

Mujer

actual

Marzo 2016 | Año 9, Edición 101 | 72 págs.



**Ejemplar
GRATIS**

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

**MARZO, MES
INTERNACIONAL
DE LA**
Mujer

ELBA
ESTUDILLO

MADRE EJEMPLAR Y EJECUTIVA
DE LIDERAZGO RECONOCIDO

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

Available on the
App Store



9 años
CUMPLIMOS
+101 EDICIONES

LA VIDA CAMPESTRE QUE SIEMPRE

SONASTE

HAZLA REALIDAD



RANCHO
TECATE

Desde 1893

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

APROVECHA
TU FINANCIAMIENTO
EN **PESOS**

*Hasta agotar existencias / Aplican restricciones

(665) 655 · 5226
ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052
Síguenos    



Marzo 2016

LA MUJER en un mundo de oportunidades

Es cierto que mujeres somos cada día del año, pero en marzo, que celebramos por todo el mundo, vale la pena recordarnos lo importante que es enfocarnos en vivir nuestra mejor versión de nosotras mismas.

Después de tantos años de lucha, la historia y nuestras antecesoras nos han ido demostrando como es que, desde niñas, cada vez somos menos las que aspiramos a ser vistas solo como esos seres sensibles y sumisos. Las mujeres de hoy nos hemos dado cuenta ya, que trabajamos en un mundo de oportunidades, un mundo en el que podemos ser profesionistas destacadas, madres, esposas, hijas dedicadas, líderes sociales y hasta presidentas de un país.

Prueba de ello son las mujeres que te presentamos en esta edición. En portada, nos acompaña Elba Estudillo, nuestra mujer del mes, ejemplo de valentía y de una mujer que se pone a sí misma grandes retos, quien lucha día a día por su desarrollo profesional, por su ciudad y por ser la mejor madre para sus hijos.

Y aunque sea el mes de la mujer, no podemos dejar de reconocer al Dr. Clemente Zúñiga, Médico Internista y Geriatra que tiene el objetivo de ayudar a sus pacientes a envejecer bien, de manera digna y con la mejor calidad de vida posible.

Mientras que, en Arquitectura Emblemática, no te puedes perder la increíble historia del Antiguo Cine Bujazán, patrimonio cultural de nuestro estado e ícono de la proyección del cine nacional en los años cincuenta.

Queremos aprovechar también para compartir contigo que este mes cumplimos nuestro 9no aniversario. Desde marzo del 2007 a este del 2016 se cumplen 9 años de Mujer Actual, por lo que agradecemos infinitamente a nuestros lectores, clientes, proveedores, colaboradores y amigos que nos han acompañado en el camino. A todos, gracias por creer en nosotros.

En fin, una edición con estos y muchos más temas, realizada especialmente para ti, para celebrarte este mes e inspirarte a que cada día pinte mucho mejor.

¡FELICIDADES MUJER!

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Patricia Garibay Romero
patricia.garibay@revistamujeractual.com

COLABORADOR EDITORIAL

Natalia Delgado Monroy
natalia.delgado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COORDINADOR OPERATIVO

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

DISEÑO PUBLICITARIO

Laura Rodríguez García
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

VENTAS ENSEÑADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

Alejandra Enciso
Alejandrina Seaman
Ana Laura Martínez
Becky Krinsky
Cecilia Castellanos
Daniel Vázquez
Dionisio del Valle
Diosa Doméstica
Lizeth García
Maru Lozano
Mayra Medina de Hjar
Padre Jorge Echegollén

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarc registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 8, edición 101, inicio de impresión el 15/02/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tira 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



**TODOS LOS LUNES RECIBIMOS
NUEVA MERCANCÍA**

AHORA MÁS GRANDE Y MEJOR SURTIDO



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

www.primeshoesandmore.com

Contenido

MARZO 2016



Mi RANCHO
CAMPAMENTO
by Pepy Guerrero

CAMPAMENTO DE SEMANA SANTA
excepto viernes santo **2016**

Del **21 de Marzo**
al **1 de Abril**

\$200 pesos x día
incluye comida

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

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

50% descuento
a hermanos

Rentamos
para fiestas
y paspos
escolares

Edad:
2 a 11 años



info:
664 604-1868
661 613-6852

pepyguerrero@gmail.com

Km 19.5 Carretera Libre a Rosarito
Rosarito, B.C. (Atrás de 2 GAS)
a 15 Minutos de Tijuana

TU PAREJA

Por qué termina el amor 6

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA©
A quién le cuentas
tus problemas 8

• EL SOPLÓN
¿Les interesa lo fácil? 10

TUS HIJOS

¿Muñecas o carritos? 12

EL MUNDO NECESITA...

Mujeres Sabias 14

VIRTUDES HUMANAS

La mujer y su
propia enemiga 16

GASTRONOMÍA

Las mujeres somos
el corazón de
la sociedad 18

RECETAS ACTUALES

Republican Dessert 20

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Malbec 22

ESPECIAL DE SEMANA SANTA

¿Lista para
las vacaciones? 24

HOMBRES DESTACADOS

Dr. Clemente Zúñiga 32

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Festivales Latinos
en el Condado 34

SABÍAS QUE...

¿Lavar diario o una
vez a la semana? 36



26

NUESTRA PORTADA

Elba Estudillo

FOTOGRAFÍA León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com

OPINIÓN RELIGIOSA

Cuaresma 2016 y la visita
del Papa Francisco 40

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Antiguo Cine Bujazán 44

PERFIL Y OBRA

Fundación Nacional
de Artistas
Independientes 48

SOCIALES de la 50 a la 54



9 años

+101EDICIONES

de compartir contigo los temas más interesantes,
de reflejar lo mejor de nuestra región y de ofrecerte
una propuesta de comunicación de calidad.

iGRACIAS
POR HACERNOS PARTE DE
TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA!

¡EN REVISTA MUJER ACTUAL
ESTAMOS DE FIESTA!...

Gracias a tu preferencia estamos
celebrando **101**EDICIONES y **9**AÑOS de empoderar
a la mujer con historias de éxito que nos demuestran
lo que somos capaces de hacer y lograr.



POR QUÉ TERMINA EL AMOR

POR DANIEL VÁZQUEZ

i Por qué termina el amor? ¿Estamos condenados al aburrimiento y a la monotonía en el matrimonio? o ¿Existe algo que podamos hacer al respecto? Mucha gente tiende a resignarse a la inevitabilidad de la muerte de la pasión en el matrimonio. A la inevitabilidad del fin del jugueteo y el coqueteo en la relación de pareja a través de los años.

¿Qué sucede cuando nos resignamos a la monotonía del trabajo y los chamacos y las obligaciones domésticas y sociales? ¿Qué sucede cuando dejamos de lado la diversión, el jugueteo,

“ Sucede de forma gradual, poco a poco y como una bola de nieve, cada vez con más fuerza ”

la novedad y las emociones fuertes en nuestras vidas? Las buscamos en otra parte y es cuando el matrimonio y el compromiso que lo mantiene se puede resquebrajar.

Pero, ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué tenemos que llegar a situaciones extremas que ponen en jaque la estabilidad de una familia de tres años, diez o veinte años? Te explicaré porqué...

EL EXPERIMENTO DE LA RANA HERVIDA

Existe una parábola que se llama la Parábola de la Rana Hervida. Esta parábola explica una característica de la naturaleza humana – un punto ciego de nuestra psicología, si quieres.

Cuentan – no está corroborado; hay polémica alrededor del tema – que en la segunda mitad del siglo XIX un

psicólogo llevaba a cabo ciertos experimentos con ranas. En uno de estos experimentos, él afirmaba que, si se colocaba una rana sobre agua hirviendo, la rana saltaría de forma inmediata, ya quemada. Sin embargo, defendía la idea que, si esa misma rana se le colocaba en agua templada, la rana se quedaría nadando en la misma sin problema.

La teoría de éste psicólogo se pone interesante en la siguiente parte del experimento. Afirmaba que la temperatura del agua, dónde la rana estaba tranquilamente nadando, se podía aumentar de forma tan paulatina que la rana no lo percibiría hasta ya ser muy tarde y estar cocinada.

LAS CONSECUENCIAS DE LOS CAMBIOS PEQUEÑOS


Esta parábola, cierta o no la historia, nos ayuda a explicar la tendencia de la mente humana a no percibir los cambios pequeños hasta ya ser muy tarde, sobre todo cuando los resultados de dichos cambios son negativos.

Pongamos por ejemplo una pareja en la cual durante los primeros dos años de matrimonio se trataban con las más delicadas atenciones de manera mutua. Eran considerados uno con el otro, se hablaban con palabras de cariño y las muestras de afecto no faltaban.

Sin embargo, un buen día uno de ellos ya no sintió la misma motivación para mostrar el mismo cariño o las mismas atenciones. No sucedió de un día para otro. Fue paulatino. Un día ella dejó de enviarle textos durante el día, por lo que él dejó de hacerlo, también.

Después, los detalles de parte de él se fueron espaciando cada vez más hasta volverse casi obligatorios durante los cumpleaños, aniversarios y catorces de febrero. Ambos empezaron a dar mayor prioridad a los amigos, la familia de origen, los hijos, el trabajo... Cuando menos lo esperaron, las discusiones y peleas se volvieron cotidianas.

¿Sucedio esto de un día para otro? Regularmente, no. Sucede de forma gradual, poco a poco y como una bola de nieve, cada vez con más fuerza. Vamos dejando de hacer lo que una vez hacíamos con regularidad y que ayudaba a mantener la chispa viva en la relación.

¿Hay ranas en tu azotea? Despierta y empieza a para combatir el efecto de la rana hervida. 

VISITA

www.elamornoessuficiente.com

BIENVENIDOS a la MAGIA de
macy's



¡Llévate a casa lo mejor de nosotros!

Cuando visites la ciudad trae este anuncio a cualquier local Macy's y descubre las últimas tendencias de la moda de las marcas más importantes del presente, una selección sorprendente, ¡y obtén un **descuento de 10%** en miles de artículos por toda la tienda con tu pase de ahorro para visitantes de Macy's!

Además, llégate y aprovecha nuestro especial grupo de programas que incluye una clase magistral de cosmética, experiencias de compra VIP y la celebración Quinceañeras de Macy's. Para enterarte de todo cuanto tenemos para ofrecerte contáctanos llamando a **(619) 297-2511 ext. 4053**.

MACY'S PLAZA BONITA

3000 PLAZA BONITA RD. NATIONAL CITY, CA 91950

MACY'S CHULA VISTA CENTER

555 BROADWAY AVE. CHULA VISTA, CA 91910

MACY'S IMPERIAL PLACE

3551 SOUTH DOGWOOD AVE. EL CENTRO, CA 92243

AHORRA 10%

Mercancía a precio regular, venta y liquidación con muy pocas excepciones*

*El pase de ahorro para visitantes de Macy's te permite ahorrar un 10% en compras de mercancía y debe ser aplicado en persona en cualquier local Macy's. Excluye: cosméticos/fragancias, ofertas del día, doorbusters/web busters, artículos eléctricos/electrónicos, especiales de todos los días (EDD), muebles/cómodas, Último Acto, Macy's Backstage, altombras, especiales, súper compras, Breville, Dyson, Fitbit, French Connection para ella, Frye, Hanky Panky, Jack Spade, Kate Spade, KitchenAid Pro Line, Le Creuset, Len's, relojes Michele, Nespresso, OXO, Sam Edelman, relojes Samsung, Shun, simplehuman, Stuart Weitzman, The North Face, Theory, Tumi, Vitamin, Yacco, Yohji, ropa/calzado/accesorios atléticos; marcas Impulse de diseñador, joyería de diseñador, tarjetas de regalo, comida gourmet, exhibiciones de joyería, macy's.com, pagos a tarjetas de crédito, compras previas, productos ofertados por marcas que alquilan departamentos en cualquiera de nuestras tiendas, incluyendo a: Burberry, mercancía de los Dallas Cowboys, Gucci, Longchamp, Louis Vuitton, New Era, Nike on Field, restaurantes, selecciones de joyería y relojes de diseñador, ciertos departamentos arrendados, servicios, pedidos especiales, compras especiales, relojes tecnológicos, vino. No puede combinarse con ninguna otra oferta de pase/cupón, descuento adicional u oferta crediticia, excepto al abrir una nueva cuenta Macy's. Los % de ahorro se aplican a precios rebajados.





A QUIÉN LE CUENTAS TUS PROBLEMAS

La confianza es uno de los regalos más valiosos que se tiene para ofrecer. Así que, hay que elegir con mucho cuidado a la persona que se da ese honor

POR BECKY KRINSKY

A pesar de que se tenga buenos amigos, hay que saber diferenciar entre quién es un buen amigo y quién puede ser un confidente. No todos pueden tener la capacidad para escuchar y aconsejar con parcialidad. Es importante saber a quién se puede confiar y expresar cómo se siente.

