

Mujer actual

Marzo 2017 | Año 9, Edición 113 | 72 págs.

**ETHAN
VAN THILLO**

Fundador
del Festival de Cine
Latino en SD

**¡FELIZ MES
DE LA MUJER!**

Saca lo de mejor
de ti en la sección
de MODA

También
los hombres
sufren
DEPRESIÓN,
aprende a
ayudarlos

DOCTORA

MILEIDY
Fernández Ribot

MUJER DE RETOS QUE DA
TODO POR SUS SUEÑOS

REVISTA
MUJER ACTUAL
10
ANIVERSARIO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS
SALUD

Media Arts
MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO

24th SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

MARCH 16 - 26 2017

PRESENTED BY

FASHION VALLEY
A SIMON MALL

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

Nuestro Cine, Nuestra Voz

¡PASES YA A LA VENTA!

SDLatinofilm.com | 619-230-1938

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





Mayor cobertura y velocidad



HUAWEI GR3

HTC DESIRE 530

LG X STYLE

ALCATEL SHINE LITE

Amigo Sin Límite

MINUTOS Y MENSAJES ILIMITADOS en México, E.U.A. y Canadá



en México, E.U.A. y Canadá



en México

INCLUIDAS

Telcel la mejor Red

telcel.com



Aplica al adquirir un Amigo Kit y elegir el esquema de cobro "Amigo Sin Límite". Con Amigo Sin Límite todas las recargas de saldo de \$20 o más te dan minutos y SMS ilimitados y en todas las recargas de \$30 o más obtienes 1,000 Megabytes (MB) para uso compartido entre Facebook, Twitter y WhatsApp. Los minutos y mensajes de texto (SMS) ilimitados aplican para llamar o enviar mensajes de texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, estando dentro de México, E.U.A. y Canadá. El uso de los servicios de voz y SMS ilimitados se encuentra sujeto a la Política AntiFraude en el Uso de Servicios Ilimitados disponible en www.telcel.com/politicaantifraude y a la Política de Uso de Servicios Sin Frontera disponible en www.telcel.com/sinfrontera. Los SMS no aplican para envío de mensajes a marcaciones cortas ni para la participación en trivias, juegos o concursos. Los minutos no aplican para llamar a marcaciones cortas o de cobro revertido (DURCO o 09000). El uso de las aplicaciones Facebook®, Twitter® y WhatsApp® está limitado a 1,000 MB (para uso compartido entre las aplicaciones señaladas), y está referido únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook®, [incluye los dominios www.facebook.com y m.facebook.com], Twitter® [incluye los dominios www.twitter.com y m.twitter.com] y WhatsApp Inc. NO ESTÁ INCLUIDO: 1) la carga y descarga de fotos, así como la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos [fuera de las aplicaciones oficiales]; 2) el redireccionamiento a cualquier liga (link) o URL [fuera de las aplicaciones oficiales, aun cuando la liga haya sido compartida y/o acordada a través de éstas]; 3) el servicio de llamadas o servicio de voz a través de las aplicaciones oficiales; y 4) compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aun cuando ésta haya sido compartida o acordada a través de las aplicaciones oficiales. El uso de las funcionalidades no incluidas se debitará de los MB incluidos en la recarga realizada o en el Paquete contratado y, al término de éstos, se cobrará bajo demanda conforme a la tarifa por MB establecida para el esquema de cobro activado. Al término de los 1,000 MB incluidos para uso de redes sociales, el uso de las aplicaciones oficiales y sitios en internet de las redes sociales y mensajería instantánea señaladas será debitado de los MB incluidos en la recarga de saldo o el Paquete activado y, al término de éstos, bajo demanda conforme al costo por MB establecida para el esquema de cobro activado. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. Aplica Política de Uso de Redes Sociales Incluirás disponible en www.telcel.com/redesociales. Imágenes ilustrativas. Consulta costo de los Equipos Terminales en Arreglo Kit en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los servicios de telecomunicaciones ofrecidos por Telcel se prestan con base en lo establecido en el Plan Técnico Fundamental de Calidad del Servicio Local Móvil vigente, Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 73041, 73042, 73043, 73044, 73045, 73046 y 73047. Promoción válida del 23 de enero al 10 de febrero de 2017.



¡GRACIAS
POR HACERNOS
PARTE
DE TU DÍA
Y PARTE DE
TU VIDA!





REVISTA
MUJER ACTUAL
10
ANIVERSARIO



Marzo 2017

Mujer valiente, va POR TI

Hoy quisiéramos detenernos unos minutos tan sólo para recordar en estas líneas a esas mujeres valientes que en el pasado han allanado el camino a quienes hemos seguido sus pasos. Quisiéramos agradecerles por haber marcado la diferencia, por haber levantado la voz y protestado, por haber propuesto leyes que generaron cambios, por haber salido de sus hogares para demostrar de lo que son capaces, siempre unidas.

Este mes en que se conmemora a la mujer en el mundo, específicamente el 8 de marzo, es tan sólo el pretexto para recordarlas y para refrendar, más allá de nuestra solidaridad, un verdadero compromiso para seguir luchando por un cambio para las nuevas generaciones.

Una decisión que tomamos hace 10 años cuando decidimos emprender esta aventura, que conforme el paso del tiempo, ha conseguido empoderar a la mujer, enaltecer a la de Baja California en todas sus facetas, y brindar información que le permita crecer como madre, hija, esposa, amiga, empresaria y profesionista entre otras. La revista **MUJER ACTUAL** justo en este mes de marzo está cumpliendo su décimo aniversario como portavoz de todas ustedes, y en general, de todos nuestros lectores.

Así, este mes para nosotros es muy importante, y por ello en esta edición te compartimos la historia de una mujer ejemplar, que ha sabido salir adelante gracias a sus convicciones y persiguiendo sus sueños. Les hablo de la Dra. Mileidy Fernández Ribot, quien dejó su país para fincar su hogar en México, y ahora no sólo ejerce con éxito su profesión, sino que lidera una de las clínicas de Medicina Estética de mayor prestigio en Tijuana.

Además, en nuestra sección de Mujeres Inspirando Mujeres, sin duda nos será de gran aliciente la vida de Alejandra Santos. Ella actualmente es la Vicepresidenta de Tijuana Innovadora, pero nos cuenta como llegó a esta ciudad sin empleo y con un pequeñito bajo el brazo al que tuvo que criar y mantener sola. Su historia nos será de gran inspiración, sobre todo al conocer todo lo que ha logrado.

Hablaremos también del amor propio, y de cómo cuando personalmente nos valoramos, podemos entregarnos y amar también a otros.

Nuestro hombre del mes es Ethan Van Thillo, fundador del festival de Cine Latino en SD recientemente galardonado. Conoceremos cómo fue que surgió en él, el anhelo por difundir la cultura y el arte de Latinoamérica a través del séptimo arte, y qué opinión tiene de la política antimigrante del actual presidente de Estados Unidos.

Así que espero que disfruten mucho de esta edición que hacemos con mucha dedicación y sobre todo con mucho amor para cada uno de ustedes.

**¡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 Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

COLABORADORES

Cecilia Castellanos
Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hijar
Alejandrina Seaman
David Sotelo
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 9, edición 113, inicio de impresión el 15/02/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx



Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 

Contenido

MARZO 2017

TU PERSONA

• EL SOPLÓN
Desarmado 10

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Por qué si se dice que es fácil dejar ir... es tan difícil hacerlo? 8

TUS HIJOS

Mnemo tecnia, técnicas para recordar 12

TEMAS ACTUALES

Aléjalos del peligro, administra las redes de tus hijos 14

MODA

Proyecta lo mejor de ti, asesoría en imagen 20

VIRTUDES HUMANAS

Un acto de reconocimiento es suficiente 22

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Las edades del vino 24

UNA VENTANA AL VALLE

Ruta del Vino de BC 26

RECETAS ACTUALES

Pizza Frutti Di Mare 27

PORTADA DEL MES

DOCTORA MILEIDY FERNÁNDEZ RIBOT

FOTOGRAFÍA Lucio De a Vega
MAQUILLAJE Alberto Ortiz

16



ESPECIAL DE BODAS

30

CIUDAD ACTUAL SD

Ethan Van Thillo 34

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Alejandra Santos
El rostro femenino de Tijuana Innovadora 36

VALORES Y GENTE

Casa Hogar EUNIME 38

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Un nuevo concepto de arquitectura en Tijuana 42

CASOS DE ÉXITO

"Eventos y relaciones públicas Tijuana" 44

SABÍAS QUE....

Limpiar paredes externas 46

SOCIALES

48

INSCRÍBETE PARA EL TRIMESTRE MAYO/AGOSTO

50

50 años de experiencia en la enseñanza del Idioma Inglés



La institución más recomendada en la región Tijuana/San Diego

www.langlab.com

Calle Fresnillo #2500 Col. Cacho, Tijuana Baja California

634 1709



3 horas ✓
3 días ✓
3 años ✓

Para mayores de 24 años

Carreras Gerenciales

► Lic. en Administración de Negocios

► Lic. en Dirección Comercial y Mercadotecnia

NUEVA

Las **carreras gerenciales** responden a la demanda social y del sector económico, ofreciendo **alternativas de profesionalización de alta calidad** a aquellos adultos que han terminado su preparatoria o bien, tienen estudios de licenciatura inconclusos, y que con el paso del tiempo han adquirido experiencia de trabajo relevante.



Única en México con
Acreditación Internacional



Conoce más: Tel. (664) 903-1800 Ext. 145

carreras.gerencialestij@cetys.mx | www.cetys.mx | Síguenos en:





¿Cuál es la esencia de la MUJER ACTUAL?

MUJER, AMIGA, EMPRESARIA, HERMANA, MADRE, GUERRERA, MAESTRA... SIEMPRE MUJER

La esencia de una mujer no se define sólo por su aroma ni por su belleza física. La esencia de la mujer actual se reconoce por lo que hace, por cómo piensa y por todo lo que logra. Es una mujer íntegra, que no le teme al compromiso ni a la responsabilidad. Es una persona sensible, y una guerrera dispuesta a dar todo lo que tiene con tal de conseguir lo que se propone.

La mujer actual es una mujer que está cómoda con ella misma y sabe dónde está parada.

Cuando una mujer reconoce su esencia, no hay límites, pues cuando uno aprende a reconocer su esencia, no tiene la necesidad de cambiar ni de justificarse, simplemente se acepta y aprende a aprovechar sus potencialidades.

Cada persona tiene su esencia que marca su ser, ésta no se negocia, sólo se le reconoce para entenderla y buscar la forma de sacarle el mejor provecho. El ser mujer aporta un toque especial a la esencia, ya que la distingue, ofreciéndole un toque femenino, con sensibilidad e intuición especial.

Reconocer la esencia de ser mujer, empodera, libera, y hace la vida más fácil.

Ser mujer, poder disfrutar la feminidad, sensualidad, y al mismo tiempo poder ser asertiva, emprendedora y guerrera, hacen que la esencia sea una mezcla compleja y mágica, divertida y delicada...

Ser mujer es un privilegio, es un regalo y un compromiso con todas las mujeres.

A pesar de que la esencia de la mujer no ha cambiado, hay una parte que ha crecido y se ha adaptado al mundo moderno. La fantasía o la idea de que la mujer ideal o la mujer actual debería de limitarse a una simple imagen que los medios imponen ha quedado en el pasado.

La mujer actual es madre, profesional, deportista, ejecutiva, talentosa, divertida, atrevida, inteligente, sensual. Algunas son emprendedoras con trabajos ejecutivos, capaces de tomar grandes decisiones y controlar emporios comerciales o países.

Cada mujer es única y a pesar de que cada una se diferencia por sus gustos y sus talentos, todas tienen una parte en su esencia que las une y fortalece.

Tener esencia de mujer es tener mayor sensibilidad a la espiritualidad.

La espiritualidad femenina es una fuerza que activa la motivación, la perseverancia. Es la conexión profunda que contiene los valores, y que lleva a tener un propósito en la vida.

La espiritualidad es la fuente que forma el CARÁCTER que le da forma a la esencia de ser mujer. Este es un ingrediente que no se ve, se siente. No se compra de adquiere. Si no se le cuida, se diluye y se puede llegar a perder. La espiritualidad es el motor y la fuente de todas las energías necesarias para despertarse cada mañana sintiendo un propósito para vivir.

La espiritualidad inyecta y renueva la energía, inspira y reconecta.

Mujer, tu eres tu esencia y tu espiritualidad, tu carácter y tu chispa para vivir. Tienes que aprender a cuidarte y a disfrutar todo lo que la vida te ofrece. Reconoce la responsabilidad que tienes al ser mujer, y atrévete a ser esa gran mujer.

Tu eres una persona increíble que tiene algo de bueno, grandioso, divertido, misterioso y mucho más, eres todo lo que tu esencia es y lo que te das permiso de ser. **N**

¡FELICIDADES EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER!

LA RECETA

RECONOCE TU ESENCIA DE SER MUJER

INGREDIENTES

- » 1 taza de conciencia- reconocer y aceptar sin juzgar los atributos personales
- » 1 manojo de fortaleza- valor para resistir el miedo a las culpas emocionales
- » 2 piezas de tolerancia- resistencia a la frustración y al rechazo
- » 1 cucharada de perspectiva – ubicar la realidad con generosidad
- » 1 pizca de compasión – amor propio, confianza, y ojo noble para uno mismo

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

- » No luches ni niegues tu esencia, aprende a entenderla y nutre la parte positiva, así encontrarás tu verdadera misión de vida.

APRECIA TU ESENCIA

1. TENER CONCIENCIA DE TU ESENCIA ES UNA HABILIDAD BÁSICA PARA PROGRESAR.

Cuando conoces lo que te gusta e inspira, lo que te mueve y te duele etc., encuentras una buena razón para quererte y aceptarte.

2. LA ESENCIA NO SE PUEDE CAMBIAR, PERO ES FLEXIBLE Y SE PUEDE DIRIGIR.

No es fácil trabajar y confrontarse a sí mismo, pero si se tienen pensamientos positivos, se hacen actos de bondad y se vive con compasión y justicia, se nutre y se moldea la esencia, y los rasgos más negativos se pueden conquistar.

3. TÚ TIENES EL PODER PARA ELEGIR COMO UTILIZAS LA ESENCIA QUE TIENES.

La misma pasión que puede motivar a un médico y a un gran guerrero que lucha por el bien, también puede provocar a un asesino a matar.

Tú eres tu esencia, acéptala, nútrela y trátala con amor para que ella saque lo mejor de ti...

*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

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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



“Desarmado”

POR MARU LOZANO

Nuestro soplón tiene 42 años de edad, casado, con un niño de cinco, y en espera de que llegue su segundo hijo en pocos meses. Perdió su trabajo, es la primera vez que enfrenta una situación de esta naturaleza.

¿POR QUÉ TE QUEDASTE SIN EL EMPLEO?

La situación de la empresa es delicada, decidieron fusionar departamentos y pues me tocó recorte. Me liquidaron, y de eso estamos viviendo, pero no sabes la angustia que siento ahora.

¿QUÉ TE ANGUSTIA MÁS?

