnicas y de cómo para él, el arte le dio una sentido muy diferente a su vida. 



“10 MAMÁS QUE NOS ENCANTAN”
ANFITRIÓN: Centro Cultural Tijuana
 Nissan, la empresa líder automotriz en la región, y Revista Mujer Actual que cumple su 10mo aniversario, se unieron por quinto año consecutivo, para homenajear a 10 madres ejemplares y empresarias exitosas. El evento se llevó a cabo en el cubo del CECUT.





LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

baja cuadros

Enmarcado a tu medida!

Enmarcamos:

- . Documentos
- . Fotografías
- . Pinturas
- . Posters
- . Camisetas
- . Otros Objetos

TEL. (664) 656 0640
Plaza Calimax Playas

TEL. (664) 6812051
Plaza Calimax Hipódromo

*molduras y marialuisas ecológicas,
tensado de lienzos,
espejos biselados,
pegado sobre foamboard.*

cuaadrosbc@hotmail.com Cuadros BC



CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO

SUMMER DANCE TRAINING

10 al 14 de Julio de 2017



MAESTROS INTERNACIONALES

Juan Carlos Peñuela

Ballet Master / Joffrey Ballet School, Ballet Hispánico, Alvin Ailey School

Nathan Trasoras

Dance teacher / EDGE Performing Art, Millenium Dance Complex

- *Ballet
- *Jazz funk
- *Contemporary
- *Gimnasia
- *Teatro
- *Repertorio
- *Pas de deux

Costo:

\$ 250 dlls.

Costo especial:

\$ 200 dlls.

Pagando Antes
del 30 de Junio.

TODOS LOS NIVELES

*Principiantes, intermedios
y avanzados, 6 años en
adelante*

* Información:

Tel. 664 976-33-00

* Horario de oficina:

3:30 a las 8:00 pm.

* www.conservatoriodedanza.com.mx



Inauguración **LEMONROSE BOUTIQUE**

ANFITRIÓN: Plaza
Rocasa

Así se vivió la inauguración de Lemonrose Boutique tienda de ropa y accesorios de moda para dama. Cada semana hay nuevos estilos.





XXXV FERIA DEL LIBRO

ANFITRIÓN: Explanada del CECUT

Bajo el lema de "Imaginario Mexicano", tuvo lugar la XXXV Feria del libro en Tijuana, en la que se rindió homenaje a Juan Rulfo, Leonora Carrington, Pedro Infante y el Santo por coincidir este 2017, el centenario de sus natalicios.



soymujeractual



Presentan FIESTAS DE LA VENDIMIA 2017

ANFITRIÓN: Terraza del Cubo del CECUT

Conviven distinguidos invitados en la presentación de la Vendimia Vinos L.A. Cetto 2017. En la ceremonia se dio a conocer la cartelera de eventos para este año.



soymujeractual



Firma de AUTÓGRAFOS

ANFITRIÓN: Nissan Galerías Hipódromo

Reconocidos jugadores de Xoloitzcuintles de Caliente convivieron con la afición en una firma de autógrafos, gracias a Nissan Baja.



soymujeractual

9ROUND

30 MIN KICKBOX FITNESS

ENJOY
**1 FREE
WEEK
PASS!**

NO PURCHASE NECESSARY,
Not valid with other offers,
Must be local resident
with ID, Must be used 7
consecutive days, Limit one
person, New Members Only



3555 Rosecrans Sr, Suite 110B
San Diego, CA 92110
619-844-0044

1741 Eastlake Pkwy
Chula Vista, CA 91915
619-737-9136



Concierto MIJARES


ANFITRIÓN: Club Campestre Tijuana
El pasado 12 de mayo, las mamás disfrutaron de la voz inigualable de Mijares que les dedicó sus más destacados éxitos de su carrera como cantante. También hubo verbena.




soymujeractual





La mejor plaza de Tijuana



Plaza LAS PALMAS














Todo en el mejor lugar


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















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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



- **Despigmentación** 65 DLLS
(6 SESIONES x 250 Dlls) (3 sesiones x 162 Dlls)
- **Desafío ansiedad** \$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 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls 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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com