Los secretos, así como los sentimientos íntimos y los problemas pertenecen al corazón de la persona que los siente. Hablar de cuestiones íntimas es algo más delicado de lo que parece. Cuando uno

elige compartirlos con otra persona, requiere de valor para poderse expresar. Es importante tener a alguien que no sólo dé confianza, sino que además, tenga la sensibilidad para entender y se pueda conectar con la situación.

Cuando uno se abre emocionalmente, espera que al compartir y enseñar su fragilidad, pueda recibir comprensión,

compasión, ánimo y por qué no, algún buen consejo en el caso que se requiera. Contar cuestiones que provocan vergüenza, culpa, pena y dolor, es un privilegio que


“La empatía es la magia que sana el alma y da esperanza a cualquier corazón lastimado”

**¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?**

PAG WEB
recetasparalavida.com
FACEBOOK
recetasparalavida
TWITTER
@recipesforlife

no se puede regalar a cualquiera.

Es probable que la conexión que dos personas pueden crear cuando se comunican en un ámbito profundo, pueda ser el mejor medicamento para combatir una depresión, una desilusión y hasta pueda dar herramientas y valor para solucionar gran parte del problema que se esté viviendo. Sin embargo, ¡CUIDADO!, el confiar en la persona equivocada y abrirse con personas que no tienen el recurso emocional que se requiere, puede ocasionar un desastre.

Hay que tener mucha precaución con quien se platica, el daño puede ocasionar catástrofes que van más allá de una caída, por ejemplo, se pueden causar rupturas de relaciones matrimoniales, pérdidas de trabajos, mal entendidos y sobretodo crear un vacío emocional mucho mayor del que se tenía antes de que uno decidió platicar y expresar sus sentimientos íntimos. 

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.
Copyright © 2005-2014 Recetas para la vida®.
Todos los Derechos Reservados

¿A QUIÉN NO SE LE DEBE PLATICAR INTIMIDADES?

A LAS PERSONAS DRAMÁTICAS Y A LAS PERSONAS QUE LES GUSTA SENTIRSE VÍCTIMAS. Porque en lugar de ayudar se van a preocupar más y su actitud le imposibilita entender la situación, así que no son de ayuda.

A LAS PERSONAS QUE SIENTEN LÁSTIMA. A estas personas les gusta consolar creyendo así que te comprenden y te soban el lomo como si fueras un caso perdido, logrando que te sientas peor.

A LAS PERSONAS QUE TE ADMIRAN. Cuando les cuentas tus problemas se van a decepcionar tanto de ti, que en lugar

de ayudarte se van a enojar contigo y por lo tanto te van a criticar.

A LAS PERSONAS QUE NO RESISTEN EL FRACASO, NI EN ELLAS MISMAS. Personas cerradas, orgullosas y prepotentes que no entienden, ni quieren escuchar cuando las cosas salen mal, porque ellos creen que nunca se equivocan.

A LAS PERSONAS QUE SON COMPETITIVAS Y ENVIDIOSAS. Esta gente sólo busca la oportunidad de comprobar con quien sea, que ellos son mejor que tú y que todos, no es mucha ayuda esto tampoco.

¿CÓMO ESCUCHAR LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS?

LA RECETA INGREDIENTES

1 TAZA DE COMPASIÓN – Valor para sentir lo que el otro siente, sin juzgar.

1 TAZA DE COMPRENSIÓN – Entender a otros en su lugar y su circunstancia.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

Cuando uno tiene la necesidad de platicar sus problemas o sus intimidades, tiene que encontrar una persona que sepa expresar empatía, alguien que pueda sentir lo que uno está sintiendo con sinceridad y comprensión.

LOS BENEFICIOS DE LA EMPATÍA

1. PODER hablar con la persona indicada libera y mejora el estado de ánimo. Cuando uno encuentra alguien con quien se puede desahogar, puede liberar la carga emocional que le quita energía positiva para poder superar su pena.

2. LA CONEXIÓN que se logra cuando uno se puede abrir emocionalmente, fortalece la confianza y crea lazos de amistades duraderas. La energía y la seguridad que se crea cuando uno se siente entendido sin ser

juzgado, hace una diferencia excepcional que fortalece al alma y mejora la calidad de las relaciones personales.

3. ENTRE MAYOR aceptación y compasión personal se tenga, mayor aceptación y comprensión se tendrá por los demás. Uno sólo puede dar lo que conoce, lo que entiende y lo que sabe cómo se siente, entre más refinados sean los sentimientos de uno, más acertados y sinceros serán los consejos que se podrán dar.



Hannah Anna

10% DESCUENTO

Realizando tus sueños!

Tel. 608 9901

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

 **hannahannatijuana**

¿LES INTERESA LO FÁCIL?



Hablando de las relaciones en pareja, a los hombres parece interesarles más una mujer que para ellos represente un reto, de esta manera se sienten entusiasmados

POR MARU LOZANO

Nuestro soplón tiene 42 años y tiene una empresa comercial. Está divorciado desde hace algunos años y ha entablado algunas otras relaciones después de su matrimonio.

¿QUÉ BUSCAS EN UNA MUJER?

Bueno, en realidad desde que me separé sólo buscaba sentirme mejor, no tan triste, no salía mucho, pero con la persona que lo hice, sólo era para tener sexo o pasar un fin de semana agradable.

¿QUÉ TE DESAGRADA DE UNA MUJER CON LA QUE ESTÉS SALIENDO?

No me gusta que se pongan a hablar de sus parejas anteriores ¿para qué lo hacen? En muchas ocasiones me veo reflejado y entonces tengo que fingir una personali-

dad que no soy y mejor ya no les vuelvo a hablar porque me cansa eso, me hace sentir incómodo, además, no me gusta hacerme el comprensivo todo el tiempo.

¿DE QUÉ TE GUSTA QUE HABLEN?

Bueno, me gustaría saber de ellas, no que se deshilen hable y hable, pero que dejen que les pregunte y vaya descubriéndolas.

¿QUÉ SIENTES SI ELLA ESTÁ HABLANDO POR TELÉFONO CUANDO ESTÁ CONTIGO?

Igual me desespera y enoja que se quieran hacer las interesantes hablando de cosas ejecutivas o también cuando tienen amigos hombres con los que sonríen y se llevan con mucha confianza. Una ocasión, cenando con una amiga que me gustaba mucho, ella contestó su celular y le decía que mejor más "nochecita" le marcaba para contarle y platicar muchas cosas. Me sentí muy mal por eso y no disfruté.

¿QUÉ OTRA SITUACIÓN PODRÍA HACERTE SENTIR MAL?

Me pasa muy seguido que me dicen: "¿sabes qué? no bueno, mejor olvídalos..." Como si yo fuera tonto, que me dejen picado me hace sentir pésimo.

¿TE GUSTAN LAS INDIRECTAS O PREFIERES UNA MUJER QUE HABLE DIRECTAMENTE?

Mira, las indirectas me ponen de malas porque soy malo para las adivinanzas. Pero también puedo decirte que hubo dos muje-

res muy directas y eso tampoco me gustó. Fíjate que hay una persona que es un misterio para mí; de hecho, es la que me interesa, la veo en el trabajo y me sonrío, me saluda amablemente, pero no me busca ni con la mirada, es enigmática y me fascina.

¿CONFIARÍAS TUS PROBLEMAS A UNA MUJER QUE FUERA TU PAREJA?

Desde luego que sí, eso buscaría, una mujer con la que pudiera hablar de mis cosas abiertamente sin que me juzgue, ni que se comporte como si fuera mi mamá. Que fuera comprensiva al escucharme.


¿CÓMO TE GUSTAN FÍSICAMENTE?

Me gustan arregladas, pero no tan maquilladas. Lo más sencillas posible pero femeninas, por supuesto. No tan producidas. En realidad, me fijo más en la personalidad que en el cuerpo.

¿MOSTRARÍAS TU DEBILIDAD A UNA MUJER?

Si ya es mi pareja sí, solo de ser porque yo estuviera pasando por un trance amargo, pero no me parece ser el débil o dominado frente a una mujer.

¿TE CASARÍAS DE NUEVO?

Sí. Pero estoy esperando a la mujer que me permita ser yo mismo, esa es la facilidad que busco, no tanto que la mujer sea fácil conmigo. Necesitaría una persona con quien disfrutar momentos simples de la vida y momentos cruciales, que me haga sentir seguro, que me quiere y soy importante para ella, que mi presencia es agradable y que necesita que yo esté ahí. 

Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx

Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 



¿MUÑECAS o CARRITOS? EXPECTATIVA Y/O EXIGENCIA DE GÉNERO

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

¿Recuerda s cuando o supiste el sexo biológico de tu bebé? Si en ese momento hubieras pensado en un color que representara esta noticia ¿qué color habrías pensado? Si tu respuesta fue para niña/rosa y para niño/azul, estamos hablando entonces de los "estereotipos de género".

Es decir, todas aquellas creencias y facultades sobre "cómo debe ser" y "cómo debe comportarse" el niño o la niña. Muchas veces, estos estereotipos están cargados de prejuicios, ideas antiguas o por influencia de los medios. Los estereotipos generan pares de conceptos, uno para cada género, donde cada concepto es totalmente opuesto al otro en lugar de tener características similares.

Por otra parte, el género es una construcción social de lo que es esperado, permitido y valorado en una niña o en un niño. Es lo que "deben ser" las mujeres y los hombres desde el nacimiento y va cambiando en el tiempo según la cultura y el entorno. Por ejemplo, lo femenino para la mujer y lo masculino para el hombre, aunque esto dependerá de lo aprendido y de las circuns-

tancias de vida, sin que forzosamente sean tal cual como la sociedad diga.

Género es muy diferente a sexo, este incluye todas las diferencias y características biológicas, anatómicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres.

RELACIONADO AL SEXO

MUJER: Útero

HOMBRE: Próstata

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

NIÑAS

- » Dependientes
- » Frágiles
- » Sentimentales

NIÑOS

- » Independientes
- » Fuertes
- » Racionales

EXPECTATIVAS Y/O EXIGENCIAS

SÓLO SI ES NIÑA...

- » ¿Se le viste de rosa?
- » ¿Se espera que sea sentimental?
- » ¿Se le estimula para ser romántica?
- » ¿Se le educa para la reproducción?

SÓLO SI ES NIÑO...

- » ¿Se le viste de azul?
- » ¿Se espera que sea racional?
- » ¿Se le estimula para ser conquistador?
- » ¿Se le educa para ser proveedor y protector?



Ahora bien, ya vimos lo que la sociedad dicta y espera de los niños/hombres y de las niñas/mujeres, basados en los estereotipos de género y el sexo, pero existe otro concepto relevante: la identidad de género. No es el "esperar de", sino el "saberse" niña o niño, esto comienza entre los dos y tres años de edad y culmina con la adolescencia. Jaramillo, C. (2005) menciona: "Antes de saber que existen los cuerpos sexuados y de ser conscientes del suyo, aprenden los significados que la cultura otorga a lo femenino y lo masculino (...) relacionan lo masculino y femenino no con el cuerpo, sino con la apariencia, los vestidos, los colores, los juegos."

En este momento la niña y el niño, podrán o no, experimentar temor y angustia por no ser lo que se espera de cada uno. Podrán o no, temer los niños jugar "cosas de niña" por creer que dejarán de serlo y las niñas podrán temer o no, convertirse en niños si se comportan como ellos. Mucho dependerá en esto nuestras expectativas y/o exigencias, así como nuestra forma de reaccionar ante su manera de explorar el mundo; para que, al terminar la adolescencia, ella o él puedan por libre y personal decisión "saberse ser".

REFLEXIONANDO VAMOS

Haber pensado en rosa para niña y azul para niño, durante la pregunta inicial, es un estereotipo de género. Piensa que de ser algo social, lo has anclado con fuerza hasta creer que es algo dictado por la naturaleza. Por lo tanto, te invito a que reflexiones sobre cómo están determinadas las expectativas y/o exigencias que tienes para tu hija y/o para tu hijo desde aquel memorable momento en que escuchaste: "Felicidades, el sexo de su bebé es: ..."

CONTACTO WEB

www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
/psic.mayra.medina



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

Petit Lulu Kids
boutique & accesorios

Moños

Moda Infantil

Big Bow

Joyería Infantil

Regalos

Tu Tus Liston Español PERSONALIZADOS

Ellas .Mini
2 a 9 años

primavera 2016

Verano

Moda Accesorios

Marcelino Champagnat #5080-B
Fracc. Las Palmas
(frente a Instituto México)

Petit Lulu Kids Accesorios
petitlulukids@hotmail.com
Tel: (664) 104-1979

EL MUNDO NECESITA MUJERES SABIAS

POR ALEJANDRINA SEAMAN

La historia universal está llena de grandes nombres que jamás olvidaremos. Hombres y mujeres que se destacaron por su conocimiento y sabiduría en temas de ciencia, arte, educación, filosofía, entre otros. Sin embargo, cuando hacemos un conteo de estos hombres y mujeres reconocidos por su trayectoria, nos percatamos de la escasa participación de la mujer. Si somos tantas mujeres en el mundo, y en algunas épocas superando el número de varones, me pregunto dónde están, a qué se dedican, qué hacen de sus vidas.