Que mi esposa está embarazada y ahora ya no contamos con el seguro social ni recursos para solventar un parto en hospital privado. Tengo el pendiente de la colegiatura de la escuela de mi hijo. También me angustia mi matrimonio, la relación se volvió terrible.

¿CÓMO REACCIONÓ TU MUJER?

Con enojo. Me preguntó: “¿Y ahora qué piensas hacer? Viene otro hijo, tienes responsabilidades, no te quiero ahí sentado, ¡busca!”

Me hizo sentir el más perdedor del mundo, Entonces no me quiere, solo necesita que le dé dinero. Eso me baja el ánimo. Ahora resulta que el trabajo no es lo que hago sino lo que soy.

¿TE SIENTES POCO APOYADO?

¡Imagínate qué siento! Mis jefes piensan lo mismo que mi esposa, que no soy necesario, que no sirvo, lo malo es que tengo que quedarme en mi casa, y soportar con inseguridad.

Necesitaría apoyo emocional, no golpes bajos.

¿TE SIENTES INÚTIL?

¡Exacto! No serví en la empresa, ya no pinto tan joven, y en la casa pues ni me atrevo a tener un acercamiento íntimo, siento que no lo merezco, entonces me siento inútil. Pero también me siento usado y castigado. Me pone a sacar la basura, limpiar el patio, atender al niño. Como que quiere que desquite, pero tengo que enfocarme en buscar trabajo. Ella no comprende que ahora todo es por internet, me la paso viendo ofertas de empleo, enviando mi currículum a todos lados, poniéndome en manos de selectoras de personal, ¡ah! pero ella cree que estoy de flojo ante la computadora.

¿CÓMO TE VA EN LA BÚSQUEDA DE OPORTUNIDAD LABORAL?

Es un proceso frustrante, uno quisiera que fuera ya. Me impresionan los sueldos tan bajos que se manejan ahora, y lo jóvenes que quieren a los empleados con tal de explotarlos. Para mi



edad y mis aspiraciones, el proceso desespera porque hay oportunidades fuera de la ciudad, pero ella no está dispuesta a moverse de aquí.

¿CÓMO REACCIONA ELLA ANTE ESO?

Me dice que me vaya a donde me tenga que ir, que le mande lo necesario para el sustento de la familia y pues imagínate cómo me siento. Para esto soy un simple cajero automático, y mi deseo de formar un hogar se desmorona.

Me trata como si fuera niño, me da órdenes, y pretende marcarme el camino que debo seguir. No comprendo la situación, y me resulta muy difícil ser un hijo y obedecerla. Por otro lado, me resulta imposible ser como un papá para ella, cumplir sus caprichos y soportar sus berrinches. Pensé que éramos pareja y que estábamos formando una familia.

¡Exacto!
No serví en la empresa, ya no pinto tan joven, y en la casa pues ni me atrevo a tener un acercamiento íntimo, siento que no lo merezco, entonces me siento inútil

¿ELLA NO TRABAJA?

No. Ella es maestra de primaria, pero desde que se embarazó, dejó la escuela para dedicarse totalmente al hogar. En una de esas le dije que podría trabajar también, y no sabes cómo me fue. Me dijo que el hombre de la casa era yo.

¿TE SIENTES AVERGONZADO DE ALGUNA MANERA?

Me siento avergonzado ante su familia. Ella a todos les dice que estoy desempleado, y ni quiero ir a comer los fines de semana con ellos porque me da pena lo que piensen de mí. Esto agrava la situación porque ella se molesta por eso.

¿QUÉ HAS PENSADO HACER?

Seguir buscando y de ser necesario, tomar la oportunidad que se me presenta fuera de la ciudad. Me gustaría entonces independizarme y separarme de ella. Va a ser mejor porque me di cuenta que no me quiere en realidad, de cualquier modo a mis hijos los vería cada que pueda viajar acá, y por supuesto les enviaría lo que esté a mi alcance para cubrir sus necesidades.

¿NO CREES QUE DECISIONES IMPORTANTES NO SE TOMAN ESTANDO ASÍ?

Es cierto, sin embargo, mujeres como la mía te miden por lo que traes en la cartera y yo no soy tan afortunado ni heredero, soy un hombre que debe trabajar para salir adelante, pero sin trabajo me he quedado atrás. **M**

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

Movak | PRODUCTORA DE MUEBLES



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



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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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



Estilo

Este 2017 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

MNEMO TECNIAS

TÉCNICAS PARA RECORDAR

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Dicen los que saben, que ponernos un hilo rojo con moño en el dedo índice, nos será útil para recordar algo muy importante por hacer. Pero me asalta una cuestión: ¿qué otra cosa nos va a servir, para recordar qué significa este hilo rojo en nuestro dedo?... en fin, el ejemplo del hilo es perfecto para hablar de cómo los niños pueden ejercitar su memoria, partiendo de cuatro estrategias básicas, pero antes ¿qué es Mnemotecnia?

De acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española, una mnemotec-

nia o nemotecnia es: "Todo aquel procedimiento de asociación mental que facilita el recuerdo de algo".

TAREA DEL DÍA

Practiquen en casa estas estrategias, digan cómo le hace cada uno para recordar las cosas cotidianas. Creen sus propias mnemotecnias para recordar y asignar tanto a las tareas domésticas y escolares como a las laborales. Diviértanse creando códigos entre ustedes. Estimulen la memoria, y verán que esta interacción fortalecerá también su relación familiar.

CUATRO ESTRATEGIAS DE MNEMOTECNIA BASICAS

Estas estrategias sirven además, para mejorar el desempeño de la memoria en general. Pueden ser usadas tanto en niños como en adultos, y son:

1- AYUDAS

EXTERNAS DE MEMORIA

Nuestro famoso hilo rojo en el dedo es un ejemplo claro de este tipo de estrategia, al igual que cuando pegamos notitas amarillas para no olvidar una cita, hacemos listas, programamos una alarma, o acercamos el objeto de tal manera que cuando tropecemos con él por la mañana, nos recuerde no olvidarlo en casa.

2- REPASO

Se refiere a repetir, repetir y repetir;

mental u oralmente de manera consciente, hasta llegar a ejecutarlo. Por ejemplo, cuando nos dan un número de teléfono y no tenemos dónde anotarlo, solemos repetir, repetir y repetir sin parar hasta encontrar el teléfono más cercano y guardarlo. Esto me recuerda un breve cuento: "Un niño va a comprar un manojo de cilantro, y va repitiendo a cada paso para no olvidar: "Cilantro, cilantro, cilantro, ... en eso tropieza con una piedra, se levanta, se sacude el polvo y comienza a decir: "¡Ah Sí..! Perejil, perejil, perejil..."

3- ORGANIZACIÓN

Esta estrategia consiste

en colocar categorías mentales. Por ejemplo, una joven que fue al museo trata de recordar la experiencia, organizando categorías mentalmente: pintores mexicanos, esculturas, arte contemporáneo, novedades, lo que si le gustó y lo que no, etc., de tal forma que después pueda acceder de una manera más clara, a toda la información recibida, y mantenerla. La mayoría de las niñas y niños realizan esto alrededor de sus 10 años de edad, y se es capaz de enseñar esta técnica a niños menores a esta edad.


4- ELABORACIÓN

Es hacer asociaciones mentales que tengan relación con los elementos que se quieren

recordar. Por ejemplo, decir la expresión: "quiero algo que cumpla con las tres B", ¿qué significa?... o recuerdan esta útil nemotecnia por elaboración: "CHONPS" que representa a los elementos químicos comunes en los seres vivos: Carbono, Hidrógeno, Oxígeno, Nitrógeno, Fósforo, Azufre (estos últimos por sus siglas en Inglés.)

Se puede decir que en esta estrategia entran el manejo de siglas que usamos comúnmente, ejemplo: S.A. de C.V., V.I.P., R.I.P., T.Q.M., o cualquiera que nosotros diseñemos y que al momento de recordarla seamos capaces de desglosar su contenido con facilidad.

Los niños conforme crecen, van también desarrollando estrategias de mnemotecnia más sofisticadas y personales, que continúan usando hasta la edad adulta y que parten

del uso de estas cuatro estrategias. Desde niños, se van dando cuenta de que si estudian más, recordaran más, y que no todos recordamos lo que él o ella recuerdan, incluso conforme vayan desarrollándose, irán discriminando sus propios recuerdos haciendo uso de su decisión e interés particulares. 

DATOS PORTAL

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

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



MODA INFANTIL

• MOÑOS • DIADEMAS • TUTUS •
• REGALOS PERSONALIZADOS Y MUCHOS MÁS •



MODA EUROPEA • 



Marcelino Champagnat #5080-B
Fracc. Las Palmas
TELÉFONO (664) 104-1979

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

ACEPTAMOS  

ALÉJALOS DEL PELIGRO Administra las redes de TUS HIJOS

POR JOANNA CECILIA ARROYO


Los recientes acontecimientos sucedidos en una escuela en Monterrey, nos pusieron a pensar y a reflexionar, sobre todo a quienes tenemos hijos.

Hemos visto muchas opiniones en redes sociales sobre qué hacer con nuestros hijos, y nos quedamos pensando en una de las cosas que en estos tiempos es sumamente importante, que los papás se conviertan en expertos del internet. Y es que si tú que eres mamá o papá aprendes a usar la tecnología a tu favor, realmente puedes llegar a salvar a tus hijos de situaciones innecesarias.

Randi Zuckerberg, hermana del fundador de Facebook, es una reconocida experta a nivel mundial en este tema; ella explica que "no reconocemos que tenemos derechos como pa-

dres en las cuentas de nuestros hijos".

Ella aboga por un pacto o un acuerdo al que debemos llegar con nuestros hijos, para tener acceso a todas sus contraseñas. "Con el ciberacoso, los depredadores en línea, y el riesgo de problemas de salud moral debido a un mal uso de Internet, hace que navegar por las aguas de la red pueda ser la mayor pesadilla para un padre, por eso es importante tener sus contraseñas, para prevenir el desastre y organizarse".

Recuerda que el adulto responsable de su seguridad e integridad eres tú. Este acuerdo debe hacerse en términos cordiales, explicando la seguridad que se espera y siempre administrando como padres, el lugar y los horarios a los que nuestros hijos tienen acceso en diferentes dispositivos. 

APLICACIÓN SUGERIDA
KIDS PLACE: genera una interfaz infantil segura dentro del teléfono. Para salir de ella tendremos que poner una clave secreta de 4 dígitos. De esta forma podremos impedir que los pequeños utilicen libremente el teléfono y naveguen por Internet sin ningún tipo de control. Esto es importante porque nos ayudará a prevenir situaciones desagradables, como por ejemplo, que lean nuestros mails o entren a Facebook sin tener la edad adecuada. También evitaremos que puedan ver páginas o videos con contenido inadecuado para ellos. Sólo tendrán acceso a la interfaz infantil donde encontrarán únicamente apps con contenidos adecuados para su edad.

Dadas estas circunstancias, te comparto algunos consejos que espero sean de utilidad para ti:

1- LAS REDES SOCIALES DEBEN SER VIGILADAS POR LOS PADRES.

Si permites a tu hijo manejar una red social, lo debes hacer con el entendimiento de que te tenga como amigo y que tengas acceso a la información completa de sus publicaciones (verifica que no estés bloqueada(o)).

2- TIEMPO Y ESPACIOS ADECUADOS. Otorga un tiempo máximo y bien establecido, en el que tus hijos puedan utilizar su computadora, tableta o celular para otra actividad que no sea una tarea. De igual forma su uso debe hacerse siempre en espacios comunes, jamás en un sitio apartado o a puerta cerrada.

3- CONOCE EL VOCABULARIO. Ciberacoso (compañeros del colegio difunden imágenes, videos o mensajes en redes sociales con el fin de humillar) Sexting (envío de imágenes y videos con contenido erótico)

Gossip (rumores que se difunden por las redes sociales y que acaban destruyendo la imagen de esa persona) Grooming (cuando un adulto se gana la confianza de un menor engañándolo para extorsionarle y abusar de él).

4- UTILIZA APPS COMO ANDROID 6.0 MARSHMALLOW QUE CUENTAN CON LA POSIBILIDAD DE CREAR DISTINTOS USUARIOS PARA CONCEDERLES DIFERENTES PERMISOS. Para ello sólo es necesario

entrar en el menú de 'Ajustes' y acceder a 'Usuarios'. Una vez dentro, podemos añadir tantos usuarios como personas vayan a acceder al teléfono y marcarlos como perfiles restringidos.

5- REvisa el historial de su computadora o celular. Se nos olvida que no todo son redes.

Desde Chrome: Oprime Menu--- Oprime History.

Desde otro Navegador de internet: Oprime Bookmarks --- Oprime History. Es una manera de poder ver todas las páginas que está consultando tu hijo. Si no existe un historial, tómalo como una alerta: tu hijo lo puede estar borrando para que no sepas que está visitando.

6- APRENDE A USAR LAS REDES SOCIALES A LAS QUE ACCEDA TU HIJO, no sólo Facebook,

recuerda que los jóvenes están siempre en movimiento y constante búsqueda. Estos son sólo algunos consejos que puedes aplicar para estar más al pendiente de lo que hacen tus hijos en internet. Procura siempre el diálogo amoroso, transmite confianza y fortalécela a través del afecto, ya que al final del día, quien va a ganar esta batalla será la comunicación que tengas con tus hijos.





1951 -2017

Saint John's Episcopal

UN LEGADO PARA CAMBIAR EL MUNDO
QUE TRASCIENDE GENERACIONES

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Bibi Kuri es ex-alumna de Saint John's Episcopal al igual que sus hermanos, y está tan convencida de los beneficios que esto trajo a su vida, que ahora también tiene a sus hijos estudiando ahí. "Creo que esta escuela ofrece una excelente educación basada en valores y con clases extras que nadie más ofrece, y que dan las bases necesarias para ingresar a las mejores preparatorias que hay en esta frontera", afirma, compartiendo también su sentir al recordar cuando estudiaba en sus aulas.

"Mis hermanos y yo tuvimos el privilegio de ser alumnos de la escuela Saint John's Episcopal desde maternal hasta el octavo grado. De niña me entusiasmaba ir a la escuela, y es aquí en donde hice grandes amistades, mismas que hasta el día de hoy conservo".




Ahora la misma experiencia la están disfrutando sus pequeños. "A mis hijos les encanta asistir a esta escuela, el ver a sus amistades a diario y aprender al mismo tiempo, que es una bendición".



Tanto Bibi como su esposo han decidido que lo mejor que le pueden ofrecer a sus hijos para un mejor futuro es la educación, y el legado de Saint John's Episcopal es indiscutible, pues se ha podido comprobar a lo largo del tiempo en sus egresados.

"Con un ambiente maravilloso y seguro en el cual aprender, creo que cualquier estudiante de Saint John's Episcopal puede florecer", asegura Bibi, cuya hija Bea actualmente cursa el cuarto grado de primaria.

Con 66 años de experiencia comprobada, el compromiso de Saint John's Episcopal es continuar ofreciendo un programa académico de excelencia, desarrollo personal, y educación en la fe y servicio comunitario, diseñado para fortalecer la mente y el alma, enriqueciendo a cada estudiante en un ambiente basado en valores.