Más allá de cumplir el papel que la misma historia (o la misma cultura) nos ha encomenda-


do, es necesario replantearse: qué hay de nuestros dones, y qué podemos y debemos hacer para desarrollarlos. Por ello hoy me atrevo a hablarles de Sabiduría.

La sabiduría es una virtud, considerada como la capacidad de pensar y actuar con prudencia, misma que se adquiere a través del estudio de las ciencias, las letras o las artes. La sabiduría es esa chispa que nos indica qué es lo que me hace bien y qué es lo que me hace mal; no solo saber qué está bien o mal, sino que es bueno o malo para cada uno.

Sé que existen muchas mujeres sabias en el mundo, pero ¡necesitamos más! Es necesario, como lo dice su concepto, capacitarnos, estudiar, prepararnos para poder dejar un legado, si no a la historia universal, sí a tu historia personal y familiar. Porque cuando

una mujer sabia educa a sus hijos deja en ellos un legado importante, rompe con las cadenas de la costumbre y se aboca a transmitir, no sólo de palabras sino con ejemplos, las mejores enseñanzas para obtener una buena vida.

Una mujer sabia enseña a sus hijos a no ser materialistas, consumistas. Los enseña a amarse más que a nadie, pero a su vez les enseña el valor de la humildad y la solidaridad con otros. Una mujer sabia es aquella que busca cada día dentro de sí misma cómo mejorar en aquellos aspectos que aún no han sanado y cuando lo logra, ayuda a otros a sanar también.

Sé una mujer sabia, no vayas por la vida solo haciendo lo que "te tocó" hacer. Levántate, toma tu lugar en la historia, porque estoy convencida que en las manos de las mujeres está el cambio de este mundo. 

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

*La autora es Docente en Universidad Autónoma de Baja California y Fundadora de la Asociación Manos que Comparten A.C.

“ El paso del tiempo nos ha indicado que las mujeres tenemos muchas virtudes, superando las propias virtudes de los hombres, sin embargo, las mujeres tendemos a prepararnos menos que nuestros compañeros y a desaprovechar oportunidades que se nos presentan para desarrollar todo nuestro potencial; esto es lo que merma nuestras capacidades y nos va dejando siempre atrás, ocultas en la historia de la humanidad



An advertisement for Etienne featuring two models in a classical setting. A blonde woman stands on the left in a blue lace dress, while a brunette woman sits on the right in a blue lace dress and black boots. The background is a large classical painting. The brand name 'Etienne' is written in red script across the center.

Etienne

NOMBRE: **ETIENNETTE**

EDAD: **35 AÑOS**

PERFIL: **VIAJAR POR
TODO EL MUNDO**

PARA SELECCIONAR
LAS COLECCIONES
MÁS ACTUALES

FILOSOFÍA :

SERVICIO PERSONALIZADO

DISEÑO TIENDA:

VANGUARDISTA - MINIMALISTA

CONTACTO: **664 686 2715**

ETIENNETTE@AOL.COM

BLVD. AGUACALIENTE 1389, TIJUANA, BC

LA MUJER Y SU PROPIA ENEMIGA

POR CECILIA CASTELLANOS BARONE

Hace mucho tiempo, escuchaba a una comunicadora durante una entrevista decir que “las mujeres son las peores enemigas de las mujeres”. Aunque no estaba de acuerdo, no me detuve a reflexionar; pero pasado un tiempo, en boca de otras mujeres se repetía la misma frase y fue entonces cuando me propuse conocer qué era lo que las motivaba a verbalizar con vehemencia lo que decía aquella comunicadora.

Entrevistar a cada una de aquellas mujeres de quienes escuchaba esa frase y reflexionar sus respuestas fue toda una aventura. Básicamente todo se centraba en otra frase oculta derivada de la anterior, “si no piensas como yo, estás en mi contra”. Y la realidad es que no existe una sola mujer igual a otra; la realidad es que no hay quien piense, sienta o viva igual que tú.

Esperamos de otros una actitud determinada para poder ser felices. Constantemente nos comparamos con “las otras” y en función de lo que nos gusta o no de ellas, decretamos nuestras emociones.

Entonces me cuestiono si la frase “las muje-

“ Esta extraordinaria aventura de ser mujer, consiste en lograr poco a poco ir descubriendo y disfrutando ese ser maravilloso que habita dentro de ti


res son las peores enemigas de las mujeres” es la correcta y me lleva a la conclusión de que no es así. La frase adecuada podría ser: “la mujer es su propia enemiga”.

En el fondo, el “qué dirán” no es lo que te lastima o te limita a disfrutar tu vida y ser feliz. Lo que te lastima y te limita es lo que tú te dices a ti misma sobre lo que dicen las demás de ti. Ese juez en tu interior al que le das

cuerda para que interprete las intenciones de las otras de acuerdo a lo que tú te imaginas, es el que no te permite aprovechar y disfrutar tu realidad. Eres diferente a las demás y ahí es donde se inicia el valor de tu existencia.

La buena noticia, es que las enemigas no existen y tu camino para ser feliz, no depende de lo que piensen y digan las demás.

Ya lo decía Viktor Frankl: cada uno de nosotros somos libres de decidir qué actitud tomar frente a eso que nos está pasando. Lo que sientes, lo que piensas, lo que vives, no es culpa de los demás, depende de tu habilidad para responder a eso que te está pasando. Tu tarea consiste en comprometerte a ser quien eres e irte pareciendo cada día más a quien te corresponde ser.

Simone de Beauvoir decía que ser mujer significa todo un programa de vida y afirmaba: “no se nace mujer; se llega a serlo”. 

*La autora es Lic. en Ciencias de la Comunicación con Maestría en Investigación y Comunicación, Ciencias de la Educación y Desarrollo Humano.





TU VIDA EN
COSMOPOLITAN
RESIDENCES

LA VIDA ES UNA SUMA
DE PEQUEÑOS DETALLES

ENTREGADOS CON LÍNEA BLANCA COMPLETA



AV. ENSENADA COL. CACHO

Tel (664) 682 47 50
cosmopolitanresidences.mx



LAS MUJERES SOMOS EL CORAZÓN DE LA SOCIEDAD

“La perfección no es cosa pequeña,
pero está hecha de pequeñas cosas”

MIGUEL ÁNGEL BUONARROTI

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Estaba en casa de unos queridos amigos, mientras en la sala de TV unos cuantos veían el pasado Victoria's Secret Fashion Show, en el que hermosas mujeres simulaban ángeles y lucían prendas de lencería en hermosos cuerpos perfectos.

La situación me llevó a una reflexión que estoy segura much@s de ustedes, querid@s lectores compartirán conmigo.

La perfección no llega cuando bajemos esos 2 kg ganados en las fiestas más los 3 kg que traíamos arrastrando, porque siempre algo faltará para parecernos a los “ángeles” del Victoria's Secret Fashion Show; debemos sentirnos entonces mercedoras de amor y de

felicidad por lo que somos, con o sin kilitos de más.

Mujeres o no de pasarela, tenemos la capacidad de humanizar nuestros entornos, hacer lo humano más humano, somos el corazón de la sociedad gracias al don inmenso de la feminidad, esto sí que es perfección. Así que asumámosla y con ello, la gran capacidad que tenemos de dar amor, de entregarnos como esposas, madres, hijas, hermanas, amigas, jefas, colaboradoras... ejerzamos ese don.

A los demás no les importa si traemos unos kilitos encima, lo que sí les importa es lo que ello nos ocasiona, como el mal humor o que todo el tiempo estemos obsesionadas con lo que comimos, afectando el que no seamos felices con quien somos y que estemos en función del espejo olvidándonos de que somos el corazón de la sociedad; hace falta recordarlo, pues parte de nuestra misión es dar alimento con cariño a la familia, contribuyendo no

ALUBIAS Y KALE AL AJO Y PARMESANO


INGREDIENTES

- » Aceite de Oliva
- » 1 diente de Ajo rebanado finamente
- » 2 tazas de Alubias cocidas
- » 2 tazas de Kale o Col rizada troceada
- » Sal de mar
- » Pimienta negra
- » 2 o 3 cucharadas de Queso Parmesano

PUEDEN SER TAMBIÉN: frijoles, lentejas, garbanzos o cualquier otra leguminosa.

PREPARACIÓN

1. Saltear en el aceite de oliva el ajo y posteriormente agregar las alubias.
2. Añadir el kale, salpimentar. Las hojas deben quedar crujientes.
3. Espolvorear con el queso parmesano previo a servir.

solo a su salud física sino también emocional. Hagan del comer saludable pues, parte de esa perfección. 

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

Oportunidad ES **BC**



**Preparatoria con cobertura
universal, gratuita y obligatoria
Vamos por Buen Camino**



BAJACALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

www.bajacalifornia.gob.mx



POR PEPY GUERRERO

RecetasACTUALES

*Apasionada por la cocina, creadora y propietaria de hecho en Casa panadería y café.

DATOS

TELÉFONO

664 604-1868

CORREO

pepyguerrero@gmail.com

Republican DESSERT

El clima cálido de la primavera por fin llegó y en cuestión de postres ya se nos antojan aquellos más frescos, por lo que en esta edición te comparto una sencilla y deliciosa receta para compartir con tu familia y amigos



REPUBLICAN DESSERT

INGREDIENTES

- » 1 Paq. de Galletas Marías
- » 1 Cuadro de Mantequilla
- » 8-10 oz de Queso Crema
- » 1/2 Taza de Azúcar Glass
- » 1 Paq. de Pudín Instantáneo de Chocolate (3.9 oz)
- » 1 1/2 Taza de Leche
- » 2 Tazas de Crema Batida

PREPARACIÓN

1. MOLER LAS GALLETAS MARIAS,

revolverlas con la mantequilla derretida y ponerlas en el fondo de un vasito transparente.



2. BATIR EL QUESO CREMA CON EL AZÚ- CAR GLASS. Probar para verifi- car el nivel de dulce que sea de nuestra preferencia y poner una capa arriba de la galleta.

3. BATIR EL PUDÍN DE CHOCOLATE

según instrucciones de cajita, ponerle 1/2 taza menos de leche para que no quede muy líquido y agregar otra capa arriba del queso crema.



4. UTILIZAR BATIDORA Y HACER LA CREMA BATIDA hasta que tenga una consistencia sufi- cientemente espesa y ponerla arriba del pudín, esta sería la última capa.

5. DECORAR CON CHOCOLATE RALLADO Y FRUTOS ROJOS. ¡Refrigerar una hora y a disfrutar!

*Esta receta también la puedes hacer en moldes más grandes. Tiene años en mi familia, a todos nos encanta y a los niños también, yo la hago mucho en las mesas de postres y con la ventaja que no se hornea.





The Pompeyo
G R O U P

kw KELLER WILLIAMS
REALTY



**Especialistas en compra y venta de casas en el condado de San Diego
enfocado en el mercado mexicano, comprando en EU.
“Con más de 15 años como líder en la industria”**



Real Estate Consultant
CA BRE Lic# 01834839

cel **619.6460566**

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

Hermosas,
FAMOSAS Y SABROSAS



MALBEC

POR DIONISIO DEL VALLE

Lo que voy a platicarles podrá parecer un cuento de hadas, pero no lo es. Soy una cenicienta de carne y hueso, literalmente hablando, asumiendo que mi pulpa es la carne y mi semilla el hueso. Nací en la hermosa ciudad de Cahors, en la mágica región de Occitania en el Midi francés; zona que lleva ese poético nombre (Mediodía Francés), porque a nuestras tierras las atraviesa el Meridiano de Greenwich.

Sucede que hace ya mucho tiempo, cuando los visigodos llegaron a la tierra de Lot, mi casa, traían consigo algunos pies de una parra originaria de la Borgoña, Chablis para ser precisos, bautizándome con el nombre de la población donde me habían encontrado: Auxerrois, aunque todo mundo empezó a llamarme simplemente Côt.

Un buen día fui llevada de paseo a una de las zonas de producción más famosas de mi país, Burdeos. Quedé impresionada. Ahí el vino es religión y las uvas diosas. Bueno, no todas, sino algunas privilegiadas nada más. Nunca me imaginé que, algunos años después, estaría formando parte del exclusivo elenco con el que se elaboran los vinos de los grandes Chateaux de Francia.

Siendo una variedad provinciana, pero de buena cepa, uní mis esfuerzos con una

“ Mis vinos suelen ser de un intenso color violeta, taninos dulces y de baja acidez

prima lejana de origen humilde, como yo, la Petit Verdot, para convertimos de buenas a primeras en las chicas del coro de las grandes artistas de hoy y siempre: la Cabernet Sauvignon, la Merlot y la Cabernet Franc. Con nosotras, los complejos vinos bordeleses, mejoran en estructura, aromas y color, por lo que nos hemos convertido en sus fieles compañeras.

En mi pueblo natal se sigue produciendo vino conmigo. Los vinos de Cahors me tienen como uva preferida utilizando un promedio de setenta por ciento de mi fruta, mezclada en un treinta por ciento con mis primas Merlot y Tannat, esta última, por cierto, famosa ahora en Uruguay.

Todo iba marchando bien hasta que, a finales del siglo XVIII ese terrible bicho llamado Filoxera arrasó con la mayor parte de los viñedos plantados en el sur de Francia. Todo era confusión entonces. Y es en ese momento cuando apareció aquel viverista de origen húngaro de apellido Malbek. Apenas

me probó, supo que mi destino estaba en otra parte. Hizo todo lo que un científico debe hacer para adaptar mis características a las condiciones de mi nuevo hogar y me llevó a vivir a la Argentina. El resto, es historia.

Modificando sutilmente mi nombre, quizás para darle un carácter menos extranjero, me llamó Malbec. Ahora soy la reina del espectáculo moviéndome a mis anchas en el extenso terruño de ese gran país sudamericano. De hecho, en 1986 se creó la primera Denominación de Origen de la cual soy orgullosa protagonista: Malbec Luján de Cuyo. Mis vinos suelen ser de un intenso color violeta, taninos dulces y de baja acidez.

En los últimos años se han dado cambios importantes en la viticultura argentina que han incrementado la calidad de mis vinos. Se cambiaron las pilas de concreto por tanques de acero inoxidable, los viejos toneles de roble por barricas de roble francés y americano, las maceraciones cortas con levaduras autóctonas por maceraciones largas, con remontajes más frecuentes.

En fin, que me tratan como a una estrella, ¡como si estuviera viviendo en un SPA! Eso sí, soy una uva agradecida; a cambio doy vinos fuertes, de aromas intensos y de mucho color, bien amalgamados con la madera, muy concentrados y de taninos suaves. Una uva estrella que espera poder echar raíces en México, aunque por el momento mi presencia es más bien discreta. ■

23RD

SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

Media Arts
MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO



MARZO 10-20, 2016



PRESENTED BY

FASHION VALLEY
A SIMON MALL

**Pases al festival &
boletos YA a la venta!**

SDLatinoFilm.com

619-230-1938

amc

7037 Friars Rd, San Diego

**APROVECHA LA OPORTUNIDAD
DE SENTIR EL CINE LATINO**

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



¿LISTA PARA LAS VACACIONES?

TE COMPARTIMOS **8 CONSEJOS**
PARA QUE LAS DISFRUTES
SIN PREOCUPACIONES

POR NATALIA MONROY

Las vacaciones de Semana Santa están a la vuelta de la esquina, tres días libres que podrás aprovechar para descansar todo lo que quieras en la comodidad de tu hogar o si lo prefieres puedes preparar tu auto, salir de la ciudad y disfrutar del sol y la arena en una playa alejada a la región. Si te convence más esta idea, Mujer Actual te recomienda una serie de tips para que tu viaje "express" sea todo un éxito. ¡Toma nota!

1. HAZ UN PRESUPUESTO

Antes de que pongas todo en la maleta asegúrate de tener en cuenta cuánto estás dispuesta a gastar. Es importante saber hasta dónde nos deja llegar nuestra cartera y no tomar decisiones apresuradas; puedes hacer una lista poniendo en orden los gastos básicos como gasolina, alimentos, alojamiento, así será más fácil tener un control de lo que se puede invertir.

2. REVISAS TU AUTO

Si tomaste la decisión de emprender un viaje y vas a requerir de tu automóvil para hacerlo, es indispensable que revises que esté en perfectas condiciones para evitar contratiempos y situaciones de riesgo. Verifica que los frenos, llantas, luces y direccionales estén funcionando con normalidad, también asegúrate que tengas una llanta de

repuesto, un kit mecánico y todos tus documentos en orden, así como un seguro confiable. No olvides en ningún momento utilizar el cinturón de seguridad tanto tú como tus acompañantes.

3. LLEVA SOLAMENTE LO NECESARIO

Vas a descansar y divertirse, no a un desfile de moda. Recuerda llevar en el equipaje sólo lo indispensable; si acaso un cambio de ropa extra, pero no te satures con cosas que ni siquiera van a salir de la maleta.

4. UN BOTIQUÍN ES OBLIGATORIO

Como dice el dicho: más vale prevenir que lamentar. Un botiquín con los artículos esenciales no debe faltar en el equipaje.

5. ASEGÚRATE SABER A DONDE VAS

Aprovecha la maravillosa tecnología e investiga muy bien cómo llegar a tu parada final. Si es la primera vez que vas a ese lugar investiga la ruta más conveniente y si hay alguna caseta de seguridad cercana. Sólo para prevenir, investiga los teléfonos de emergencia.

6. RESERVA CON TIEMPO


Aunque no hayas planeado estas vacaciones con meses de anticipación, no es pretexto para dejar a último momento la reservación del hotel. Si en tus planes no está dormir acurrucada en tu coche o en la playa a la luz de la luna, te recomendamos reservar lo antes posible.

7. PROTÉGETE DEL SOL.

Si vas a visitar una playa, no olvides tomar las medidas adecuadas para protegerte de los rayos solares. Procura no estar mucho tiempo expuesta al sol, utiliza protector solar de manera frecuente, usa gafas y ropa ligera que cubra tu piel de la exposición.

8. SI VAS A TENER UN EXCESO QUE SEA DE FELICIDAD

El consumo de alcohol se vuelve más frecuente en vacaciones sobre todo si te encuentras en una playa pasándola bien con un clima espectacular, muchas veces nos olvidamos del riesgo que representa tomar alcohol en exceso. Por eso es recomendable tener mucho cuidado con la cantidad que tomes para evitar incidentes lamentables.

Estos son sólo algunos consejos que Mujer Actual pone a tu alcance si te dieron ganas de salir a vacacionar esta Semana Santa. Si después de leerlos sigues con ánimos de quedarte en casa ¡disfrútalo! Puedes visitar a familia y amigos que desde hace tiempo no ves, también acudir a lugares de la ciudad que no pisas desde hace meses. Ve a ese restaurante que acaba de abrir o al cine a ver la nueva película en cartelera. Las vacaciones son para descansar, reflexionar y divertirse, explótalas lo más que puedas. 



CONTAMOS CON 3 LOCACIONES: 1. EL RESTAU 4410 BONITA RD. 2. LA BARRA 4246 BONITA RD. 3. EN LA PALOMAR 601 E PALOMAR STE.B

Preparatoria

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


CETYS
UNIVERSIDAD

Es lo que quiero ser.



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



Elba ESTUDILLO

MADRE EJEMPLAR Y EJECUTIVA DE LIDERAZGO RECONOCIDO

POR LIZETH GARCÍA PEÑA Y KARLA V. RENTERÍA A. | FOTOGRAFIA LEÓN FELIPE CHARGOY

Te presentamos a Elba Manoella Estudillo Osuna nuestra mujer del mes originaria de Tijuana, es la tercera de cuatro hermanas que crecieron con el mejor ejemplo de sus padres quienes les fomentaron siempre buenos valores dentro de su unido seno familiar.

Elba Estudillo es una mujer enamorada de la vida a la que a pesar de las circunstancias, retos y sorpresas que el destino le ha jugado, ha sabido salir airoso anteponiendo la mejor actitud, convirtiendo cada situación en una experiencia que la ha dejado sumamente fortalecida.

Ella es Licenciada en Derecho con una maestría en Administración con concentración en alta dirección, madre de dos hijos "Kiara y Moisés" quienes son el amor de su vida y a los cuales tuvo mientras era estudiante universitaria. Demostrando a todos los que pronosticaban un futuro incierto, que ella podía ser no sólo la mejor madre para sus hijos si no la mejor ejecutiva dentro de su entorno laboral.

Estar ahora al frente de una institución

“Es difícil ser madre y profesionista porque así tengas el apoyo de tu pareja, por cuestiones culturales, la carga moral o responsabilidad de los hijos está en la mamá

liderada en su mayoría por hombres durante años, es una experiencia que ha fortalecido su vida profesional. Esa formación adquirida por casi una década en Coparmex como directora, le brindó la oportunidad de ser invitada y desempeñarse ahora como Consejera Titular del Instituto de Transparencia y Acceso a la Información Pública de Baja California (Itaipbc).

Elba Estudillo nos comparte los retos que ha tenido que enfrentar como madre de dos hijos y profesionista, logrando cumplir sus sueños sin sacrificar ninguna de las dos cosas más importantes de su vida, su familia y su desarrollo profesional.

EL RETO: ESTUDIAR, SER MADRE Y TRABAJAR

Desde pequeña Elba tuvo muy claro lo que quería hacer en la vida, y a pesar de que la maternidad la asumió siendo muy joven, no ha sido un obstáculo para realizarse como mujer, al contrario, desea que sus hijos aprendan también a seguir sus sueños y los impulsa día a día a lograrlos.

“Yo siempre he estado trabajando, y estudiando, primero porque tengo la necesidad de buscar lo mejor para mis hijos, y segundo, porque hoy en día las mujeres tenemos inquietudes profesionales qué realizar y el compromiso de aportar al hogar”

"Es difícil (ser madre y profesional), porque así tengas el apoyo de tu pareja, por cuestiones culturales, la carga moral o responsabilidad de los hijos está en la mamá. Ha sido difícil asumir que yo quería ser una mujer profesional, independiente y que no iba a permitir que las presiones sociales o la culpa me detuvieran", expresó Elba

UNA MAMÁ ESPECIAL

El gran reto para Elba no fue el tener una hija de dos años mientras cursaba los últimos semestres de su carrera, ni estar finalizando su segundo embarazo cuando presentaba exámenes finales. El verdadero reto empezó cuando le confirmaron el diagnóstico de autismo a su hijo.

"Cuando mi hijo Moisés tenía dos años y medio me lo diagnosticaron con autismo, y ahí sí que el mundo te cambia... Ahí sí era el momento en que dije: 'híjole'... A mí me daba vueltas la cabeza pensando, tienes un hijo con una discapacidad permanente e irreversible. No era nada más el hecho de tener otro bebé, era el hecho de que él me necesitaba al doble. Ahí fue cuando pensé si tenía que buscar un trabajo de medio tiempo, si los tenía que dejar mucho tiempo solos, pero al final llegué a la conclusión de que nada de lo que haga o deje de hacer en mi vida va a curar el padecimiento de mi hijo".

"Muchas veces lo analicé y hacía una introspección, pero de pronto sí pensaba: Bueno, si no trabajo, ¿cómo le pago sus terapias?"

Muchas mujeres deciden sacrificar sus sueños para pasar más tiempo con sus hijos y otras deciden continuar el camino para alcanzar sus metas: "Yo creo que al final de cuentas, todas terminamos arrepintiéndonos en algún momento de algo. Las que decidimos ser mujeres independientes y ser profesionales, y que tu vida no sea únicamente la de tus hijos, al final tenemos remordimientos de no habernos dedicado más tiempo a ellos. Y las que son madres y viven para ellos, y dejaron a un lado sus sueños y proyectos por sus hijos, terminan arrepintiéndose porque no hicieron lo que quisieron".

"Sé perfectamente que nunca vas a darle gusto a las personas y nunca vas a tomar la decisión perfecta, siempre va haber un daño colateral", destacó.



ESPACIO PARA MUJERES
TALLER DE PINTURA



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

ART GALERIA

Cupo limitado

Bvd. Cuernavaca y Av. Junipero Serra Fracc. Las Californias
(664) 233.0429/ infiaadm@hotmail.com

CID ANUNCIOS PUBLICIDAD



ANUNCIOS LUMINOSOS
LEDS Y NEON
CAJAS DE LUZ
REPARACIÓN
IMPRESIÓN
ROTULOS
MURALES
MANTENIMIENTO
LETRAS INDIVIDUALES
SENALETICA CREATIVA
PUBLICIDAD MASIVA
VALLAS Y ESPECTACULARES

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

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

Fundación Infancia y Futuro E.C.
Por una niña con futuro A.C.



Talleres de Pintura
Escultura
Expresión Oral
Terapia del Arte

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

E Chiu
ART GALERIA
www.infianiniazconfuturo.com

Mujer DEL MES

"No te voy a negar que protagonizando los dos roles, el de mamá y profesionista sacrificas muchas cosas, pero al final, yo siento que ellos comprenden por qué lo hago. Un día le pregunté a mi hija qué quería ser cuando fuera grande, y me dijo: "Todavía no me decido, no sé si ser bombero o directora de COPARMEX" en esos momentos me di cuenta que esos prejuicios que te inculcan de que tienes que estar con tus hijos, que les tienes que dedicar más tiempo porque tarde o temprano lo van a resentir, no son ciertos, entonces realmente te das cuenta que para ellos no es una tristeza que su mamá trabaje si no que se convierte en un estilo de vida".

EL CRECIMIENTO PROFESIONAL

Elba estuvo casi una década al frente de Coparmex como Directora, por lo que la considera su escuela y donde aprendió de todos y cada uno de los presidentes que le tocó conocer.