En nuestras instalaciones seguras y con un horario extendido de 6 a.m. a 6 p.m., Saint John's Episcopal ofrece atención personalizada en; Inglés, Matemáticas, Ciencia, Ciencias Sociales, Español, Música, Religión, Arte, Computación y Deportes. 



*Educando estudiantes
a través de un programa de
excelencia académica*

*Carácter, valores y educación
espiritual desde 1951*



INFORMES

Carmen Tamer
tamerc@saintjohns.school

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

DOCTORA

Mileidy Fernández Ribot

MUJER DE RETOS Y CONVICCIONES
QUE DA TODO POR SUS SUEÑOS

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LUCIO DE LA VEGA | MAQUILLAJE ALBERTO ORTIZ

Para la Dra. Mileidy Fernández Ribot, llegar a ser la directora de su propia clínica de Medicina Estética ImagenArt, integrada por un equipo de más de 20 personas, no ha sido tarea fácil. Pocos saben que tuvo que dejar su país de origen y a su familia, para establecerse en México.

Y lo cierto es que más allá de la excelencia en el ejercicio de su profesión como médico, especialista en Anestesiología y Medicina Familiar, además en Medicina Estética por la UNAM, la Dra. Mily como le dicen de cariño, tiene un indiscutible don de gente y liderazgo natural, lo que la ha llevado con éxito a forjar un sólido prestigio como profesionista y empresaria; liderazgo por cierto, que también sustenta con Diplomados en esa área, en Administración, y en Habilidades Gerenciales y Directivas por el TEC de Monterrey.

A continuación, un poco de su historia de vida digna de ejemplo, en la que ha demostrado tener el carácter y la actitud correctas, para salir adelante.

“ Si tú sabes quién eres, haces los cambios que debes hacer para aprender y crecer, y luego das todo lo que tienes a tus sueños, entonces podrás lograr lo que tu corazón desee

SU ENTRAÑABLE CUBA Y SU FAMILIA

Mileidy Fernández Ribot nació en Cuba, “la más hermosa isla del caribe”, la describe ella. “Mis padres son también nacidos en Cuba pero de ascendencia española, y formaron un matrimonio sólido e integrado, que sirvió de cobijo a dos hijos: mi hermano y yo”.

“Un día decidí tomar un respiro para reflexionar, y entendí que si bien toda mi familia y mi país de origen influyeron sobremanera en la mujer que soy, mi madre y mi abuelo paterno fueron clave”.

—Ya que mencionas a tu mamá doctora, ¿qué nos puedes compartir de ella? Creo que es importante que las mujeres exitosas como tú, empoderen a esas mujeres que influyeron en ellas, sobre todo en este mes de marzo.

—Mi madre... era impresionante sentir la mía. Fue mi mejor maestra. A su lado aprendí a leer, a escribir, y las tablas de multiplicar. Ella me hacía sentir amada e importante. Me dio los mejores consejos. Me cocinaba rico; me sirvió con amor y absoluta entrega. Me inculcó valores y el más estricto sentido de responsabilidad: el respeto por mí misma. Con su ejemplo

aprendí el arte de todas las labores domésticas. También a ella le debo el privilegio de tener alas y volar.

—¿Y TÚ ABUELO, CÓMO ERA?

—Mi abuelo fue un emprendedor, un fuera de serie; era mi súper héroe, alguien a quien absolutamente todo ser humano respetaba. Crecí a su lado de niña sin entenderlo muy bien, pero disfrutando de esa sensación: de entre tantos nietos me hacía sentir su preferida. Obvio sin darme cuenta, eso fue forjando en mí un alto sentido de compromiso y responsabilidad.

—Y haciendo justamente ese ejercicio de reflexión Mily, ¿qué suceso de tu vida que te haya marcado, nos puedes compartir?

—Tal vez lo más complicado que me ha tocado vivir fue precisamente salir de Cuba, y aunque la causa original que me llevó a hacerlo no fue precisamente mejorar mi economía, por trabajar en el hospital más importante del estado me prohibían la salida legal (por el riesgo de la llamada "fuga de cerebro"), así que a pesar de no saber nadar, me tocó un día dejar a mi hijo, mis padres, y mis raíces para tomar un yate, y como muchos cubanos llegar a costas mexicanas".

—Comenzó entonces conmigo lo que para cualquier migrante. Durante 8 años me fue negada VISA de entrada a mi país de origen, y tenía dos opciones: pasármela lamentándome, o crearme una nueva identidad, así que decidí hacer lo segundo, y como siempre suele suceder, Dios y el tiempo se fueron encargando de poner en orden lo demás.

—Y ¿QUÉ NOS PUEDES PLATICAR DE CUBA? ¿QUÉ RECUERDO TIENES DEL PAÍS DONDE NACISTE?

—Cada día dedico tiempo en mi mente para agradecer a Cuba; esto me permite vivir una vida aterrizada. Es un país increíble, asombroso, del que aprendí todo lo bueno que pude. Me enseñó a tener límites, a no tenerle miedo a la austeridad, a no forjar mi felicidad en el dinero, a no negociar con mis valores, a luchar por lo que quiero y a ser muy humilde. Me enseñó la paradoja de ser una mujer firme, algunas veces inflexible, pero tremendamente humana y entregada. Cuba me enseñó a disfrutar de la música, de un buen juego de dominó, del calor humano, de la entrega incondicional y de la solidaridad.

—Pero, quiero decirle a México, "mi corazón te pertenece".



¿Y CÓMO DECIDES ESTUDIAR MEDICINA, Y NO SEGUIR LOS PASOS DE TU MADRE COMO AMA DE CASA?

—Soy mujer de retos. Pienso que los límites están en nuestra mente, y siempre, absolutamente siempre hay alternativas, sólo hay que prepararse y estar dispuestas a pagar el precio. Es muy loable dedicarse sólo a las labores domésticas y a ser mamá, pero también por eso se paga un precio.

—Siento que escogí un camino diferente, y hoy me dedico a disfrutar los resultados y a ser feliz, por no dejar mi destino en manos de nadie.

—¿QUÉ TAN DIFÍCIL HA SIDO PARA TI POSICIONARTE COMO MÉDICO MUJER EN UN MUNDO DONDE AÚN FALTA IGUALDAD DE GÉNERO?

—Si bien eso de que mujeres y hombres somos iguales es una utopía, como médico entiendo que ni anatómica ni fisiológicamente seremos iguales, por lo que conocer nuestras propias limitaciones es muy importante. De hecho hoy se habla de fortalezas y debilidades, así que debemos encontrar a las personas adecuadas para hacer equipo. Conceptos muy actuales de liderazgo hablan de algo muy superior llamado "interdependencia", y es lo que busco y anhelo en cada miembro que sumo a mi equipo de trabajo: un complemento a mis debilidades.

—DRA., ¿Y CÓMO COMBINAS TU VIDA PROFESIONAL CON EL SER MADRE?

—Tal vez me ayude tener sólo un hijo, que por demás es un adulto responsable, y aunque tuve momentos difíciles, mi secreto pienso ha sido planificar lo que hago en el tiempo.

—Me ha funcionado educarlo con ejemplo, entregarle tiempo de calidad en el que he procurado hacerlo sentir cómodo, seguro, importante. Nunca he escatimado tiempo para darle un buen consejo, y a su vez le he facilitado disfrutar de libertad responsable, lo cual le está permitiendo volverse un hombre independiente.



—POR OTRO LADO, NO SÓLO EJERCES TU PROFESIÓN, SINO QUE ADEMÁS ERES EMPRESARIA ¿CÓMO TE VA EN ÉSTA FACETA?

—Siento que me va bien. Disfruto mucho lo que hago. Profesionalmente concentro gran parte de mi energía en retardar el envejecimiento, en verme y hacer que mis pacientes se vean bien, y en devolverles un poco la seguridad que han perdido a causa del tiempo.

—Estar al frente de un negocio es una gran responsabilidad para la que me sigo preparando. Tengo personas que me apoyan y agregan valor a mi vida, y recíprocamente les correspondo. Obvio lo que ven es el resultado de un súper equipo de trabajo que me respalda. Ellos son los héroes de cada día, son realmente lo más valioso que tiene ImagenArt.

—¿Y QUÉ CONSEJO LE PUEDES DAR A LAS MUJERES QUE QUIEREN EMPRENDER SU PROPIO NEGOCIO?

—Sólo el 15% de las razones por las cuales se triunfa personal y profesionalmente dependen de los conocimientos, el 85% restante depende de nuestro manejo de las emociones, de nuestra actitud

mental, nivel de motivación y capacidad de desarrollar relaciones positivas con los demás. Por ello, considero que debemos, y tenemos la obligación de conocernos, analizar cuáles son nuestras fortalezas, trazarnos una meta, un camino, y progresar ganando o aprendiendo.

—Pero absolutamente toda persona, sin importar edad, género, país de origen o clase social, tiene derecho a realizarse. Si tú sabes quién eres, haces los cambios que debes para aprender y crecer, y luego das todo lo que tienes a tus sueños, entonces podrás lograr lo que tu corazón desee.

—¿QUÉ VALORES CONSIDERAS QUE DEBE TENER UNA MUJER, QUE LA DISTINGAN NO SÓLO DE LAS DEMÁS SINO QUE LA HAGAN RESALTAR EN UN MUNDO PREDOMINANTEMENTE DOMINADO POR HOMBRES?

—Fortaleza, respeto a si misma y a los demás, determinación, madurez e inteligencia emocional, seguridad emocional, mucho amor propio, e integridad. Si cultiva estos valores fundamentales, nada ni nadie la podrán detener. **M**

¿CUÁL PARA TI ES LA CLAVE DEL ÉXITO?

—Simple; reconoce tus limitaciones y fortalezas, identifica que te hace feliz, trázate una estrategia y ve por ello con toda tu energía.

EN BREVE...

» ¿QUÉ TE DISGUSTA?:

La pérdida de tiempo, la mediocridad, la falta de integridad y congruencia.

» ¿QUE DISFRUTAS MÁS?:

La medicina, la belleza física y espiritual, leer, dormir, hacer ejercicio, y dedicar tiempo a personas que lo valoran. Tu máximo compromiso. Es con Dios, mi familia, mi equipo de trabajo, mi visión, y conmigo misma, a todo ello me debo.

» **LIBRO FAVORITO:** El Principito de: Antoine de Saint-Exupéry

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mi teléfono.

» **MÚSICA FAVORITA:**

La música cubana.

» **MAYOR FORTALEZA:**

Soy muy apasionada, siempre entrego todo por algo.

» **MAYOR DEBILIDAD:**

Los deportes extremos.

» **FRASE FAVORITA:** Una persona que no respeta su propia vida y la de los demás, se roba a si mismo dignidad como ser humano. -Dalip Singh.

AHORA PUEDES DISFRUTARLA
ORIGINAL O SIN AZÚCAR



SIENTE EL SABOR[®]

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800-704 4400 llamada sin costo INFORMACION AL CONSUMIDOR
D.R. © The Coca-Cola Company 2016. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

ASESORÍA EN IMAGEN PROYECTA lo MEJOR de TI

POR CHE CHÉ

Si bien es importante sentirse bien, también es necesario proyectarlo. La imagen personal es la primera impresión, la primer idea que alguien sin conocernos tendrá de nosotros. Va más allá de la belleza y la estética, es lograr destacar lo mejor de nosotros mismos. Todos tenemos un potencial distinto y encontrarlo es sencillo, pero sobre todo útil a la hora de elegir un atuendo.

Para muchos puede parecer complicado encontrar su propio estilo, hacerlo destacar y favorecer por completo a su tipo de cuerpo o tono de piel, lo cual es nuestro trabajo, hacerte lucir de la mejor manera, con seguridad, y crear ese cambio en ti que sin duda te hará sentir mejor.

Esta nueva sección se encargará de enseñarte con sencillos consejos cómo sacarle partido a tu closet, cómo elegir las prendas que te servirán, y cómo armonizar tu rostro y cuerpo de la mejor manera.

¡SPRING ALERT!

La primavera está aquí y sus colores vívidos también. Colores como el PRIMROSE YELLOW o el PINK YARROW son colores que alegran la vista instantáneamente y levantan el ánimo, si tu tonalidad de piel hace el match perfecto, claro.

En conjunto con el 'New York Fashion Week' y el 'Reporte de color Pantone', los expertos en color



dentro de la industria de la moda, presentan los 10 colores.

ENCUENTRA TU GAMA PERFECTA

Cada una de nosotras, de acuerdo a nuestras características (tono de piel, color de ojos y cabello) permanecemos a una estación que nos proporciona una gama de colores que realzan nuestra belleza.

Saber qué colores de la temporada PRIMAVERA van contigo de acuerdo a tu temperatura es fácil, basándonos en las siguientes características:



VERANOS PROFUNDO

Hablamos de las mujeres de piel de porcelana, que lucen increíbles con tonos fríos de baja intensidad. Aquellos que logren levantar lo pálido de su rostro, provocando un sonrojado súper natural. El PALE DOGWOOD tiene ese efecto en estas mujeres, pues logra equilibrar la colorimetría de esta estación.



INVIERNOS PROFUNDO

Mujeres intensas en contraste de cabello, piel, cejas y ojos. Es necesario complementar su colorimetría con colores que le brinden esa misma intensidad que genera su contraste natural. El PINK YARROW es un color estridente, pero que entra espectacular en los colores primaverales.



OTOÑOS PROFUNDOS

Las mujeres tierra. Esta estación resalta su colorimetría con los colores de la naturaleza, aquellos que encuentras en la tierra, plantas y el sol. Necesitan calmar su tono trigueño con colores que equilibren de manera natural, pero conservando ese bronceado natural que identifica a esta estación. ¡Y con el PRIMROSE YELLOW logramos eso y más!



PRIMAVERAS PROFUNDOS

Las chicas doradas, necesitan tonos que no opaquen su rostro brillante. Todos aquellos colores que utilice esta estación deben de estar bien coordinados con el color natural de sus mechas doradas, con colores cálidos de baja intensidad que no sonrojen ni acaloren el rostro. El ISLAND PARADISE es el tono perfecto para estas mujeres, un azul que no tiene tanta presencia de pigmentación blanca.

OTOÑOS - RED HEADS

Estas bellezas tan únicas necesitan ser separadas de los otoños en general, ya que éstas tienen tonos precisos de cada color que equilibran su colorimetría de manera única. El FLAME por ejemplo a diferencia de un naranja rojizo o de un terracota, logra ese efecto en las pelirrojas, el de coordinar el fuego intenso de su melena con los colores de la naturaleza de baja intensidad.

Si deseas una asesoría personalizada y encontrar tu temperatura exacta, puedes agendar con nosotras para brindarte consejos basados en ti y en tu estilo de vida.

CONTACTO

MA. FERNANDA

HALE ALCAZAR

(664) 368.62.72

MICHELLE A.