Ante esa experiencia, le hicimos una pregunta 'casi obligada', sobre la participación de las mujeres en la iniciativa privada, a lo que nos respondió: "Cuando estaba en Coparmex siempre había dos o tres mujeres en el Consejo Directivo contra al menos 25 hombres, y pasé

nueve años viviendo el cambio de consejo y siempre fue la misma proporción 25 a tres o dos. Yo sentía que las mujeres no querían participar, sentía que a algunas mujeres les resultaba muy cómodo criticar a un organismo, donde se asumía se limitaba la participación de la mujer, sin embargo, ahí es donde muchos, incluyéndome, trabajábamos por temas a favor de la ciudad, y esos hombres le dedicaban su tiempo sin ningún compromiso o nada a cambio; ¿dónde estaban las mujeres? Mi opinión en ese momento: Decidieron hacer otra cosa", comentó la abogada.

LA CUOTA DE GÉNERO

Su ingreso al Instituto de Transparencia y Acceso a la Información Pública de Baja California (Itaipbc), como parte de las lecciones que le da la vida, coincidió con el tema del proyecto de la maestría que terminó en el 2014: "La cuota de género en las instituciones públicas"; del cual aseguró estar en contra, pues considera que las mujeres deben acceder por su capacidad y preparación, y no por cubrir una cuota.

Platicó que cuando se postuló al Itaipbc, se enfrentó al tema de la cuota de género: "La gente me decía: no te preocupes vas a quedar, ya pasaste la primera fase de entrevistas y eres la única mujer, acuérdate de la cuota... no sabes qué coraje me daba, yo no quiero que me elijan por ser mujer, pensaba, si sólo me van a elegir por ser mujer, prefiero que no lo hagan".

"He tenido que lidiar con eso estos meses, y ese va a ser el reto de mis próximos cuatro años. Primero aceptar que es una realidad la cuota de género; que tuve que confrontar mi propia tesis... ya viéndolo desde esta óptica creo que es algo positivo, pues muchas de las mujeres que ya tienen tiempo en la política y en el sistema, dicen que no podían hacer nada. Tenemos que empezar por algo", expresó.

Para las que están dentro de una institución pública, dijo Elba, les toca demostrar que están preparadas para hacer un trabajo igual o mejor que los hombres, y ese es el reto que se puso en esta etapa como consejera. "Yo creo

que soy una prueba de que se pueden lograr las cosas, a lo mejor, para algunos, por cuestiones circunstanciales estoy ahí, pero finalmente si eres una persona que trabaja, que te has hecho un prestigio por tu trabajo y con tu trabajo, puedes soñar y puedes lograr cosas", dijo muy segura. **N**

COPARMEX, SU ESCUELA

ELBA estuvo casi los **NUEVE AÑOS** al **FRENTE** de la **COPARMEX** como **DIRECTORA**, por lo que la considera su escuela y donde aprendió de todos y cada uno de los presidentes que le tocó conocer.

ELBA A FONDO

» **VIRTUDES:** Leal, honesta, honrada, independiente.

» **DEFECTOS:** Desesperada en el trabajo, muy perfeccionista, muy dura consigo misma, intolerante con los errores propios y de otros, cambiante.

» **TEMAS DE LECTURA:** Superación personal y liderazgo.

» **LIBRO:** Todo pasa... y esto también pasará, de Martha Alicia Chávez.



CONSERVATORIO DE DANZA MÉXICO



WWW.CONSERVATORIODEDANZA.COM.MX



El Trompo · Museo Interactivo Tijuana

Un Beso por Tijuana

¡Imagínate,
aprender
jugando!®

10ma Edición

Tijuana.- Un éxito en la búsqueda de llevar el aprendizaje de la ciencia, tecnología y arte a las comunidades vulnerables como el objetivo principal, es lo que se vivió durante la décima edición 2016 de "Un Beso por Tijuana", celebrado la noche del pasado 26 de febrero en el Club Campestre Tijuana.

La convocatoria de recaudación de fondos fue llevada por Las Amigas de El Trompo, Consejo Directivo y Staff de El Trompo, Museo Interactivo Tijuana,

patrocinadores y asistentes, dentro de un ambiente divertido que trasladó todos los sentidos a una amena noche llena de ambiente musical.

El principal agradecimiento llegó con la confianza brindada año con año, por lo que sirvió de plataforma para informar los resultados obtenidos de su edición anterior en 2015, donde a nivel general ha permitido la visita de personas en situación vulnerable, a través de los recursos obtenidos durante 10 años de historia.



(664) 634 34 76



/eltrompo.tijuana



www.eltrompo.org

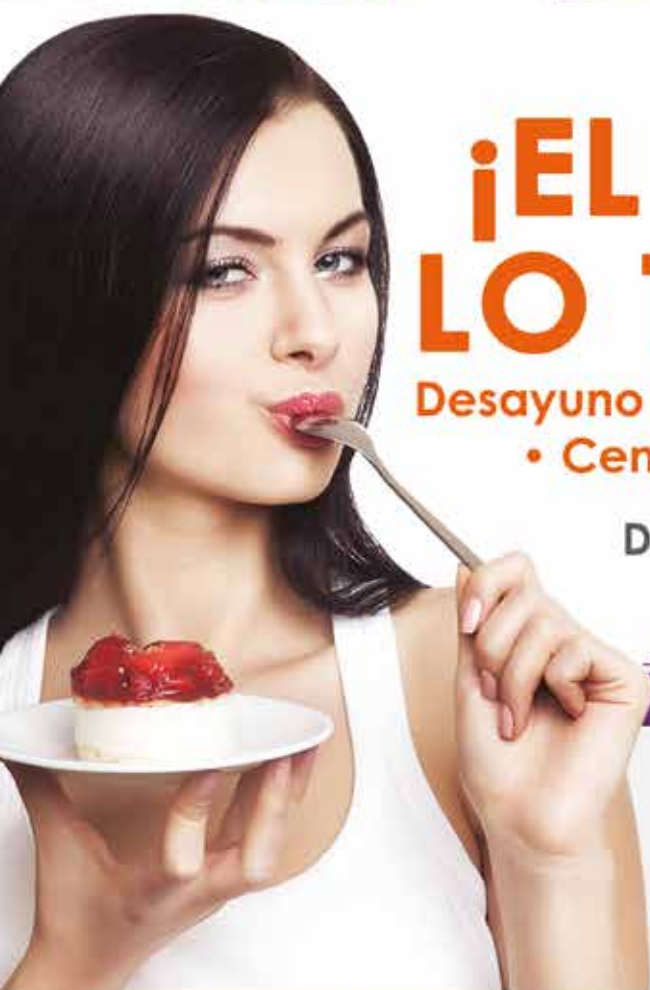


Lib. las Insurgentes Río Tijuana, 3ra etapa, CP 22226.

PLAZA CAFÉ

Restaurante Buffet

30th
Aniversario
GRAND HOTEL
TIJUANA



¡EL BUFFET QUE LO TIENE TODO!

Desayuno Buffet • Comida Buffet Internacional
• Cena a la Carta • Brunch Dominical

Dentro de Grand Hotel Tijuana



Adquiere tu tarjeta

Y al presentar o mencionar este anuncio obtendrás en tu consumo un

10%
descuento

¡La tarjeta es totalmente gratuita!

Mujer
Grand

Válido el mes de Marzo de 2016

CASINO & RESORT
www.grandhoteltj.com

f Instagram GrandHotelTijuana Twitter GrandHotelTijua

RESERVACIONES PLAZA CAFÉ

Tel. 681 7000 Ext. 4199

f Plaza Café



DR. CLEMENTE ZÚÑIGA GIL

CON EL OBJETIVO DE AYUDAR A SUS PACIENTES
A ENVEJECER BIEN, CON CALIDAD Y DE MANERA DIGNA

POR KARLA RENTERÍA A.

Envejecer es el proceso a través del cual nos vamos deteriorando poco a poco, pasando de ser un adulto sano e independiente a un adulto vulnerable y frágil que responde de una manera diferente a las actividades diarias, y con un riesgo incrementado de enfermar o morir.

Cuando hablamos de Geriátría, nos referimos a una rama de la medicina interna, es decir, una especialidad médica como pudiera ser la Pediatría o la oncología.

Tiene unas particularidades que la hacen hoy en día muy necesaria y atractiva, derivadas de lo que es su razón fundamental: el anciano o bien llamado adulto mayor.

Para el Dr. Clemente Humberto Zúñiga Gil, Médico Internista y Geriatra, la Geriátría debe atender al anciano tanto en situación de salud como de enfermedad; debe prestar atención tanto a los aspectos clínicos presentes en sus enfermedades como a la prevención de las mismas.

UNA ESPECIALIDAD JOVEN PARA GENTE MAYOR

La Geriátría es una especialidad joven que es reconocida en México a partir de 1984 por un programa formal y establecido para esta especialidad, ahora existen un poco más de 200 geriatras en todo el país. El término geriátría se usa por primera vez a comienzos de siglo, en la literatura médica, para hacer referencia a las enfermedades que padecían los an-

DR. CLEMENTE ZÚÑIGA GIL

es MÉDICO INTERNISTA
Y GERIATRA.

Integrante del Comité Ejecutivo de la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor. Profesor de la Residencia en Medicina Interna en el Hospital General de Tijuana ISESALUD y Catedrático de la Universidad Autónoma de Baja California.

cianos y sus tratamientos. Se comienza así a tener conciencia de esta particularidad.

Platicando con el Dr. Zúñiga Gil, Geriatra e Integrante del Comité Ejecutivo de la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor, nos responde porqué la importancia del cuidado del adulto mayor de la mano de un geriatra, ya que está capacitado para detectar problemas específicos del adulto mayor que merman no solo su salud si no su calidad de vida, además el geriatra ayuda a prevenir situaciones que pueden llevar a que el adulto mayor se deteriore desde el punto de vista funcional y empiece a depender de otras personas para vivir.

¿CÓMO DETECTAR SITUACIONES DE ALARMA EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR?

Existen varias formas de detectar que algo no va bien y puede deteriorarse desde el punto de vista funcional, por ello es importante estar pendiente de las acciones que deja de hacer solo o le cuestan trabajo, como bañarse, peinarse, salir de casa. También está la parte psicológica y es un indicio de alarma que el anciano este retraído o empiece a olvidar las cosas. De ahí la importancia en determinar la causa, ya que en muchos de los casos son situaciones que se pueden revertir y otras son el inicio de una enfermedad que puede mermar la calidad de vida de la persona.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL?

Es la esencia de la Geriatria. Es el proceso de diagnóstico para establecer un plan de objetivos y cuidados en el anciano, esta debe atender todas las dimensiones que pueden influir en la salud del mismo, desde problemas médicos, incluyendo aspectos de nutrición, estado de los órganos de los sentidos, salud bucodental, síndromes geriátricos, etc.; también la evaluación de las capacidades funcionales, la valoración mental atendiendo a los problemas cognitivos y afectivos de los ancianos y la valoración social, atendiendo a la situación y necesidades sociales.

¿POR QUÉ EL ADULTO MAYOR TIENDE A SER MÁS DEPRESIVO?

Hay varias explicaciones y hay que entender que la etapa del adulto mayor es una etapa de pérdidas, se empieza a

“La pobreza es el marcador social que más merma la calidad de vida de un adulto mayor

perder el rol en la familia, el poder físico, el poder económico, el rol social y por desgracia, no vivimos en una sociedad que valore al adulto mayor, al contrario, somos una sociedad que le hace culto a la juventud y a la belleza, más que a la experiencia y a la edad, a diferencia de otras culturas que si lo hacen.

En particular los aspectos sociales pueden influir en la salud emocional del anciano, tales como la soledad, el aislamiento y la dependencia; además, hay que agregar que existen cambios con el envejecimiento que hacen al cerebro vulnerable de desarrollar trastornos bioquímicos que lo lleven a la depresión.

¿CÓMO TRATAR DE EVITAR LA DEPRESIÓN EN UN ADULTO MAYOR?


Primero que nada, manteniéndolo activo física e intelectualmente. Mantenerse en una vida social y prepararse para cuando llegue la jubilación, por ejemplo, planear actividades para cuando se tengan esos días libres de actividad laboral, pensar en alguna actividad que se quiera aprender, algún lugar para conocer. Desde el punto de vista familiar, entre más sólida sea la red de apoyo en la familia más difícil será que un adulto mayor se deprima, no deje de hacerlo participe, asignándole un rol específico en la familia.

¿QUÉ PASA EN LA MENTE Y CUERPO DE UN ADULTO MAYOR AL PERDER LOS ROLES SOCIALES?

Precisamente se ha visto que cuando se empiezan a perder los roles sociales, empieza a deprimirse y de la mano viene un deterioro físico; muchas veces la falta de motivación para tener ac-

tividad causa un deterioro importante en la salud de la persona, le duelen los huesos, músculos y articulaciones, lo que los lleva a reducir o perder su movilidad, de tal manera que cuando lo intentan hacer ya no tienen esa capacidad. Si no detectamos eso a tiempo y cortamos de raíz esa necesidad, la bola de nieve se hace más grande de tal forma que cuando acuden al médico es difícil de parar.