SANTANA BUJAZAN

(619) 598.38.17

CORREO

hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche



UN ACTO DE RECONOCIMIENTO ES SUFICIENTE

POR CECILIA CASTELLANOS

En estos primeros meses del año han sido muy comunes las protestas, las críticas y las invitaciones a manifestarnos a través de marchas, en contra de lo que creemos que atenta contra nuestro patrimonio y seguridad.

Me ha tocado presenciar pláticas apasionadas que en ocasiones se vuelven violentas, porque la lucha de unos no coincide con la causa de otros.

Esperamos que los otros se interesen y luchen por lo mismo que yo estoy luchando, y esta actitud en muy pocas ocasiones alcanza el efecto es-

perado, muy al contrario, habitualmente se desatan agresiones verbales que provocan que los corazones se cierren y las buenas intenciones desaparezcan.

MANTENIÉNDONOS UNIDOS

En lugar de aprobar y respetar las expresiones de sensibilidad humana que observamos en el otro, insistimos en creer que todo el mundo tiene que pensar igual que nosotros. Nos hemos olvidado como dice mi amiga Martha Elisa, que existen infinidad de situaciones críti-

cas que necesitan de nuestra atención amorosa. Todas las causas son igual de valiosas y necesarias.

En estos momentos ya no podemos negar que estamos viviendo una gran crisis donde los antiguos y obsoletos patrones sociales con los cuales nos relacionábamos no acaban de caer, y las nuevas herramientas para convivir no acaban de nacer, y la única manera de poder superar esta crisis es manteniéndonos unidos.

Echar la culpa de nuestros problemas a otros, a través de justificarme con un "yo no fui" o un "a mí no me toca", ha sido siempre la salida más fácil, y eso se ha convertido en nuestra eterna incapacidad de poder ser quien nos toca ser.



¿Por qué no comenzamos a perdonarnos a nosotros mismos? ¿por qué no sanamos esas heridas que nos han debilitado como sociedad y como nación? Esta es una gran oportunidad de renacer como país, para imaginar cómo queremos ser mañana, con o sin los gobernantes que tenemos, con o sin las riquezas materiales que hemos atesorado. Está en nosotros retomar el rumbo y voltearnos a ver a los ojos, aceptando nuestras diferencias y reconociendo que éstas nos hacen más fuertes, más ricos, más mexicanos y sobre todo más humanos.

Cada ser humano tiene una concepción distinta de lo que son los valores, estos se crean de acuerdo con las costumbres y necesidades de cada sociedad, en otras palabras, no hay una definición objetiva al respecto, todo es relativo. Sin embargo, siempre lo relacionamos con el lado bueno, bello y valioso.

YO SOY BUENO

A continuación, te comparto una historia que me encontré en las redes sociales:

"Hay una tribu africana que tiene una hermosa costumbre. Cuando alguien hace algo que consideran incorrecto, ellos llevan a la persona al centro de la aldea, y toda la tribu viene y lo rodea. Durante dos días, le dicen todas las cosas buenas que ha hecho.

Esta tribu piensa que todo ser humano viene al mundo como un ser

bueno. Cada uno de nosotros desea seguridad, amor, paz y felicidad, pero a veces en la búsqueda de esas cosas, las personas cometemos errores, que la comunidad ve como un grito de ayuda. La tribu se reúne para reconectar a esa persona y recordarle quién es realmente, hasta que recuerde su verdad, de la que se había desconectado temporalmente: "Yo soy bueno".

Así, cuando esto ocurre, todos le repiten "Sawabona" que significa "yo te respeto, te valoro y eres importante para mí", y esa persona responde "Shikoba", que quiere decir "entonces...yo soy bueno y existo para ti". Este acto de reconocimiento reconstruye el interior malherido de la persona que agravió, sabiéndose querido y valorado".

Echar la culpa de nuestros problemas a otros, a través de justificarme con un "yo no fui" o un "a mí no me toca", ha sido siempre la salida más fácil


LOS VALORES ESTÁN

DENTRO DE UNO MISMO

Los valores no se encuentran en lo que tengo o en lo que he logrado, los verdaderos valores se encuentran dentro de la persona en la cual te has convertido. Ni una barta o un gasolinazo nos puede impedir construir un futuro donde todas nuestras diferencias puedan coexistir, y podamos ser capaces de respetar y amar la diversidad y la vida.

Esta frontera y su cultura se ha tejido con migrantes, y la hospitalidad ha sido su bandera. No olvidemos tener presente a la persona que está pasando por la situación, y no la situación por la que está pasando la persona.

El Dalai Lama dice que muchas personas tienen dificultades para relacionarse y no saben cómo establecer vínculos, tienen miedo al rechazo y mantienen un estilo de vida solitario.

La única forma de abrirse a los demás es acercarse a ellos con una disposición compasiva, creando un ambiente positivo y amistoso. Esa actitud abre la posibilidad de recibir afecto y de recibir una respuesta positiva de la otra persona. 

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



LA CANDELARIA

Un jardín
Digno
de tus
emociones

RESERVACIONES

634 7958



ladiferencia.com



eventoslacandelaria



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

Las edades del vino

Los seres vivos compartimos un fatal e irremediable desenlace. Nacer un día para morir otro, llegar y partir con lo puesto sin que los designios del Universo se vean alterados en lo más mínimo. Sin embargo, como Ulises nos lo recuerda cada vez que lo evocamos, no es el destino sino el viaje mismo el que da sentido a nuestras vidas. Una parra abandonada puede dar frutos pero nunca vino, como un hombre o una mujer puede transitar por la vida sin pena ni gloria, desperdiciando cada hora y cada minuto de su existencia. El vino nace por obra y gracia del ser humano, debido a su capacidad para crear y transformar lo que la Naturaleza le ofrece durante su residencia en la Tierra. ¿Qué pasa si intentamos interpretar el mensaje secular del vino de manera lúdica? Quizás logremos entender un poco mejor nuestra intrincada naturaleza. Vale la pena atrevernos.

VINO EMBRIÓN. Caldo en gestación, producto a veces de la complicidad entre dos reinos, el animal y el vegetal. Flor polinizada, sexo en polvo, vida nueva fecundada en el campo y concebida en forma de fruta. Gravidéz que reposa en un vientre de madera durante los meses necesarios previos a su nacimiento. Mosto que es fuente de vida, pulpa y hollejo convertidos en sangre nueva. Transformado en vino recién nacido que demanda los cuidados de su bienhechor antes de iniciar su viaje fuera del útero protector.

VINO NIÑO. El que llega a la cuna de vidrio, botella que guarda el sueño del que apenas respira. Inestable, frágil y desprotegido. Con los ojos cerrados y desprovisto todavía de las más elementales fuerzas para sobrevivir sin los cuidados de su gestor. Es el vino que tiene que aguardar, unos días, unos meses, antes de valerse por sí mismo y salir a jugarse la vida.

VINO JOVEN. Impetuoso, ya dotado de personalidad propia pero con más fuerza que experiencia. Listo, eso sí, para andar el camino solo. Atractiva compañía de tertulias alegres. Vino de expresión sencilla y honesta, que no presume más de lo que puede brin-



“ Nos vamos de este mundo igual que llegamos: sin pelo, sin dientes y sin ilusiones

ALEJANDRO DUMAS

dar. El que combina bien en ambientes relajados y de la mano de alimentos naturales, poco complicados y que al servirse fresco y sin alardes hará del momento en que se ofrezca un jubiloso e inolvidable instante.

VINO MADURO. Arduo e intrigante, concebido con la idea de que perdure en el tiempo sin perder sus características originales, sino al contrario, desarrollando a lo largo de su existencia nuevas y variadas formas de expresión compleja. Un vino para ser tratado con respeto y paciencia y al que se debe aprender a conocer con atención, desde el momento mismo en que lo percibimos porque nunca revela su personalidad en primera instancia. Milagro líquido que se transforma durante el efímero instante que transcurre entre el momento en que se descorcha y el último suspiro

que supone la postrera gota consumida. **VINO VIEJO.** Experiencia acumulada de aromas y sabores nostálgicos. Canas y arrugas que se presentan con tonalidades de ladrillo y olores que nos llevan de la mano de la memoria olfativa a surcar bosques de cedros viejos, de fugaces notas de acidez rancia y elegante. Vino al que se debe tratar con cuidado y respeto porque camina lento y habla pausado. Vino al que hay que llevar de la mano, sin prisas ni sobresaltos.

Son las edades del vino, este amigo fiel y pertinente, testigo inmutable de todas nuestras penas y alegrías, nuestros honores y nuestros horrores. Caminante incansable desde dios sabe cuándo, referente eficaz y metafórico de las pueriles enseñanzas bíblicas, demonio irredento y villano consentido del Corán, perro fiel del Talmud, amante descarado de todas las cocinas de este mundo, fuente de inspiración de los locos descarados que destruyen las palabras para construir poemas. Ni por un momento imaginamos sin su presencia. Y es que sus edades son las nuestras, como su destino, atado para siempre a los avatares que nos condenan. Sin hombre no hay vino y sin vino no hay hombre. Fatalidad para unos y bendición para otros, por los siglos de los siglos. ■



SERVICIOS DE BANQUETES
PARA TU BODA

CHEF RYAN STEYN



CANAPÉS
MESA DE QUESOS ARTESANALES
MESA DE POSTRES
BANQUETE
BARRA DE OSTIONES Y CEVICHE
TORNABODA

INFORMES Y RESERVACIONES

Tel: (616) 156.53.81

thecookbook.admon@gmail.com

skycateringbaja@gmail.com

| ENSENADA VALLE DE GUADALUPE
TIJUANA ROSARITO MEXICALI |



Capturando la esencia pura de
una nueva vida

Baby Book
Garage Photostudio

Fotografía para recién nacidos

(servicio en Tijuana / San Diego)



Solo hoy serán así de pequeños, fotografialos ya!

Tel. (664) 225 0400, (664) 385 1568

www.garagephotostudio.com

RUTA DEL VINO DE BC

ENTRE LOS 50 MEJORES DESTINOS DEL MUNDO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El logro no es de oquis... Sin duda ha tenido muchísimo que ver la labor de promoción que el gobierno del estado y servidores turísticos han hecho del Valle de Guadalupe, pero más allá de esto, hay un testimonio real que se transmite de boca en boca, de quienes han venido a este destino y que dan fe de todo lo bueno que comparten nuestras autoridades.

Así, la ruta del vino ha logrado penetrar hondo a nivel internacional, pues en una de las revistas de mayor prestigio para viajeros Travel + Leisure se ha incluido a este destino, como uno de los 50 que hay que visitar en este 2017, según lo cita la periodista Archana Ram.

LA ESTRATEGIA DE SECTURE

El titular de la SECTURE, Óscar Escobedo Carignan, detalló que la publicación es resultado del recorrido que encabezó la Secretaría de Turismo del Estado con la periodista norteamericana Archana Ram el pasado mes de julio, en el que se cubrió un itinerario por toda la entidad, resaltando su riqueza gastronómica y natural.

"Esta es una estrategia que hemos impulsado desde hace unos años; traer a los periodistas de las publicaciones más reconocidas a nivel internacional y en coordinación

con los servidores turísticos, les mostramos un poco de la diversidad turística que tiene nuestro estado; de esta manera ellos viven de primera mano lo que es Baja California y pueden constatar nuestra gran oferta", dijo el funcionario.

Para que nos demos una idea, este no es único reportaje que se ha escrito a nivel internacional sobre las bondades turísticas de BC, ha habido más artículos positivos en algunos de los medios internacionales más importantes como Vogue, New York Times, Food & Travel, y la revista National Geographic, entre otras.

EL TRABAJO ES CONJUNTO

"Es un trabajo constante que hacemos de la mano de los hoteleros, restauranteros, touroperadores y demás servidores turísticos de la entidad, resultando sumamente exitoso; hoy la inclusión de la Ruta del Vino en este importante listado es tan sólo una prueba de ello", aseveró Escobedo Carignan.

El funcionario estatal explicó que de

acuerdo al artículo "50 best places to travel in 2017", la Ruta del Vino en el Valle de Guadalupe es un destino obligado a visitar gracias a las diversas casas vinícolas con las que cuenta, además de ofrecer a quienes lo visiten, restaurantes de autor que dan muestra de la cocina regional, lo que se suma también al hospedaje que se ofrece, cómodo y lujoso, sin tener necesidad de transportarse o salir de la zona.

Indicó el funcionario estatal, que cada vez más expertos en el arte culinario están considerando a Baja California como un destino de talla internacional, como resultado de la ardua labor y visión de emprendedores locales, que ofrecen productos y servicio de alta calidad.

Cabe mencionar que según un estudio, en los últimos meses, el 32% del turismo que ha visitado Baja California, lo ha hecho para degustar la cocina local, además de vinos y cerveza artesanal, siendo la mundialmente conocida como Ruta del Vino, protagonista indiscutible de este logro. **M**

EL ARTE CULINARIO
están considerando a Baja California como un destino de talla internacional, como resultado de la ardua labor y visión de emprendedores locales, que ofrecen productos y servicio de alta calidad.





POR CHEF RYAN STEYN

RecetasACTUALES

*Chef de The Cook Book, Sky Catering.

Pizza Frutti Di Mare

INGREDIENTES

- » 1 taza de tomates pelados, picados
- » 1 diente de ajo picado
- » 2 cucharadas de cebolla picada
- » 4 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 taza de queso mozzarella
- » 1 taza de camarones grandes limpios
- » Media docena de mejillón limpio
- » Media taza de pulpo cocido
- » 2 cucharadas de perejil picado

MASA DE PIZZA

- » 100 gramos de harina.
- » 5 gramos de levadura de panadería.
- » 2 cucharadas de aceite de oliva.
- » Agua tibia.


PREPARACIÓN

DISUELVE LA LEVADURA CON PARTE DEL AGUA en un recipiente hasta formar una crema. Con la harina forma un volcán en

la mesa donde elaborarás la masa.

EN EL CENTRO DEL VOLCÁN COLOCAMOS LA SAL, el aceite de oliva y la levadura disuelta. Amasa fuertemente todo el conjunto hasta conseguir una consistencia que no se pegue en las manos y sea manejable. Coloca la masa dentro de un recipiente previamente engrasado, cubre con un trapo de cocina y deja reposar durante una hora o hasta doblar tamaño.

EXTIENDA LA MASA con las manos y colóquela en una charola para hornear.

EN UNA OLLA SOFRÍE LOS TOMATES, ajo y cebolla en el aceite de oliva. Rectificar sazón. Esparcir sobre la masa extendida. Agrega el queso mozzarella, camarones, el pulpo y las conchas. Hornear por 20 minutos o hasta que la masa esté ligeramente dorada. Terminar con perejil picado y aceite de oliva. 



LA GRAVEDAD DEL VINO

¡Cásate! en...



DECANTOS VINÍCOLA

Ven y conoce nuestro jardín de eventos...

decantosvinicola.com

T +52(646) 688.1019

ventas@decantosvinicola.com

[f /decantosvinicola](https://www.facebook.com/decantosvinicola) [t @decantosV](https://twitter.com/decantosV)





OSKARSCALANTE
WEDDING & EVENT PLANNING



T: (664) 634-0026 | oskarscalante@gmail.com
C: (664) 576-7477 | oskarscalante.com



MOMENTOS
mobiliario para eventos



f momentosoe (664) 634-0026 momentosoe@gmail.com

Av. Santa Maria #2735-3 Col. Gabilondo Tijuana, B.C. Mexico



Colección
PRIMAVERA-VERANO
2017



Hannah Anna

Realizando tus sueños...

Teléfono 608 99 01

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo
CP 10551, Tijuana, BC

:hannahannatijuana

DESAYUNOS

 a tu gusto



La Encomienda
Horno • Parrilla • Cava

**PIDE TÚ
POSTRE
GRATIS**
Mencionando
este anuncio

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



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

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

21 AÑOS DE PERMANENCIA LO DICE TODO

Carlos Herrera

EXPERTO EN PRODUCCIÓN Y COORDINACIÓN DE EVENTOS

POR ANA PATRICIA VALAY

Transcurría 1996 cuando Carlos y Marisela su esposa, ambos tijuanenses, decidieron como pareja emprender un nuevo negocio, pero no lograban definirse entre varias opciones. Fue justo un 14 de febrero cuando de visita en el museo de arte moderna de San Francisco, lo tuvieron claro. Allí llegó el momento de lucidez: "... fue justo al estar parado allá arriba y voltear hacia el follar, y ver que estaban preparando un evento con su iluminación, floristas, equipo, etc. Justo en ese momento lo definimos, y nos dijimos: ¿Sabes qué? ¡esto es lo que queremos!,- nos comparte Carlos Herrera, director de Grupo Tradiciones cuya misión es la de producir y coordinar eventos.

Desde aquel entonces y hasta ahora, tienen la misión de construir espacios soñados para crear momentos inolvidables.

Hoy por hoy, este grupo aglutina a tres empresas: Memora, Espora, y Celebremos, que se complementan entre sí.

CONSTRUYENDO ESPACIOS SOÑADOS

Carlos Herrera como CEO de su compañía, es uno de los organizadores de eventos de mayor prestigio en la región y fuera de ésta. "Mi trabajo como organizador de eventos es preparar el lugar en el que se llevará a cabo 'el momento'. Guiar a los invitados en la historia que el cliente desea compartir, y involucrarlos en ella a través de sus sentidos", nos comparte Carlos.

A lo largo de los años la empresa que



encabeza ha coordinado y producido desde eventos empresariales, lanzamientos de productos, y giras de políticos, hasta eventos internacionales y sociales, entre los que se encuentran el de Young President Organization (YPO) y los de artistas de talla mundial como Miguel Bosé o Ricky Martin.

EXPERTISE EN BODAS

Fue en 2001 cuando por primera ocasión se les encomendó la organización de una boda, siendo la primera de estas la de la prestigiada tijuanense Ella González, siendo la punta de lanza para dar a conocer su excelente trabajo, servicio y calidad.

Para Carlos y el equipo que lidera, la producción y coordinación de una boda representa un gran compromiso. "La responsabilidad de una boda es increíble, es súper fuerte, porque es un momento que muchas veces la mujer desde chiquita soñó al igual

que su papá, que desde que la hija nació está pensando en el día en que la va a entregar", nos comenta Carlos Herrera con quien pudimos charlar sobre cómo lograr que ese día en que te casas, sea el más espectacular e inolvidable de tu vida.

APRENDAMOS DEL EXPERTO

—Carlos, ¿por qué consideras que es importante y hasta indispensable, contratar a un organizador de boda?

—Considero que dado que las personas están cada vez más ocupadas en sus actividades, es de gran ayuda acercarse a un coordinador de eventos que ya tenga la experiencia para que sea quien los guíe en este proceso, y todo sea de acuerdo a las expectativas de ellos.

Nos comenta que ahora las bodas son más complejas que antes, pues incluyen más elementos como: electricidad, cargas, flujos espacios, agua, que se suma a los ya tradicionales como música y fotografía, entre otros. Por ello como arquitecto egresado del TEC de Monterrey, su trabajo le queda como anillo al dedo pues como el mismo lo dice, "nos encargamos de construir esos espacios soñados para crear momentos inolvidables".

—HAY QUIENES VEN LA CONTRATACIÓN DE UN COORDINADOR COMO UN GASTO INNECESARIO QUE VA A ELEVAR EL PRESUPUESTO. ¿QUÉ OPINAS AL RESPECTO?

—Yo creo que es lo contrario, pues al estar en manos de nosotros, cuidamos siempre que se trabaje dentro del presupuesto establecido por ellos, y a la



vez tenemos acceso a los mejores proveedores de servicios y mejores precios.

— ¿ENTONCES, SU CONTRATACIÓN PODRÍA MÁS BIEN CONSIDERARSE UN AHORRO EN VEZ DE UN GASTO?

— Así es, y creo que nunca va a ser caro el contratar a un coordinador de eventos, si éste tiene la experiencia para guiarte durante todo el proceso para hacer que tu evento se desarrolle cómo tú deseas, y que trabaje con el presupuesto que tu asignes. ¡Sale más caro lo contrario!

— OYE Y UNA VEZ QUE TE CONTRATAN ¿CÓMO DEFINES EL ESTILO DE BODA BAJO EL QUE SE ORGANIZARÁ TODO?

— En lo que se refiere a una boda, lo que finalmente buscamos es reflejar a los novios. Buscamos que cuando los invitados entren a la recepción, digan y sientan la personalidad de ellos no sólo en la decoración sino en todos los detalles.

— La boda es como una orquesta que interpretará una sinfonía donde a mi toca ser el director, y donde son muchos los elementos que buscamos involucrar. Buscamos que los mayores sentidos se vean favorecidos, y que se genere así el mayor impacto.

— Lo ideal es manejar las emociones por pulsaciones, atacando diferentes



sentidos para que la cosa no vaya de más a menos, sino que se mantenga. Es cuidar todo: el mantel, la silla, la iluminación, la comida, la bebida, la música, etc.

Carlos nos platica que en su primera reunión con sus clientes, busca conocerlos, sobre todo a la novia. Conocer sus gustos, sus aficiones, cómo es su personalidad. Y que busca tener claras las respuestas de las siguientes preguntas: ¿Quién eres?, ¿cómo eres?, ¿que música te gusta?, ¿qué te gusta comer?, entre otras.

El director de Grupo Tradiciones considera que siempre se debe de pro-

“ Construir espacios soñados para crear momentos inolvidables es la definición del trabajo de mi empresa”,
Carlos Herrera,
coordinador
y productor
de eventos

curar lo que a la pareja le guste pues finalmente es su boda, sin embargo considera que también se debe tomar en cuenta a sus invitados, y lo que se requiera para lograr que su evento sea un momento que perdure no solamente para el resto de sus vidas sino también para sus invitados.

MEMORA

RENTA DE EQUIPO

En MEMORA tenemos la
mejor selección de equipo
para tus eventos.

- Bautizos
- Ira Comunción
- XV años
- Despedidas
- Bodas
- Baby Shower
- Cumpleaños

y más!!!



Av. Jalisco 2511 Int.3 Plaza 14
Col. Cacho
6.87.49.41

Especial DE BODAS



CELEBREMOS
CEO CARLOS HERRERA

TELÉFONO

684 83 32 y 634 12 92

CORREO

carlos_herrera@celebremos.mx

PORTAL

www.celebremos.mx

ALGUNOS TIPS PREGUNTAS CLAVE

—¿Con cuánto tiempo de anticipación se debe elegir el lugar del evento?

—Depende del lugar que se quiera, y no sólo es importante apartarlo con tiempo sino también a los diferentes proveedores, pues cada vez es mayor la demanda.

“La boda es como una orquesta que interpretará una sinfonía donde a mi toca ser el director, y donde son muchos los elementos que buscamos involucrar

—¿Y EN CUÁNTO A LA IGLESIA?

—Te diría lo mismo que en la pregunta anterior, entre más tiempo se tenga para elegirla, mucho mejor.

—¿Y QUÉ CONSEJOS NOS PUEDES DAR RELATIVOS A LA IGLESIA?


—Bueno, pues recomiendo elegir a un sacerdote que los conozca, para que la ceremonia sea más personal.

Carlos nos dice además, que si acaso “el padre” que los va a casar no los conoce, recomienda que se le invite a comer o a un café para charlar, y conocerse mejor antes de la boda.

—POR OTRO LADO, ¿QUÉ ES LO QUE NO DEBEN HACER LAS NOVIAS ANTES DE SU BODA?

—Nunca deben hacer nada que no hayan hecho antes, y si deciden hacerlo, que sea con personas profesionales.

—Y YA EL DÍA DEL EVENTO, ¿CÓMO GARANTIZAS QUE TUS ÓRDENES SEAN LAS ÚNICAS QUE SE ACATEN, PUES LUEGO TODO MUNDO QUIERE OPINAR Y PUEDE HABER ERRORES?

—Para esto es muy importante de antemano definir todos los detalles con los novios, para que el día del evento todo recaiga sobre nuestra responsabilidad, siempre atendiendo las “sugerencias de esos invitados”, pero siguiendo las indicaciones de los novios. 



Interceramic®

pisos • azulejos • baños • cocina

NUEVA TEMPORADA Y

Tu casa

QUEDÓ EN EL PASADO



¿Y LA REMODELACIÓN
CUÁNDO?

¡LA REMODELACIÓN ES HOY CON INTERCERAMIC!

de José
Atar Jacabo

Insurgentes

Frente a Macroplaza T. 625-6075

Paseo de los Héroes

Frente a la Glorieta Cuauhtémoc T. 634-3724

Reforma en Ensenada

Frente a Comercial Mexicana T. (01) 646-173-3394

www.interceramic.com





ETHAN Van Thillo

EL HOMBRE QUE TRANSFORMÓ EL FESTIVAL DE CINE LATINO EN SAN DIEGO

POR BECKY KRINSKY

Ethan Van Thillo, Director Ejecutivo y fundador de San Diego Latin Film Festival, fue honrado el pasado Noviembre del 2016 al obtener el reconocimiento de la Universidad de California, de San Diego UCSD, por transformar el festival de Cine Estudiantil de la Universidad, en el espectacular Festival de Cine Latino de la ciudad de San Diego, y por eso Mujer Actual le buscó, y tuvo la grandiosa oportunidad de charlar con él sobre este importante logro, y sobre cómo es que lo consiguió.

—¿ETHAN NOS PODRÍAS
CONTAR QUÉ TE MOTIVÓ
A DESARROLLAR ESTE
PROYECTO Y CÓMO FUE
QUE LO PUDISTE LOGRAR?

—Hace 24 años que llegué a la ciudad, me llamó mucho la atención que no había un festival de cine latino en la región, y tomando en cuenta que SD y BC tienen una magna y diversa población latina, sentí que el festival de cine era una necesidad.

—Ahora, igual que hace 24 años, es importante mostrar en la pantalla grande el talento y el arte que la comunidad latina ofrece. La sociedad debe de quitarse los típicos estereotipos negativos que utilizan las películas taquilleras y la

TV americana. Es importante contar con un festival de cine que pueda combatir y cambiar esas imágenes que sólo desprestigian a los latinos.

—NOS GUSTARÍA CONOCER
UN POCO DE TU HISTORIA...

—Nací y fui criado en San Clemente, CA. Mi Madre era una profesora bilingüe en la escuela primaria de la ciudad, por lo que yo crecí en un mundo bilingüe, con muchos de mis amigos mexicanos. Desde muy temprana edad vi la gran necesidad de trabajar con la comunidad latina, ayudando a los emigrantes que habían llegado a los EU.

—Cuando fui a estudiar a la Universidad de Santa Cruz, en CA, me matriculé y

especialicé en estudios latinoamericanos. Fue allí donde tuve la fortuna de conocer a un profesor de estudios chicanos, el Profesor Armando Valadez. El me educó acerca de la importancia del cine chicano, y la relevancia de producir cinematografía que reflejara con veracidad la realidad y la lucha de la comunidad latina en los EU.

—Fue en la clase de este profesor que organicé mi primer festival de cine Chicano. Invitamos a destacados cineastas como Moctezuma Esparza, Paúl Espinoza, Isaac Artestein, Sylvia Morales y Jesús Treviño. Fue en este proceso que aprendí mucho acerca del cine latino. También entendí cómo comercializar un festival de cine, cómo encontrar apoyo financiero, y cómo organizar un festival anual. Además produje un cortometraje que fue nominado por los premios de academia de estudiantes.

—¿CUÁNDO Y CÓMO DECIDES FUNDAR Y DIRIGIR EL CENTRO DE ARTE DE MEDIOS EN SAN DIEGO?

—Bueno, inicié el Festival de Cine Latino en 1993. Inicialmente se llamó Cine Estudiantil que elogió las mejores películas de los estudiantes latinos de todo el mundo. Comenzó como un festival pequeño de Cine Binacional en la Universidad de California en San Diego, en conjunto con la Universidad del estado de San Diego USD y la UABC.

—A la par de que el festival seguía creciendo año con año, se iniciaron presentaciones filmicas durante todo el año, como por ejemplo las series de películas de cine club en la biblioteca pública central de San Diego y en el Centro Cultural de la Raza en Tijuana. Fue allí donde nos dimos cuenta de que existía la necesidad de crear una organización sin fines de lucro.

—En 1999 me decidí a crear la organización Centro de Arte de Medios San Diego, Media Arts Center San Diego, con el fin de apoyar a los cineastas con todo tipo de antecedentes, para promover a las voces marginadas, y para ser el hogar de los estrenos del cine independiente en la zona.

—Uno de los primeros proyectos que la organización desarrolló además del Latino Film Festival, fue el programa para crear productores adolescentes de cine. Este enseña a los jóvenes de 6 a 19 años a crear sus propias películas, a aprender nuevas tecnologías, y a contar historias acerca de su comunidad.

Ahora, igual que hace 24 años, es importante mostrar en la pantalla grande el talento y el arte que la comunidad latina ofrece. La sociedad debe de quitarse los típicos estereotipos negativos que utilizan las películas taquilleras

—Actualmente estoy muy emocionado porque tengo otro nuevo proyecto, MACSD's, que es un 'gimnasio digital'. Éste es un centro que cuenta con tecnología moderna para editar películas, y con salas para proyectarlas en el área de North Park en SD.

—Tenemos también campamentos de tecnología de verano para chicos y jóvenes, talleres digitales para adultos, y además presentamos de 15 a 20 películas independientes al mes.

—SABEMOS QUE TU TRABAJO HA TRASCENDIDO MUCHO MÁS ALLÁ DE SAN DIEGO, Y QUE TAMBIÉN APOYAS Y PROMUEVES EL TRABAJO DE LOS CINEASTAS EN HOLLYWOOD ¿QUÉ NOS PUEDES PLATICAR AL RESPECTO?

—Por medio del festival Latino de cine esperamos que más directores y productores jóvenes, así como actores, logren hacer y promover sus películas, esperando que finalmente éstas lleguen a las puertas de la industria de Hollywood.

—Creemos que entre mayor sea el número de latinos al frente y detrás de cámaras, y entre máspreciadas sean las representaciones de sus historias, se creará un mayor interés por escuchar y representarlos en las grandes pantallas.