¿CUÁL SERÍA UNO DE LOS PRINCIPALES ASPECTOS QUE PUEDEN INFLUIR EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR?

Definitivamente creo que la pobreza y lo puedo decir con tal seguridad porque veo y trato tanto a pacientes en el Hospital Ángeles como en el Hospital General de Tijuana, y al paciente con escasos recursos, le va peor que al que tiene los recursos económicos para comprar medicamentos, pagar una buena alimentación y pagar apoyos para poder moverse; el que tiene los recursos tiene también una casa que le facilita la movilidad con un suelo parejo para poder caminar y no en cerro o con un piso de tierra que no lo deja moverse. 

DATOS

Hospital Ángeles,
Consultorio 705

TELÉFONO

[664] 635.18.39

CORREO

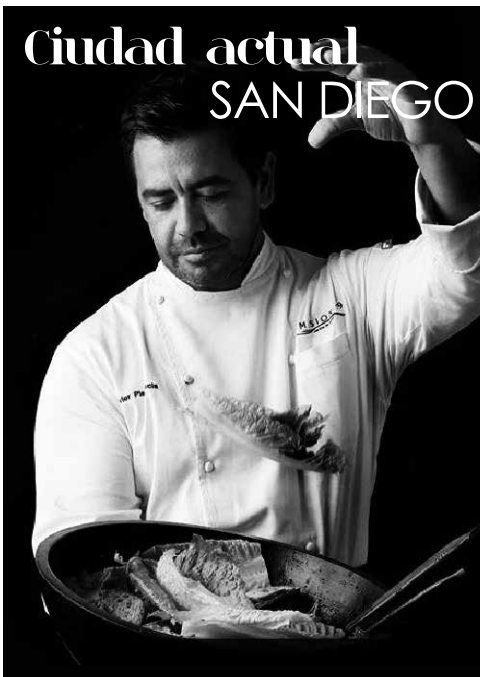
zclemente@hotmail.com

OBJETIVOS DE LA GERIATRÍA

- » Prevenir la enfermedad vigilando la salud del anciano.
- » Evitar la dependencia.
- » Dar una asistencia integral.
- » Rehabilitar.
- » Proporcionar un cuidado progresivo del anciano.

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** "Por quién doblan las campanas" de Ernest Hemingway y "100 años de soledad" de Gabriel García Márquez.
- » **MÚSICA QUE ESCUCHA:** Toda, soy de una familia de músicos.
- » **PALABRA QUE LO DEFINE:** Perseverancia.
- » **HOBBIE QUE DISFRUTA:** Lectura, pasar tiempo con mis hijos y cenar con mi esposa.
- » **COMIDA O PLATILLO PREFERIDO:** Pastas.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular.
- » **EQUIPO DEPORTIVO QUE ADMIRA:** Xolos de Tijuana.
- » **FAMILIA SINÓNIMO DE:** Amor.
- » **MOTIVACIÓN:** Mi familia.



MARZO:

MES DE FESTIVALES LATINOS EN EL CONDADO

El emblemático San Diego Latino Film Festival regresa en su edición No. 23 y por segundo año consecutivo, el Latin American Art Festival se llevará a cabo en Liberty Station

POR ALEJANDRA ENCISO

Marzo es un mes concurrido para la comunidad latina en San Diego, con dos grandes festivales y personalidades del mundo artístico que se dan cita haciendo todavía más atractivo el transportarse al lado vecino y contemplar todo lo que hay por hacer. Vayan preparando el calendario porque los dos acontecen uno después del otro.

Iniciando con el Festival de Cine del 10 al 20 de marzo en AMC Fashion Valley 18. Presentado nuevamente por el

centro comercial, ofrecerá como en años anteriores una gran selección de cintas nacionales e internacionales. Hay varias categorías dentro del programa, la principal denominada "Spotlight", que contiene varias cintas seleccionadas de México, Estados Unidos, Argentina, España y el Perú, protagonizadas por algunas de las superestrellas del cine latinoamericano y de Estados Unidos, incluyendo a Jaime Camil, Gael García Bernal, Damián Alcázar, Martha Higareda, Cassandra Ciangherotti y Rosario Dawson, entonces, para todo aquel fanático de "selfies" con personalidades, ¡OJO! porque fácil se los encuentran caminando por el centro comercial.

"Estas películas representan la unión entre la maestría artística con el atractivo

comercial. Son protagonizadas por el talento más reconocido del cine latino y a través de sus actuaciones espectaculares demuestran la variedad de perspectivas y experiencias que se viven en Latinoamérica", compartió Moisés Esparza, programador del Festival de Cine Latino de San Diego. "Hay una gran mezcla de géneros irresistibles en estas selecciones: romance, comedia, acción y suspenso. Sin duda serán algunas de las favoritas del festival y estoy emocionado por compartirlas con todos los cinéfilos", agregó.

MUJERES... DIVINAS...

Además, este gran exponente de cine latino continúa su tradición de celebrar los grandes logros de directoras de cine trabajando en Latinoamérica y con mucho

honor, presentará una gran selección de cintas bajo la programación denominada Viva Mujeres. Tres de las películas seleccionadas provienen de Chile, Nicaragua y Costa Rica. "Con proyectos impactantes, las cineastas este año no sólo presentan su visión cinematográfica, sino que también establecen vanguardias de un movimiento que promueve la inclusión y la importancia de las mujeres en la industria del cine", concluyó Esparza.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA

PORTALES

www.latinamericanartfestival.com


www.sclatinofilm.com/passes/

ARTE PLÁSTICA Y GOURMET

Alrededor de 100 artistas plásticos y artesanos, así como chefs de reconocimiento internacional destacarán lo mejor de su país; procedentes de Ecuador, Guatemala, Argentina, Colombia y distintos puntos de México y la Unión Americana se darán cita en NTC Liberty Station para formar parte de la segunda edición del Latin American Art Festival el 19 y 20 de marzo de las 12:00 a las 5:00 de la tarde.

El festival es gratuito para facilitar el acercamiento de la comunidad fronteriza con el arte, pero también para facilitar la relación entre los artistas y coleccionistas, galeristas y museógrafos que buscan incrementar su acervo cultural latinoamericano.

Además del centenar de artistas y artesanos, el Latin American Art Festival mostrará la revolución culinaria que llevan a cabo con artistas de renombre internacional, como es el Chef Javier Plasencia, embajador de la cocina de Baja California y que ha participado en distintos programas de televisión como "The Taste" y "Top Chef"; participando también estarán los grandes Chefs Iker Castillo y Elsa Fernanda.

Las historias de cada uno de los artistas y las obras que presentan van cargadas de emociones, de cambios de vida y de esa constante necesidad de expresarse. 

March is a month full of activities that showcase the Hispanic community in San Diego. Two great festivals take place this month and celebrities make an appearance making even more attractive, the "crossing to the other side" dynamic and enjoy everything that will be offered.

Scheduling is a must because the festivals happen one after the other. The Latino Film Festival starts the packed calendar from March 10th through the 20th in AMC Fashion Valley 18. The Simon Group owned shopping center presents once again, a great selection of both national and international films. There are many categories included in the program; the main one, Spotlight will feature selected films from Mexico, United States, Argentina, Spain and Peru, with leading superstars from all over Latin America and the US including Golden Globe winner Gael García Bernal. As well as Jaime Camil, Damián Alcázar, Martha Higareda, Cassandra Ciangherotti and Rosario Dawson. For all you selfie lovers keep an eye out because Latin celebrities love to cruise Fashion Valley Mall.

"These movies represent the union between artistic mastery and commercial appeal. Featuring the best names in Latino film who through their spectacular craft prove the variety of perspectives and experiences that Latin America has to offer". Explained Festival Programmer Moisés Esparza.

ART AND GOURMET CUISINE

Around 100 plastic artists and artisans as well as international renowned chefs will bring the best of their country in the Latin American Art Festival at Liberty Station. Countries like Ecuador, Guatemala, Argentina, Colombia, different points from Mexico and the US will come together March 19th and 20th to be a part of the second edition of this Festival from noon to 5:00pm.

Entrance is free to the public in order to facilitate an art platform for the border community as well as, facilitate a relationship between artists, collectors, gallerists and museographers that are in search of growing their Latin-American art knowledge.

 **Interceramic®**
Simplemente lo Mejor



Ven acércate a Interceramic y
¡Enamórate!
Pisos, azulejos, baños, vanities y cancelas



Maderas Cerámicas



Piedra

Interceramic Insurgentes
Frente a Macroplaza
625-6075

Interceramic Paseo de los Héroes
Frente a la Glorieta Cuauhtémoc
634-3724

Interceramic Reforma en Ensenada
Frente a Comercial Mexicana
(01)646-173-3394

 Síguenos en Interceramic Tijuana

Retox
14 DE MARZO 2016... 8 SEMANAS . 56 DÍAS . TODOS LOS DÍAS - 2 TALLAS MENOS



Río Bravo
☎ 664.686.15.35

Las Fierlas
☎ 608.91.10

Playas
☎ 379.87.49

Casablancea
☎ 645.65.57

Otay
☎ 624.95.81

Tecate
☎ 665.521.38.68

#YoVivoMiCuerpoFavorito

\$2.500^{MX}
CON PROGRAMA DETOX:
\$4.500^{MX}

vivebarre.mx

yoga + pilates + ballet

Vive Barre
FORTALECE • TONIFICA • MOLDEA



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

¿Lavar DIARIO o una vez a la SEMANA?

Este es el dilema de todas... Y aunque algunas crecimos acompañando a nuestras mamás a la lavamática una vez por semana, es mucho más práctico lavar con mayor frecuencia; en cuanto se junte suficiente ropa para llenar una lavadora de color o blanca, te sugiero mejor lavarla y distribuir la tarea de lavar entre todos los días de la semana. Además, cualquier mancha habrá que atenderla de inmediato, porque si dejas pasar días, lo único que sucederá es que se fijará más a la prenda.

Por otro lado, si eres una persona que vive sola y no ensucia mucha ropa, venden lavadoras de tina pequeña, que además utilizan poquísima agua y energía, o lavadoras regulares con opción de tina pequeña, aprovecha la opción y ahorra recursos básicos.

En conclusión, lavando diario un poco evitarás montañas de ropa y la necesidad de pasar todo un día lavando. Recuerda que las tareas domésticas se hacen en los ratos libres de la vida... ¡NUNCA, en lugar de la vida!



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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo
Este 2016 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color



Crédito
6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
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

Comex®

*Juntos embellecemos
y protegemos la vida*

Todo comienza con
un toque de **color**

Todo sube, nosotros...
Bajamos los precios



Tel. 664-622-7000

Válido en tiendas Comex Tijuana
y Rosarito. Hasta agotar existencias.
Aplican restricciones.



www.comex.com.mx





NEODERM

CENTRO DERMATOLÓGICO

EL VERANO ESTA A LA VUELTA DE LA ESQUINA

REMUEVE EL VELLO

NO DESEADO DE CUALQUIER PARTE DE TU CUERPO.

CONTAMOS CON EL EQUIPO MAS AVANZADO DE LA CIUDAD.

TODOS LOS COLORES DE PIEL SE PUEDEN DEPILAR.

ESTE EQUIPO SOLO LO ENCUESTRAS
EN LAS MEJORES CLÍNICAS DE SAN DIEGO

A UNA FRACCIÓN DEL COSTO Y SIN CRUZAR

40%

DE DESCUENTO

EN DEPILACIÓN LASER Ó
TRATAMIENTO PARA REMOVER
VENITAS CON LASER.

PREGUNTA POR NUESTROS PLANES DE PAGO A MESES SIN INTERESES

*APLICAN RESTRICCIONES

INFORMATE SOBRE NUESTRAS PROMOCIONES EN OTROS TRATAMIENTOS
TOXINA BOTULINICA, RELLENOS, PEELINGS.

ATENDIDO POR DERMATÓLOGO

DAVID ALFARO SIQUEIROS NO. 2800 LOCAL 9, EDIFICIO "PLAZA SIQUEIROS"
ZONA RÍO, TIJUANA B.C. (A ESPALDAS DE EXCEL MEDICAL CENTER)

TEL: 634.74.72 FB: NEODERM

LA FUERZA DE TIJUANA ESTÁ EN SUS MUJERES

*Detrás de cada mujer exitosa está su propia historia, cada uno de los pasos que ha recorrido y **todos aquellos momentos que la definen.***

*Ser mujer es mostrarle al mundo que **existen guerreras** dispuestas a hacer un cambio y **comenzar un movimiento** que gire en torno a la honestidad de su trabajo.*

*Representa **ser parte de un equipo**, de un proyecto para todos, **ser parte de la fuerza de Tijuana.***



RENDICHICAS
GASOLINERA

#lahonestidadnosmueve





CUARESMA 2016

Y LA VISITA DEL PAPA FRANCISCO

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

En el mes de febrero pasado tuvimos la grata dicha y bendición de tener al Papa en suelo Mexicano, compartiendo con nosotros su sencillez en el camino de la fe. El Santo Padre no vino a juzgar a nadie ni a cambiar nada mágicamente con una varita, sino a visitar la Basílica de Guadalupe y a confirmarnos, a los creyentes mexicanos, en la Fe en Cristo, como lo haría san Pedro con sus contemporáneos además de visitar el Estado Mexicano, como lo hacen los Jefes de Estado de cualquier país.