—¿QUÉ OPINAS DE LA VISIÓN A FUTURO QUE TIENE EL PRESIDENTE ELECTO DONALD TRUMP ACERCA DE LOS HISPANOS?

—Desafortunadamente el presidente está promoviendo el miedo, y está escuchando y dando voz a la parte de la población que vive en los EU, quienes se encuentran espantados por la diversidad y el cambio.

—Es triste que haya puesto tanta aten-

ción negativa a la frontera, y que haya sugerido construir más muros. Personalmente creo que deberíamos de estar promoviendo más colaboración y apertura entre las fronteras. Creo que deberíamos de estar celebrando la maravillosa diversidad que tiene nuestro país y la frontera.

—SABEMOS QUE ADEMÁS DE TU CARRERA PROFESIONAL TAN EXITOSA Y OCUPADA, TAMBIÉN LE DAS TIEMPO DE CALIDAD A TU FAMILIA. PLÁTICANOS UN POCO DE ELLO POR FAVOR

—Tengo la fortuna de estar casado ya 26 años con mi esposa, quien ha sido de gran apoyo para mi carrera. Ella es una maestra en una escuela bilingüe, y también trabaja con las emigrantes y los refugiados jóvenes en San Diego.

—Tengo dos adolescentes maravillosos de 13 y 17 años, que aman el soccer, la música y surfear, además de que son estudiosos y les va bien en la escuela. Además, también han trabajado de voluntarios en varios festivales filmicos anuales, y en el Centro de Media y Arte de San Diego.

—Mis padres también han sido un apoyo crucial para mi carrera y todos mis proyectos a lo largo de los años; mis padres han estado junto a mí en cada momento de mi vida. 📺

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Enseñando al la juventud Media: Una guía crítica para la literaria, video y producción. Por Steven Goodman.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Anteojos.

» **MÚSICA FAVORITA:** Clásica (Bach, Amadeus).

» **MAYOR FORTALEZA:** Ser innovador y siempre flexible.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Tener demasiadas ideas y tomar muchos proyectos al mismo tiempo.

» **FRASE FAVORITA:** "No es cuánto sabes, sino a quién conoces".



ALEJANDRA SANTOS

EL ROSTRO FEMENINO DE TIJUANA INNOVADORA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Desde la concepción de Tijuana Innovadora en 2009, Alejandra Santos se convirtió en pieza fundamental del proyecto como encargada del área de comunicación y prensa, trinchera que no ha dejado de supervisar. Sin embargo, a 7 años de distancia del surgimiento de esta Asociación Civil, Alejandra ha cambiado su lugar en el tablero de ajedrez de la organización, para convertirse en la Reina, ya

que en este 2016 que acaba de concluir, fue nombrada vicepresidenta, el segundo cargo en importancia del movimiento.

Aquí un poco de su historia, una de dedicación y esfuerzo, que sin duda nos inspira a seguir sus pasos.

A PICAR PIEDRA

Pocos saben que hace justo 16 años, Alejandra llegó a Tijuana en total incertidumbre, con sus sueños de familia rotos, un bebé que alimentar, y un trabajo urgente por conseguir.

¿QUÉ TE TRAJÓ A TIJUANA?

“Fue un rompimiento sentimental, un divorcio, y ya mi familia estaba instalada aquí. Mi mamá, mi papá, mis hermanos, y entonces la primera opción que tuve para hacer un cambio en mi vida, fue venirme a esta ciudad, y poner tierra de por medio. Me decían ¿a qué te vas para allá?”

Es así que Alejandra tuvo que picar piedra, y empezar de cero, no obstante tener un curriculum que ya pesaba, y de ser egresada de la UNAM.

LA CULTURA DEL ESFUERZO

Alejandra Santos Fuentes, nació en la Ciudad de México. Es la mayor de cuatro hermanos, y con ello llevó a costas la responsabilidad de dar ejemplo. El dinero no abundaba, por lo que tuvo que ponerse a trabajar de lo que fuera.

“Yo nunca he sido de dinero. Siempre estudié en escuela pública. Teníamos un puesto de quesadillas y yo también apoyaba. Me ponía a hacerlas y a despachar. Por eso creo en la cultura del esfuerzo”.

También llegó a sacar copias en un despacho contable y fue asistente de un periodista. Una vez culminada su carrera, dejó de lado su anhelo por ser cronista deportivo, y empezó a trabajar en el área de comunicación de la delegación Coyoacán en la CDMX. Luego de 8 años ahí, tuvo que emprender el vuelo a esta ciudad fronteriza.

TJ: LA CIUDAD QUE LE CAMBIÓ LA VIDA

Estando pues en una condición emocionalmente crítica, Ale, como de cariño le decimos, encontró en Tijuana el cobijo de su familia que ya radicaba aquí.

“Busqué no ser una carga. Sí fue difícil, pero sin duda mis papás fueron lo máximo. Mi pilar más fuerte sin duda fue y es mi mamá; una segunda madre para mi hijo”.

Trecientos sesenta y cinco días transcurrieron para que encontraré empleo, luego de dejar solicitudes por todos lados. “Tardé un año completo en encontrar trabajo, porque obviamente no me conocían, no tenía relación laboral con nadie ni de amistad”.

Su primer trabajo en TJ fue en el área de comunicación del panista Jesús González Reyes. Al concluir su gestión, se colocó en una delegación de un gobierno priista, cuya titular era petista; en el pasado había trabajado para un gobierno perredista, pero siempre se mantuvo a partidista.

“Creo que no es la función de nosotros. Creo que debemos de ser imparciales, pues aunque yo no he ejercido el periodismo, siento como si lo fuera”. Esto le ha permitido destacar sin sellos, ni colores - partidistas.

Posteriormente la recomendaron para el comité de imagen de Tijuana, donde conoce al que sigue siendo su jefe, Don José Galicot.

“Recuerdo que en el primer paseo de la fama que me tocó, me dijo grosso modo: vamos a hacer esto. Entonces yo seguí mi idea de lo que era el evento; mi proceso. Y un día antes, yo sentí que me



moría porque me estaba ‘martirizando’ con preguntas que yo no había previsto para su evento. Él estaba acostumbrado a hacerlo de una manera, y yo le estaba rompiendo el esquema pues a mi me parecía que el paseo tenía que ser más abierto a la comunidad, algo más popular y abierto a la gente”.

El evento que se mantiene a la fecha, fue todo un éxito.

EL PROYECTO QUE MÁS LA HA MARCADO

—¿Cómo cambió tu vida Tijuana Innovadora?

—Muchísimo. Profesionalmente ha sido la experiencia que más me ha dejado. Yo creo que con TI supe mis capacidades y más, porque ni siquiera era yo consciente de lo que podía hacer en el área de comunicación.

—Recuerdo que Don José quería mantenerme en el paseo de la fama y el comité de imagen, y el que siempre me impulsó mucho en el área de comunicación fue Tomás Perrín, (QEPD). “Es que debe ser Ale” —decía— “no tenemos porque buscar a alguien de fuera, hay que trabajar con Ale, tú la has visto trabajar y créeme que lo va a poder hacer”, le argumentaba a Don José. Y yo volteaba así como extrañada: “Tomás, ¿estás seguro?”. Y él siempre aseguró: “eres tú, yo no veo a otra persona”. Siempre tuvo palabras lindas hacia mi persona.

—El evento superó las expectativas. La gente empezó a venir, a invertir otra vez, la ciudadanía salía a las calles y empezaron a decir, ‘aquí estamos y no nos vamos a dejar’. Ahí supe lo que era trabajar con medios nacionales, lo que era recibir prensa de otras ciudades, atender personajes, y sobre todo, estar a cargo de un equipo.

El reto ahora como vicepresidenta es reinventarse y superar los propios logros del movimiento. “Estamos en un proceso de análisis después de esta cuarta edición. Creemos fielmente, entre otras

cosas, que debemos traer temas que despierten el interés en los jóvenes, para que vean qué aquí hay futuro, pues hay mucha fuga de talentos”.

SUPERAR LA ADVERSIDAD

Pero no todo ha sido miel sobre hojuelas. La carga de trabajo y la responsabilidad que siente sobre sus espaldas le ‘cobró factura’. Su salud se vio mermada y tuvo problemas de ansiedad. De hecho el diagnóstico fue de: Síndrome de agotamiento crónico.

—Y, ¿QUÉ APRENDISTE DE ESO?

—Aprendí que debo de respirar y tomar las cosas con calma, porque todo se puede resolver. Me costaba mucho trabajo esa parte.

—OYE ALE, Y ¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA EL SER MADRE?

—Mi hijo es mi motor de todos los días. En otras circunstancias no hubiera tenido el valor de venirme para acá porque hubiera quedado a lo mejor en un estado de conformismo o no sé. Tenemos una excelente relación, vivimos juntos, y disfrutamos muchas cosas en común. Es un súper reto ser mamá soltera. Yo prácticamente saco adelante a mi hijo sola. No tengo ningún apoyo por parte del papá, y hace años que no lo vemos.

ALE, LA MUJER

Alejandra describe sus fortalezas como: “Me adapto rápido, me gusta también proponer cosas. Tengo un carácter muy adaptable con los jefes”, y nadie de quienes la conocemos objetaría que es amable, responsable y muy profesional, pero pocos saben quien es ella como mujer por la imagen que por trabajo transmite hacia el exterior, pero: es muy romántica y le encanta bailar.

Sobre una pareja, nos compartió que le gustaría poder conocer a una persona a la que admire y con quien se pueda conversar de todo, “yo creo que es lo más bonito, que sea admiración mutua”. 📌

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** “El Llano en Llamas”
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El labial
- » **MÚSICA FAVORITA:** Las baladas
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi carácter conciliador.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy Sensible
- » **FRASE FAVORITA:** Haz el bien sin mirar a quien.

Casa Hogar EUNIME

MÁS DE 10 AÑOS EN LA LUCHA CONTRA
EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN A CAUSA DEL VIH

POR NATALIA MONROY

Efrén tiene ocho años y nació con VIH, cuando apenas tenía 15 días de vida llegó a Eunime; junto a él, otros 27 niños que padecen la enfermedad viven actualmente bajo el cuidado de Casa Hogar Eunime por Tijuana, AC. Asociación civil que surgió en 2004. Su nombre se debe a la conjugación entre Eunice y Noemí, menores que en 1995 fueron diagnosticadas con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, siendo de los primeros casos infantiles que se presentaron en la ciudad.

Todo comenzó con grupos de apoyo dirigidos a familiares de infantes diagnosticados, nos cuenta Juana Ortiz Quesada, hermana de Eunice y Noemí, Fundadora y Directora general de Eunime por Tijuana: "Lo que motivó a la realización de estas reuniones fue que había más niños en la misma situación, estaba en la sala de espera del hospital y veía que había muchas más familias que tenían los mismos temores que yo tenía".

Juana dice que fue esa inquietud lo que hizo que los grupos de apoyo comenzaran a realizarse una vez por semana, con ayuda de la doctora Patricia González quien venía de la Universidad de San Diego y colaboraba en ese entonces en el Hospital General de Tijuana. En los grupos se hablaba de la revelación de diagnóstico, sobre



cómo abordar a los niños y entre familiares se compartía lo que se iba aprendiendo; también se tocaba el aspecto profesional, donde la doctora González era la encarga-

CASA HOGAR EUNIME POR TIJUANA, AC.,

es miembro del Comité Binacional de VIH/Sida San Diego- Tijuana y forma parte de la Alianza Latinoamericana y del Caribe en VIH y Sida por los niños, niñas y adolescentes.

CONTACTO DIRECCIÓN

Cerrada Culiacán #4901, Col Cortes,
Tijuana BC, CP 22106

TELÉFONO

(664) 636 8415

CORREO

infoeunime@gmail.com

da de exponer a los presentes la importancia de llevar el tratamiento de forma adecuada. La principal intención era que los padres o familiares supieran qué hacer en el proceso que tanto ellos como los pequeños estaban pasando, para eso era necesario educar y sensibilizar al respecto. En el primer aniversario de los grupos de apoyo se logró atender a un total de 10 familias, cada año la cifra fue en aumento hasta que, en 2007, se invitó a la asociación civil ya registrada como Eunime a convertirse en una casa hogar para niños huérfanos o abandonados que estuvieran siendo afectados por dicha enfermedad.

FALTA DE CONOCIMIENTO QUE LLEGA A DISCRIMINACIÓN

“Los haces conscientes de que algo está pasando en su cuerpo conforme ellos vayan preguntando, el ritmo lo van marcando ellos, una vez que pasan de los nueve años se aborda más el tema”, comenta Juana respecto a lo que saben los menores sobre su estado de salud. Para ella, la discriminación hacia diagnosticados con VIH, sean niños o adultos, sigue siendo la misma que hace 20 años, pues se sigue con muchos tabús que dan pie a la desinformación. La falta de confianza para hablar de la sexualidad en general, el acceso cercano pero lejano que existe para conocer sobre ella, son factores que influyen a que la sociedad continúe con un conocimiento en su mayoría erróneo de lo que es el VIH y su cuidado.

La misión de Casa Hogar Eunime por Tijuana es brindar atención integral, grupos de apoyo y talleres educativos para reducir el estigma y la discriminación, mejorando así la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes con VIH/Sida. “Es posible tener una vida totalmente normal siempre y cuando se tome el medicamento, se tenga el tratamiento correcto, controlado y monitoreado”.

“Nuestro principal objetivo es que ellos gocen de una vida como cualquier otro niño, es complicado, pero le apostamos a eso


ATENCIÓN Y ALCANCE

Son 28 menores los que están actualmente en la casa hogar, los hay desde los dos años hasta adolescentes de 17, la mayoría de ellos padecen VIH desde su nacimiento y no tienen relación con sus padres. Su

tratamiento y cuidado dependen al 100 por ciento de la asociación, la cual cubre sus necesidades básicas como alimento, vestido, calzado y educación, además de brindarles actividades recreativas y deportivas; acuden a su revisión cada tres meses y toman su medicamento dos veces al día sin falta. Desde 2007 a la fecha, 60 niños han recibido apoyo.

La casa se solventa en su mayoría debe estar junto por donaciones, alrededor de un 80% depende de ellas, el resto se gestiona a través de eventos, festivales o rifas que la administración realiza cada cierto tiempo. Aunque regularmente los niños que se reciben son canalizados por el DIF Estatal, el apoyo que se recibe del patronato ha ido disminuyendo conforme pasa el tiempo.

En busca de conseguir ayuda y apoyo surgió el Programa de Apadrinamiento, el cual consiste en un vínculo voluntario totalmente diferente a una adopción pues entre el padrino y el niño apadrinado no hay ningún enlace legal. Puede tener duración de un mes, un año o toda una vida, el costo aproximado de apadrinar a un menor es de 200 pesos al mes. En el transcurso del apadrinamiento se tiene la oportunidad de conocer, visitar y convivir con el infante, así como enviar y recibir cartas.