Reconozco que habría mucho que de-

“Dios es el
único que
verdaderamente
salva y libera

PAPA FRANCISCO, CUARESMA, DE 2014

cir de esta visita, pero en esta ocasión, por ser ya cuaresma, me limito a tomar algunas palabras que el Papa había pronunciado en torno al inicio de la cuaresma de este año y un pensamiento que me llamó la atención al inicio de su pontificado. En el siguiente artículo, con

gusto trataremos punto por punto algunos detalles de su Visita.

**AÑO JUBILAR: 2016,
AÑO DE LA MISERICORDIA**

Especialmente en este año, que el Papa dedica todo el año litúrgico al tema de la misericordia, la Cuaresma se presenta como una espléndida oportunidad para confesarse sacramentalmente hablando y para poner en práctica las obras de misericordia.

Con sus palabras el Papa nos dice: “Por esto he decidido convocar un Jubileo extraordinario que coloque en el centro la misericordia de Dios. Lo queremos vivir a la luz de la palabra del Señor: ‘Seamos misericordiosos como el Padre’”. “Estoy convencido de que toda la Iglesia podrá encontrar en este

Jubileo la alegría de redescubrir y hacer fecunda la misericordia de Dios, con la cual todos somos llamados a dar consuelo a cada hombre y cada mujer de nuestro tiempo. Lo confiamos a partir de ahora a la Madre de la Misericordia para que dirija a nosotros su mirada y vele en nuestro camino", dice al Papa.

El anuncio, que coincide con el segundo aniversario de su elección como Sucesor de San Pedro, lo realizó el Santo Padre durante la homilía que pronunció en la celebración penitencial con la que dio inicio a la iniciativa "24 horas para el Señor", alentada y a cargo del Pontificio Consejo para la promoción de la Nueva Evangelización. La iniciativa ha sido acogida en todo el mundo con el fin de promover la apertura extraordinaria de las iglesias y favorecer la celebración del sacramento de la Reconciliación.

Cada diócesis hará lo propio en realizar la entrada por una puerta santa, la de cada Catedral de todas las diócesis del mundo; y dice el Papa "Entrar por la Puerta Santa significa descubrir la profundidad de la misericordia del Padre, que busca a cada uno personalmente".

TRES TIPOS DE MISERIA HUMANA QUE DEBEMOS COMBATIR

Entonces, podemos decir que para la cuaresma de este año hay un fuerte énfasis en la reconciliación con Dios, pero creo conveniente subrayar unos puntos que nos pueden ayudar a vivir mejor la cuaresma, que inició el 10 de febrero con el miércoles de ceniza y que acaba con Semana Santa.

Las ideas que podemos reforzar son las siguientes; en el inicio de su Pontificado el Papa había tocado unos puntos, que particularmente a mí, me llamaron la atención, por estar en relación con esta temática de la misericordia de

Dios, donde Él ve nuestra miseria humana y se digna hacerse uno de nosotros.

"A imitación de nuestro Maestro, los cristianos estamos llamados a mirar las miserias de los hermanos, a tocarlas, a hacernos cargo de ellas y a realizar obras concretas a fin de aliviarlas. La miseria no coincide con la pobreza; la miseria es la pobreza sin confianza, sin solidaridad, sin esperanza. Podemos distinguir tres tipos de miseria: la miseria material, la miseria moral y la miseria espiritual".

"La miseria material es la que habitualmente llamamos pobreza y toca a cuantos viven en una condición que no es digna de la persona humana: privados de sus derechos fundamentales y de los bienes de primera necesidad como la comida, el agua, las condiciones higiénicas, el trabajo, la posibilidad de desarrollo y de crecimiento cultural. Frente a esta miseria la Iglesia ofrece su servicio, su diakonía, para responder a las necesidades y curar estas heridas que desfiguran el rostro de la humanidad. En los pobres y en los últimos vemos el rostro de Cristo; amando y ayudando a los pobres amamos y servimos a Cristo. Nuestros esfuerzos se orientan asimismo a encontrar el modo de que cesen en el mundo las violaciones de la dignidad humana, las discriminaciones y los abusos, que, en tantos casos, son el origen de la miseria. Cuando el poder, el lujo

“Entrar por la Puerta Santa significa descubrir la profundidad de la misericordia del Padre, que busca a cada uno personalmente”

y el dinero se convierten en ídolos, se anteponen a la exigencia de una distribución justa de las riquezas".

"No es menos preocupante la miseria moral, que consiste en convertirse en esclavos del vicio y del pecado. ¡Cuántas familias viven angustiadas porque alguno de sus miembros —a menudo joven— tiene dependencia del alcohol, las drogas, el juego o la pornografía! ¡Cuántas personas han perdido el sentido de la vida, están privadas de perspectivas para el futuro y han perdido la esperanza! Y cuántas personas se ven obligadas a vivir esta miseria por condiciones sociales injustas, por falta de un trabajo, lo cual les priva de la dignidad que da llevar el pan a casa, por falta de igualdad respecto de los derechos a la educación y la salud. En estos casos la miseria moral bien podría llamarse casi suicidio incipiente".

"Esta forma de miseria, que también es causa de ruina económica, siempre va unida a la miseria espiritual, que nos golpea cuando nos alejamos de Dios y rechazamos su amor. Si consideramos que no necesitamos a Dios, que en Cristo nos tiende la mano, porque pensamos que nos bastamos a nosotros mismos, nos encaminamos por un camino de fracaso. Dios es el único que verdaderamente salva y libera" (Papa Francisco, Cuaresma, de 2014).

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

Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIPTAS

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

Tel: 607-3775

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

NICHOS FAMILIARES PARA 4 PERSONAS

12 MESES SIN INTERESES

10 % DE DESCUENTO EN PAGO DE CONTADO

TIPO DE CAMBIO PREFERENCIAL

CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA TODOS LOS DÍAS



e-solution Y VÍA CORPORATIVO

UNA VINCULACIÓN QUE APUESTA POR LOS PANELES SOLARES Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

POR NATALIA MONROY

Se convirtió en el primer edificio sustentable en el Noroeste de México. Vía Corporativo integra funcionalidad, seguridad, conciencia ecológica y una tecnología que abrió la pauta a una nueva forma de construir en la ciudad.

A seis años de su inauguración, sigue firme a su objetivo principal que se rige no solo por la optimización de los recursos, sino por la reducción del impacto negativo al medio ambiente, de donde nacen distintos proyectos especiales; uno de ellos, la implementación de 340 paneles solares en el edificio que permitirá un ahorro energético de hasta un 40% de la producción total que necesita el inmueble.

La instalación de estos paneles fue algo que estuvo planeado desde el inicio de la construcción, sin embargo, por falta de la tecnología local e ideal que se necesitaba, no fue posible en ese momento. Fue hasta que el proyecto de la empresa e-solution

“Es importante entenderlo, no es el dinero que te ahorres por generar tu energía, son los recursos naturales del planeta lo que nos debería preocupar a todos, ese es el impacto positivo

ARQ. ALEJANDRO MIRANDA, GERENTE DE OPERACIONES DE VÍA CORPORATIVO

energy entregó la propuesta adecuada, que funcionaba y además se acoplaba a las necesidades del edificio, que todo encajó y el ahorro de energía está ejecutándose desde el primer día del 2016.

Vía Corporativo tiene ya una Certificación LEED, otorgada por el Consejo Verde de Construcción de los Estados Unidos, el cual se entrega a las construcciones que realizan prácticas en pro de la ecología, por lo que, si se suma la producción de energía de los recientes paneles a lo que

ya se estaba economizando en recursos naturales, el edificio se vuelve aún más sustentable.

La construcción de Vía Corporativo estuvo a cargo de SEICA, empresa constructora preocupada por mantener estas buenas prácticas y que actualmente está construyendo un conjunto residencial en la ciudad que buscará ser el primer edificio de vivienda con certificación LEED, lo que se convertiría en ejemplo de que también se puede construir en este sector con las mismas prácticas de calidad y sustentabilidad. 

CONTACTO

e-solution energy

CORREO:

ventas@esolutionenergy.com

TELÉFONO

(664) 622.20.66



e-solution

E N E R G Y

FELICITA A

VIACORPORATIVO

por siempre promover la cultura
de la sustentabilidad a través
de sus buenas prácticas en la optimización
de recursos naturales y la reducción
del impacto negativo al Medio Ambiente.

¡ENHORABUENA!

“Energía inteligente a tu alcance”



ANTIGUO CINE BUJAZÁN

POR NATALIA MONROY

Ubicado en la avenida Constitución, en la calle 7°, el Antiguo Cine Bujazán fue inaugurado un 7 de julio de 1951, llegando a convertirse en el cine más grande y atractivo del norte del país.

EL MAJESTUOSO BUJAZÁN

Aunque no es tan antiguo como se cree pues, en 2016 apenas se cumplen 65 años desde su inauguración, el Cine Bujazán alcanzó un alto grado de popularidad en la ciudad posicionándose como uno de los lugares más conocidos

en la década de los cincuenta. Con una capacidad de 2 mil 400 personas, su estructura fue diseñada al mero estilo Art Decó, invirtiendo para su construcción tres millones y medio de pesos.

La edificación comenzó a levantarse en 1949 por iniciativa del empresario Miguel Bujazán, personaje que tiempo después se recordaría como uno de los pioneros de la industria cinematográfica en la región, su compañía Cines Bujazán, S. A., llegó a manejar alrededor de 75 salas en toda la república.

Días previos a la inauguración, diarios como El Heraldó, escribían sobre el esperado evento, describiéndolo como un "verdadero acontecimiento social y artístico". La cadena de cines Bujazán se decía satisfecha de "cooperar con el desenvolvi-



miento cultural y social de Tijuana presentando un espectáculo único en los añales de la historia de la ciudad fronteriza”.

En nuestra visita al Archivo Histórico de Tijuana, tuvimos la oportunidad de conversar con el historiador Gabriel Rivera Delgado, quien nos contó sobre la inauguración del recinto; siendo un sábado 7 de julio de 1951 cuando el cine abrió sus puertas exhibiendo la película “Deseada”, protagonizada por Dolores del Río y Jorge Mistral. A la apertura acudieron celebridades como Libertad Lamarque y Sofía Álvarez, así como el tenor y actor, Pedro Vargas. Autoridades locales también estuvieron presentes, el general de División de esa época, Abelardo L. Rodríguez, acudió como padrino.

Además de cumplir con las funciones de un cine, en las instalaciones también fueron presentadas obras de teatro, se dieron informes de gobierno y se realizaron festivales. En el libro “Baja California: Mitos y ritos cinematográficos”, del escritor Gabriel Trujillo Muñoz, Leonardo Ortiz Villacorta, contó al autor la noche en que el famoso compositor, Agustín Lara, tocó el piano frente a una sala repleta, en la única aparición musical que tuvo en la ciudad.

Según los datos recabados por el historiador Rivera, en su texto “Miguel Bujazán Petro y la historia de los cines en Tijuana”, y en 1986, el Catálogo Nacional de Monumentos Históricos Inmuebles de Baja California, solamente tomó en consideración entre las 34 fichas de edificios históricos de Tijuana al cine, escribiendo sobre él que no había sido modificado, conservándose tal como fue construido: “conserva decoración en relieve pintada de dorado, tanto el lobby como en la sala de proyección”.

“EL CINE FUE EL CENTRO SOCIAL DE TIJUANA”: MICHAEL BUJAZÁN

Con tan sólo 10 años, comenzó a trabajar en la nevería junto con su abuela, Guadalupe Escalante Loaiza —esposa de Don Miguel Bujazán—, lo hizo así hasta que cumplió la edad suficiente para irse a la universidad, “esa era mi chamba de fines de semana y vacaciones escolares”, nos relata Michael Bujazán, nieto del fundador del cine.

Sonriente, recuerda sus días en el recinto como si hubieran sido ayer, lo conmemora como el cine más conocido y lujoso de la zona. “Se exhibieron



MICHAEL Bujazán.

“En el Bujazán fueron transmitidas las películas más importantes dentro de la cinematografía mexicana, protagonizadas por artistas como María Félix, Tin Tan y Cantinflas. El cine extranjero también estuvo presente

muchas películas americanas, íbamos a Los Ángeles por ellas; los jueves era el día de estreno, cuando en ese entonces, la película del momento se exhibía solamente un día, se guardaba, pero semanas después volvía a cartelera”.

De lunes a jueves la sala iniciaba función a las tres de la tarde; el resto de la semana, “los días buenos”, se abrían puertas desde las 10 de la mañana, se cerraba al terminar la última proyección, alrededor de las 10 y media de la noche. Más de 12 horas del séptimo arte.

“Era común encontrarse a un sinfín de conocidos, al no tener tanta tecnología, ir al cine era entretenimiento puro, era el centro social de Tijuana, una experiencia muy amena y agradable, con un servicio muy personal que caracterizaba a la empresa”, afirma Michael.

LA DESAPARICIÓN DEL CINEMA

Fue en el sexenio de López Portillo, cuando el gobierno decide nacionalizar la industria, que todo comenzó a decaer. “Ellos manejaban los cines... el contrato que firmamos decía que a principio de los 90, no recuerdo el año exacto, podíamos recuperar el control de los cines, pero eso

no pasó, entonces nos fuimos a litigio con la operadora, en ese transcurso, cuando ellos todavía tenían posesión del edificio, entraron a ver las instalaciones, encendieron las corrientes eléctricas para bajar y subir el telón, se fueron, y esa noche hubo un corto circuito que provocó el famoso incendio”. Fue en 1993 cuando ese incendio acabó con gran parte de la estructura. De aquella arquitectura Art Decó, sólo quedaron en pie algunas paredes de concreto, el lobby y la fachada.

Fue el daño provocado por el fuego y el maltrato de los años, lo que hizo que el edificio perdiera un poco de vida, sin embargo, permanece aún firme. Para José Gabriel Rivera, este cine dejó huella en la comunidad de Tijuana, tanto por sus instalaciones como por las actividades que se desarrollaron en él. “En este inmueble se presentaron artistas muy importantes de los años cincuenta, además de tomas de posesión e informes de gobierno de los primeros presidentes municipales”. A pesar del incendio sufrido, el edificio sigue considerándose patrimonio cultural del estado de Baja California, nos contó el cronista. ■

*Agradecemos la colaboración del Sr. Michael Bujazán y del Historiador Gabriel Rivera Delgado, Coordinador del Archivo Histórico de Tijuana, por su apoyo para la realización de este artículo.



GALERÍAS HIPÓDROMO

SIEMPRE INNOVANDO PARA TI



POR PATRICIA GARIBAY


Con la intención de hacer la experiencia de sus visitantes la más agradable y cómoda posible, Galerías Hipódromo, continúa innovando y creando actividades que sin duda harán querer regresar a cualquiera.

Ahora, no será extraño acudir al centro comercial y encontrarte con una serie de eventos de arte y cultura en la explanada del lugar, pues es un espacio abierto a la comunidad artística de la ciudad. Impulsando también el deporte y una vida más saludable, Galerías Hipódromo, invita a sus asistentes a caminar por sus alrededores, dejar de lado el elevador, subir escaleras, recorrer los lo-

cales, esto con el propósito de promover el ejercicio y una actividad física, mensajes colocados en diversos espacios estarán recordando la importancia de mantener el cuerpo en movimiento.

Pero esto no es todo, quizá la implementación más atractiva y que distingue al centro comercial de cualquier otro es, el fomento al tema "Pet Friendly". Para todos aquellos que sienten un gran amor por los animales, sean perros, gatos, aves o peces, esto les va a encantar, pues desde hace

meses, Galerías Hipódromo se ha ido adaptando para que los visitantes acudan acompañados por sus mascotas; la mayoría de los comercios aceptan que entren animales a sus instalaciones, además de que cada 15 días, se instalan módulos para que los interesados puedan adoptar a un perrito como su nuevo compañero. Eventos de temporada tampoco pueden faltar, como el festival para mascotas que se organiza en Halloween o la recolección de croquetas en apoyo a asociaciones que se dedican al cuidado de cachorros.

Con el objetivo de ofrecerte un centro comercial más amigable y una experiencia inolvidable es que Galerías Hipódromo busca llegar más allá, inspirando confianza y aumentando confort para el público que lo visita. 



Mujer
actual

TOUR **CX**
CONEXIÓN



ANA TORROJA

SÁBADO 12 MARZO
EL FORO



FRONTERA
DIARIO INDEPENDIENTE DE TIJUANA



DAX

REAL INN
TIJUANA

Auditorio
Fausto Gutiérrez Moreno

EL FORO

634-3614
taquillaexpress.com



NFIA

TRAYECTORIA Y ESPACIOS ABIERTOS PARA EL ARTE

POR PATRICIA GARIBAY | NATALIA MONROY

Con un pensamiento binacional para el mundo, desde hace 11 años, la Fundación Nacional de Artistas Independientes (NFIA por sus siglas en inglés), se ha dedicado a impulsar el arte en todas sus expresiones, impulsando el trabajo de artistas nacionales y extranjeros a través de múltiples eventos.

TRES LATINOS UNIDOS POR EL ARTE

Su amor por el arte, radicar en el país vecino desde prácticamente toda su vida y también el impedimento que eso representaba para ellos, fue lo que motivó la idea de formar primero un grupo de apenas tres integrantes que querían comenzar a abrirse paso por el mundo artístico en Estados Unidos. Trabajar en equipo re-

“La clave de esto es ser transparente, que se haga una proyección más grande, que sea vigente, prospera, activa; mantenernos así, es lo que ha hecho que tengamos éxito y los artistas se quieren seguir uniendo

ENRIQUE CHIU, DIRECTOR Y FUNDADOR

sultaba más prometedor que hacerlo individualmente. El registro en el año 2005 en ese país como Fundación Nacional de Artistas Independientes, fue lo que dio inicio a un largo camino lleno de un éxito colectivo e individual para decenas de artistas emergentes y con trayectoria que buscaban dar a conocer su trabajo.

“Éramos un grupo de artistas latinos

en Long Beach, California, queríamos meternos a muchos lugares, pero era muy difícil, lo que hicimos fue hacer esta fundación, éramos tres artistas primero, luego cuatro más, al final ocho artistas haciendo una exposición en una galería, fue cuando comenzamos a hacer proyectos de exposición”, contó Enrique Chiu, director de la NFIA.

Antes de ser fundación, como un pequeño colectivo, su primer evento fue a beneficio para ayudar a personas de la tercera edad en la ciudad de Paramount. Se vendieron obras y fue un éxito. A partir de ahí, se dieron cuenta que a través de ese tipo de eventos se podía generar apoyo para el arte; cada miembro tenía su trabajo, pero en la parte artística faltaba ayuda. Entonces, de un grupo decidieron pasar a una fundación. En 2007, su primera exposición oficial.

El objetivo principal es sencillo: promoción cultural. "Es una fundación hecha de artistas, por artistas y para artistas", afirmó Enrique Chiu; en lo que se trabaja principalmente es en la promoción de artistas ya sean emergentes o con trayectoria. La intención es difundir el trabajo creado por los autores para poder continuar haciendo más.

EL CRECIMIENTO BINACIONAL

Aunque la asociación nació siendo binacional ya que sus tres fundadores son latinos, fue alrededor del año 2008 cuando se extendió no sólo en ciudades de la nación americana, sino que, iniciaron con proyectos binacionales en nuestro país, proyectando así a artistas de todo México, abriendo espacios para que se conociera su trabajo como el de los artistas originarios del propio municipio.

Pero ahí no cerraron los números, actualmente son 67 los artistas base involucrados en el proyecto más los centenares que han participado en las más de 500 exposiciones que han realizado a lo largo de estos 11 años. Existen miembros en distintos lugares del mundo. Sus exposiciones han recorrido ciudades de Estados Unidos como Nueva York, Atlanta, Chicago, California, San Francisco y San Diego; En México, además de Tijuana, tienen presencia en Guadalajara, Ciudad de México, Guanajuato, Nayarit, Culiacán, Ensenada, Loreto, Hermosillo y Saltillo, mientras que, en la parte internacional, su representación alcanza a llegar hasta Roma, Madrid, Sao Paulo en Brasil, Colombia, Perú, China y París.

El proyecto ha radicado en la parte cultural y con los años que se lleva trabajando con una visión internacional, la Fundación Nacional de Artistas Independientes tiene varios ejes de acción: el arte como negocio, con enfoque a la necesidad social y educativo; involu-



crando no sólo la pintura, sino también la escultura, fotografía, decoración, danza y música. El arte y cultura en todo su esplendor.

EL ARTE Y SU COMERCIALIZACIÓN

Para la NFIA el tema de la comercialización sí tiene importancia. Es necesario que los artistas se promuevan pero además generen ingresos con la venta de sus obras; el punto principal que se tiene es hacerles una trayectoria, pero otro importante es también la venta de su trabajo.

Para Enrique, binacionalmente el arte es bueno, "se puede vivir del arte, la cosa es cómo quieres vivir. El precio de una obra depende del artista, el trabajo y el espacio donde se esté promoviendo. El valor de muchos artistas es la trayectoria y el espacio. Para los artistas con un trayecto corto, esto se complica, la fundación le apuesta a eso: una promoción que también forme trayectoria".

LA CLAVE DEL ÉXITO

Recién cumplidos sus 11 años, la Fundación Nacional de Artistas Independientes, continúa fuerte con sus propósitos, en este año se seguirá con el Tour de Artistas, se presentarán 10 exposiciones mes con mes, al mismo tiempo se estarán inaugurando sus oficinas en Guadalajara. En Tijuana, se continuará promoviendo la parte cultural colaborando con distintas instituciones como el Instituto de la Mujer. Detenerse es lo último que se quiere, movimiento y motivación para artistas siempre ha sido la intención.

"La clave de esto es ser transparente, el proyecto es lo que hacemos, somos y tenemos, que se haga una proyección más grande, que sea vigente, prospera, activa; mantenernos así, es lo que ha hecho que tengamos éxito y los artistas se quieren seguir uniendo", finalizó el director y fundador, Enrique Chiu. 📍



MEJORA SU SALA

de rayos X

ANFITRIÓN: Hospital Infantil de las Californias
Gracias al equipo de Scantibodies, la sala especializada en Rayos "X" del Hospital Infantil de las Californias ya podrá realizar resonancias magnéticas, así como tomografías Tac y Pet, servicio que sólo se ofrece en tres países de Latinoamérica. La inauguración de la nueva sala se llevó a cabo el 21 de enero.



Galerías Hipódromo

único centro comercial en Tijuana Pet Friendly

galerias hipodromo

#GHPetFriendly

www.galeriashipodromo.com



Llena de LUZ la 5ta edición del **CARNAVAL ANTIFAZ**

ANFITRIÓN: Fundación LUZ

El Hotel Ticuán fue la sede de la 5ta edición del Carnaval Antifaz, celebrada el pasado 5 de febrero gracias a la labor de Fundación LUZ. Por medio de cuatro espectáculos que defendieron cuatro causas, el evento tuvo la intención de captar recursos para apoyar a diferentes organizaciones de la sociedad civil que se dedican a brindar atención a la población vulnerable.



COCINA CREATIVA...



MONTE CRISTO
RESTAURANT-BAR

COLIMA 298 COL. CACHO (664) 634 11 12



AHORRA Y SALVA VIDAS con la cuponera de Cruz Roja

ANFITRIÓN: Cruz Roja, Delegación Tijuana

Con la intención de incentivar a los ciudadanos a realizar su donativo voluntario a través de trámites en Predial y Recaudación de Rentas del Estado, el pasado 20 de enero, la Cruz Roja Delegación Tijuana, hizo oficial el lanzamiento de la 5ta edición de su cuponera de descuentos, bajo el lema "Disfruta, ahorra y salva vidas", con la cual podrán obtener rebajas en distintos establecimientos.



50%
de descuento
en toda la
colección

Actitud
VICKY FORM^{MR}

**SEX
AND THE
CITY**



Hasta agotar existencia,
promoción exclusiva para
Galerías Hipódromo
Local 215 Segundo Nivel



¡CELEBRA EN NUESTROS
SALONES Y TERRAZA!

SALONES
COSMOPOLITAN
LEED PLATINUM
ÉXITO INCLUIDO

Teléfono: 634.1271
ventas@torrecosmopolitan.mx

www.torrecosmopolitan.mx



COSMOPOLITAN
GROUP
CAPITAL - RESOURCES - CONSTRUCTION

\$orteo 15°
Gana
Becando

UNIVERSIDAD
XOCHICALCO
Siempre primero, siempre adelante

Patronato de Becas
del CEUX A.C.

5 AUTOS
Y MUCHOS PREMIOS MÁS

6 DE
MAYO DEL 2016



No. de permiso: 20161304PS05.

Boleto: \$160 pesos.

FLOR
CARPET DESIGN SQUARES™

Da un paso al mundo de las
POSIBILIDADES
TAPETES MODULARES DECORATIVOS

FLOR BAJA CALIFORNIA

Brik10 · Calle Décima #208 · Zona Centro
Tijuana, B.C., México Tel. (664) 684 0482

flormexico.mx

f t i /flormexico

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza
LAS PALMAS

Todo en
el mejor
lugar

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



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



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

Menciona este anuncio y tu
3er facial será GRATIS

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA



Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

- **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 30 DLLS
- **ANTICELULÍTICOS** 12 SESIONES POR 30 DLLS
- **BAÑO DE NOVIA** 150 DLLS



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



PREPARA ALGO DIVERTIDO



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

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