Aunque el camino es largo, la organización sigue en lucha de lograr sus objetivos, muestra de su trabajo se ve reflejada día a día en la labor que desde hace más de 10 años realizan en beneficio de menores afectados. Eunime por Tijuana A. C. se encuentra en espera de crear un nuevo espacio con apoyo de patrocinadores y donadores de la sociedad civil, con esto se desea tener un mayor alcance. 



Residencial VERONA

DALE A TU FAMILIA
EL BIENESTAR QUE MERECE



 Grupo Musa

 **ruba**
Llegaste a casa

Tel. (664) **478 8100**
 **veronaresidencial**
www.residencialverona.com

INTERCERAMIC

SERVICIO AL CLIENTE MÁS ALLÁ DE LA VENTA

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Garantía de por vida en sus productos y un servicio de primera calidad que no termina con la venta, es lo que desde hace 37 años, y con 350

franquicias en toda la República Mexicana, esta empresa nacional ofrece a sus clientes, buscando su permanencia, una que trascienda generaciones.

En Baja California desde hace tres años, la nueva franquicia renovó sus tiendas tanto en Tijuana en sus dos ubicaciones: sucursal Insurgentes frente a macroplaza, en el centro comercial de Calimax en paseo de los héroes, y en Ensenada sobre Reforma frente a comercial mexicana, además de que constantemente está innovando y renovando sus productos: pisos, azulejos, y muebles de baño y de cocina.

"Nosotros vendemos puro material de primera calidad. No tenemos venta de saldos. Tratamos de innovar, sacando nuevos diseños; siempre estamos a la vanguardia. Cada año, sacamos nuevos productos y tratamos de que el consumidor final se sienta cómodo y le guste lo que compra porque tenemos garantía de por vida. Será un piso que tendrá siempre", comenta Anahí Espinosa Varela, Gerente Comercial de la franquicia Tijuana y Ensenada.

Y además de un producto de excelente e indiscutible calidad, el servicio que ofrece Interceramic, está encaminado a formar alianzas comerciales con sus clientes, para ganar-ganar.

"Más que quererles llegar a la ven-



CONTACTO

FACEBOOK

Interceramic Tijuana

TELÉFONO

625 60 74

Sucursal Insurgentes
frente a
Macroplaza

ta, nos interesa que los clientes sigan teniendo ese interés, y poder hacer esos enlaces comerciales con ellos, tanto con el consumidor final, como con proyectistas, arquitectos e ingenieros. Estamos tratando de hacer muchos enlaces para apoyarnos como empresa". La idea es difundir los proyectos en donde sus clientes usaron sus productos, para

mostrarlos al público en general, lo que sin duda los hará más atractivos para ambas compañías.

Además, la capacitación de quienes laboran en Interceramic es tal, que garantiza justamente esa extraordinaria calidad en el trato, servicio y asesoría.

"Todos absolutamente, desde asesores, quienes trabajan en almacén, hasta el gerente general, están capacitados para dar el apoyo al cliente en lo que este necesite. Y nos importa que se sientan satisfechos al momento de su compra, lo que nos diferencia de la competencia. Que se sientan realmente contentos, cómodos, y que les encante lo que están comprando".

Además de los enlaces comerciales, en Interceramic se busca gratificar a los clientes a través de dinámicas y actividades en donde incluso se premia su lealtad mediante concursos en que en otras cosas, se ha regalado la remodelación de un baño, de una sala, o cocina.

"El equipo de mercadotecnia está tratando de hacer actividades, involucrando a los clientes, y haciendo cosas para ellos, por ejemplo, se les impartió un curso de diseño de instalaciones o de repostería, sin costo alguno". Las actividades se hacen para que la gente vaya a conocer la tienda, y se enamoren de los productos que ofrece Interceramic".

 **Interceramic®**
Simplemente lo Mejor

D O S E

ESTARÉ | GIRA
2017

MTV UNPLUGGED



- 18 DE MARZO -

PLAZA MONUMENTAL
TIJUANA

PRODUCCIONESBULLDOG.COM

(664) 6387777



PRIMETIME



VENTA DE
BOLETOS

BLACK BOX TIJUANA

CALIMAX

GRAND HOTEL

BOLETOSMX.COM



UN NUEVO CONCEPTO DE ARQUITECTURA EN TIJUANA



POR ANA PATRICIA VALAY

Una realidad inherente a la ciudad de Tijuana es su crecimiento desmedido. La cifra que daba la pasada administración en cuánto a lo que crece la ciudad es de 3 hectáreas diarias, lo que sin duda incide en la falta de planeación estratégica que se observa en el tema de desarrollo urbano y arquitectónico.

Es por eso que propuestas como las de Diseño Norteño que buscan ser innovadoras y brindar una nueva alternativa de desarrollo arquitectónico para una ciudad tan cambiante como Tijuana, son valiosas porque provienen de una generación joven de arquitectos que han dado de que hablar incluso fuera de esta frontera.

Mauricio Kuri originario de Tijuana y graduado de la Escuela de Arquitectura del ITESM Campus Monterrey, con estudios también en la Universidad Politécnica de Catalu-



ña es la cabeza del despacho, junto con Óscar González, y ha sido reconocido en varios concursos nacionales e internacionales entre los que se encuentran una mención honorífica otorgada por Zaha Hadid por el concurso Think Space (2012) y mención honorífica en el XIII Concurso Internacional Arquine. Y entre otras cosas, su trabajo ha sido exhibido en 'Storefront for Art and Architecture' en la ciudad de NY. Revista Mujer Actual platicó con

él y esto fue lo que nos dijo sobre su visión arquitectónica para esta ciudad fronteriza.

—¿CÓMO ES QUE NACE DISEÑO NORTEÑO Y CUAL ES EN SÍ SU PROPUESTA ARQUITECTÓNICA?

—Estamos pasando por una crisis urbana descontrolada, con una planeación muy vaga o casi nula. La expansión y crecimiento de la ciudad la vuelve ineficiente y los traslados cada vez son mas largos, por ello tratamos de buscar nuevas tipologías y maneras de vivir para nosotros los jóvenes, dignificando la calidad de vida.

—¿PARA QUIENES VIVIMOS EN TIJUANA NOS ES DIFÍCIL ENCONTRAR UN ESTILO ARQUITECTÓNICO EN PARTICULAR COMO SE DA EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS, PARA USTEDES CUAL ES ESE ESTILO, CÓMO LO DEFINIRÍAN?

—Creemos que precisamente "ese es el estilo" de Tijuana, es decir de la misma manera como

pasa con su gente y su cultura, Tijuana se conforma de personas de todas partes con costumbres muy variadas que han ido formando esta gran ciudad, así que el estilo tijuanaense es un poco de todo. La ciudad se va transformando poco a poco y se va regenerando con proyectos de todo tipo y en todas las escalas.

—ARQUITECTÓNICAMENTE Y VISUALMENTE, ¿CUÁL ES SU POSTURA O VISIÓN EN TORNO A LA CALLE Y SU CONTEXTO, Y QUÉ PROYECTOS HAN HECHO USTEDES EN TIJUANA DONDE YA ES NOTORIA SU PROPUESTA?

—Creemos que la ciudad necesita cambios bien planeados en torno a una re-densificación y ordenamiento, así que buscamos alternativas diferentes para cada sitio y tratamos que cada proyecto respete su entorno, tanto físicamente como visualmente. Los proyectos que realizamos son principalmente residenciales, pero únicos en su calidad espacial y a la manera en que se viven.

—En su página de presentación ustedes dicen que “aceptando nuestra situación regional comprendemos que el diseño no puede desligarse de la construcción, y que ésta siempre estará ligada a la mano de obra local y limitada por un presupuesto, donde el reto es transformar ésta última en una oportunidad creativa y que sea una limitante para llegar a soluciones de diseño integrales con un punto de equilibrio.

—¿CUÁL ES EL PUNTO DE EQUILIBRIO DEL QUE HABLAN, Y HÁBLAME UN POCO MÁS POR FAVOR DE LA OPORTUNIDAD CREATIVA QUE COMENTAN?

—La gente piensa que un “buen diseño” siempre es más caro, pero es todo lo contrario. Un buen diseño eficientiza procesos y materiales, por lo que la obra no sólo se ve mejor sino que es más rentable.

—Todo proyecto, desde un local comercial hasta una casa o un edificio, tienen problemas que se resuelven de diferentes maneras. El trabajo del arquitecto es buscar soluciones creativas para resolverlos. Cada proyecto debe de ser único en su esencia, pero el punto de equilibrio es hacer algo funcional, con una verdadera propuesta arquitectónica dentro de un presupuesto acordado.

—Y ¿CÓMO DESCRIBIRÍAN SU TRABAJO EN TIJUANA ¿CÓMO SE DISTINGUE DE



DISEÑO NORTEÑO

Taller de Diseño
Arquitectónico y Construcción

DIRECCIÓN

Tapachula #1B, Tijuana, BC

CORREO

info@d-n.mx

FACEBOOK

DiseñoNorteno

TELÉFONO

664 681 8195

TODO LO DEMÁS...?

—Estamos en un constante aprendizaje y experimentación para entender la forma en la que vivimos las nuevas generaciones. Tratamos de diseñar y construir espacios que cumplan con las necesidades de los usuarios, pero que sean espacios que aporten al bienestar de los mismos, espacios donde la gente quiera estar o inclusive regresar.


—Nos “gusta jugar” con materiales cálidos y con formas simples y modernas, para que los proyectos se puedan habitar por cualquier persona desde un joven soltero hasta una pareja mayor. Nuestra propuesta es hacer proyectos atemporales sin que se tengan que distinguir por una época o estilo en específico.

Nos interesan las sensaciones de los usuarios y su calidad de vida dentro del proyecto, por eso hacemos hincapié en espacios iluminados, percepciones de altura y relaciones con patios exteriores para generar

diferentes experiencias en un mismo espacio.

—MAURICIO, Y ¿QUÉ ME PUEDES DECIR SOBRE LA EXPOSICIÓN QUE TUVIERON USTEDES EN LA BIENAL DE VENEZIA?

—Fue una colaboración con la Arquitecta Lorena Darquea, quien tomó fotos de nuestros proyectos y los presentó ante la curaduría de una exposición colateral de la bienal de Venecia, de nombre Think Space Existence, por parte del Global Arts Affair Foundation, donde arquitectos de todas partes presentaban muestras de lo que se hace desde su región del mundo.

—La exposición estuvo por cerca de seis meses en un palacio de la ciudad donde la gente podía recorrer la exposición y ver proyectos de todas partes del mundo, con contextos distintos y escalas muy variadas; enfocándose en contextos sociales diversos, por lo que llamo la atención el contexto tijuanaense. 



“EVENTOS Y RELACIONES PÚBLICAS TIJUANA”

CUMPLIENDO 20 AÑOS DE GARANTIZAR
EXPERIENCIA, VANGUARDIA, Y BUEN GUSTO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA HUGO LARA

Hablar de dos décadas ininterrumpidas de permanencia en el mercado, de “Eventos y relaciones públicas Tijuana”, aunado a ser de las empresas del giro mejor posicionadas y con un indiscutible prestigio en la región y fuera de ésta, se dice fácil, pero representa años de aprendizaje continuo, renovación constante, y

por supuesto: satisfacción al cliente.

“Son muy pocas las empresas que duran tanto tiempo funcionando, sobre todo porque el índice de mortandad empresarial anda entre los 5 y 6 años, y yo siento que un gran logro es el hecho de que tengamos una empresa consolidada que ofrece muchos servicios, y que ha estado involucrada en eventos muy grandes, sin depender de un sólo sector”, afirma con certeza, Pepe Avelar, fundador y CEO de “Eventos y relaciones públicas Tijuana”.

¿CÓMO ES QUE SURGE LA EMPRESA?

Antes de constituirse como negocio rentable, Pepe Avelar era miembro de CO-PARMEX, encargado de las relaciones públicas de la Confederación y empresario restaurantero, además ya había sido director de COTUCO y CANIRAC, cuando le pidieron que organizara un congreso.

“Me piden en el 95 que organice el congreso de jóvenes empresarios, y acepté sin pensar en que esto iba a ser mi acti-

vidad primordial. 'Pues te cobro porque le voy a dedicar tiempo, aunque yo no me dedico a esto', les dije, y ¡aceptaron!''.

"Posteriormente, una vez que terminé el evento, en el '96 el empresario Roberto Corona me dice: oye Pepe, ¿por qué no me ayudas a organizar mi toma de posesión y la entrega al premio al mérito exportador de la COMCE? que era la asociación que incluía a todas las maquiladoras hace 20 años, y dije ¿por qué no? Yo siento que fue mi primer evento formal, ya consciente de que podía vivir de la parte de organizar eventos".

De ahí vino un congreso tras otro, y también convenciones como la de cruz roja nacional que tuvo lugar en Tijuana. "Empecé mucho en el tema de congresos, y me fue llevando a temas corporativos que fue lo que hice mucho", afirmó Avelar.

Posteriormente en la parte corporativa que incluye toda la atención del sector,

"Eventos y relaciones públicas Tijuana" empezó a hacer paseos de verano en maquiladoras, a organizar fiestas de navidad, del día del niño, e incluso open house, siempre con una lógica empresarial, y fueron las mismas ejecutivas de las maquiladoras, las que fueron llevando al negocio a adentrarse en eventos sociales, cuando le pidieron a Pepe que organizara sus bodas.

"Entonces de repente organicé una boda de alguien en una maquiladora en Samsung, y luego se casaron mis hermanos y me dijeron ¡te quedó muy bien! y de ahí fui evolucionando a la parte de organizar más eventos sociales", recuerda gusozzo.

ESPECIALIZADOS EN BODAS DE DESTINO

Lo cierto es que los eventos sociales se han sumado como una de las ramas fuertes de la empresa, y aunque se siguen organizando bodas locales, su especialidad son las bodas de destino, siendo el Valle de Guadalupe el lugar actualmente de moda.

"Viene mucha gente de Los Ángeles, del Sur del California, de Guadalajara, de Ciudad de México, de Mexicali, y atendemos mucha gente de Sonora, de Hermosillo y San Luis Río Colorado. Prácticamente llegan sin nada de información, y tienes que resolverles todos los problemas".

Cabe mencionar que cuando les contratan el servicio, no sólo se incluye la organización, sino también la atención en el destino. Es decir: las reser-



vaciones de transportación, hoteleras, y de tours para invitados.

EMPRESA HERMANA BAJA STANDS

A lo largo de los años la empresa se ha diversificado, y hace justo tres, con el objeto de brindar un servicio más integral a sus clientes, se concibió un negocio paralelo a la organización de eventos que fue el de hacer módulos comerciales de exhibición.

"Estos módulos que ven en las exposiciones, nosotros los hacemos aquí en la oficina. En Baja stands generamos todo lo que es renta de módulos de exhibición y para exposiciones. Es un complemento muy interesante para cuando haces congresos, y presentaciones. Te sirve para montar el escenario", comenta el fundador y CEO de la compañía.

"Hemos buscado que la empresa sea un integrador de servicios. Sí, es cierto que yo tengo muchas cosas, que hago techos, iluminación, decoraciones integrales y demás, pero lo que intento es que la gente no ande buscando los servicios en todos lados, sino que se los integro completamente, por lo que a veces funjo como intermediario".

CAPACIDAD DE RESPUESTA, UNA DE SUS FORTALEZAS

Gracias a que esta empresa está perfectamente consolidada, es que se puede dar respuesta inmediata a los clientes. Trabajar toda la noche si se requiere, y tener siempre un as bajo la manga cuando suceda lo impredecible.

"Nuestra diferencia es que tenemos 20 años aquí, y garantizamos la capacidad de respuesta. Obviamente tengo mis proveedores de mucho tiempo, a quienes he escogido en el tiempo porque me dan respuestas, y además, el

hecho de tener un equipo propio, hace también más sencillo poder responder ante cualquier eventualidad. Ese tipo de cosas no las puede garantizar todo mundo. Los errores en los eventos siempre se cometen. Hay que ser muy ecuanímenes al tomar decisiones. Un coordinador de eventos tiene que saber controlar el estrés suyo y de sus clientes", dice Avelar sonriendo, recordando momentos en los que se ha tenido que improvisar para resolver incidentes.

"Volviendo al tema de la experiencia yo he visto a tanta gente caer y que sale del mercado, porque no soportan este nivel de estrés, o al final quedan mal con uno, con dos, o con tres clientes, y nunca se recuperan de un golpe de imagen de esa naturaleza, porque no tenían capacidad de respuesta, que es lo que a nosotros, nos ha sostenido con el tiempo".


NUEVOS RETOS

"Eventos y relaciones públicas Tijuana" que ofrece vanguardia y buen gusto a precios accesibles, pues su mercado está en el nivel medio y medio alto, brinda además en sus servicios, todo lo relativo a relaciones públicas.

"Creo que los eventos son de relaciones públicas y por eso cuido temas de protocolo, temas de presentación, y temas de imagen", afirma Pepe, quien ya tiene la mirada puesta en la evolución de los servicios de su compañía, proyectándose a otros 20 años más.

"Vamos a empezar a trabajar mucho más lo que es la parte de renta de algunos equipos, no para competir con empresas de ese giro, sino para actualizarme y generar nuevas cosas para el cliente, siempre cuidando esta parte media para no irme muy alto y la gente no se asuste.

"Yo ofrezco que tu evento tenga personalidad, y al mismo tiempo con cosas que no vas a encontrar en otra parte".

Sin duda vanguardia, buen gusto y capacidad de respuesta, es el sello que distingue a esta empresa. 

EVENTOS Y RELACIONES PÚBLICAS TIJUANA

**PEPE AVELAR
HUGO LARA**

CORREO
Info@eventostijuana.com

JOFFREY BALLET SCHOOL

FOUNDED BY ROBERT JOFFREY IN 1962

P: 888 438 3808 F: 846 786 4883
434 Ave of the Americas
10th Floor, NY NY 10017

DANCE WORKSHOP TIJUANA

11-14 de abril, 2017

9 am a 6:30 pm



Curso Intensivo

impartido por maestros de

Joffrey Ballet School de Nueva York

Clases de Danza para Teatro Musical, Jazz,
Ballet, Contemporáneo, Repertorio y
Montaje de Musical Theater Dance

Niveles: Intermedio y Avanzado
Cupo limitado.

Durante el workshop tendrás oportunidad de audicionar
para los cursos intensivos de verano en Nueva York.

Visita nuestra página web: summer.joffreyballschool.com

Conservatorio de Danza México

Calle 11 Plutarco Elías Calles No. 2011,
Zona Centro, Tijuana

Informes: + 52 664 976 3300

Costo: US \$ 400 Precio regular
US \$ 350 Pagando antes del 25 de marzo



Síguenos en:
Facebook/JoffreyBalletSchoolEspanol



POR DIOSA DOMÉSTICA

Sabías QUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

A LAVAR PAREDES

¿Para que pintar año tras año tus paredes cuando simplemente están sucias? Lo único que se necesita es lavar paredes con cierta periodicidad

Esto aplica tanto a paredes de interior y tapices, como a las exteriores, lo que incluso nos podría ahorrar algo de presupuesto, por no hacer indispensable volver a pintar.

Lo principal es comprar una muy buena pintura que se pueda lavar. Actualmente existen pinturas opacas que se pueden limpiar con agua sin problema. Antes tenías que comprar cascarón de huevo o brillante para poderlo lavar. La solución para lavar las paredes se hace de agua caliente, un balde, borax y jabón líquido o en polvo. Si está muy sucia y es color claro, se puede utilizar un poco de cloro. Con una camiseta de algodón vieja, un trapo de micro poro o una esponja es suficiente para lavar las paredes de interior. Para las de exterior es mejor utilizar un cepillo de cerdas duras. Es importante lavar bien esquinas y orillas que es donde más se acumula la suciedad. Se recomienda lavar paredes dos veces al año, mínimo una.

UTENSILIOS

- » Cloro
- » Camiseta vieja de algodón o esponja
- » Cepillo de cerdas



MY ORGANIC BABY

(Mi Bebé Orgánico)
DE PAMELA MARIN

FOTOGRAFIA: INOVA THINK SMART
MAQUILLAJE: DUBAY HAIR SALON
/MAQUILLAJE ERE PEREZ



Pamela Marin joven autora a quien miles de seguidores de su página conocen desde hace poco más de tres años como My Organic Baby, es esposa, madre y tiene un título en Desarrollo Infantil de la Universidad Nacional en San Diego. Sus pasiones son los niños y fomentar un estilo de vida saludable. Ha compartido como oradora invitada y escritora en más de cien revistas y conferencias por todo el país e internacional.

PLATICAME ¿CÓMO NACE LA IDEA DE HACER DOS LIBROS?

Hace 5 años me case. Mi esposo es de origen Turco, su cultura pone demasiada atención en la calidad y el origen de alimentos. Al inicio de nuestra relación existieron muchas dificultades. Yo no entendía la insistencia de mi esposo de que porque la comida tenía que ser orgánica y libre de tóxicos. En mi casa con mis padres NUNCA se escuchó hablar de esto, mi hermana y yo comíamos lo que había sin leer la etiqueta nutricional. Pero después entendí y me adapte a este cambio green. El cual ahora disfruto muchísimo.


¿HACIA QUIÉN VA DIRIGIDO TUS DOS LIBROS?

My Organic Baby cuenta con 17 capítulos con temas como la importancia de que una madre consuma su placenta, la importancia de conservar para siempre el cordón umbilical de sus bebés en un banco de sangre, que se pueden tratar usando células madre hasta como hacer tus propios productos de limpieza ecológicos. Es un libro muy completo al igual que el recetario vegano y orgánico para bebés y niños. Brevemente se habla sobre el método BLW (Baby Lead Weaning) o destete iniciado por él bebe. Defendemos la lactancia materna y queremos hacer que la transición entre ella y la comida solita sea lo mejor posible. Las recetas e imágenes han sido una labor de amor para las co-autoras Pamela Marin y Alhely Fallah Aguilar – LN

ES UN LIBRO MUY COMPLETO, SIENTO QUE ES PARA TODOS AQUELLOS QUE ESTÁN DISPUESTOS A LLEVAR UNA VIDA MÁS SANA, EN TODOS LOS SENTIDOS.

¿CUALES SON ALGUNOS DE LOS PLANES A FUTURO?

Me estoy preparando para dar una extensa gira de promoción del nuevo libro y estoy por sacar mi propia línea de productos ecológicos para bebés. Pronto estaremos compartiendo todos los detalles por nuestras redes sociales.

 My Organic Baby- Mi Bebé Orgánico

www.myorganicbabybook.com



LÍDERES de BC 2016



ANFITRIÓN: Revista Campestre
 Como cada año se reconoció a personajes que se distinguieron en el 2016 en BC, como líderes de diversas áreas. Algunos de los homenajeados fueron: Fernando Beltrán, Jorge Ojeda, Leonardo Fernández, Francisco Saracho, Ruffo Ibarra, Rodrigo Valle, Pedro Ochoa y Humberto Jaramillo, entre otros. También se reconoció a: CETYS Universidad, Vinos Emeve, Hotel Lucerna, Toros de Tijuana y a la Fundación Castro Limón. El evento tuvo lugar en la Torre New City del Club de Empresarios de Baja California.





LAS OLAS RESORT & SPA TE INVITA A DISFRUTAR DEL
RESTAURANTE LOS CRISTALES



**¡VEN Y CONOCE NUESTRO
EXQUISITO MENÚ!**

Abierto todos los días de 8:00 am a 10:00 pm

Información y Reservaciones:

MEX: 01-661-612-5227 US: 619-713-7722

www.lasolasresortspa.com

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



[Observa / Analiza / Decide]
Instituto **Altazor**

www.institutoaltazor.com
institutoaltazor@gmail.com
Tél: (664) 381.90.87

• **DESCARGA TU REVISTA** •

CADA
MES
LLÉVANOS
MÁS
CERCA
DE TI
EN TU
IPHONE
E **IPAD...**



 soymujeractual  @soymujeractual_  @soymujeractual




 Reconocimiento
 a **FRANK CARRILLO**
 CEO de SIMNSA
ANFITRIÓN: Neighborhood Market Association
 El pasado mes de febrero, en la vigésimo primer cena de gala llevada a cabo a nivel estatal en el hotel Hyatt, se otorgó : "The Shepard of humanity award " a Francisco "Frank" Carrillo fundador y CEO de SIMNSA como un reconocimiento a sus invaluable contribuciones al mejoramiento global de la humanidad, y por sus pasos inéditos a favor de la paz alrededor del mundo.






Conferencias

A **BENEFICIO**


ANFITRIÓN: Padre Ángel Espinoza de los Monteros
El primero de febrero, se llevaron a cabo dos conferencias a beneficio del Centro del anciano por una vejez digna, impartidas por el Padre Ángel Espinoza de los Monteros. La enfocada a las jóvenes y adolescentes se denominó: "Prepárate para Amar", y la dirigida a adultos cuyo título fue: "Perdonar de corazón".





La mejor plaza de Tijuana





Plaza LAS PALMAS








Todo en el mejor lugar

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





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



**BRUNCH
CON
SABOR A
ESPERANZA**



The lot of
library station

ANFITRION: Fundación
Castro Limón

El sábado 11 de febrero, se llevó a cabo un desayuno, organizado por el Comité de Eventos de Fundación Castro-Limón en EU, para recaudar cinco mil dólares que serán destinados al tratamiento de Stephanie Aitana Martínez Velasco, de tan sólo un año de edad, diagnosticada con Retinoblastoma Bilateral. La pequeña es atendida en el Centro Oncológico Pediátrico de la FCL.



**Pediatrics
in Paradise**

Nos comprometemos a proveer a tu familia la más alta calidad de servicio pediátrico en un ambiente familiar.



Cada uno de nuestros pediatras están certificados y con más de 20 años de experiencia profesional en el trato de niños. Nuestro pediatras tienen sus credenciales con Sharp Chula Vista Center y Paradise Valley Hospital.

OFRECEMOS


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

ACEPTAMOS ASEGURANZA

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

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

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

 : PediatricsInParadise

LUZ E

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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



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



CONTAMOS CON VALET PARKING



Inauguración de **GASTRO CINEMA**

ANFITRIÓN: Tasty Films

El sábado 11 de febrero, durante 12 horas desde las 11 a.m. se disfrutó de deliciosas comidas que para los amantes del séptimo arte, se combinaron a la perfección con la proyección de la película Burnt. El corte de listón se dio a las 5 p.m.



soymujeractual



CALENDARIO DE CAPACITACIONES MARZO 2017

Tel. 682 92 50 Ext. 119 Email: capacitacion@coparmex.tijuana.org

TALLER		Servicio de calidad al cliente	7 y 8 MARZO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: CECETUR Socios: \$500.00 General: \$1,200.00+IVA
PLÁTICA		Declaración anual 2017: aspectos importantes a considerar	8 MARZO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Miembros de la Comisión de Asuntos Tributarios Socios: \$400.00 General: \$500.00+IVA
CURSO		Comercio electrónico: nuevas formas de generar negocios	14 y 22 MARZO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Gestión Digital Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		Estrategia del océano azul, importancia de la innovación en los negocios	15 MARZO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Martha Ramos Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Ventas consultivas	16 y 17 MARZO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: AATRAE Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		Cobranza telefónica y de campo	21 MARZO 2:00 - 7:00 p.m. Capacitador: Lic. Aaron Villanueva Socios: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA



Cambio de MESA DIRECTIVA

ANFITRIÓN: Club de Niños y Niñas Luego de tres años en la mesa directiva del Club de Niños y niñas, José de Jesús Calleros, Carolina Aubanel, José Ramírez y Elisa Ibáñez, concluyeron su periodo, para dar la bienvenida a Consuelo Pisano de Hernández, como Presidente, Patricia Barnett de Castillo como Vicepresidente, Concepción Lohr de Morera será Tesorero, Lorena Martínez de Bustamante, Secretario, y Anna Menninger de Acosta, Vocal. Ellos estarán en el periodo 2017-2020.



nicho hinojosa
EN EL VALLE DE GUADALUPE

SÁBADO **25 MAR**
BODEGAS DEL VALLE

PRECIOS

- VIP \$790
- ORO \$590
- PLATA \$380

ACOMPÁÑANOS TAMBIÉN EL DÍA 27 DE MAYO EN EL CONCIERTO DE

SONORA SANTANERA
La Única Internacional

4:00 Verbena, música en vivo con los mejores vinos y gastronomía

8:00 Concierto Nicho Hinojosa

10:00 After música en vivo **wine / band**

servieventos.com.mx (664) 688.1080
REAL INN (664) 633.4037

Logos: BAJA conciertos, D'Vileta, VALLE DE GUADALUPE, F-U-E-G-O

BODEGAS DEL VALLE

Un lugar icónico en el Valle de Guadalupe

Carretera #3, km 82.5 CP. 22750 Valle de Guadalupe, Ensenada + Tel. (686) 262.4505

bodegasdelvalle.com bodegasdelvalle



Fiesta por 14 DE FEBRERO

ANFITRIÓN: Casa Duhagón

Con el propósito de festejar el día del amor y la amistad, Casa Duhagón consintió a sus clientes con un 10 por ciento de descuento, en un evento en el que también se hizo la presentación de la propuesta de Vintcor art resolution.



LOGRA ATRAER MÁS PACIENTES CON MARKETING DIGITAL



Visitas a tu Página Web, que se traducen en **+CONSULTAS**



PÁGINAS WEB

Nuestras páginas siempre están pensadas y programadas para ser vistas en los diferentes dispositivos, tales como computadoras de escritorio, laptops, tablets, phablets y smart phones.

GOOGLE ADWORDS

¿Quieres nuevos pacientes? Creamos campañas con Google Adwords para que aparezcan primero en el buscador de Google y trabajamos contigo constantemente para mejorar y optimizar tu campaña.

SEO

El SEO se centra en los resultados de búsqueda orgánicos (no son pagados), optimización de keywords, tiempo de carga, experiencia del usuario, optimización del código y formato de las URLs.

¡MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN!



www.medical-marketing.mx

 (664) 686 1725



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



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



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



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador



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

VÁLIDO AL 31 DE MARZO DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com